



*Meu primeiro
caderno de
Receitas saudáveis*

Franciele Freitas

CRN 11 938/Pr

Nutrição Clínica e Oncologia



Sumário:

Smoothie:

Morango e aveia.....	3
Manga+ Cenoura + Gengibre.....	4
Abacate com castanhas.....	5
Chocolate com Gengibre.....	6
Coquetel laxativo.....	7

Receitas geladas:

Picolé de frutas.....	8
Raspadinha de Suco Verde.....	9

Receitas Salgadas:

Caldo de Legumes.....	10
Caldo de mandioquinha com espinafre.....	11
Patê de Ricota com ervas.....	12
Quibe de Grão de Bico.....	13
Abobrinha c/ recheio de carne moída.....	14
Couve Flor especial.....	15
Bolinhos da folha de beterraba.....	16
Muffin de legumes.....	17

Sucos:

Verde.....	18
Turbinado.....	19
Manga com cenoura.....	20
Fanta laranja caseira.....	21

Doces:

Brownie de beterraba.....	22
Bolinho de chuva.....	23
Leite condensado caseiro.....	24
Sorvete de banana com cacau.....	25

Receitas - Smoothie

Smoothie Morango e Aveia

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 100ml de água (metade de um copo pequeno)
- 100ml de leite integral
- 4 morangos congelados
- 2 cubos de gelo

Modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador e beber



Franciele Freitas CRN 11938-8PR - Nutrição Clínica e Oncológica

Receitas - Smoothie

Smoothie Manga + Cenoura + Gengibre

Ingredientes:

- 1 Cenoura pequena ralada
- 1 xícara de manga madura picada
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 4 pedras de gelo

Modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador e beber



Franciele Freitas CRN 11938-8PR - Nutrição Clínica e Oncológica

Receitas - Smoothie

Smoothie abacate c/ castanhas

Ingredientes:

- 1 xícara de chá leite integral
- 1 bola grande de sorvete diet
- 4 colheres de sopa de abacate
- 2 colheres (sopa) de castanhas do Pará picadas
- 50g chocolate 60% em lascas



Modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador e se preferir adicione as lascas de chocolate por cima.

Franciele Freitas CRN 11938-8PR - Nutrição Clínica e Oncológica

Receitas - Smoothie

Smoothie chocolate c/ gengibre

Ingredientes:

- 2 bolas de sorvete de chocolate
- 150 ml leite
- 1 colher (chá) de gengibre ralado

Modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador e beber



Franciele Freitas CRN 11938-8PR - Nutrição Clínica e Oncológica

Receitas - Smoothie

Smoothie Intestino Preso

Ingredientes:

5 ameixas pretas,

120 g de mamão sem casca e sem semente

1 laranja pequena sem casca e sem semente

2 colheres de sopa de iogurte ou creme de leite

1 colher de sopa de farinha de aveia

Gelo picado à vontade.

Modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador e beber



Franciele Freitas CRN 11938-8PR - Nutrição Clínica e Oncológica

Receitas Geladas

Picolé de frutas

Ingredientes:

Água de coco ou suco de uva integral
Frutas em rodela(s) (de sua preferência)

Modo de fazer:

Coloque a água de coco com as frutas em rodela(s) numa forma de picolé e leve ao congelador até endurecer, +/- 4 horas



Franciele Freitas CRN 11938-8PR - Nutrição Clínica e Oncológica

Receitas Geladas

Raspadinha de Suco verde

Ingredientes:

4 copos de água de coco

6 rodelas de abacaxi

Suco de 4 limões + raspas da casca

2 pepinos

2 folhas de couve

Hortelã a gosto



Modo de fazer:

Bater no liquidificador tudo, coloque em um pote de vidro com a tampa e congele por 4 horas. Na hora de servir, raspe com garfo, polvilhe as raspas de limão e coloque em copinhos ou sirva em bolas.

Franciele Freitas CRN 11938-8PR - Nutrição Clínica e Oncológica

Receitas Salgadas

Caldo de legumes

Ingredientes:

- 1 chuchu pequeno
- 2 cenouras grandes
- 2 inhames grandes
- 1 punhado de vagem
- Cheiro verde a gosto
- 2 dentes de alho picados
- Azeite de oliva a gosto
- Sal c/ moderação



Modo de fazer:

Pique os legumes e cozinhe com água, sal e cheiro verde
Depois de cozidos, bata no liquidificador com um pouco de água
Em outra panela, refogue o alho até dourar no azeite
Junte a sopa batida nesta panela e deixe ferver mais um pouco
mexendo bem.

Franciele Freitas CRN 11938-8PR - Nutrição Clínica e Oncológica

Receitas Salgadas

Caldo de mandioquinha com espinafre

Ingredientes:

- 1 cebola média ralada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 dentes de alho picadinhos
- 700g mandioquinha descascada
- 400g folhas de espinafre
- 2 galhos de alecrim
- 1 ½ L caldo de legumes (caldo de legumes cozidos)



Modo de fazer:

Aqueça o óleo, junte a cebola e o alho, suando até ficar transparente. Junte o caldo, a mandioquinha e o alecrim e cozinhe lentamente por cerca de 30 minutos ou até que esteja bem macia. Junte o espinafre e cozinhe por mais 10 minutos. Retire os galhos de alecrim. Bata tudo no liquidificador, acerte o sal e, se necessário, acrescente mais caldo, deixando cremoso.

