

# RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS



LORENA ULIANA  
NUTRIÇÃO & COMPORTAMENTO



# E-BOOK RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS

A ideia desse ebook é melhorar a qualidade alimentar do seu dia a dia com a inclusão de legumes, verduras e frutas através de receitas fáceis e simples, tudo para facilitar a sua vida. Uma alimentação saudável pode ser simples, saborosa e prática.

**Lembre-se:** variar a alimentação em cores e sabores é muito importante para que as necessidades diárias de nutrientes sejam alcançadas e para evitar a monotonia alimentar. Varie o consumo de alimentos (comida de verdade) diariamente, dentro da sua possibilidade e disponibilidade.

Cuide-se. Alimente-se bem.

A saúde é o nosso bem mais precioso.

Espero que esse e-book facilite o seu dia e te traga mais saúde.

Desafie-se a novos sabores.

**Com amor,**

Lorena Uliana – Nutricionista e terapeuta nutricional  
Foco em comportamento alimentar e transtorno alimentar



**LORENA ULIANA**  
**NUTRICIONISTA - CRN4 08102495**



- Nutricionista na Clínica Integrare com foco em mudança de comportamento alimentar e transtornos alimentares. 2018 - atual.
- Aprimorada em Transtornos Alimentares pelo Instituto de Psiquiatria do HCFM/USP. 2020.
- Nutricionista de Saúde Pública da Prefeitura Municipal de Serra. 2011 a 2019.
- Formação em Mindfulness/Mindfuleating pelo Projeto Nutrição e Consciência. 2016.
- Nutricionista Comissária Unidade Catering. Grupo Uniflex. 2015 a 2016.
- Formação em Coaching pela Abracoaching. 2015.
- Formação em Programação Neurolinguística, INDESP. Vitória/ES. 2013.
- Pós-graduada em Nutrição Clínica pela Universidade Gama Filho. 2012.
- Curso de Segurança Alimentar – Chartered Institute of Environmental Health, Londres, Inglaterra. 2009.
- Graduada em Nutrição pela Universidade Federal de Ouro Preto – UFOP – Ouro Preto/MG. 2003 a 2008.



@nutrilorenauliana



Nutri Lorena Uliana



(27) 997257911

# • SUMÁRIO •

• BOLOS, PANQUECAS, CREPIOCA	----- 4
• SALADAS E MOLHOS PARA SALADAS	----- 10
• LEGUMES	----- 24
• SOPAS E CALDOS	----- 34
• SOBREMESAS	----- 39
• SUCOS E ÁGUA SABORIZADA	----- 46
• OUTROS	----- 52





**BOLOS,  
PANQUECAS E  
CREPIOCAS**



# BOLO DE MILHO

## INGREDIENTES:

- 3 ovos;
- 100ml de água ou leite de coco ou leite integral;
- 2 colheres de sopa de manteiga ou óleo de coco;
- 1 lata de milho (se for milho fresco melhor);
- $\frac{3}{4}$  xícara de fubá;
- $\frac{3}{4}$  xícara de coco ralado fresco;
- $\frac{3}{4}$  xícara de açúcar mascavo (pode ser xilitol, demerara ou açúcar de coco);
- 1 colher de sopa de fermento em pó.

## MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador todos os ingredientes com exceção do fermento. Se precisar pode acrescentar mais água para bater. A consistência fica firme mesmo. Acrescentar o fermento.

Despejar a mistura na forma untada com manteiga e açúcar mascavo.

Forno médio por 30 minutos ou até que esteja assado.



# PANQUECA DOCE DE BANANA E MEL

## INGREDIENTES:

- 1 banana madura;
- 2 colheres de sopa de farinha de coco (ou farinha de amêndoas ou aveia);
- 1 ovo;
- 1/2 colher de chá de fermento;
- Nozes ou castanhas para harmonizar.

## MODO DE PREPARO:

No liquidificador, bata a banana, a farinha, ovo e o fermento até ter uma massa macia. Unte a frigideira e espalhe a massa sobre a superfície. Deixe em fogo médio por aproximadamente 2 minutos de cada lado. Para servir, coloque mel por cima e as nozes ou castanhas de sua preferência.

