

Refeições saudáveis

*E-book com 15 Receitas Saudáveis de
Café da manhã, Almoço, Jantar e
Lanches Práticos - Ideal para uma
Nutrição Saborosa e de Preparo Rápido*

@franfnandanutri



E-BOOK



Bem-vindo ao nosso E-book de Receitas Saudáveis! Este guia foi elaborado para fornecer opções deliciosas e nutritivas para ajudar você a manter uma alimentação saudável e equilibrada. Aqui, você encontrará uma variedade de receitas que combinam sabor e benefícios para a sua saúde.



Francine Fernanda Alves

@franfnandanutri



@franfnandanutri



Um pouco da minha história

Meu nome é Francine Fernanda Alves, sou nutricionista e Pós-graduanda em Nutrição Clínica e funcional.

Desde muito cedo, algo dentro de mim despertava ao ver como os alimentos podem moldar nossa saúde e bem-estar. Eu era aquela pessoa que transformava pratos convencionais em opções saudáveis, compartilhando essa paixão com minhas colegas de trabalho.

Mesmo antes de ingressar na faculdade de nutrição, a nutrição já se manifestava em mim. Levava saladas coloridas para nossos almoços e apresentava sobremesas saudáveis, sempre buscando mostrar o quão deliciosa a comida saudável pode ser.

Cada sorriso das pessoas ao experimentarem uma nova receita saudável era como um sinal. Percebi que minha jornada era ajudar outros a descobrir o prazer e os benefícios da alimentação saudável. Foi então que decidi mergulhar de cabeça na nutrição clínica.



Francine Fernanda
Nutrição

@franfnandanutri



Os desafios surgiram quando tentei mudar hábitos enraizados. Lidar com a resistência à mudança alimentar e a crença de que comida saudável não poderia ser saborosa foi um desafio constante. Através desses desafios, descobri novas abordagens. Aprendi a criar pratos deliciosos que mantinham a saúde em primeiro lugar, mostrando que é possível ter o melhor dos dois mundos: sabor e nutrição

Agora, meu propósito é compartilhar esses ensinamentos. Estou aqui para mostrar que a nutrição pode ser uma aliada poderosa para transformar vidas, tornando a alimentação saudável acessível e deliciosa para todos.

Minha jornada continua, incentivando outros a apreciar o poder da alimentação saudável, mostrando que é possível amar o que comemos e ainda assim cuidar da nossa saúde.

Essa é a minha jornada, uma busca constante para tornar a nutrição saborosa e a saúde algo alcançável para todos. Cada passo que dou é uma oportunidade para fazer a diferença na vida das pessoas, espalhando o amor pela comida saudável.



15 Receitas Deliciosas e saudáveis

Capítulo 1 - Sopa Cremosa de Legumes da Estação - Perfeita para aquecer e nutrir nos dias frios.

Capítulo 2 - Wrap de Frango com Vegetais Crocantes - Uma opção leve e repleta de sabores vibrantes.

Capítulo 3 - Salada Colorida com Quinoa e Molho de Ervas Frescas - Uma explosão de nutrientes em cada garfada.

Capítulo 4 - Espaguete de Abobrinha ao Molho Pesto de Manjericão - Uma versão saudável e incrivelmente saborosa de um prato clássico.

Capítulo 5 - Frango Grelhado com Purê de Batata-doce - Equilíbrio perfeito entre proteínas e carboidratos saudáveis.



15 Receitas Deliciosas e saudáveis

Capítulo 6 - Smoothie Energizante de frutas tropicais - Um impulso de energia e nutrientes para começar bem o dia.

Capítulo 7 - Barra de Cereal Caseira com Castanhas - Um lanche prático, energético e cheio de nutrientes.

Capítulo 8 - Bolinhos de Quinoa e Vegetais - Petiscos nutritivos e perfeitos para compartilhar.

Capítulo 9 - Salada de Quinoa com legumes assados - Nutrição em cada camada deste prato fresco e saboroso.

Capítulo 10 - Cookies de aveia e banana - Uma delícia para seu lanche da tarde.



SUMÁRIO



15 Receitas Deliciosas e saudáveis

Capítulo 11 - Salada refrescante de frutas- Uma opção de lanche saborosa e muito prática.

Capítulo 12 - Smoothie verde - Uma opção refrescante e revigorante.

Capítulo 13 - Pão integral de cenoura
- Uma opção de pão delicioso para acompanhar seu lanche ou jantar.

Capítulo 14 -Panquecas de aveia e banana- Um prato prático, gostoso e que se adapta em qualquer hora do dia.

Capítulo 15 - Peixe Assado ao Limão com Vegetais Assados - Um prato leve e cheio de frescor, rico em ômega-3.



SUMÁRIO

Capítulo 1: Sopa Cremosa de Legumes da Estação

Bem-vindos ao primeiro capítulo deste e-book repleto de sabores saudáveis e reconfortantes! Neste capítulo, trago para vocês uma receita clássica e nutritiva: a Sopa Cremosa de Legumes da Estação.

