

E-book de receitas e dicas práticas para o seu dia a dia



Camila Manzoni
NUTRICIONISTA
CRN 9920P



Camila Manzoni

NUTRICIONISTA
CRN 9920P



Sabemos que com a correria do dia a dia, nem sempre tudo sai como planejado. Mas quando o assunto é a nossa saúde, é importante dar prioridade a hábitos saudáveis.

A organização da rotina alimentar, faz parte destes hábitos e contribui para o melhor planejamento diário.

Este e-book foi criado com todo amor e carinho, com o objetivo de agregar algumas opções de lanchinhos práticos e saudáveis, assim como dicas para o seu dia a dia.

Espero que goste!



BOLINHO DE BANANA DE MICROONDAS

- 1 banana média
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de canela
- 1 colher de chá de fermento

Modo de preparo: Esmague a banana, misture a banana esmagada com o ovo, a canela e a farinha até formar uma massa homogênea, logo adicione o fermento e misture novamente. Coloque a mistura em um recipiente fundo de preferência de vidro e, leve ao micro-ondas por 3 minutos. Está pronto seu bolinho de banana!

Cobertura a sua preferência!

Dica: Com esta mesma receita você pode fazer panquecas, só misturar tudo e colocar em uma frigideira em fogo baixo, mais ou menos 2 minutos de cada lado. Esta pronta sua panqueca!

COOKIES DE BANANA

- 3 bananas médias
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 4 colheres de sopa de aveia flocos finos
- 1 colher de chá de fermento

Modo de preparo: Amasse as bananas, misture-as com o açúcar e a aveia até dar consistências, adicione o fermento. Disponha sobre uma forma untada, e asse por 180° por 30 minutos ou até dourar.



PIZZA CASEIRA

½ xícara de farinha de aveia
1 ovo
100 gramas de ricota
3 colher de sopa de leite
1 pitada de sal
1 colher de chá de fermento

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes até virar uma mistura pastosa por último acrescente o fermento. Disponha em uma forma untada, espalhando bem a massa, deixe assar por 20 minutos a 180°. A massa fica bem fininha se você espalhar bem sobre a forma. **Opções de recheio:** Frango, atum ou apenas um molho de tomate caseiro com um queijinho, é uma ótima opção para rechear e se deliciar. Para dar mais sabor acrescente orégano tomatinho cereja e manjerição em cima. Leve ao forno até derreter o queijo

DICA: a massa da pizza não fica nada líquida, é super normal ela ficar beem pastosa!

PÃOZINHO DE MICROONDAS

2 colheres de sopa de farinha de aveia
1 colher de chá de leite ou iogurte natural
1 ovo
1 colher de chá de fermento
1 pitada de sal

Modo de preparo: Misturar bem todos os ingredientes em um recipiente fundo de preferência de vidro. Leve ao micro-ondas por 2.

Dica: Se quiser tostar depois de pronto fica uma delícia.

PÃO DE QUEIJO DE BATATA DOCE

1 xícara de goma de tapioca
1 xícara de batata doce cozida e amassada
1 xícara de ricota
¼ xícara de azeite
Sal a gosto
1 ovo
1 colher de sopa de fermento
Opcional: chia, linhaça ou gergelim

Modo de Preparo: Misture todos os ingredientes amassando bem até ficar homogêneo. Acrescente o fermento por último. Faça bolinhas e leve para assar a forno pré-aquecido a 180° por 30 minutos.

Dica: Você também pode substituir a goma de tapioca pelo polvilho azedo!!

GRÃO DE BICO CROCANTE

3 xícara de grão de bico
Azeite de oliva
Sal e pimenta a gosto
Temperos: curry, páprica, cominho

Modo de Preparo: Deixe o grão de bico de molho por mais ou menos 8 horas. Após escorra a água e seque os grãos. Cozinhe na pressão por 10 minutos com sal. Escorra a água. Tempere com azeite, páprica, curry, cominho, misture bem. Espalhe em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 180° por cerca de 30 minutos, mexendo 2 ou 3 vezes até que ele esteja tostadinho e crocante. Armazene em recipiente de vidro.

