

Refeições da Nutri



Opções de Lanches

(Manhã ou tarde)

CREPIOCA

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de tapioca
- Sal a gosto
- Recheio opcional

Modo de Preparo:

Dentro de um recipiente, quebre os ovos e com a ajuda de um garfo bata ligeiramente.

Acrescente em seguida as duas colheres de sopa de tapioca, o sal e bata novamente até ficar bem homogêneo.

Se necessário, unte uma frigideira com um pouco de manteiga ou azeite, leve ao fogo baixo e deixe aquecer por 1 minutos.

Despeje a massa, tampe e deixe firmar. Retire a tampa e quando a massa soltar do fundo da frigideira, vire-a e deixe dourar do outro lado.

PANQUECA PROTEÍCA DOCE

Ingredientes:

- 2 claras
- 1 gema
- 1 banana madura pequena
- 1 colher (sopa) de whey protein sabor opcional
- 5 colheres (sopa) de farinha de aveia

Modo de Preparo:

Junte todos os ingredientes dentro de um liquidificador. Bata tudo por alguns minutos até que fique bem homogêneo.

Aqueça uma frigideira antiaderente.

Despeje a massa cobrindo o fundo da frigideira.

Doure dos dois lados, adicione o recheio e sirva.

MINGAU DE AVEIA

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 150 ml de água (ou leite)
- Adoçante a gosto

Modo de Preparo:

Como aqui iremos usar farinha e não farelo, não é preciso hidratar a aveia.

Numa panela, coloque a água (ou leite para deixar mais cremoso) e leve ao fogo.

Em seguida, adicione a farinha de aveia e misture bem. Deixe cozinhar em fogo baixo até ferver, mexendo as vezes.

Depois, cozinhe por mais alguns minutos até o mingau engrossar e desgrudar da panela.

Desligue o fogo, adicione o adoçante, misture e sirva!

Opções de almoço e jantar

TORTA SALGADA DE ABÓBORA

Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícara de abóbora sem casca, sem sementes cortada em cubos
- 200 g de carne moída magra
- 1/2 pacote de queijo ralado
- 2 ovos
- Calabresa e queijo a gosto (opcional)
- Temperos (uso orégano, paprica defumada e curry)
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Cozinhe abóbora em fogo médio até que fique macia. Descarte a água e amasse até formar um purê homogêneo. Acrescente os ovos, a carne moída previamente frita, queijo ralado, sal e os temperos. Unte uma forma pequena, despeje a massa e adicione fatias de calabresa se desejar. Cubra com fatias de queijo, salpique orégano e leve para assar. Asse em forno médio preaquecido a 180° graus por aproximadamente 30 minutos.

FRANGO DA NUTRI

Ingredientes:

- 1 kg de coxa sobre coxa sem osso
 - 3 dentes de alho amassados
 - 1 cebola pequena picada
 - Sal a gosto
 - Temperos a gosto (usei orégano, páprica e açafreão) •
- Azeite a gosto

Modo de Preparo:

Unte uma forma com azeite, distribua os pedaços de frango, salpique sal e os temperos a gosto. Adicione o alho, a cebola e esfregue tudo com as mãos cubra a forma com papel alumínio (a parte brilhante tem que ficar virada para cima), e leve ao forno.

Deixe assar em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos.

Retire o papel alumínio e regue o frango com o próprio molho que está no fundo da forma.

Volte ao forno por mais 20 minutos ou até dourar.

PANQUECA NUTRITIVA

Ingredientes da massa:

- 200 ml de leite desnatado
- 1/2 xícara de chá (60g) de farinha de aveia
- 1/2 xícara de chá de farinha de quinoa (60g) ou trigo integral ou quinoa em flocos
- 1 ovo

* A receita pode ser alterada e usada uma xícara inteira de farinha integral ou outra.

Modo de preparo:

Coloquei tudo no pote do mixer e bati. Você também pode usar o liquidificador, mas eu acho o mixer bem mais prático.

OBS: Pode rechear da forma que preferir.

BERINGELA RECHEADA NO FORNO

Ingredientes:

- 1 berinjela grande
- 150g de carne moída (eu uso o patinho bem limpo, dependendo da carne as calorias vão mudar)
- 1 tomate picado
- 1 cebola pequena picada
- Salsinha, sal e pimenta à gosto.
- 1 colher de sopa de molho de tomate.
- 1 colher de sobremesa de requeijão light (opcional)

Modo de preparo:

Corte a berinjela ao meio, retire o miolo com ajuda de uma faca e pique-o.

Refogue a carne moída com a cebola, acrescente o miolo da berinjela cortadinho, o tomate, o molho e os temperos. Deixe cozinhar rapidamente.

Recheie as berinjelas e cubra com requeijão light.

Coloque-as em uma forma com um dedinho de água e asse-as no forno por cerca de 20 minutos.

ABOBRINHA RECHEADA

Ingredientes:

- 1 abobrinha italiana grande ou 2 pequenas
- 150 gramas carne moída magra
- 1 dente alho
- 2 colheres (sopa) arroz integral ou parboilizado cozido
- 2 colheres (sopa) salsinha picada
- 1 tomate picado sem semente
- Sal e pimenta do reino à gosto

Modo de preparo:

Corte a abobrinha ao meio e retire o miolo com cuidado para não cortar a casca.

Refogue o alho e a carne moída e acrescente o miolo picado da abobrinha.

Junte o arroz, a salsinha e tempere com sal e pimenta à gosto.

Recheie as metades da abobrinha e coloque em uma forma, enchendo com 1 dedo de água. Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio por aproximadamente 30 minutos.

Sobremesas

MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 8 claras em neve
- 8 gemas
- 100 g de chocolate 70%
- 200 ml de leite de coco
- Adoçante à gosto (opcional)

Modo de Preparo:

Numa batedeira bata as claras em neves, até formarem picos. Reserve.

Dentro de uma panela, coloque o leite de coco e as gemas sem a película. Leve ao fogo baixo e misture com um batedor de arames até ficar bem homogêneo.

Adicione o chocolate e misture rapidamente até que o chocolate derreta completamente. Junte aos poucos a mistura de chocolate com as claras, sempre misturando delicadamente.

Transfira para um recipiente grande e deixe gelar por no mínimo 2 horas antes de servir.

PRESTIGIO FIT

Ingredientes:

- 1 xícara de leite de coco
- 3 xícaras de coco ralado
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 100g de chocolate meio amargo.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo até encorpar.

Após esfriar completamente faça bolinhas, derreta o chocolate no micro-ondas e mergulhe as bolinhas no chocolate. Leve à geladeira até o chocolate endurecer e está pronto!

COOKIES DE AVEIA

Ingredientes:

- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de açúcar demerara
- 2 xícaras de farinha de aveia
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de gotas de chocolate meio amargo.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes até virar uma massa homogênea, em seguida leve a massa à geladeira por 10 minutos. Depois, faça pequenas bolinhas, coloque em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180 graus até dourar.