Esta sopa não é apenas um prato reconfortante para os dias frios, mas também uma maneira maravilhosa de incorporar uma variedade de legumes frescos à sua dieta. Repleta de nutrientes essenciais, ela proporciona uma explosão de sabores que aquece o coração e nutre o corpo.

Ingredientes:

- 2 cenouras médias, picadas
- 2 talos de aipo, picados
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 1 abobrinha média, cortada em cubos
- 1 batata média, cortada em cubos
- 4 xícaras de caldo de legumes (Pode ser água)
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas frescas a gosto (sugestão: manjerição, salsa, tomilho)

Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, refogue a cebola e o alho em um pouco de azeite até dourarem levemente.
2. Adicione as cenouras, o aipo, a abobrinha e a batata à panela. Refogue por alguns minutos.
3. Despeje o caldo de legumes na panela e deixe ferver. Reduza o fogo e cozinhe por cerca de 20-25 minutos, até os legumes ficarem macios.

Sopa Cremosa de Legumes da Estação

4. Com um mixer de mão ou liquidificador, processe a sopa até obter uma consistência cremosa. (Essa parte é opcional)
5. Tempere com sal, pimenta e as ervas frescas escolhidas.
Misture bem.
6. Sirva quente e desfrute desta sopa nutritiva e reconfortante!

Dica Extra: Experimente adicionar uma pitada de noz-moscada ou uma colher de chá de curry em pó para dar um toque aromático especial a esta sopa. Esses ingredientes podem realçar ainda mais os sabores dos legumes.

Exercício Prático: Prepare essa deliciosa sopa, tire uma foto do resultado e compartilhe no Instagram marcando @franfnandanutri. Compartilhe suas experiências e deixe-me saber como foi sua jornada na preparação desta receita saudável!

Essa sopa é uma excelente maneira de aumentar a ingestão de legumes e oferecer uma refeição saudável para toda a família.

Além disso, sua versatilidade permite adaptar os ingredientes de acordo com a disponibilidade dos vegetais da estação.

Espero que esta primeira receita do e-book possa aquecer seu coração e nutrir seu corpo. Fiquem atentos para mais receitas deliciosas nos próximos capítulos!

Capítulo 2: Wrap de Frango com Vegetais Crocantes

Neste segundo capítulo, apresento uma opção saudável e prática: o Wrap de Frango com Vegetais Crocantes. Este prato é uma excelente alternativa para uma refeição leve, repleta de sabores frescos e nutrientes essenciais.

Ingredientes:

- 2 peitos de frango desossados, cortados em tiras
- 4 tortilhas de trigo integral
- 1 xícara de folhas de alface
- 1 cenoura média, cortada em tiras finas
- 1 pepino médio, cortado em tiras
- 1 pimentão vermelho, cortado em tiras
- Molho de iogurte natural (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para grelhar

Modo de Preparo:

- Tempere as tiras de frango com sal e pimenta a gosto.
- Em uma frigideira aquecida com um pouco de azeite, grelhe as tiras de frango até ficarem douradas e cozidas por completo. Reserve.
- Aqueça levemente as tortilhas em outra frigideira ou no micro-ondas por alguns segundos para torná-las maleáveis.
- Em cada tortilha, disponha uma porção de folhas de alface no centro, seguida das tiras de frango grelhado e dos vegetais cortados.

Wrap de Frango com Vegetais Crocantes

- Se desejar, adicione um fio de molho de iogurte natural.
- Enrole as tortilhas como wraps, dobrando as laterais para dentro e enrolando-as firmemente.
- Corte ao meio e sirva esses wraps deliciosos e repletos de nutrientes!

Dica Extra: Para um toque de sabor extra, adicione um pouco de hortelã fresca picada ou um molho de sua preferência aos wraps antes de enrolar.

Esses wraps são uma opção prática e versátil para uma refeição saudável a qualquer hora do dia. Repletos de proteínas e vegetais frescos, são perfeitos para quem busca uma alimentação balanceada e cheia de sabores.

Prepare este prato e descubra como a combinação de frango succulento e vegetais crocantes pode ser uma verdadeira explosão de sabores saudáveis.

Espero que aproveite cada mordida!

Fiquem atentos para mais receitas deliciosas e saudáveis nos próximos capítulos deste e-book!

Capítulo 3: Salada Colorida com Quinoa e Molho de Ervas Frescas

No terceiro capítulo, trago uma salada vibrante e repleta de nutrientes: a Salada Colorida com Quinoa e Molho de Ervas Frescas. Esta receita não apenas encanta os olhos com suas cores, mas também oferece uma explosão de sabores e benefícios para a saúde.