# BOLO DE BANANA INTEGRAL

## INGREDIENTES:

- 4 bananas bem maduras;
- 3 colheres de sopa de óleo de coco;
- 4 ovos;
- 2 xícaras de flocos de aveia ou 1 xícara de aveia e 1 xícara de farinha de coco;
- 1 xícara de uvas passas;
- 1 colher de sopa de linhaça (opcional);
- 1 colher de sopa de chia (opcional);
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó;
- Canela a gosto;
- Castanhas (opcional);
- Pitada de sal;
- 3 colheres de sopa de açúcar de coco ou xilitol (se quiser paladar mais doce).

## MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo de coco até virar uma mistura homogênea. Em outro recipiente misture a aveia, as uvas passas, a canela, a chia, a linhaça, o sal e o fermento. Misture gentilmente os ingredientes secos e a massa líquida. Coloque a massa em uma forma untada com óleo de coco ou manteiga e açúcar de coco e leve ao forno pré aquecido para assar a 180° por 35 minutos ou até que esteja dourado.

# PANQUECA DE FARINHA DE LINHAÇA DOURADA

## INGREDIENTES:

- 2 claras;
- 1 gema;
- 1 colher de sopa de queijo cottage;
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça ou farinha de arroz ou farinha de grão de bico;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 1 colher de chá de orégano ou ervas a gosto;
- Sal a gosto.

## MODO DE PREPARO:

Bata tudo com auxílio de um garfo. Pré-aqueça a frigideira antiaderente e unte com um pouquinho de óleo de coco ou azeite. Coloque metade da massa e quando estiver dourada embaixo, vire. Sirva inteira ou cortada em quatro. Ou acrescente o recheio de sua preferência. Sugestão: legumes ou frango ou carne ou atum ou frango com brócolis ou brócolis com queijo branco, etc.

# CREPIOCA

## INGREDIENTES:

- 1 ovo;
- 1 colher de tapioca;
- 1 colher de farinha de aveia ou aveia em flocos finos;
- Sal;
- Temperos naturais a gosto;

## MODO DE PREPARO:

Misturar tudo, colocar em frigideira untada com azeite ou manteiga, assar dos dois lados. Acrescentar o recheio de preferência.

Sugestões de Recheio: frango desfiado ou atum ou carne moída ou legumes ou caponata de berinjela ou guacamole ou pasta de grão de bico.





# SALADAS E MOLHOS PARA SALADAS



# SALADA VERDE COM ALHO PORÓ E MILHO

## INGREDIENTES:

- Alface = 2 folhas;
- Rúcula = 2 folhas;
- Agrião = 2 folhas;
- Milho verde = 2 colheres de sopa;
- Alho poro =  $\frac{1}{2}$  unidade;
- Azeite = 1 colher de sopa;
- Vinagre = 1 colher de chá.

## MODO DE PREPARO:

Rasgue os folhosos. Corte o alho em rodelas. Misture todos os ingredientes e tempere.

Rendimento: 2 porções

# SALADA VERDE E LARANJA

## INGREDIENTES:

- Alface = 2 folhas;
- Rúcula = 2 folhas;
- Agrião = 2 folhas;
- Laranja em cubos =  $\frac{1}{2}$  unidade;
- Cenoura ralada = 1 xícara;
- Nozes picada = 2 colheres de sopa;
- Azeite = 1 colher de sopa;
- Vinagre = 1 colher de chá.

## MODO DE PREPARO:

Rasgue os folhosos e distribua por cima o restante dos ingredientes e tempere.

Rendimento: 2 porções



# SALADA DE AGRIÃO COM GRÃOS

## INGREDIENTES:

- Quinoa-real = 1 colher de sopa;
- Louro = 2 folhas;
- Agrião = ½ molho;
- Damascos = 4 unidades;
- Castanhas-do-pará = 4 unidades;
- Sal grosso e vinagre a gosto.

## MODO DE PREPARO:

Coloque o trigo, a quinoa em 2 panelas diferentes. Cubra cada uma com água e tempere com sal grosso e uma folha de louro. Leve as 2 panelas ao fogo alto. Quando começar a ferver, deixe o trigo cozinhar por 15 minutos, a quinoa por 20 minutos. Higienizar o agrião. Quando os grãos estiverem cozidos, escorra a água. Reserve.

Corte os damascos em cubos. Pique as castanhas-do-pará. Numa tigela, misture os grãos já cozidos e escorridos, o damasco em cubos e as castanhas-do-pará. Aos poucos, regue com o vinagrete de maçã e misture delicadamente. Leve à geladeira até à hora de servir.

