

# RECEITAS

## ACOMPANHAMENTO DA CONSULTA



TANI SINHORI · NUTRICIONISTA

VOL. 1

Olá,

Você recebeu a dieta e agora tem acesso  
a algumas receitas pra variar suas  
refeições!

Espero que seja muito útil!

Caso faça, me marca no insta pra eu te  
acompanhar mais de perto!



Sucesso!



AN<sup>I</sup>  
JINHORI  
NUTRICIONISTA

# ÍNDICE

---

CAPÍTULO  
**01**

Café da manhã e lanches

CAPÍTULO  
**02**

Almoço / Jantar

CAPÍTULO  
**03**

Extras



ANISINHORI  
NUTRICIONISTA

CAPÍTULO  
01

Café da manhã ou  
lanche da tarde



01

# Crepioca

T.S  
TANI SINHORI • NUTRICIONISTA

## INGREDIENTES

- 1 colher de tapioca
- 1 ovo
- Pitada de Sal

Bater rapidamente com garfo ou fui.  
Colocar na frigideira até virar uma  
Panqueca.



Recheios:

Frango desfiado

Atum

Queijo magro

Ovos mexidos

# Patê de atum

## INGREDIENTES

- Atum em óleo
- 1 colher de requeijão ou maionese light
- Cebola e cebolinha picadinhas

Abrir a lata e escorrer o óleo. Misturar a quantidade que você gosta de Cebola e cebolinha no atum com maionese e amassar com o garfo até formar um patê.



03

# Bolinho de Caneca

T.S  
TANI SINHORI • NUTRICIONISTA

## INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 banana amassada ou abóbora cabotiá
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 pitada de canela em pó ou cacau em pó
- 3 colheres de sopa de Farinha de aveia ou amendoa

Bater todos os ingredientes com um garfo e colocar numa caneca, leve ao micro-ondas por 1 minuto e 45 segundos aproximadamente.



# Panqueca proteica

## INGREDIENTES

- 2 claras de ovo
- 1 colher de farelo de aveia
- 1 colher de goma de tapioca
- 3 colheres de sopa de leite desnatado
- 4 gotas de essência de baunilha

Misture todos os ingredientes ou bata em liquidificador, coloque numa frigideira e deixe assar em fogo baixo. Espere 2 a 3 minutos e vire-a. Recheie com queijo, frango, pasta de amendoim ou mel.



CAPÍTULO

# 02

Almoço ou  
Jantar



TANISINHORI · NUTRICIONISTA

01

# Almôndegas

T.S  
TANI SINHORI • NUTRICIONISTA

## INGREDIENTES

- 400g de patinho moído
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de Farinha de aveia
- Alho, cebola e temperos verdes a gosto
- Paprica, pimenta, gengibre, canela e chia a gosto

Misture tudo e modele as bolinhas, refogue em azeite nonfogo baixo. O molho de tomate é opcional.

Consuma com macarrão integral ou legumes refogados.



# Hamburguer

## INGREDIENTES

- 400g de patinho moído
- 1 cenoura pequena ralada fina
- 4 colheres de sopa de farelo de aveia
- Cebola, alho, tempero verde a vontade
- Paprica, pimenta e chia a gosto

Misture tudo e modele as bolinhas, refogue em azeite nonfogo baixo. O molho de tomate é opcional.

Consuma com macarrão integral ou legumes refogados.



03

# Ceviche

T.S  
TANI SINHORI • NUTRICIONISTA

## INGREDIENTES

- 400g de peixe (salmão ou tilapia)
- 1 cebola roxa
- Pimentões vermelho e amarelo a gosto
- Tempero verde, sal e limão a gosto

Pique o peixe, a cebola, pimentões e temperos, misture tudo num bowl, deixe uns minutinhos na geladeira pra ficar geladinho.



# Galinha

## INGREDIENTES

- 1/2 kg de coxinha da asa
- 1 xícara de arroz
- 1 cebola
- 2 tomates
- 1 espiga de milho (apenas o milho)
- 1 cenoura ralada
- 2 folhas de Couve picada fina
- Tempero verde picado a gosto
- Sal a gosto

Refogue o frango em fogo baixo até ficar bem fritinho, se sobrou muita gordura, jogue fora o excesso, junte os legumes e refogue mais , junte o arroz também. Após uns 5 minutos adicionen 3 xícaras de água, cozinhe em fogo médio, quando tiver secando, tampe e deixe em fogo baixo.