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa, cozida conforme as instruções da embalagem
- 1 xícara de tomate cereja, cortados ao meio
- 1 xícara de pepino, cortado em cubos
- 1 xícara de pimentão vermelho, cortado em tiras finas
- 1 xícara de brócolis, cozidos no vapor e cortados em pequenos buquês
- 1/2 xícara de cebola roxa, fatiada finamente
- Folhas de sua preferência, picadas

Para o Molho de Ervas Frescas:

- 1/4 xícara de azeite de oliva extra virgem
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 1 dente de alho, picado
- 2 colheres de sopa de folhas de manjeriço fresco, picadas
- Sal e pimenta a gosto

Salada Colorida com Quinoa e Molho de Ervas Frescas

Modo de Preparo:

- Em uma tigela grande, combine a quinoa cozida, os tomates cereja, o pepino, o pimentão, o brócolis, a cebola roxa e a salsinha. Misture delicadamente e reserve.
- Em um pequeno recipiente, misture o azeite de oliva, suco de limão, vinagre balsâmico, alho picado, manjeriço, sal e pimenta para preparar o molho de ervas frescas.
- Regue a salada com o molho de ervas frescas e misture bem para incorporar os sabores.
- Sirva imediatamente ou refrigere por alguns minutos para permitir que os sabores se fundam ainda mais.

Dica Extra: Adicione um punhado de castanhas ou nozes picadas para uma textura crocante e um toque extra de nutrientes à sua salada.

Esta Salada Colorida com Quinoa e Molho de Ervas Frescas não é apenas uma explosão de cores e sabores, mas também é uma fonte rica de proteínas, fibras e antioxidantes. Uma refeição completa e nutritiva para saborear a cada garfada!

Fiquem atentos para mais receitas deliciosas e saudáveis nos próximos capítulos deste e-book!

Capítulo 4: Espaguete de Abobrinha ao Molho Pesto de Manjeriç o

Neste cap tulo, vamos explorar uma alternativa leve e cheia de sabor: o Espaguete de Abobrinha ao Molho Pesto de Manjeri o.

Esta receita   uma maneira incr vel de desfrutar do prazer de massas sem comprometer a sa de.

Ingredientes:

- 4 abobrinhas m dias
- 2 dentes de alho
- 1 x cara de folhas de manjeri o fresco
- 1/2 x cara de nozes ou pinh es
- 1/2 x cara de queijo parmes o ralado
- 1/2 x cara de azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta a gosto

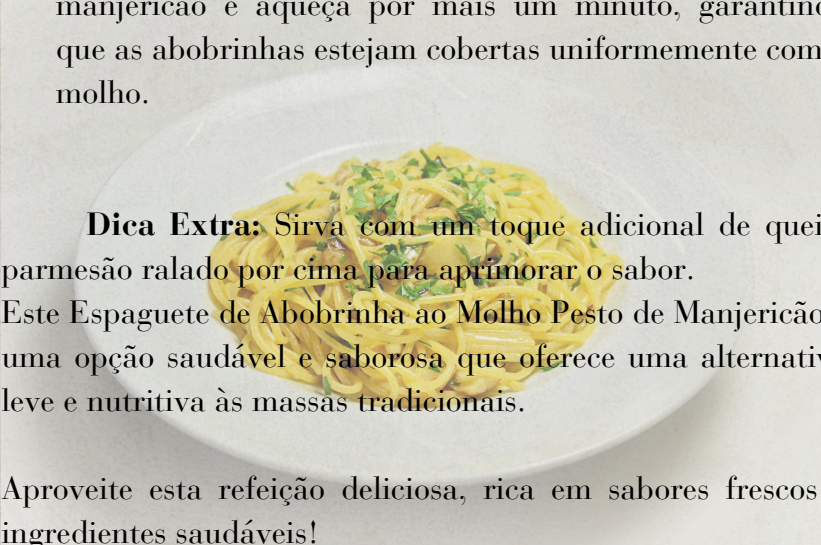


Modo de Preparo:

- Usando um descascador de legumes ou espiralizador, crie tiras de abobrinha no formato de espaguete. Reserve.
- Em um processador de alimentos, coloque o alho, o manjeri o, as nozes ou pinh es e o queijo parmes o. Triture at  formar uma pasta.
- Com o processador ainda em funcionamento, adicione lentamente o azeite de oliva at  obter um molho pesto homog neo. Tempere com sal e pimenta a gosto. Reserve.

Espaguete de Abobrinha ao Molho Pesto de Manjeriço

- Em uma frigideira, aqueça um fio de azeite e refogue as tiras de abobrinha em fogo médio-alto por cerca de 2-3 minutos, apenas para amolecer levemente.
- Misture o espaguete de abobrinha com o molho pesto de manjeriço e aqueça por mais um minuto, garantindo que as abobrinhas estejam cobertas uniformemente com o molho.



Dica Extra: Sirva com um toque adicional de queijo parmesão ralado por cima para aprimorar o sabor. Este Espaguete de Abobrinha ao Molho Pesto de Manjeriço é uma opção saudável e saborosa que oferece uma alternativa leve e nutritiva às massas tradicionais.