Dica: Pode usar os temperos de sua preferência para agregar sabor a sua preparação.

Para quem tem criança em casa, substitui o salgadinho, sendo um ótimo petisco para o lanche.

BRIGADEIRO DE LEITE EM PÓ E CACAU

4 colheres de sopa de leite em pó
4 colheres de sopa de cacau em pó

Modo de Preparo: Misture os dois ingredientes, e vá acrescentando água aos poucos até dar consistência. Forme bolinhas e passe no cacau.

Dica: Ótima opção para quando der aquela vontade de comer um docinho!

MOUSSE DE ABACATE

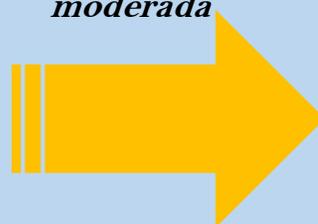
½ Abacate grande
1 Banana média congelada em rodelas
5 colheres de chá de cacau em pó
½ colher de sopa de açúcar mascavo
Essência de baunilha (opcional)

Modo de preparo: Bata no liquidificador as bananas congeladas, o abacate, o cacau e o açúcar mascavo. Sirva gelado.



Você Sabia?

*O CACAU tem muitos benefícios
quando ingerido de forma
moderada*



*Auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares,
Fonte de antioxidantes que auxiliam
no envelhecimento precoce,
Controla pressão arterial,
Sensação de bem estar e melhora no humor.*

Higienização Adequada de Verduras e Legumes

A correta higienização dos alimentos para a família é muito importante, pois elimina os micróbios patogênicos e os parasitas!

O QUE É SOLUÇÃO CLORADA?
É a mistura da água da torneira com o produto vendido nos supermercados com o nome de Água Sanitária para fins de Desinfecção.

Na hora de escolher a água sanitária, é importante conferir se ela tem registro no Ministério da Saúde. Então leia atentamente a rotulagem.

PASSO A PASSO:

Selecione o alimento e retire as partes estragadas e machucadas

Lave em água corrente os vegetais folha a folha. E frutas e legumes um a um

Coloque de molho em **solução clorada** própria para verduras e legumes deixe por 10 minutos

Enxague em água corrente e abundante os vegetais folhosos, folha a folha, e frutas e legumes um a um



Receita de Solução Clorada :
Numa vasilha de plástico ou de outro material que não seja metálico, misture:
1 litro de água + 1 colher de sopa de água Sanitária para fins de desinfecção

**Correto
armazenamento
de folhosos**



Quanto mais úmido você guardar um vegetal ou fruta, maiores as chances de deterioração!

Após a adequada higienização de verduras e legumes, seque-as e tire bem o excesso de água

Seque-as com papel toalha ou também com uma secadora de verduras

Escolha um pote hermético ou outro qualquer com **tampa** para armazenar seus folhosos

Coloque no pote uma camada do vegetal e uma de papel toalha e, assim sucessivamente.

O papel toalha vai absorver a umidade da folha

Isso ajuda para que as folhas não fiquem murchas na geladeira

Organização é tudo!

CONGELAMENTO

É um método de conservação de alimentos que além de prolongar prazos de validade, facilita o planejamento de refeições na semana.

Ter preparações caseiras congeladas é ótima opção para dias mais corridos, pois você não ficará empenhado

Aí vai algumas dicas de como fazer!

- ✓ Para facilitar deixe já dividido em porções que normalmente irá consumir,
- ✓ Sempre coloque etiquetas identificando o alimento e a data de armazenamento,
- ✓ Utilize recipientes bem fechados para o congelamento, isso evita que o frio resseque o alimento,
- ✓ A grande maioria dos alimentos pode ser congelado, mas algumas técnicas quando utilizadas podem preservar ainda MAIS sabor, cor, aparência e principalmente valor nutricional, como o BRANQUEAMENTO...



Técnica de branqueamento

O QUE É?

