



Delícias para o verão!

O Verão está chegando e muitas pessoas começam a mudar a alimentação.

Pensando nisso, eu preparei para você esse e-book com **5 receitas** fácies e rápidas para você começar a mudar a sua alimentação!

Seja para o verão ou para uma mudança no estilo de vida, comer bem só irá melhorar a sua saúde!

Então, eu espero que você goste das receitas que separei para você e que as coloque em prática, vamos lá?!

Boa degustação!

Tatiana Rocha
Nutricionista Funcional
CRN 10100062

Sumário

1. Gelatina funcional de hibiscus pag 3
2. Tabule de quinoa..... pag 4
3. Sanduíche de verão pag 5
4. Suco refrescante pag 6
5. Mousse de chocolate funcional pag 7

GELATINA FUNCIONAL DE HIBISCUS



O que você vai precisar?

1 envelope de gelatina sem sabor

200ml de chá de hibiscus já preparado

Adoçante a base de sucralose em gotas

Como fazer:

Dilua a gelatina em 5 colheres de sopa de água em temperatura ambiente e coloca por 15 segundos no microondas. Em seguida, adicione o chá de hibiscus e o adoçante. Misture bem e coloque em formas de gelo (uso de silicone) ou refratário de vidro. Leve à geladeira por 3 horas para desinformar.

TABULE DE QUINOA



O que você vai precisar?

1xic de chá de quinoa em grãos

2xic de água e 1/2 xic de vinho branco

1 pepino, 1 tomate, 1 cenoura e 1 cebola picados

Hortelã e salsinha à gosto

Como fazer:

Cozinhe a quinoa em uma panela com o vinho e a água. Retire do fogo e deixe esfriar. Acrescente os demais ingredientes. Sirva com uma proteína.

SANDUÍCHE DE VERÃO



O que você vai precisar?

2 fatias de pão integral

120g de creme de ricota

1 colher de sopa de azeite extra virgem

1 colher de sopa de suco de limão

120g de frango desfiado ou atum

2 folhas de alface crespa ou roxa

1 tomate grande picado

Como fazer:

Misture o creme de ricota com o azeite e o suco de limão. Disponha os demais ingredientes e monte o sanduíche.

SUCO REFRESCANTE



O que você vai precisar ?

2 fatias de abacaxi

2 fatias de melancia

1 lasca de gengibre

250ml de água de coco bem gelada

Como fazer:

Coloque todos os ingredientes num liquidificador e bata por 5 minutos. Sirva-se em seguida!

MOUSSE DE CHOCOLATE FUNCIONAL



O que você vai precisar?

1/2 abacate

1 colher de chá de cacau ou alfarroba em pó

Adoçante culinário ou mel

Como fazer?

Bata em um processador o abacate com o cacau em pó até obter uma consistência de mousse. Adicione o adoçante ou mel.

Este e-book foi feito com muito carinho para você!

Se você gostou das receitas, ponha em prática!

Você também pode indicar para um amigo, basta que ele se cadastre no site para receber materiais como este e novidades! Segue o site:

<http://tatianarochanutri.wix.com/consultnutri>

Obrigada!

Tatiana

Rocha