Aproveite esta refeição deliciosa, rica em sabores frescos e ingredientes saudáveis!

Fiquem atentos para mais receitas nutritivas e saborosas nos próximos capítulos deste e-book!

Capítulo 5: Frango Grelhado com Purê de Batata-doce

Neste capítulo, trago uma combinação deliciosa e equilibrada: Frango Grelhado com Purê de Batata-doce. Esta receita é uma maneira excelente de desfrutar de uma refeição saudável e satisfatória.

Ingredientes:

- 4 peitos de frango
- 4 batatas-doces médias
- 2 colheres de sopa de manteiga ou azeite de oliva
- 1/4 xícara de leite (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- Temperos a gosto para o frango (páprica, alho em pó, ervas secas)

Modo de Preparo:

- Pré-aqueça a grelha em fogo médio-alto.
- Tempere os peitos de frango com sal, pimenta e os temperos de sua preferência.
- Grelhe o frango por cerca de 6-8 minutos de cada lado, ou até que esteja cozido por completo e suculento. Reserve.
- Enquanto o frango grelha, descasque as batatas-doces, corte-as em pedaços e cozinhe em água fervente até que fiquem macias.
- Escorra as batatas-doces e amasse-as até obter um purê. Adicione a manteiga ou azeite de oliva e o leite (se preferir um purê mais cremoso). Tempere com sal e pimenta a gosto.

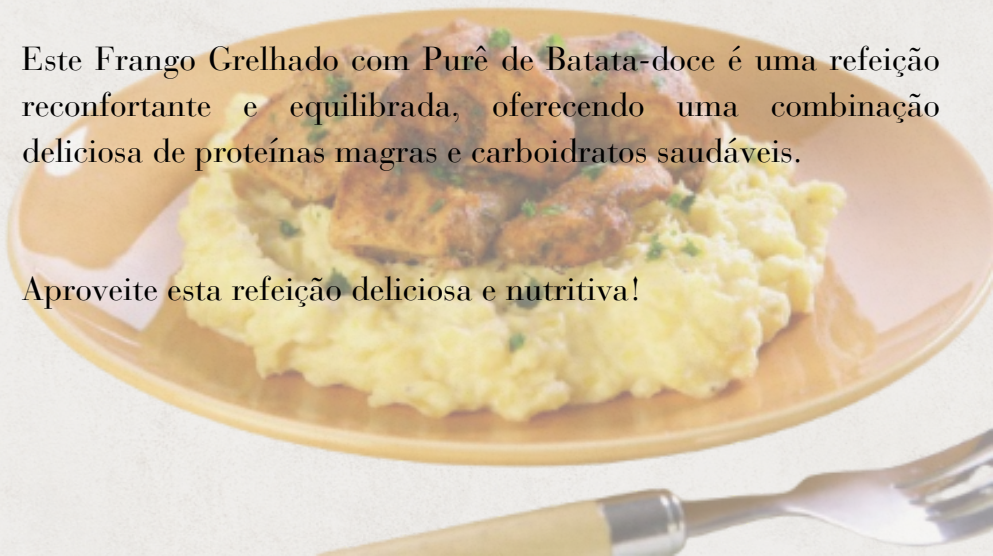
Sirva os peitos de frango grelhado sobre o purê de batata-doce.

Frango Grelhado com Purê de Batata-doce

Dica Extra: Experimente adicionar um toque de ervas frescas picadas, como tomilho ou salsa, ao purê para realçar o sabor.

Este Frango Grelhado com Purê de Batata-doce é uma refeição reconfortante e equilibrada, oferecendo uma combinação deliciosa de proteínas magras e carboidratos saudáveis.

Aproveite esta refeição deliciosa e nutritiva!



Fiquem atentos para mais receitas saudáveis e saborosas nos próximos capítulos deste e-book!

Capítulo 6: Smoothie Energizante de Frutas Tropicais

Neste capítulo, vamos explorar uma opção refrescante e cheia de nutrientes: o Smoothie Energizante de Frutas Tropicais. Esta receita é uma ótima maneira de começar o dia ou recarregar suas energias a qualquer hora.

Ingredientes:

- 1 banana madura, congelada
- 1 xícara de abacaxi em pedaços, fresco ou congelado
- 1/2 xícara de manga picada, fresca ou congelada
- 1/2 xícara de pedaços de coco fresco ou em flocos (opcional)
- 1/2 xícara de suco de laranja natural
- 1/2 xícara de iogurte natural ou leite de coco (opcional)
- Gelo a gosto

Modo de Preparo:

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata em alta velocidade até obter uma mistura cremosa e homogênea.
- Se preferir uma consistência mais líquida, adicione um pouco mais de suco de laranja ou água.
- Despeje o smoothie em um copo grande e sirva imediatamente.

Smoothie Energizante de Frutas Tropicais

Dica Extra: Decore o smoothie com fatias finas de frutas tropicais ou polvilhe um pouco de coco ralado por cima para uma apresentação mais atrativa.

