

# 10 PASSOS

PARA DEIXAR A SUA COZINHA MAIS  
PRÁTICA E EFICIENTE



ANA PAULA MONTEMOR

NUTRIÇÃO E COMPORTAMENTO FAMILIAR



## SUMÁRIO

SOBRE A AUTORA	3
PLANEJAMENTO	4
LISTA DE COMPRAS	4
UTENSÍLIO	5
TEMPERO SEMPRE À MÃO	5
ERVAS SEMPRE FRESCAS	6
LEGUMES PRÉ PRONTOS	7
SALADAS	8
PROTEÍNA PREPARADA	8
BATCH COOKING	9
CONGELE EM PORÇÕES	10
RECEITA ARROZ COMPLETO	11
RECEITA MACARRÃO NUTRITIVO	12
RECEITA OMELETE	12
RECEITA FRANGO DESFIADO	13
CONTATO	14

## QUEM É A AUTORA?

Ana Montemor é Nutricionista há mais de 15 anos.

Criadora do método "Cozinha Prática", onde a sua missão é transformar o dia a dia corrido da Mulher em uma rotina mais leve e saudável.

Usa estratégias simples de planejamento e organização que funcionam para todas as pessoas que não querem perder mais tempo na cozinha.

Em sua página do Instagram, encontrou uma forma de ajudar mais pessoas, posta diariamente dicas práticas e conteúdos com muitas informações.



## CONTATO



@nutri.anamontemor



contato@nutrianamontemor.com.br



ANA PAULA MONTEMOR

NUTRIÇÃO E COMPORTAMENTO FAMILIAR

# PLANEJAMENTO

01

Planejamento é o primeiro passo para mudanças simples e que vão fazer uma grande diferença na sua rotina.

Montar um cardápio semanal para a família pode ser uma tarefa assustadora para quem nunca pensou em planejar as refeições. Mas depois que você pega o jeito, é impossível voltar atrás.



## COMO COMEÇAR?

Para o montar o cardápio semanal você começa definindo o que sua família costuma comer em cada refeição, depois liste todas as receitas e os ingredientes necessários.



02

## LISTA DE COMPRAS

Aprenda a fazer compras inteligentes!



Faça duas listas de compras: uma para compras mensais e uma para compras semanais.

Com a sua semana planejada, compre apenas os itens que você irá utilizar nas refeições, dessa maneira você economiza dinheiro e evita desperdício.



## UTENSÍLIO

03

Ter um Mini processador na cozinha é item indispensável. Com ele você conseguirá picar, ralar, misturar e desfiar todo tipo de alimentos 10 x mais rápido do que na mão.

### EXEMPLOS:



- Picar cebola e alho;
- Ralar cenoura e abobrinha;
- Misturar o purê;
- Desfiar carne e frango.

● ● ● ● ●

04

## TEMPEROS SEMPRE À MÃO

Você perde muito tempo descascando alho, cebola e temperos todos os dias que vai cozinhar?

Existem maneiras muito simples de acelerar o processo na cozinha, uma delas, é deixar os temperos sempre à mão.



## DICA:

Em um processador, triture 1 cebola grande e 1 cabeça de alho. Transfira-os para um pote de vidro, preencha com 1/2 óleo e 1/2 azeite, somente até cobrir o alho e cebola picados. Tampe o pote de vidro (se não tiver tampa, passe um papel filme) e guarde na geladeira por até 5 dias.



## ERVAS SEMPRE FRESCAS

05

Salsinha, cebolinha, coentro, manjerição..... ervas frescas sempre dão um toque final em qualquer prato, não é mesmo?

E ter elas sempre frescas e à mão é uma ótima maneira de economizar tempo na cozinha!

## DICAS DE COMO PREPARAR

1. Lave as ervas;
2. Seque-as com papel toalha;
3. Coloque-as em um saco bem vedado (tipo ziplock);
4. Mantenha na geladeira por 7 dias.



## 06

## LEGUMES PRÉ PRONTOS

Você não faz legumes todos os dias porque não tem preguiça ou não tempo de cozinhar?

### SEPAREI UMA DICA PARA VOCÊ:



- Pique legumes (cenoura, chuchu, vagem) e verduras (brocolis, couve flor, espinafre);
- Leve à água fervente e pré-cozinhe por 2 minutos;
- Retire do fogo e coloque água gelada para fazer o choque térmico;
- Deixe secar e leve ao congelador.
- Quando for utilizar, retire do congelador e leve direto à panela (ainda congelado), daí é só para refogar.



### VOCÊ SABIA?

Abóbora e berinjela podem ser congelados já picados e crus





## SALADAS

07

Muita gente não come salada todos os dias pelo simples fato de ter que preparar, lavar, picar... Se esse é seu problema, vamos resolvê-lo hoje?

### COMO FAZER?



FOLHAS: Lave e higienize.

Seque bem todas as folhas, com uma centrifuga, ou papel toalha e coloque em pote hermético, em camadas com papel toalha entre as folhas. Dessa maneira não terá umidade elas duram até 1 semana na geladeira!

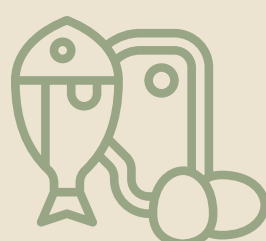
LEGUMES: tenha sempre legumes pequenos e pré prontos para salada: tomate cereja, cenoura baby, mini pepino, etc

● ● ● ● ●

08

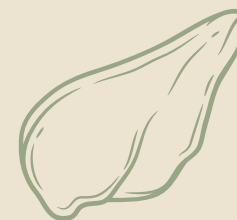
## PROTEÍNA PREPARADA

As proteínas, ou pratos principais (carnes em geral) podem ser o que levam mais tempo para ser preparados em uma refeição, e ter uma proteína coringa no congelador, já pronta pode salvar vidas naquele dia mais corrido.





