CAROLINE PAIÃO
NUTRICIONISTA



CADERNO DE RECEITAS

RECEITINHAS DA NUTRI

6 RECEITAS DOCES E SALGADAS

PARA EXPERIMENTAR NO DIA A DIA



E-BOOK GRATUITO



PATÊ DE ALHO PORÓ



Ingredientes

- 2 colheres de sopa de Requeijão ou Creme de ricota light;
- 3 colheres de sopa de Alho poró picado;
- 1 dente de Alho;
- 1 fio de Azeite;
- Sal, Pimenta e Orégano à gosto.



Modo de preparo

Corte o alho poró em rodelas pequenas, em uma frigideira adicione um fio de azeite e frite o alho, acrescente o alho poró e refogue até murchar. Transfira o refogado para um recipiente e adicione o requeijão ou creme de ricota. Tempere com sal, pimenta, orégano e outros temperos à gosto. Consumo com pão ou torrada.

VALOR ENERGÉTICO ESTIMADO

≈ 110 kcal

RECEITA INTEIRA

ESCONDIDINHO DE MORANGO



Ingredientes

- 4 Morangos picados;
- 2 colheres de sopa de Leite em pó;
- 2 quadrados de Chocolate meio amargo 60% (30g);
- Água.

Modo de preparo

Em um recipiente, corte os morangos em pedaços pequenos, acrescente o leite em pó e a água aos poucos, mexa até virar uma mistura homogênea. Derreta o chocolate de 30 em 30 segundos no microondas ou em banho maria e faça uma camada fina por cima da sobremesa. Leve ao congelador por 10 minutos e sirva-se.



VALOR ENERGÉTICO ESTIMADO

≈ 260 kcal

RECEITA INTEIRA

SORVETE DE BANANA COM CAFÉ



Ingredientes

- 4 Bananas picadas e congeladas;
- 2 colheres de sopa de Café solúvel;
- 1/2 xícara de leite desnatado;
- 4 quadrados de chocolate meio amargo 60% picado (60g).

Modo de preparo

Coloque as bananas, o café solúvel e o leite no processador ou liquidificador e bata até virar uma mistura homogênea. Corte o chocolate em pedaços pequenos e misture na massa. Consuma ou armazene em um recipiente com tampa no congelador.



VALOR ENERGÉTICO ESTIMADO

≈ 680 kcal

RECEITA INTEIRA

BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CASTANHAS



Ingredientes

- 2 ovos;
- 1/2 xícara de chá de Óleo;
- 1/2 xícara de chá de Uva passa;
- 1/2 xícara de chá de Castanhas;
- 2 Maçãs sem casca;
- 1 xícara de chá de Farelo de aveia;
- 1 colher de sopa de Fermento em pó;
- Canela à gosto.

Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, a uva passa e as maçãs. Em seguida, em um recipiente, misture a aveia com o conteúdo que foi batido, acrescente as castanhas, o fermento e se desejar, canela à gosto. Despeje em uma forma untada e asse em forno pré-aquecido, a 180° graus por cerca de 25 minutos.



VALOR ENERGÉTICO ESTIMADO

≈ 2.100 kcal

RECEITA INTEIRA

MOLHO CASEIRO PARA SALADA



Ingredientes

- 1 pote iogurte natural;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1/2 limão;
- 2 colher de sopa de mostarda;
- Temperos à gosto (sal, pimenta, orégano).

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e separe em porções pequenas em saquinhos para bidu.



VALOR ENERGÉTICO ESTIMADO

≈ 230 kcal

RECEITA INTEIRA

BOLINHO DE FUBÁ



Ingredientes

- 70g fubá
- 2 ovos
- 3 cls iogurte natural
- 3 cls adoçante
- 2 cls coco
- 1/2 cls fermento em pó

Modo de preparo

Mexe tudo em um recipiente e coloque 15 min na air fryer

VALOR ENERGÉTICO ESTIMADO

≈ 500 kcal

RECEITA INTEIRA

Estimativas com medidas caseiras. Variam conforme marcas e quantidades.
Referências: TACO/UNICAMP e TBCA/USP.