Este Smoothie Energizante de Frutas Tropicais é uma explosão de sabores tropicais e uma fonte rica de vitaminas, fibras e antioxidantes. Perfeito para revitalizar e refrescar o seu dia de maneira saudável e deliciosa!



Fiquem atentos para mais receitas nutritivas e saborosas nos próximos capítulos deste e-book!

Capítulo 7: Barra de Cereal Caseira Energética

Neste capítulo, vamos explorar uma receita prática e cheia de nutrientes: a Barra de Cereal Caseira Energética. Esta é uma ótima opção para um lanche rápido e saudável durante o dia.

Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícaras de aveia em flocos
- 1/2 xícara de amêndoas ou castanhas de sua preferência, picadas
- 1/4 xícara de sementes de abóbora
- 1/4 xícara de sementes de girassol
- 1/2 xícara de tâmaras ou passas, picadas
- 1/4 xícara de mel
- 1/4 xícara de pasta de amendoim ou outra pasta de oleaginosa
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (opcional)
- Pitada de sal

Modo de Preparo:

- Em uma assadeira forrada com papel manteiga, espalhe a aveia, as amêndoas ou castanhas, as sementes de abóbora e girassol. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 10-15 minutos ou até dourar levemente, mexendo ocasionalmente.

Barra de Cereal Caseira Energética

- Em uma panela em fogo baixo, aqueça o mel, junto com a manteiga de amendoim e o extrato de baunilha (se estiver usando), mexendo até ficar bem misturado e levemente aquecido.
- Adicione as tâmaras ou passas à mistura aquecida, mexendo para incorporar.
- Em uma tigela grande, misture os ingredientes secos assados com a mistura de tâmaras ou passas e manteiga de amendoim até que todos os ingredientes estejam bem revestidos.
- Pressione firmemente essa mistura em uma forma forrada com papel manteiga.
- Leve à geladeira por algumas horas para firmar.
- Após resfriar, corte em barras individuais e armazene em um recipiente hermético.

Dica Extra: Adicione pedaços de chocolate amargo derretido à mistura antes de solidificar para um toque especial de sabor.

Essas Barras de Cereal Caseiras Energéticas são uma opção nutritiva e versátil para satisfazer sua fome entre as refeições, oferecendo uma mistura equilibrada de carboidratos, proteínas e gorduras saudáveis.

Fiquem atentos para mais receitas deliciosas e saudáveis nos próximos capítulos deste e-book!

Capítulo 8: Bolinhos de quinoa com legumes assados

Neste capítulo, vamos explorar uma receita prática e cheia de nutrientes: o bolinho de quinoa com legumes. Esta é uma ótima opção para um lanche rápido ou um petisco saudável.

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 cenoura ralada
- 1 abobrinha ralada
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de farinha de rosca ou farinha de aveia
- 1/4 de xícara de queijo parmesão ralado (opcional)
- 1 ovo batido
- Salsinha picada a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva para grelhar

Modo de Preparo:

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma assadeira com azeite de oliva.
- Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, a cenoura, a abobrinha, a cebola, o alho, a farinha de rosca (ou farinha de aveia), o queijo parmesão (se estiver usando), o ovo batido, a salsinha picada, o sal e a pimenta. Mexa bem até formar uma massa homogênea.
- Com as mãos, forme pequenos bolinhos com a mistura e coloque-os na assadeira preparada.

Bolinhos de quinoa com legumes assados

- Leve ao forno por cerca de 20-25 minutos ou até que os bolinhos fiquem dourados e crocantes.
- Retire do forno e sirva os bolinhos quentes ou em temperatura ambiente.

Dica Extra: Sirva os bolinhos de quinoa e vegetais com um molho de iogurte ou um molho de sua preferência para acompanhar.

Estes Bolinhos de Quinoa e Vegetais são petiscos nutritivos e saborosos, ideais para compartilhar em momentos descontraídos ou como acompanhamento em uma refeição.

Fique atento para mais receitas deliciosas e saudáveis nos próximos capítulos deste e-book!

Capítulo 9: Salada de Quinoa com Legumes Assados

Neste capítulo, apresento uma salada nutritiva e cheia de sabores: a Salada de Quinoa com Legumes Assados.

Esta receita é uma excelente escolha para uma refeição leve, porém muito satisfatória.

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa
- 2 xícaras de caldo de legumes (ou água)
- 1 abobrinha grande, cortada em cubos
- 1 berinjela grande, cortada em cubos
- 1 pimentão vermelho, cortado em tiras
- 1 cebola roxa, cortada em fatias finas
- 2 dentes de alho, picados
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas frescas (orégano, tomilho, alecrim) a gosto
- Suco de 1 limão

Modo de Preparo:

- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Em uma assadeira, distribua os legumes (abobrinha, berinjela, pimentão, cebola) e o alho. Regue com azeite de oliva, tempere com sal, pimenta e as ervas frescas. Misture bem.
- Asse os legumes por cerca de 25-30 minutos ou até que estejam dourados e macios.

