



Receitas da Nutri

Olá Amigos

Desejo que essas receitas tragam mais leveza e alegria para os seus dias.

Aproveite para se arriscar na cozinha, sempre lembrando que você pode adaptar ao seu gosto ou com os ingredientes similares que tem em casa.

Grandes quantidades de alimentos são desperdiçadas, e no preparo de refeições, descartamos muitas partes dos alimentos que podem ser consumidas.

Sumário

Torta integral de Banana

Pudim de Chocolate

Cupcakes de Chocolate

Brownie Cremoso de Chocolate

Pão de Casca de Banana

Bolo Integral de Banana e Casca de Banana

Bolinho de Batata e casca de Batata

Bolinho de Arroz

Escondidinho de Aipim

Torta integral de Banana

Ingredientes (Massa)

- 1/2 xíc de farelo de aveia
- 1/2 xíc de farinha de aveia
- 1/2 xíc de farinha de amendoas
- 1/4 xíc de adoçante
- 1/3 xíc de óleo de coco
- 04 unidades de bananas fatiadas
- 02 ovos
- 1/2 xíc de leite de coco
- Canela em pó a gosto

Modo de Fazer:

Misture todos os ingredientes secos e acrescente o óleo aos poucos fazendo uma farofa. Numa forma pequena (fundo removível), coloque metade da farofa apertando de leve, cubra com fatias de banana, uma ao lado da outra polvilhando com a canela e o açúcar de coco. Coloque o restante da farofa e mais uma camada de banana. Em um recipiente, bata bem a cobertura e despeje por cima da torta, polvilhe canela, açúcar de coco e asse em forno médio a (180-200 graus) por 25 minutos e depois baixe o fogo até dourar.

Pudim de Chocolate

Ingredientes:

- 02 ovos;
- 160 ml de leite de amêndoas;
- ¼ xíc de adoçante;
- 01 col (sopa) de cacau em pó.

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Despeje a mistura em formas de silicone e leve para assar, em banho-maria com água fervente, no forno (160 graus) por 50 minutos. Retire do forno e deixe esfriar; Desinforme e se preferir, sirva com raspas de chocolate e pedaços de morangos.

Brownie Cremoso de Chocolate

Ingredientes:

- 01 ovo;
- 1/2 xíc de chocolate amargo derretido;
- 1/2 xíc de farinha de amêndoas;
- 02 col (sopa) de farelo de aveia;
- 01 col (sopa) de farinha de coco;
- 1/4 xíc de leite de amêndoas;
- 1/4 xíc de adoçante;
- 01 col (sopa) de cacau em pó;
- 01 col (sopa) de óleo de coco.

Modo de Fazer:

Em um recipiente, coloque o ovo, óleo, chocolate, leite, cacau, adoçante e mexa até ficar homogêneo; adicione as farinhas e mexa novamente. Despeje a massa em uma forma (pequena) untada e asse em forno médio (170 - 200 c graus) por 15 - 20 minutos. Não deixe assar muito!

Pão de Casca de Banana

Ingredientes:

- bananas inteiras com cascas
- 01 xíc (chá) de água
- 1/2 xíc de óleo
- 01 xíc de leite
- 01 ovo
- 30g de fermento fresco (para pão)
- 1/2 kg de farinha de trigo
- 01 pitada de sal
- 01 col (sopa) de açúcar mascavo ou demerara.

Modo de Preparo:

Após lavar e picar as cascas de banana bata-as com a água no liquidificador. Junte o óleo, o leite, o ovo e o fermento e bata mais. Transfira a mistura para uma tigela e acrescente aos poucos a farinha e o açúcar. Por último, acrescente à essa massa as bananas em rodela e o sal. Deixe crescer até dobrar de volume e leve para assar em forno pré-aquecido até dourar.

Bolo Integral de Banana e Casca de Banana

Ingredientes:

- 100 g de semente de gergelim e chia
- 03 ovos
- 03 bananas prata
- 03 cascas picadas
- 01 e ½ xíc (chá) de açúcar mascavo
- 02 xíc (chá) de farinha de trigo integral ou outra farinha
- ½ xíc (chá) óleo de coco ou 2 col (sopa) de manteiga - 01 col (sopa) de fermento químico em pó Pode acrescentar também 01 iogurte natural

Modo de Fazer:

Bater no liquidificador as bananas, as cascas, o óleo de coco, os ovos, o açúcar e a semente de linhaça. Juntar as farinhas aos poucos e bater. Acrescentar o fermento e bater. Transferir a massa para uma assadeira untada e levar ao forno pré-aquecido, por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

Bolinho de Batata e casca de Batata

Ingrediente:

- 02 xíc casca de batata cozidas e batidas
- 02 xíc de farinha de trigo
- 02 ovos
- 02 col de salsinha picada - Sal (o suficiente)
- 01 col (sobremesa) de fermento em pó

Modo de Fazer:

Ferver as cascas de batata e bater no liquidificador.

Colocar a massa numa tigela, acrescentar os ovos, a farinha, o sal e o fermento. Misturar bem. Fazer bolinhas e assar.

Escondidinho de Aipim

Ingredientes:

- Aipim
- Frango desfiado
- Queijo parmesão (quantidade dos ingredientes é opcional)

Modo de Preparo:

Bater o Aipim no liquidificador com um pouco de água morna, sal, pimenta do reino e outros temperos da preferencia.

Colocar uma camada de purê e uma camada de frango desfiado e finalizar com mais uma camada de purê. Levar ao forno por 15min com queijo parmesão relado em cima.

Fiz esse Ebook com muito carinho para mostrar que não precisamos de restrições e sim mudanças de hábitos. Entregando os melhores métodos para que você conquiste seu objetivo.

Mostrar que para emagrecer não precisamos sofrer e sim pode ser divertido e encantador atingir seu resultado.