Rendimento: 2 porções



# SALADA DE LEGUMES

## INGREDIENTES:

- Cenoura ralada = 1 xícara;
- Pepino cortado em dados =  $\frac{1}{2}$  xícara;
- Pimentão =  $\frac{1}{2}$  unidade;
- Vinagre = 1 colher de sopa;
- Vagem cozida em cubos =  $\frac{1}{2}$  xícara;
- Milho em grão cozido = 2 colheres de sopa;
- Sal, pimenta e azeite.

## MODO DE PREPARO:

Misture a cenoura com o pepino, o milho, a vagem, e o pimentão. Tempere com a mistura de vinagre, óleo, sal, pimenta e mostarda.

Rendimento: 4 porções



# SALADA PREMIERE

## INGREDIENTES:

- Agrião = 6 ramos;
- Maçã =  $\frac{1}{2}$  unidade;
- Nozes = 1 colher de sopa;
- Azeite = 1 colher de sopa;
- Suco de limão = 1 colher de sopa;
- Sal.

## MODO DE PREPARO:

Encha um pires com o agrião picado e reserve. Corte a maçã em cubinhos e acrescente o limão.

Granule as nozes e junte à maçã, adicionando o sal e o azeite. Distribua essa mistura sobre o agrião.

Rendimento: 2 porções



# SALADA DE PALMITO

## INGREDIENTES:

- Palmito em cubos pequeno =  $\frac{1}{2}$  xícara;
- Abacaxi picado em cubos pequeno =  $\frac{1}{2}$  xícara;
- Agrião em galhos =  $\frac{1}{2}$  maço;
- Cenoura cozida em cubos pequeno = 1 unidade.

## MODO DE PREPARO:

Coloque os ramos de agrião em um prato. Separadamente misture os demais ingredientes e coloque sobre eles.

Rendimento: 4 porções

# SALADA ÁRABE DE GRÃO DE BICO

## INGREDIENTES:

- Grão de bico cozido = 2 xícaras;
- Vinagre balsâmico = 1 colher de sopa;
- Azeite de oliva = 1 colher de sopa;
- Alho picadinho = 2 dentes;
- Gengibre ralado = 1 colher de chá;
- Cebola bem picadinha = 1 colher de sopa;
- Pimentão vermelho = 1 unidade;
- Sal = a gosto;
- Folha de alface americana = 4 unidades.

## MODO DE PREPARO:

Misturar todos os ingredientes. Leve à geladeira por  $\frac{1}{2}$  hora antes de servir.

Rendimento: 4 porções

# SALADA DE REPOLHO ROXO COM MAÇÃ OU ABACAXI

## INGREDIENTES:

- Repolho roxo =  $\frac{1}{2}$  unidade;
- Maçã = 1 unidade ou Abacaxi  $\frac{1}{2}$  xícara;
- Limão = 1 unidade;

## MODO DE PREPARO:

Lavar o repolho e picar bem fininho. Picar as maçãs em cubos médios e colocar o suco de limão. Refogar o repolho por 5 minutos junto com a maçã e sal.

Rendimento: 5 porções

# MOLHO PESTO DE RÚCULA

## INGREDIENTES:

- 1 xícara de rúcula (lavada e seca);
- $\frac{1}{4}$  de xícara de nozes;
- $\frac{1}{2}$  xícara de parmesão ralado;
- $\frac{1}{2}$  xícara de azeite extravirgem;
- 1 dente de alho pequeno ralado;
- Sal e pimenta a gosto.

## MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador todos os ingredientes, menos a rúcula, até que incorporem bem. Acrescente a rúcula no final e bata até que o molho fique homogêneo. Sirva.

# MOLHO ITALIANO PARA SALADA

## INGREDIENTES:

- Mostarda = 1 colher de sobremesa;
- Vinagre branco = 1 colher de sopa;
- Azeite de oliva - 1 colher de chá;
- Sal;
- Água =  $\frac{1}{2}$  xícara.

## MODO DE PREPARO:

Bata com o auxílio de um batedor ou com 2 garfos, até que os ingredientes tenham se misturado bem. Se quiser, acrescente hortelã ou manjericão fresco ou outro tempero.

# MOLHO DE IOGURTE COM HORTELÃ E PEPINO

## INGREDIENTES:

- Iogurte = 1 pote;
- Hortelã picada = 1 colher de sopa;
- Pepino ralado = 1 colher de sopa;
- Sal a gosto.

## MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e sirva.

# MOLHO DE LINHAÇA

## INGREDIENTES:

- Sementes de linhaça = 1 colher de sopa;
- Alho amassado = 1 dente de;
- Azeite de Oliva = 2 colheres de sopa;
- Vinagre balsâmico = 1 colher;
- Água = 1 xícara;
- Sal a gosto.