Salada de Quinoa com Legumes Assados

- Enquanto os legumes assam, lave bem a quinoa em água corrente.
- Em uma panela, coloque a quinoa e o caldo de legumes (ou água) e leve para ferver. Reduza o fogo, tampe a panela e cozinhe por 15-20 minutos ou até que a quinoa esteja macia e o líquido seja absorvido.
- Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida e os legumes assados. Regue com suco de limão e ajuste o tempero se necessário.
- Sirva quente ou frio, como acompanhamento ou refeição principal.

Dica Extra: Adicione folhas de rúcula ou espinafre fresco à salada para uma camada extra de nutrientes e sabor.

Esta Salada de Quinoa com Legumes Assados oferece uma combinação perfeita de proteínas, carboidratos complexos e uma variedade de nutrientes. Uma refeição saudável, saborosa e satisfatória para desfrutar a qualquer momento do dia.

Fiquem atentos para mais receitas deliciosas e saudáveis nos próximos capítulos deste e-book!

Capítulo 10: Cookies de Aveia e Banana

Neste capítulo, compartilho uma receita deliciosa e saudável de Cookies de Aveia e Banana. Estes cookies são uma alternativa nutritiva para um lanche ou sobremesa mais equilibrada.

Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 1 e 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1/4 xícara de passas, gotas de chocolate ou nozes picadas (opcional)
- 1 colher de chá de canela em pó (opcional)

Modo de Preparo:

- Pré-aqueça o forno a 180°C. Forre uma assadeira com papel manteiga.
- Em uma tigela, amasse as bananas até obter uma consistência de purê.
- Adicione a aveia, as passas, gotas de chocolate, nozes picadas e a canela (se estiver usando) à banana amassada. Misture bem até formar uma massa homogênea.
- Com uma colher, distribua porções da massa na assadeira preparada, formando pequenos cookies e deixando um espaço entre eles.
- Achate levemente cada cookie com as costas de uma colher.

Cookies de Aveia e Banana

- Asse por aproximadamente 15-20 minutos ou até que os cookies estejam dourados e firmes.
- Retire do forno e deixe esfriar antes de servir.

Dica Extra: Experimente adicionar uma pitada de sal ou essência de baunilha à massa para realçar o sabor.

Estes Cookies de Aveia e Banana são uma opção saudável, livre de açúcares refinados e cheia de fibras. Ideal para satisfazer aquela vontade de um docinho de forma mais equilibrada.

Fiquem atentos para mais receitas deliciosas e saudáveis nos próximos capítulos deste e-book!

Capítulo 11: Salada Refrescante de Frutas

Neste capítulo, apresento uma salada refrescante e cheia de sabores: a Salada Refrescante de Frutas. Esta receita é uma excelente escolha para um lanche leve e nutritivo ou como sobremesa saudável.

Ingredientes:

- 2 xícaras de morangos frescos, cortados ao meio
- 1 xícara de uvas cortadas ao meio (pode ser uvas verdes ou vermelhas)
- 1 manga madura, cortada em cubos
- 1 kiwi, descascado e cortado em fatias
- 1 banana, cortada em rodellas
- 1 laranja descascada e cortada em gomos
- Suco de 1 limão
- Folhas de hortelã fresca para decorar (opcional)

Modo de Preparo:

- Em uma tigela grande, coloque todos os ingredientes: morangos, uvas, manga, kiwi, banana e os gomos de laranja.
- Regue com o suco de limão e misture delicadamente para incorporar o suco às frutas.
- Cubra a tigela com filme plástico ou uma tampa e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos antes de servir para resfriar e realçar os sabores.
- Sirva em tigelas individuais ou copos, decorando com folhas de hortelã fresca, se desejar.

Salada Refrescante de Frutas

Dica Extra: Para uma variação, adicione outras frutas da estação, como pedaços de abacaxi, melancia ou pêssego, para aumentar a diversidade de sabores.

Esta Salada Refrescante de Frutas é uma opção leve e cheia de nutrientes, perfeita para saciar o desejo por algo doce de maneira saudável e natural.



Fiquem atentos para mais receitas deliciosas e saudáveis nos próximos capítulos deste e-book!

Capítulo 12: Smoothie Verde

Neste capítulo, compartilho uma receita de Smoothie Verde, uma bebida refrescante e cheia de nutrientes para ajudar a revitalizar o corpo.