Técnica de conservação no qual bloqueia as enzimas que deterioram os legumes e vegetais.

COMO OCORRE?

Rápido cozimento do alimento por um curto período de tempo - em água fervente.

Seguido de um choque térmico em uma tigela com água gelada (com gelo).

PORQUE FAZER?

Para preservar a cor do vegetal e obter textura crocante



PASSO A PASSO DO BRANQUEAMENTO



**Lave as verduras e/ legumes em
água corrente**

1

**Corte da forma em que serão
consumidas, pedaços uniformes**

2

**Mergulhe os alimentos em uma panela com
água fervente (fogo alto e panela tampada)**

3

**Com uma peneira ou escumadeira recolha os
alimentos da fervura, colocando-as em outro
recipiente rapidamente, com água e gelo**

4

**A água gelada interromperá o
cozimento rapidamente**

5

**Coloque os legumes e verduras em potes herméticos ou em sacos
plásticos próprios para alimentos, preenchendo até a borda**

6

Etiquetar os recipientes e congelar.

7

Tabela de tempo de branqueamento de hortaliças

FONTE EMBRAPA

HORTALIÇA	PREPARO E TEMPO DE BRANQUEAMENTO EM ÁGUA
Abóbora madura picada	3 min; ou cozinhar, amassar e congelar o purê
Abobrinha picada	2 a 3 minutos
Abobrinha ralada	1 a 2 minutos
Acelga picada	2 minutos
Aipo (talos picados)	2 a 3 minutos
Aipo (folhas)	não branquear
Alcachofra inteira	cozinhar <i>al dente</i> em água com limão
Alho-poró (talo)	2 a 3 minutos
Almeirão picado	2 minutos
Aspargo	2 a 4 minutos, dependendo do tamanho
Batata	3 a 5 minutos, dependendo do tamanho
Batata-doce	cozinhar, amassar e congelar o purê
Berinjela picada	4 minutos
Brócolis	2 minutos
Cebola picada	não branquear
Cenoura inteira	5 minutos
Cenoura picada	2 minutos
Cheiroverde	2 minutos
Chicória picada	2 minutos
Couve picada	2 minutos ou não branquear
Couve chinesa picada	2 minutos
Couve-de-bruxelas	3 a 5 minutos, dependendo do tamanho
Couve-flor picada	3 a 4 minutos
Ervilha em grão	1,5 a 2,5 minutos
Ervilha em vagem	2 a 3 minutos, dependendo do tamanho
Espinafre picado	2 minutos

PASTA DE RICOTA COM FRANGO

100g de ricota
100g de frango cozido
1 cenoura
1 dente de alho
2 colheres de sopa de salsinha
Pimenta e sal a gosto

Modo de preparo: Bata tudo no liquidificador e se necessário adicione aos poucos água para dar consistência pastosa

Dica: *pode ser consumida como aperitivo em cima da torradinha, ou até mesmo recheio do sanduiche do lanche! Também fica uma delicia para rechear na tapioca ou omelete. Experimente!*

GUACAMOLE

1 abacate
½ cebola picada
½ tomate sem semente picado
½ limão
1 colher de azeite de oliva
Sal e orégano a gosto

Modo de preparo: Descasque o abacate e retire o caroço, coloque a polpa em um prato fundo. Amasse com o garfo, adicione o suco de limão. Adicione o tomate e a cebola junte o sal, a pimenta, o orégano e o azeite. Sirva logo em seguida

Dica: *Sirva com palitos de cenoura e pepino, ou até mesmo no pãozinho torrado. Uma delicia!!!*

SMOOTHIE DE MORANGO E BANANA

1 pote de iogurte natural
1 banana média
10 morangos maduros
1 colher de sopa de semente de chia

Modo de preparo: Bata tudo no liquidificador até obter consistência cremosa

Dica: Lanchinho proteico rico em vitaminas e minerais super saboroso!