## MODO DE PREPARO:

Bata todos ingredientes no liquidificador, até obter uma mistura homogênea.

# MOLHO MEL E MOSTARDA

## INGREDIENTES:

- Azeite de oliva = 6 colheres;
- Vinagre balsâmico = 1 colher de sopa;
- Mel = 1 colher de café;
- Mostarda = 1 colher de café;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

## MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture o azeite com o vinagre, depois adicione a mostarda, o mel. Regue a salada com o vinagrete e sirva a seguir.





# LEGUMES



# LEGUMES ASSADOS

## INGREDIENTES:

- Legumes de sua preferência cortados.
- Sugestão: cenoura, berinjela, abobrinha, abóbora (com casca), batata doce (com casca), batata baroa, folhas de repolho (rasgadas grosseiramente), cebola (cubos grandes), couve flor, brócolis, alho.

## MODO DE PREPARO:

Colocar os legumes cortados na forma, molhar com azeite, temperar com sal e outros temperos que gostar (orégano, pimenta do reino, chimichurri, outros).

Assar em forno médio por 30 a 40 minutos ou até ficarem macios. Mexer no meio do tempo e acrescentar uva passa e ameixa seca (se gostar de paladar doce).

# CAPONATA DE BERINJELA

## INGREDIENTES:

- Legumes de sua preferência cortados.
- Sugestão: cenoura, berinjela, abobrinha, abóbora (com casca), batata doce (com casca), batata baroa, folhas de repolho (rasgadas grosseiramente), cebola (cubos grandes), couve flor, brócolis, alho.

## MODO DE PREPARO:

Picar todos os ingredientes, gosto pequeno ou grande (de acordo com seu gosto). Misturar tudo, exceto as passas.

Acrescentar azeite a ponto de "molhar" a mistura.

Assar em forno médio por 15 min.

Tirar, mexer, acrescentar mais azeite e as uvas passas e forno por mais 15 min

Tirar, mexer de novo, acrescentar mais azeite e forno por mais 15 min. Servir em seguida com torradinhas, pães integrais, usar como recheio de panqueca, etc.

# PURÊ DE ERVILHA

## INGREDIENTES:

- 300 g de ervilha congelada;
- 1 cebola picada fino;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- $\frac{1}{4}$  de xícara (chá) de água;
- Folhas de hortelã lavadas a gosto;
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

## MODO DE PREPARO:

Leve uma frigideira grande com a manteiga ao fogo médio. Assim que a manteiga derreter, junte a cebola e refogue por cerca de 3 minutos, até murchar.

Acrescente as ervilhas congeladas, misture e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Refogue por cerca de 5 minutos para descongelar e aquecer. Acrescente a água e deixe cozinhar por mais 2 minutos, até a ervilha ficar macia.

Transfira as ervilhas (com o líquido do cozimento) para o copo do mixer (ou liquidificador). Acrescente as folhas de hortelã e bata até formar um purê. Prove e acerte o sal. Transfira para uma tigela e sirva a seguir.

# BOLINHO DE VEGETAIS

## INGREDIENTES:

- 500g de batata doce cozida e amassada;
- 1 brócolis picado com folha e talo;
- 1 cebola media picada;
- 2 dentes de alho amassado;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 colher de chá de erva doce;
- 1 colher de chá de sal;
- Gergelim ou farinha de linhaça para empanar;
- Farinha de mandioca ou milho para dar liga.

## MODO DE PREPARO:

Aquecer o azeite e colocar a cebola picada e o alho amassado  
Juntar o brócolis e o sal e refogar.

Deixar esfriar um pouco e acrescentar a erva doce e a batata amassada,  
até formar uma massa homogênea. Corrigir o sal.

Se necessário acrescentar farinha de milho ou mandioca para dar liga.  
Fazer bolinhas, passar no gergelim e assar em forma untada e polvilhada  
com farinha sem glúten. Forno médio por 20 minutos. Rendimento: 25  
unidades.

# QUIBE DE FORNO COM CENOURA

## INGREDIENTES:

- 250 g de trigo para quibe;
- 2 cenouras grandes raladas;
- ½ cebola média picada;
- 2 colheres de sopa de hortelã picada;
- 300 g de carne moída;
- Quantidade mínima de sal.

