



RECEITAS
SAUDÁVEIS
E GOSTOSAS

ANA CAROLINA ALMEIDA
NUTRICIONISTA

CRN: 17100913

A woman with long brown hair, wearing a black top and a silver watch, is smiling and holding a slice of kiwi fruit over her right eye. The background is a light, textured wall. The entire image is framed by a thin red border.

RECEITAS SALGADAS

Bolinho de batata doce

Ingredientes:

- 1 batata doce
- 1/2 cebola (picada)
- 4 rodela de cenoura (picada)
- 2 colheres de sopa de levedura nutricional
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de farelo de aveia
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 pitada de orégano
- 6 fatias de queijo minas padrão

Modo de preparo:

1. Cozinhe a batata doce e em seguida amasse bem
2. Pique a cebola e a cenoura em cubos bem pequenos
3. Misture em uma travessa a batata doce, cebola, cenoura e levedura nutricional
4. Acrescente o ovo, farelo de aveia, queijo ralado, orégano e misture bem
5. Faça uma bolinha na mão e recheie com queijo minas padrão
6. Leve ao forno pré aquecido à 180°C por 25 minutos ou na airfry por 10 minutos.

Pão de forma de leite

Ingredientes:

3 ovos

5 colheres de sopa de leite em pó

1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo:

1. Bata os ovos com um garfo

2. Misture com o leite em pó

3. Acrescente o fermento e misture devagar

Pão de forma macio

Ingredientes:

3 ovos

5 colheres de sopa de leite em pó

2 colheres de sopa de farinha de amêndoas

1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo:

1. Bata os ovos com um garfo

2. Misture com o leite em pó e com a farinha de amêndoas

3. Acrescente o fermento e misture devagar

Omelete cremoso

Ingredientes:

2 ovos

2 colheres de sopa de creme de ricota ou requeijão

1 colher de sopa de tomate picado

1 colher de sopa de cebola picada

1 pitada de orégano

Modo de preparo:

Misture os ingredientes, coloque em uma frigideira e leve ao fogo baixo

Panqueca salgada

Ingredientes:

1 ovo

2 colheres de sopa de farinha de amêndoas ou farelo de aveia

Modo de preparo:

Misture os ingredientes, coloque em uma frigideira e leve ao fogo baixo

Waffle salgado

Ingredientes:

2 ovos

2 colheres de sopa de farelo de aveia ou farinha de amêndoas

1 colher de sopa de iogurte natural ou creme de ricota

1 pitada de orégano

1 pitada de fermento

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes

2. Coloque em uma máquina de waffle por 15 minutos

Waffle de queijo

Ingredientes:

1 ovo

2 colheres de sopa de goma de tapioca

1 colher de sopa de queijo parmesão ralado

1 colher de sopa de creme de ricota

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes

2. Coloque em uma máquina de waffle por 15 minutos

Biscoito de queijo

Ingredientes:

200g de farinha de amêndoas
250g queijo parmesão ralado

Modo de preparo:

1. Derreta o queijo no microondas
2. Acrescente a farinha de amêndoas e misture bem
3. Faça bolinhas pequenas e amasse com a ponta dos dedos
4. Coloque em um tabuleiro e leve ao forno pré aquecido à 180°C por 15 minutos

Pão de queijo

Ingredientes:

2 xícaras de goma de tapioca
200g de creme de ricota
100g de queijo parmesão ralado
3 colheres de sopa de chia

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes
2. Faça bolinhas e leve ao forno pré aquecido à 180°C por 20 minutos

Pão de microondas

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de tapioca
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoas ou farelo de aveia
- 1 colher de sopa de creme de ricota
- 1 colher de sopa de chia
- 4 fatias de queijo minas padrão
- 1 pitada de fermento

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes
2. Coloque em uma travessa e leve ao microondas por 4 minutos

Pão de microondas

Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas ou farelo de aveia
- 1 colher de sopa de creme de ricota

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes
- Coloque em uma travessa e leve ao microondas por 4 minutos

A smiling woman with long brown hair, wearing a black top and a silver necklace, holding a slice of kiwi fruit over her right eye. The image is framed by a thin red border.

RECEITAS DOCES

Barrinha de pasta de amendoim

Ingredientes:

1 xícara de pasta de amendoim

1 xícara de granola

Óleo de coco

Para cobertura: coco ralado açúcar de coco, canela em pó, cacau em pó

Modo de preparo:

Em um prato coloque a pasta de amendoim e a granola e misture bem com ajuda de um garfo. Em seguida espelhe e deixe na espessura de um dedo. Leve para o congelador por 15 minutos. Retire do congelador e corte em tiras. Coloque em outro prato todos os ingredientes para empanar. Pincele com óleo de coco a parte de cima das barrinha e pressione uma em cada cobertura. Conserve na geladeira ou no congelador e retire somente na hora de consumir.s

Barrinha de sementes

Ingredientes:

20g amêndoas

20g macadâmias

20g castanhas de caju

20g pistaches

20g avelãs

20g ameixas

20g chia

20g tâmaras hidratadas por 8h e sem caroço óleo de coco (quanto baste)

Modo de preparo:

Bata todas as sementes na função pulsar do seu liquidificador, junte as tâmaras e bata novamente. Abra a massa em papel filme e leve para geladeira por 30 minutos, depois retire e corte em tamanho que desejar, passe no óleo de coco e decore com pistache, gojiberrys e chia.