CAPÍTULO

03

*Extras*



TG  
TANI SINHORI · NUTRICIONISTA

01

# Pudim de chia com frutas

T.S  
TANI SINHORI • NUTRICIONISTA

## INGREDIENTES

- 150ml de leite
- 2 colheres de chia
- 1 colher de baunilha

Misturar tudo e deixar na geladeira por 8 horas aproximadamente. Fica uma textura de pudim. Adiciona frutas de sua preferência pra comer junto.



02

# Molho pra salada

T.S  
TANI SINHORI • NUTRICIONISTA

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de iogurte natural
- 200g de parmesão ralado
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de vinagre branco
- Sal a gosto

Bater tudo no liquidificador. Manter em geladeira por até 5 dias.



03

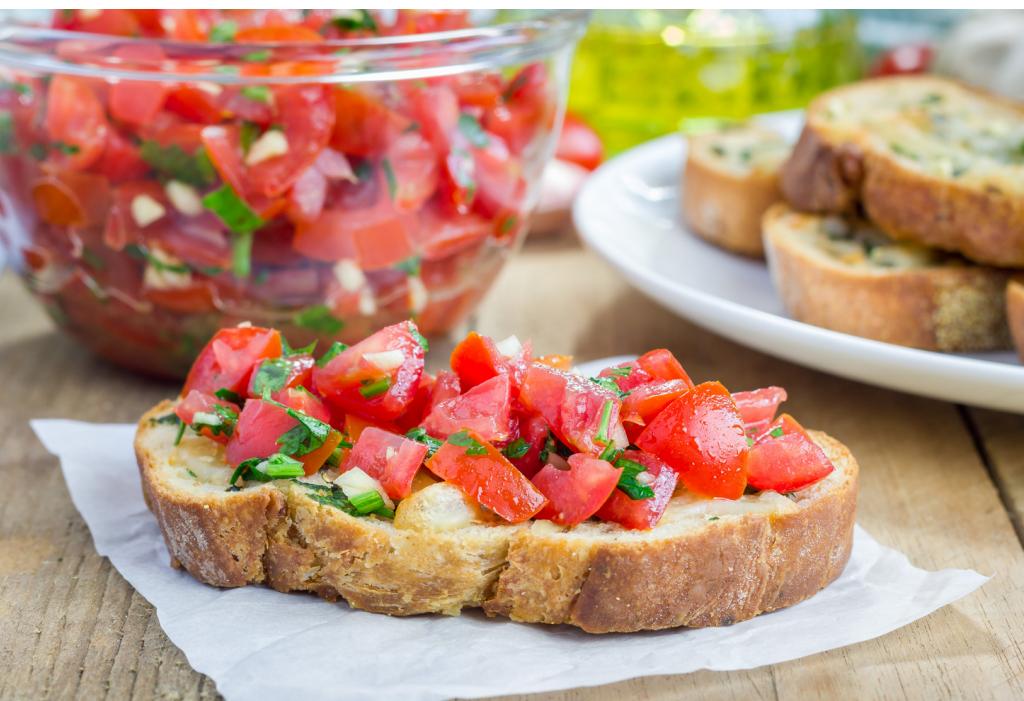
# Brusqueta

T.S  
TANI SINHORI • NUTRICIONISTA

## INGREDIENTES

- 2 tomates sem semente picado
- 1 cebola roxa picada
- Tempero verde a gosto
- 200g de mussarela ralada
- fatias de pão integral
- Sal a gosto

Picar tomate, cebola e misturar com queijo e temperos.  
Colocar 1 colher dessa mistura ou até 2 nas fatias de pão e assar por 10 minutos aroximadamente.



# Guacamole

## INGREDIENTES

- 1 abacate maduros
- Cebola picadinha
- Tomate sem semente
- Alho, sal e limão a gosto

Pique todos os ingredientes e misture num bowl, o abacate pode amassar um pouco. Coma com snacks de tapioca ou batata doce ou torradinhas integrais.



**ESPERO QUE ESSE EBOOK TE AJUDE  
A VARIAR SUA ALIMENTAÇÃO NO  
DIA A DIA!**

**QUERIA ALGO QUE FOSSE PRÁTICO  
PRA FACILITAR NOSSA CORRERIA.**

**ME ACOMPANHA NO INSTAGRAM:  
@NUTRITANISINHORI**

**ME MARCA NAS SUAS RECEITAS!**

*Ate breve*



TANI SINHORI · NUTRICIONISTA