## MODO DE PREPARO:

Deixe o trigo de molho na noite anterior. Antes de preparar, escorra bem o trigo para quibe, apertando com as mãos para ficar bem seco. Em uma tigela, coloque a cenoura ralada, o trigo, a hortelã, a cebola, a carne moída e o sal. Misture bem até ficar homogêneo. Leve para assar em assadeira untada ou antiaderente, ajeite a massa com as mãos e leve ao forno preaquecido por 20 minutos.

**Dica:** A cenoura pode ser substituída por abobrinha, abóbora, espinafre, pimentão.

# OMELETE DE FORNO COM LEGUMES

## INGREDIENTES:

- 3 ovos;
- 1 colher de chá de fermento;
- Sal rosa e pimenta a gosto (não exagerar no sal);
- Óleo de coco ou azeite para pincelar a forma;
- Legumes de preferência.

## MODO DE PREPARO:

Pincele o óleo no fundo e laterais da forma (de preferência anti aderente) coloque os recheios escolhidos no fundo da forma e reserve. Em um recipiente bata as claras em neve (se preferir, dá certo sem ser em neve também), acrescente as gemas e bata mais um pouco. Adicione o sal, a pimenta e fermento, misturando sem bater. Por fim coloque por cima do recheio escolhido que está na forma e leve ao forno 180º até dourar. Sirva quente acompanhado de Salada Verde.

**Dicas de Recheios-** Cenoura ralada + salsinha / Frango refogado ou carne moída / Tomate + Ricota e Orégano/ Ricota + espinafre + palmito picadinho / Legumes variados como cenoura, chuchu, couve flor, brócolis.

# TORTA DE PALMITO

## INGREDIENTES:

- 500g de palmito fresco cozido;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassado;
- 200g de Frango desfiado ou carne moída (se quiser sem carne, não coloque);
- 100g de azeitona verde ou preta;
- 1 colher de polvilho azedo;
- 1 colher de aopa de açafrão;
- 2 colheres de aveia;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 8 ovos.

## MODO DE PREPARO:

Misture o palmito fresco cozido, a cebola picada, 3 dentes de alho amassado, o frango desfiado ou carne moída (se quiser sem carne, não coloque) e a azeitona verde ou preta. Em uma travessa untada com azeite e farelo de aveia despeje a mistura do palmito. Bata 8 ovos, 1 colher de sopa de açafrão em pó, sal, 1 colher de polvilho azedo, 2 colheres de aveia, 1 colher de sopa de fermento em pó. Despeje por cima da mistura, ajustando delicadamente para os ovos misturar com o palmito. Asse em forno médio por 20 a 30 minutos ou até que esteja dourado.

# TORTA DE ESPINAFRE

## INGREDIENTES:

- 1 colher (chá) de azeite de oliva;
- 1/2 xícara de cebola picada;
- 1 1/2 xícara de espinafre cozido e picado;
- 2 ovos;
- 1 1/2 xícara de Ricota;
- 2 colheres (chá) de farinha de aveia;
- quanto baste de sal.

## MODO DE PREPARO:

Em uma panela, coloque o azeite e refogue a cebola, junte o espinafre e cozinhe rapidamente. Reserve. Em uma tigela, bata os ovos, junte a ricota e a farinha. Tempere com sal. Adicione o espinafre refogado e misture bem. Unte um refratário com manteiga ou azeite e coloque nele a mistura. Leve ao forno médio por 30 minutos, ou até ficar assada.



# SOPAS E CALDOS



# SOPA DE GRÃO DE BICO

## INGREDIENTES:

- 2 xícaras de grão de bico cozido;
- 1/4 de abóbora cabotiá cozida;
- 1 cebola;
- 5 dentes de alho amassados;
- 1 cenoura;
- 1/2 chuchu cortados em cubinhos pequenos;
- 2 folhas de couve (ou espinafre);
- 1 abobrinhaSal e pimenta do reino a gosto;
- 1 colher (café) de curry.

## MODO DE PREPARO:

Cozinhe a abobora sem casca. Quando a abóbora estiver bem cozida bata no liquidificador com a água do caldo. Em uma panela grande, refogue no azeite a cebola e o alho amassado. Em seguida acrescente os legumes, todos cortados em cubinhos pequenos. Acrescente sal e refogue um pouco. Agora cubra os legumes com o caldo de abóbora e tampe a panela para que os legumes cozinhassem bem. Se ficar grosso coloque um pouco de água. Acerte o sal, e inclua pimenta do reino e o curry. Quando os legumes estiverem macios, tire a tampa para que o caldo reduza e fique grosso. Pra finalizar acrescente o grão de bico cozido e misture tudo. E sirva.