## COMO EU GOSTO FAZER?



Exemplo:

Peito de frango desfiado: Cozinho o peito de frango sem tempero, desfio e congelo. No dia corrido, só descongelo e refogo com cebola, alho e um tomate picado, menos de 3 minutos vc tem um prato super saboroso!



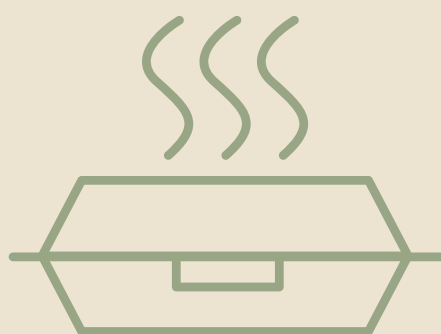
## BATCH COOKING

09

### VOCÊ SABE O QUE É?

Traduzindo Batch cooking significa Cozinhar em lotes, que nada mais é do que cozinhar uma quantidade maior do que você consome em uma refeição e congelar para próximas!

Sabe aquele tempo que você leva pra preparar um escondidinho pequeno? Vai levar só 2 ou 3 minutos a mais para preparar um grande, ou 2 pequenos. Essa é a ideia, usar o tempo a seu favor e fazer uma receita duplicada, e a segunda parte você congela para comer em uma próxima refeição!



# 10

## CONGELE EM PORÇÕES

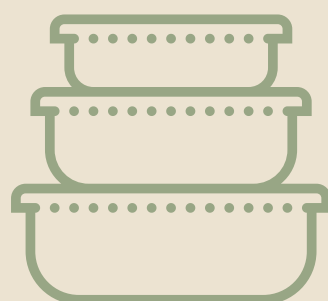
É muito importante sabermos a porção que nossa família consome, para que possamos congelar as porções na quantidade de uma refeição. Assim, na hora de preparar o prato, descongelamos a quantidade ideal para o consumo.

O segredo da comida congelada está justamente no formato de descongelar, para que ela continue na textura e suculência do prato!



### VOCÊ SABIA?

Uma vez descongelado, qualquer prato ou preparação não deve ser recongelado. Isso porque no processo de descongelamento, a temperatura ambiente, há muita proliferação de bactérias.. E se recongelado, quando for consumir novamente pode causar intoxicação alimentar. Portanto sempre congele já na porção do tamanho da sua família!



## SEPAREI ALGUMAS RECEITAS PARA VOCÊ



### ARROZ COMPLETO

#### INGREDIENTES

- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 300g Peito de frango em cubos
- 1 tomate picado
- 1/2 cenoura ralada
- 1/2 maço espinafre bem picado
- 1 xícara de arroz
- 1/3 de xícara de ervilhas congelada
- 1 colher (sopa) bem rasa de sal
- 2 xícaras água



#### MODO DE FAZER

- Refogue a cebola e alho no azeite;
- Junte o frango e deixe dourar;
- Acrescente o tomate, cenoura, espinafre e a ervilha;
- Deixe refogar em fogo baixo por 1 minuto;
- Junte o arroz e o sal e cubra com a água fervente;
- Misture bem e tampe a panela de pressão;
- Deixe em fogo alto até pegar pressão;
- Abaixar o fogo e deixe por 10 minutos;
- Desligue o fogo e espere a pressão sair normalmente;
- Agora é só servir!





# MACARRÃO NUTRITIVO

## INGREDIENTES

- 500g macarrão
- 1 pedaço bacon
- 1/2 cenoura ralada
- 1/2 abobrinha
- 1/2 maço brócolis
- Alho, cebola e temperos à gosto

## MODO DE FAZER

- Refogo alho e cebola no azeite;
- Acrescente Bacon e deixe fritar;
- Adicione cenoura e a abobrinha ralada;
- Coloque o Brócolis picadinho;
- Tempere com sal, cúrcuma, páprica (seus temperos favoritos);
- E por último, coloque o macarrão já cozido!



# RECEITA: OMELETE

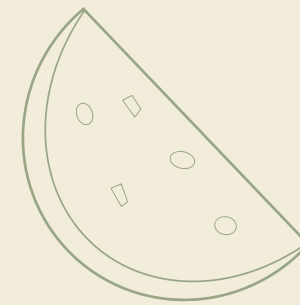
## INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/2 cenoura pequena ralada
- 1 batata pequena ralada
- 1 punhado de couve picada



## MODO DE FAZER

Bata os ovos com todos os ingredientes;  
Leve à frigideira untada com azeite;  
Espere até dourar (média 2 minutos) e vire o omelete até dourar do outro lado.



## FRANGO DESFIADO

### INGREDIENTES

- 300g frango desfiado congelado
- 1/2 cenoura pequena ralada
- 1 tomate picado
- 1 punhado espinafre fresco picado
- 1/2 cebola picado / 2 dentes alho



### MODO DE FAZER

- Refogue o alho e cebola;
- Acrescente o tomate, ceboura e espinafre;
- Cozinhe por 1 ou 2 minutos;
- Acrescente o frango desfiado;
- Tempere à gosto!



**PARA MAIS DICAS DE COZINHA PRÁTICA,  
ME ACOMPANHE ATRAVÉS DO INSTAGRAM**



**@nutri.anamontemor**



**ANA PAULA MONTEMOR**  
NUTRIÇÃO E COMPORTAMENTO FAMILIAR