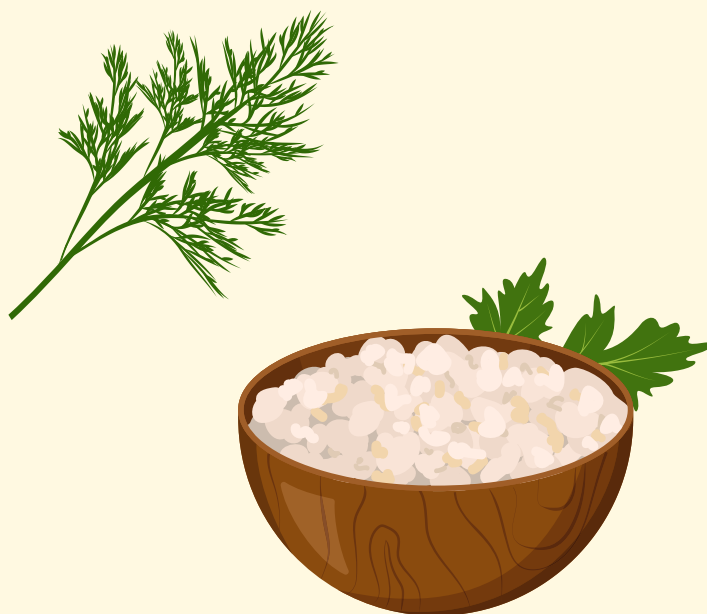
Franciele Freitas CRN 11938-8PR - Nutrição Clínica e Oncológica

Receitas salgadas

Patê de Ricota c/ ervas

Ingredientes:

- 1 ricota fresca
- 1 caixa de creme de leite light
- 1 cebola média
- 1 dente de alho
- 100 ml de leite desnatado
- Cheiro verde e sal a gosto



Modo de fazer:

No liquidificador, bata todos os ingredientes, com exceção do cheiro verde, misturando-o logo após, delicadamente. Sirva com torradas.

Franciele Freitas CRN 11938-8PR - Nutrição Clínica e Oncológica

Receitas salgadas

Quibe de Grão de bico

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de grão de bico
- 1 xícara (chá) de trigo para quibe
- 1/4 de xícara (chá) de azeite
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola grande picada
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de salsinha picada



Modo de fazer:

Em uma vasilha coloque o trigo e deixe de molho até ficar hidratado. Retire o excesso de água e reserve. Bata no liquidificador o grão de bico, o azeite, o tahine, o alho, a cebola e sal até obter uma mistura homogênea. Em uma vasilha coloque o creme de grão de bico, o trigo, adicione a farinha integral e a salsinha picada. Unte uma assadeira com azeite, coloque a mistura e asse em forno médio pre aquecido por cerca de 1 hora ou até dourar.

Receitas Salgadas

Abobrinha Verde Recheada com Carne moída

Ingredientes:

100g de abobrinha verde (pequena sem semente)

50g carne moída (duas colheres de sopa rasa)

20g de tomate (uma colher de sobremesa rasa)

10g de cebola (1 colher de sopa rasa)

Azeite de oliva (1 colher de sobremesa)

Salsa, cebolinha e sal a gosto



Modo de fazer:

Corte uma das pontas da abobrinha e, com cuidado tire as sementes.

Não tire a casca. Tempere a carne moída com o sal e os temperos e leve para refogar. Recheie a abobrinha com a carne moída. Faça o refogado com o restante da cebola, tomate, azeite e o sal, junte a abobrinha.

Ponha água que dê para cobri-la e deixe cozinhar em fogo brando e com a panela tampada.



Receitas Salgadas

Couve Flor especial

Ingredientes:

100g de Couve Flor (1 xícara de chá)
50g de tomate (1 colher de sopa cheia)
10g de cebola(1 colher de sobremesa)
Manteiga 1 colher de sopa rasa
Sal, cebolinha e temperos a gosto.



Modo de fazer:

Higienize bem a couve flor, com água e hipoclorito (a forma passo a passo está nas orientações gerais). Depois cozinhe a couve flor numa panela com água. Após o cozimento, escorra. Faça um molho com manteiga, tomate, cebola, salsa, cebolinha e sal. Arrume a couve flor em um pirex, cubra com o molho.