# SOPA DE COUVE- FLOR COM CARNE MOÍDA OU LINGUIÇA ARTESANAL

## INGREDIENTES:

- 1 couve flor cozida;
- 100g de linguiça artesanal OU 100g de carne moída;
- 4 dentes de alho amassados;
- 1/2 cebola grande picada;
- 3 folhas de couve picada;
- Azeite;
- Temperos a gosto (usei alho em pó, sal, cúrcuma, pimenta do reino).

## MODO DE PREPARO:

Cozinhe a couve flor, eu fiz no vapor até ficar molinha. Assim ela não absorve tanta água.

Bata a couve flor no liquidificador até virar um purê mole. Use a água do cozimento para ajudar a bater. Reserve.

Refogue a carne ou a linguiça em fatias com azeite em uma panela. Após refogar adicione a cebola e o alho. Deixe refogar. Adicione a couve bem picada e mexa bem. Quando a couve murchar acrescente o purê de couve flor. Adicione água caso queira mais líquido e acerte os temperos e sirva.

# CALDO DE FRANGO

## INGREDIENTES:

- 200 g de frango (pode ser qualquer parte);
- 1 cebola;
- 2 dentes de alho amassado;
- 1/2 pimentão pequeno;
- 1 tomate grande;
- 1/2 chuchu;
- 1 cenoura;
- 1 talo de aipo;
- 1 folha de louro (opcional);
- 1 pitada de tomilho seco;
- Sal a gosto.

## MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola, o alho e o pimentão em azeite dentro de uma panela de pressão.

Adicione o tomate picadinho e deixe refogar.

Assim que o tomate amolecer, adicione o frango picado ou em pedaços e adicione todos os temperos.

Dica: Os temperos sempre serão a gosto.

Adicione os legumes picados ao refogado e duas xícaras de água quente.

Deixe cozinhar por 15 minutos após pegar pressão ou cozinhe até amolecer os legumes. E sirva.



# SOPA DE BATATA DOCE COM GENGIBRE

## INGREDIENTES:

- 2 batatas doce grandes;
- 2 cenouras médias;
- 1 cebola média;
- 3 dentes de alho;
- Sal a gosto;
- Temperos a gosto;
- 3 pedaços pequenos de gengibre (3 cm).

## MODO DE PREPARO:

Em uma panela de pressão, refogue a cebola picada e o alho. Depois descasque as batatas e pique em cubos. Pique também a cenoura. Coloque a batata e a cenoura picada dentro da panela de pressão. Salpique sal e adicione o gengibre ralado. Cubra com água ou com caldo de frango caseiro e tampe.

Deixe cozinhar por 25 minutos após pegar pressão. Desligue o fogo espere até que toda pressão tenha saído e abra a panela. Transfira tudo para um liquidificador e bata até que vire um creme homogêneo. Você também pode bater com um mixer dentro da própria panela.

**Dica:** Se achar que a sopa está muito grossa, adicione mais água. Volte tudo para a panela, acerte o sal e adicione temperos a gosto. Dá para fazer sem a panela de pressão também. Observe o cozimento e acrescente água se precisar. Adicione frango desfiado e temperado. E sirva.



# SOBREMESAS



# PICOLÉ DE BANANA

## INGREDIENTES:

- 2 bananas;
- iogurte grego;
- Amêndoas picadas;
- Canela;

## MODO DE PREPARO:

Forre uma bandeja com papel vegetal;

Misture o iogurte grego com a canela;

Descasque as bananas;

Corte as pontas das bananas e insira palitos de picolé;

Passe as bananas no iogurte grego com canela e nas amêndoas;

Arrume as bananas no papel vegetal e coloque no freezer ou congelador por aproximadamente 50 minutos.

As bananas ficarão cremosas e firmes, mas não completamente congeladas.



# PICOLÉ CASEIRO

## INGREDIENTES:

- 5 potes de iogurte natural;
- Frutas cortadas;
- Adoçante (ou mel);
- Palitos para picolés.

## MODO DE PREPARO:

Bata o iogurte com o adoçante ou o mel e coloque as frutas nas forminhas de picolés (se não tiver forminha, podem ser colocadas em copos plásticos descartáveis). Em seguida, acrescente o iogurte já batido e leve ao congelador por mais ou menos 12 horas.