Ingredientes:

- 2 xícaras de espinafre ou couve fresco
- 1 banana madura, congelada
- 1 maçã verde, cortada em pedaços
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1 xícara de água de coco ou água gelada
- Cubos de gelo (opcional)

Modo de Preparo:

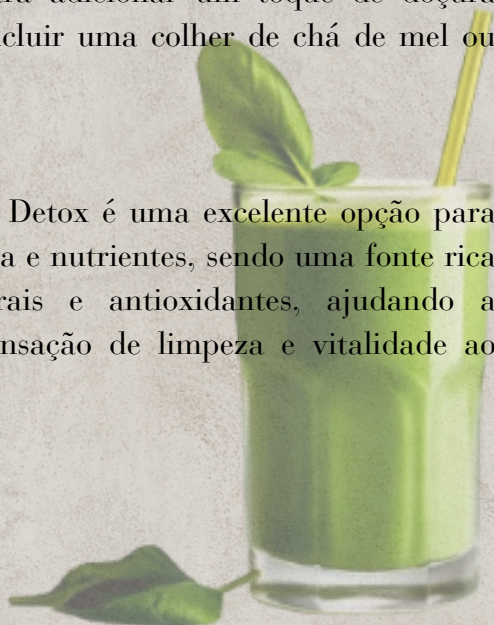
- Em um liquidificador, adicione o espinafre, a banana, a maçã verde, o suco de limão e o gengibre fresco.
- Despeje a água de coco ou água gelada sobre os ingredientes.
- Se desejar uma consistência mais gelada, adicione alguns cubos de gelo.
- Bata todos os ingredientes em alta velocidade até obter uma mistura homogênea e cremosa.
- Caso prefira um smoothie mais líquido, adicione um pouco mais de água.



Smoothie Verde

Dica Extra: Para adicionar um toque de doçura natural, você pode incluir uma colher de chá de mel ou tâmaras na mistura.

Este Smoothie Verde Detox é uma excelente opção para um impulso de energia e nutrientes, sendo uma fonte rica de vitaminas, minerais e antioxidantes, ajudando a proporcionar uma sensação de limpeza e vitalidade ao organismo.



Fiquem atentos para mais receitas deliciosas e saudáveis nos próximos capítulos deste e-book!

Capítulo 13: Pão Integral de Cenoura

Neste capítulo, apresento uma receita de Pão Integral de Cenoura e Nozes, uma alternativa nutritiva e deliciosa para o café da manhã ou lanche.

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de canela em pó
- Pitada de sal
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 1 xícara de açúcar mascavo ou adoçante natural de sua escolha
- 2 xícaras de cenoura ralada

Modo de Preparo:

- Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma para pão e reserve.
- Em uma tigela grande, misture a farinha integral, fermento, bicarbonato, canela e sal.
- Em outra tigela, bata os ovos, o óleo e o açúcar mascavo até obter uma mistura homogênea.
- Adicione gradualmente os ingredientes secos à mistura de ovos e óleo, mexendo até incorporar bem.

Pão Integral de Cenoura

- Acrescente a cenoura ralada e as nozes picadas à massa, misturando suavemente.
- Despeje a massa na forma untada e espalhe uniformemente.
- Asse por aproximadamente 45-50 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
- Retire do forno e deixe esfriar antes de desenformar.

Dica Extra: Experimente acrescentar passas ou rasas de laranja para variar o sabor do pão.

Este Pão Integral de Cenoura é uma ótima opção para um café da manhã ou lanche saudável, proporcionando fibras, vitaminas e o sabor delicioso da cenoura em cada fatia.

Fiquem atentos para mais receitas deliciosas e saudáveis nos próximos capítulos deste e-book!

Capítulo 14: Panquecas de Aveia e Banana

Neste capítulo, apresento uma receita de Panquecas de Aveia e Banana, uma alternativa saudável e reconfortante para o café da manhã, lanche ou jantar.

Ingredientes:

- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 banana madura
- 2 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- Pitada de sal
- Óleo de coco ou manteiga para untar

Modo de Preparo:

- Em um liquidificador, coloque a aveia, a banana, os ovos, o fermento, a canela e uma pitada de sal.
- Bata todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
- Deixe a massa descansar por alguns minutos para que a aveia absorva parte do líquido e a mistura fique mais espessa.
- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com um pouco de óleo de coco ou manteiga.
- Despeje pequenas porções da massa na frigideira para formar as panquecas.

Panquecas de Aveia e Banana

- Cozinhe por cerca de 2-3 minutos de cada lado ou até que fiquem douradas.
- Repita o processo até terminar toda a massa, adicionando mais óleo de coco/manteiga conforme necessário para untar a frigideira entre as porções.

Dica Extra: Sirva suas pancakes com frutas frescas, como morangos ou blueberries, e um fio de mel ou iogurte natural para um toque adicional de sabor.

Estas Pancakes de Aveia e Banana são uma opção saudável, rica em fibras e proteínas, perfeitas para um café da manhã, lanche ou jantar nutritivo e que te oferece saciedade.

Por Yamily Benítez
@magreecerito.com

Fiquem atentos para mais receitas deliciosas e saudáveis nos próximos capítulos deste e-book!