Mousse de kiwi

Ingredientes:

½ pacote de gelatina sem sabor
8 kiwis descascados e picados
2 potes (360ml) de iogurte natural

Modo de preparo:

Prepare a gelatina incolor conforme a instrução da embalagem. No liquidificador misture o iogurte, kiwi picado e a gelatina preparada até que esteja homogêneo. Disponha em taças individuais e leve para refrigerar por 2 horas. Sirva gelado com pedaços de kiwi por cima de enfeite.

Flan de kiwi

Ingredientes:

2 potes de iogurte desnatado
4 kiwis
1 envelope de gelatina diete em pó sabor limão
1 xícara de chá de água
1 xícara de chá de leite desnatado
1/2 limão (suco)

Modo de preparo:

Prepare a gelatina com a xícara de água. no liquidificador, bata o iogurte, o kiwi, a gelatina de limão preparada, o leite e o suco de limão. Coloque em taças e leve para gelar até endurecer. Depois de pronto, decore com fatias de kiwi.

Biscoito de aveia e cacau

Ingredientes:

7 colheres de sopa de açúcar demerara
4 colheres de sopa de margarina
2 1/2 xícaras de chá de aveia em flocos finos
1 colher de sopa de essência de baunilha
2 colheres de chá de fermento em pó
2 ovos
4 colheres de sopa de cacau em pó

Modo de preparo:

Em uma vasilha, misture a aveia, o fermento, o açúcar e o cacau. Adicione a margarina, a essência de baunilha, os ovos e misture. Em uma assadeira, coloque uma folha de papel manteiga untado e distribua porções de 1 colher de chá de massa, deixando espaço entre os biscoitos. Leve ao forno preaquecido em temperatura média por cerca de 15 minutos, ou até que fiquem assados. Retire-os do forno e deixe esfriar.

Panqueca de banana

Ingredientes:

1 ovo
1 banana
1 colher de sopa de farelo de aveia

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, coloque em uma frigideira untada com azeite e leve ao fogo por 3 minutos.

Biscoito de chocolate com COCO

Ingredientes:

1/2 xícara de farinha de coco
1/2 xícara de chocolate amargo picado
1/4 xícara de óleo de coco
1/4 de xícara de mel
2 ovos
1 colher de chá de extrato de baunilha
1/4 colher de chá de sal

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C. 2. Numa tigela, misture farinha de coco, ovos, óleo de coco, mel, sal e extrato de baunilha, até virar uma massa homogênea. 3. A farinha de coco absorverá a umidade e, por isso, ficará com uma textura mais consistente. Caso isso não aconteça, adicione um pouco mais de farinha de coco para dar mais consistência. 4. Adicione e misture o chocolate amargo em pedaço até que ele fique distribuído de maneira homogênea na massa. 5. Prepare uma forma com papel manteiga e adicione a massa em pequenos pedaços, no formato que desejar. 6. Leve ao forno por aproximadamente 10 a 15 minutos. 7. Retire do forno e deixe esfriar por alguns minutos. 8. Sirva ainda quente. 9. Pode ser armazenado em temperatura ambiente.

Biscoito polvilho doce

Ingredientes:

2 xícaras chá de polvilho azedo
1 ovo
1 colher de sopa de óleo de girassol
½ xícara chá de água quente
1 pitada mínima de sal

Modo de preparo:

Misture o polvilho, o ovo, o óleo e o sal. Acrescente por último a água quente, e amasse até formar uma massa homogênea. Faça rosquinhas ou palitos e coloque em uma travessa. Leve ao forno pré-aquecido em 180° C por aproximadamente 15 minutos.

Bolo de banana com cacau

Ingredientes:

3 ovos
3 bananas
1 1/2 xícara de farelo de aveia
1 colher de sopa de cacau 100%
1 colher de chá de essência de baunilha
1 colher de sobremesa de canela
1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo:

Primeiro bata os ovos com as banana, em seguida acrescente os demais ingredientes e por último o fermento. Leve ao forno pré aquecido a 180°C por 45 minutos.

**"Trate os alimentos como trata
as pessoas...
Valorize o que eles têm de
melhor e evite os que não te
fazem bem"**



nutricionista.anacarolina@hotmail.com



@nutri.anacarolina



/nutri.anacarolinaalmeida



(22) 99769-7788



Ana Carolina Almeida

NUTRICIONISTA

CRN 4:17100913