**Obs:** Pode ser feito substituindo o iogurte por água de coco.



# SORVETE NATURAL

## INGREDIENTES:

- 2 mangas maduras;
- 2 bananas maduras;
- 500g de iogurte natural;
- Suco de 1 limão;
- Adoçante em pó ou açúcar a gosto.

## MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, por uns 10 minutos. Coloque em tacinhas, e leve ao congelador por 1 a 2 horas e consuma em seguida.



# SORBET DE BANANA COM MORANGO

## INGREDIENTES:

- 2 bananas nanicas bem maduras;
- 12 morangos frescos.

## MODO DE PREPARO:

Coloque as bananas, junto com os morangos, no congelador (o ideal seria de um dia para o outro).

Bata as frutas no liquidificador ou no processador de alimentos até virar um sorbet (o irmão do sorvete, feito à base de frutas, sem leite ou creme de leite).

Sirva imediatamente.

# ABACAXI ASSADO COM CANELA E RASPAS DE LIMÃO

## INGREDIENTES:

- 1 abacaxi maduro;
- 8 colheres de sopa de adoçante (xilitol ou eritritol ou mel);
- 4 colheres de sopa de canela;
- Raspas de 1 limão.



## MODO DE PREPARO:

Coloque o adoçante com a canela em uma tigela e misture bem. Descasque o abacaxi e corte em rodelas de 1cm de espessura. Passe o abacaxi na mistura de canela e adoçante e coloque em assadeira, sem sobrepor as fatias. Asse em forno pré aquecido 180° por 35 a 40 minutos. Retire do forno e salpique as raspas de limão. Sirva com iogurte ou creme de leite fresco batido.

# COCADA

## INGREDIENTES:

- 50g coco seco ralado;
- 4 colheres de sopa de açúcar de coco;
- 2 claras.

## MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 200°C e misture os ingredientes. “Enrole” a mistura em bolinhas e leve ao forno por 10 min. A receita rende aproximadamente 12 cocadas.



# SUCOS E ÁGUA SABORIZADA



# SUGESTÕES PARA CRIAR SEU PRÓPRIO SUCO DETOX

## COMO PREPARAR O SUCO IDEAL PARA VOCÊ?

ÁGUA OU ÁGUA DE COCO +

**FRUTA VARIADA:**

(MAÇÃ/ABACAXI/MELÃO/MELANCIA/LARANJA/LIMÃO/ACEROLA/OUTRAS) - VARIAR SEMPRE NOS TIPOS DE FRUTAS UTILIZADAS, É IMPORTANTE PARA NÃO ENJOAR E TER UMA MAIOR OFERTA DE NUTRIENTES. +

GENGIBRE OU CANELA OU PIMENTA PARA POTENCIALIZAR OS EFEITOS DO SUCO DETOX. +

**FOLHA:** (COUVE/AGRIÃO/AZEDINHA/RÚCULA) OU GELO VERDE OU GELO DETOX - SÃO FONTES DE VITAMINAS, MINERAIS E SÃO DIURETICAS, ANTI-INFLAMATÓRIAS E ANTIOXIDANTES. +

**FIBRA:** ACRESCENTAR UMA FONTE DE FIBRAS PARA ENRIQUECER AINDA MAIS A BEBIDA.  
POR EXEMPLO: LINHAÇA, SEMENTE DE CHIA E FARELO DE AVEIA SÃO ÓTIMAS OPÇÕES.

- Evite coar – Experimente tomar o suco de forma integral para aproveitar melhor as vitaminas,
- minerais e fibras. • Evite adoçar – A fruta já faz essa função. • Consumir pela manhã, ainda em jejum – Isso permite uma maior absorção de nutrientes. Caso
- não consiga, consuma em outro horário. • Acrescente hortelã – Fica ainda mais refrescante e saboroso. • Organize-se e congele as porções se necessário – Preparar o gelinho de couve é uma ótima
- ideia para quem não tem muito tempo. Congelar as porções também pode ajudar. O suco
- fresco será melhor, porém se congelar te facilita no dia a dia opte por essa opção.

OBS: pessoas com alterações na tireóide, consumir a couve apenas 2x a 3x na semana.

# GELO DETOX

## MODO DE PREPARO:

1. Escolha uma fruta colorida para adicionar às forminhas em forma de suco ou inteira. Ex: blueberry, amoras, kiwi, melancia, morango, framboesa, groselha ou uva.
2. Em seguida, aromatize com raspas da casca de frutas cítricas, como limão siciliano, tangerina, lima da pérsia ou laranja. Para variar o sabor, adicione ervas ou especiarias, como capim limão, cravo, canela, cardamomo ou gengibre.
3. Por fim, acrescente um pouco de água, despeje a mistura nas forminhas de gelo e coloque no congelador.