SORVETE DE BANANA COM LIMÃO E CANELA

100g de banana congelada
Suco de 1 limão
2 colheres de sopa de canela

Modo de preparo: Corte as bananas em rodela, jogue o suco de limão por cima e congele. Espere 1 hora até congelar e bata no liquidificador com a canela

Dica: Salpique amêndoas ou castanhas picadas junto depois de pronto. Super refrescante!!!

BOLINHO SALGADO DE CENOURA E RICOTA

2 cenouras médias
200g de ricota
2 claras
2 xicaras de chá de farinha de aveia
Sal e pimenta a gosto
Salsinha
Orégano
2 colheres de sopa de chia
1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo: Bata no liquidificador a cenoura crua junto com a ricota até ficar bem misturado, adicione as claras e bata mais. Em uma vasilha coloque a farinha de aveia, os temperos e acrescente a mistura do liquidificador. Adicione a chia e por ultimo o fermento. Faça bolinhas e asse em forno preaquecido 180°C por 30 minutos.

FAROFA CASEIRA COM FOLHAS DE BETERRABA

½ cebola picada
1 dente de alho
6 folhas de beterraba
1 xicara de farinha de mandioca
1 colher de sopa de beterraba ralada
Sal e pimenta a gosto
Páprica defumada
Tempero verde picado
Azeite de oliva

Modo de preparo: Em uma frigideira aqueça o azeite em fogo médio. Refogue a cebola e o alho e, acrescente as folhas de beterraba picadas (vai soltar bastante água, espere secar). Coloque um pouco mais de azeite de oliva, sal pimenta e a páprica a gosto. Adicione a farinha de mandioca aos poucos, misturando bem. Acrescente o tempero verde e a beterraba ralada e misture. Pronto, desligue o fogo e sirva!

SAGU DE CHIA

½ Copo pequeno de suco de uva integral
sem açúcares (100ml)

2 colheres de sopa de chia

1 cravo da índia

Modo de preparo: Em um recipiente de vidro adicione o suco de uva a chia e o cravo, mexa bem com uma colher. Deixe a mistura na geladeira por 24 horas, neste tempo mexa algumas vezes

Dica: Na hora de servir, coloque uma colher de iogurte natural.



SAL DE ERVAS

O consumo excessivo de sal pode trazer diversos malefícios para nossa saúde, sendo um deles a hipertensão arterial.

Reduza a quantidade de sal no preparo das refeições;
Pra realçar o sabor dos alimentos, use temperos naturais!



Ingredientes:

½ xícara de sal marinho

½ xícara de orégano

½ xícara de alecrim

½ xícara de manjericão

½ xícara de salsinha

½ xícara de pimenta

Raspas de limão

Modo de preparo: Bata tudo no liquidificador e guarde em um pote com tampa. Consumo no lugar do sal comum.

Dica: Para fazer o sal de ervas, pode ser utilizados temperos frescos ou secos de sua preferência.

VOCÊ FAZ REMOLHO



QUEM NÃO GOSTA DE SE DELICIAR COM UM FEIJÃOZINHO NOVO DE VEZ EM QUANDO HEN?

Pois é, e quantas vezes já não ocorreu de você consumir feijão e sentir aquele leve desconforto no outro dia, como flatulência, inchaço ou até mesmo distensão abdominal.

ENTÃO...

Existem algumas substâncias que prejudicam a absorção de nutrientes pelo nosso corpo, e que causam esses sintomas ;

POR ISSO É IMPORTANTE...

- ✓ Lavar o feijão em água corrente e colocá-lo de molho de 12 a 24 horas antes de cozinhar;
- ✓ Adicionar gostas de limão na água ou até mesmo vinagre para auxiliar no processo de fermentação (espuma);
- ✓ Trocar a água pelo menos três vezes neste tempo.

Essas foram as minhas dicas de receitas e truques para
você melhor se organizar na sua rotina diária.

Espero que tenhas gostado do **“E-book de receitas e
dicas práticas para o seu dia a dia”**

Se houver qualquer dúvida, só me chamar!

@nutricamilamanzoni

camilamanzoninutri@gmail.com

Fone: (51) 99470-7407