Receitas Salgadas

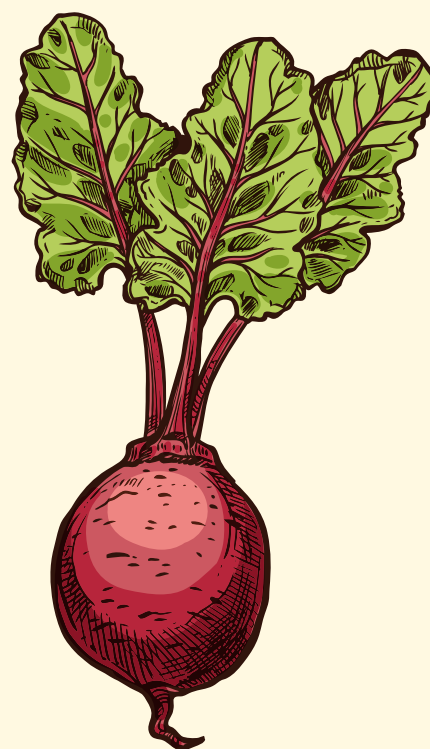
Bolinhos de folha de beterraba

Ingredientes:

- 1 copo de folhas de beterraba picadas
- 2 ovos
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de água
- Cebola picada
- Sal a gosto

Modo de fazer:

- Bater bem os ovos e misturar os outros ingredientes.
- Assar os bolinhos em forno médio (200°C) por aproximadamente 30 minutos.





Receitas Salgadas

Muffin de legumes

Ingredientes:

4 ovos

Queijo em cubos

Legumes da sua preferência cortados em cubos

A gosto: sal, pimenta do reino e orégano



Modo de fazer:

Quebre os ovos e bata com um garfo até misturar bem. Se for do seu gosto, tempere-os com sal, pimenta e orégano.

Em uma forma de cupcake antiaderente, coloque os demais ingredientes (queijo e legumes picados, como cenoura, abobrinha, pimentão, tomate).

Despeje o ovo batido por cima do recheio.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos e estão prontos os muffins de legumes!

Franciele Freitas CRN 11938-8PR - Nutrição Clínica e Oncológica



Receitas Sucos

Suco Verde

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de polpa de maracujá
- 2 xícaras (chá) de couve cortada em tiras
- ½ xícara (chá) de suco de limão
- 1 litro de água
- Gelo
- Adoçante ou açúcar a gosto

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva a seguir.



Receitas Sucos

Suco Turbinado

Ingredientes:

100 ml suco integral de uva

100 ml água de coco

1 folha de couve média

Gelo

Adoçante ou açúcar (pouco)



Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva a seguir. Coe se preferir

Franciele Freitas CRN 11938-8PR - Nutrição Clínica e Oncológica

Receitas Sucos

Suco Manga com cenoura

Ingredientes:

- ½ xícara de manga cortada em cubos
- 1 cenoura cortada em rodela
- ½ maço de hortelã
- 1 limão espremido
- 200 ml água gelada



Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e adoce com pouco açúcar (se preferir). Sirva a seguir.

Receitas Sucos

Fanta laranja caseira

Ingredientes:

3 cenouras

2 limões

1 maracujá

1L água mineral gasosa



Modo de fazer:

Bata as cenouras no liquidificador, coe e retire o bagaço (aproveite em outra preparação). O suco de cenoura deve ser adicionado ao do limão e do maracujá. Por último, acrescente água gasosa e, se necessário, adoçante.

Franciele Freitas CRN 11938-8PR - Nutrição Clínica e Oncológica

Receitas Doces

Brownie de Beterraba

Ingredientes:

- 250 g chocolate meio amargo
- 3 colheres de sopa de açúcar ou adoçante
- 60ml de manteiga
- 4 ovos
- 150g de beterraba cozida e picada
- 150g de castanhas ou amendoim picados
- 1 pitada de sal
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio



Modo de fazer:

Pré aqueça o forno a 180 graus; Unte ou use papel manteiga em uma forma; Derreta o chocolate, a manteiga e o açúcar; bata os ovos com a beterraba até ficar homogêneo; misture todos os ingredientes; Despeje a massa em uma assadeira e deixe no forno por aproximadamente 25 minutos.

Receitas Doces

Bolinho de Chuva

Ingredientes:

$\frac{3}{4}$ xícara (chá) de farinha de arroz
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de farinha de soja
1 xícara (chá) de bebida à base de soja sem sabor
1 xícara (chá) de açúcar mascavo
1 colher (sopa) de liga neutra (liga para sorvete)



Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes, obedecendo a ordem acima, e frite em óleo bem quente.

Franciele Freitas CRN 11938-8PR - Nutrição Clínica e Oncológica

Receitas Doces

Leite condensado caseiro

Ingredientes:

1/2 xícara de chá de água morna

1 xícara de chá de açúcar

1 xícara de chá de leite desnatado em pó



Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque em um recipiente plástico e reserve na geladeira.

Franciele Freitas CRN 11938-8PR - Nutrição Clínica e Oncológica



Receitas Doces

Sorvete de banana com cacau

Ingredientes:

- 2 bananas médias maduras
- 1 colher de sopa de cacau em pó

Modo de fazer:

Corte em rodelas as bananas e leve ao congelador por 4 horas. Depois de congeladas, bata no liquidificador, ou mixer. Assim que adquirir uma consistência cremosa adicione o cacau.



Franciele Freitas CRN 11938-8PR - Nutrição Clínica e Oncológica