# GELO VERDE

## INGREDIENTES:

- 1 maço de couve higienizada com os talos;
- 5 cm de gengibre;
- Água filtrada.

## MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador as folhas de couve e o gengibre com um pouco de água.

Adicione a água aos poucos e apenas o suficiente para conseguir bater.

Distribua em forminhas de gelo e congele.

Quando for fazer o seu suco verde basta tirar 2 ou 3 cubinhos do gelo verde e bater com os outros ingredientes.

Dica: Pode adicionar um pouquinho de erva-doce e hortelã se quiser variar o sabor.

# SUCO BETACAROTENO

## INGREDIENTES:

- Suco de 1 laranja;
- 1/4 cenoura pequena;
- 1 colher de chá de gengibre ralado;
- 3 cubos de gelo verde;
- Água – suficiente para bater;
- 1 colher de chá de chia.



## MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes e sirva logo em seguida.

# SUCO FRUTAS VERMELHAS

## INGREDIENTES:

- 1/4 de xícara de polpa de açaí congelado;
- 1/4 de xícara de morango picado;
- 1/4 de xícara de uva escura ou 50ml de suco de uva integral;
- 5g de chia;
- Água para bater.

## MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador e, se necessário, acrescente mais água.

# SUCO MAÇÃ E CANELA

## INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de erva doce ou camomila gelado;
- canela a gosto;
- 1 maçã;
- 1 colher chá de linhaça.

## MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador e, se necessário, acrescente mais água.

# SUCO DE MELANCIA

## INGREDIENTES:

- 1 fatia de melancia;
- 1 col. de chá de linhaça;
- 1 col. de chá de gengibre ralado;
- Hortelã;
- Água.

## MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador e, se necessário, acrescente mais água.

# SUCO VERDE TRADICIONAL

## INGREDIENTES:

- 100 ml de água de coco ou água;
- 1 fatia de abacaxi;
- Gelinho de couve;
- Hortelã a gosto;
- 1 colher de chá de chia ou linhaça.

## MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador e, se necessário, acrescente mais água.

# ÁGUA SABORIZADA

## INGREDIENTES:

- 1 Limão siciliano ou laranja em rodelas;
- Suco de 1 limão siciliano;
- 10 morangos fatiados;
- Hortelã a gosto;
- Água com ou sem gás.

## OUTRAS COMBINAÇÕES:

Abacaxi, gengibre e hortelã;  
Maçã, limão, canela e cravo;  
Capim cidreira, abacaxi, limão;  
Mexerica, hortelã, limão;  
Laranja, manjericão, limão.

## MODO DE PREPARO:

Higienizar todas as frutas e fatia-las. Coloca-las gentilmente em uma jarra de vidro, acrescentar hortelã, a água e o limão espremido. Levar a geladeira por 2 horas.

Dica: ao servir coloque pedras de gelo se quiser ainda mais refrescante.

### IDEIA:

Se você gosta de refrigerante, a ideia de usar a água com gás vai te ajudar a melhorar esse hábito.



**OUTROS**



# "MANTEIGA" DE ERVAS

## INGREDIENTES:

- Azeite extra virgem (máximo de 0,5% de acidez);
- Ervas da sua preferência;
- Pitada de sal (opcional).

## MODO DE PREPARO:

Coloque azeite em um recipiente e junte manjericão, alecrim ou qualquer outra especiaria que desejar. Leve à geladeira até ganhar consistência (algumas horas no congelador). Se o azeite for bom, vai ficar com uma textura idêntica a da manteiga convencional.

# MIX DE OLEAGINOSAS

## INGREDIENTES:

- 5 castanhas de caju;
- 2 amêndoas;
- 3 avelãs;
- 1 castanha do Pará;
- 5 amendoins;
- 1 noz.

## MODO DE PREPARO:

Embrulhe em plástico filme o mix. Essa quantidade equivale a 1 porção.

**Dica:** Faça vários embrulhos e guarde no armário prestando atenção a validade dos mesmos. Consumir uma porção ao dia.

BOM  
APETITE E  
SAÚDE!



CONTE COMIGO,



LORENA ULIANA  
NUTRIÇÃO & COMPORTAMENTO