Capítulo 15: Peixe Assado ao Limão com Vegetais Assados

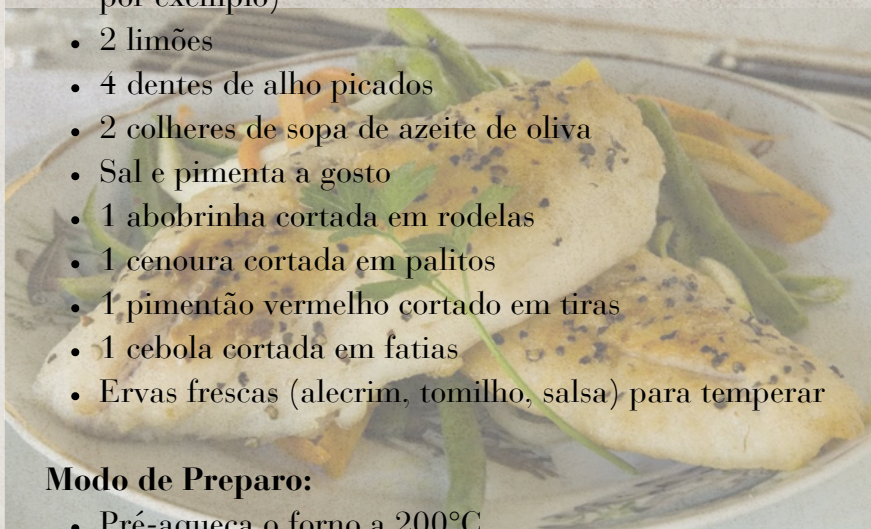
Neste capítulo, apresento uma receita de Peixe assado com legumes, uma alternativa saudável, prática e nutritiva para seu almoço ou jantar.

Ingredientes:

- 4 filés de peixe branco (linguado, tilápia, pescada, por exemplo)
- 2 limões
- 4 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 1 abobrinha cortada em rodelas
- 1 cenoura cortada em palitos
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 cebola cortada em fatias
- Ervas frescas (alecrim, tomilho, salsa) para temperar

Modo de Preparo:

- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Tempere os filés de peixe com suco de limão, alho, sal e pimenta. Reserve por alguns minutos para marinar.
- Em uma tigela, misture os vegetais cortados com azeite de oliva, sal, pimenta e as ervas frescas.
- Em uma assadeira, distribua os filés de peixe e os vegetais temperados.
- Corte um limão em fatias e disponha sobre os filés de peixe.



Peixe Assado ao Limão com Vegetais Assados

- Leve ao forno por cerca de 20-25 minutos, ou até que o peixe esteja cozido e os vegetais estejam dourados e macios.
- Sirva o peixe acompanhado dos vegetais assados e fatias de limão.

Dica Extra: Experimente adicionar outros legumes e ervas ou temperos de sua preferência para incrementar o sabor do prato.

Este Peixe Assado ao Limão com Vegetais Assados é uma refeição super prática, saudável, rica em proteínas e nutrientes, ideal para um jantar leve e saboroso.

Fique atento para mais receitas deliciosas e saudáveis nos próximos capítulos deste e-book!



Juntos Rumo a uma Alimentação Mais Saudável

Chegamos ao final deste e-book repleto de sabores saudáveis e inspirações para transformar a alimentação de uma forma nutritiva e deliciosa. Ao longo destas páginas, explorei receitas que não apenas visam a saúde, mas também o prazer em cozinhar e saborear refeições equilibradas.

É uma jornada maravilhosa compartilhar com vocês minha paixão pela nutrição e pelo preparo de pratos que nutrem o corpo e a alma. Acredito firmemente que uma alimentação saudável não precisa ser monótona, mas sim uma celebração de cores, texturas e sabores que nos conectam à vitalidade e ao bem-estar.

Cada receita apresentada aqui foi cuidadosamente selecionada para oferecer opções práticas e deliciosas, desde café da manhã revigorantes até jantares reconfortantes, petiscos nutritivos e lanches saborosos.



Juntos Rumo a uma Alimentação Mais Saudável

Espero que essas receitas tenham proporcionado momentos de descoberta na cozinha, incentivando todos a explorarem novos ingredientes e métodos de preparo.

Lembre-se sempre de que uma alimentação saudável é um passo fundamental para um estilo de vida equilibrado, mas também é importante encontrar o seu próprio caminho nessa jornada.

Permita-se experimentar, adaptar e criar suas próprias versões das receitas compartilhadas aqui, incorporando ingredientes que mais lhe agradem.

Agradeço por terem acompanhado esta jornada gastronômica e nutricional comigo. Continuem buscando uma alimentação que nutre não só o corpo, mas também a mente e o espírito.





Juntos Rumo a uma Alimentação Mais Saudável

Com este e-book você terá sempre disponível uma fonte de inspiração na sua jornada em direção a um estilo de vida mais saudável e vibrante.

Que cada refeição seja uma celebração da saúde e do prazer à mesa.

Com carinho,
Francine Fernanda Alves





Que esse E-Book seja de grande ajuda na sua caminhada de uma vida mais saudável.



Francine Fernanda Alves
@franfnandanutri

