



E-BOOK

RECEITAS QUENTINHAS PARA O INVERNO



Graziela Albuquerque

Nutricionista
CRP 019.712



Daiana
Marquetto

NUTRIÇÃO DO BEM-ESTAR

RECEITAS QUENTINHAS PARA O INVERNO I

Graziela Albuquerque, nutricionista e
Daiana Marquette, natural chef e personal chef.

Juntas, elaboramos este e-book com a finalidade de estimular e inspirar você a se arriscar na cozinha. Por isso, selecionamos receitas simples e práticas para você fazer em casa.

Vamos priorizar alimentos que reforcem o seu sistema imunológico, que apresentem densidade nutritiva, com muitos antioxidantes e vitaminas. São opções quentinhas e nutritivas para te dar a sensação de conforto, carinho e aconchego ao comer, desde o início do preparo.

Tudo inicia por uma lista dos ingredientes que usará na receita. Após, separe tudo nas medidas indicadas e pronto, só começar a mágica da cozinha e preparo. E rapidinho sua receita estará pronta para consumo.





GOLDEN MILK

Ingredientes:

- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 1 colher de chá de cardamomo
- 1 colher de sopa de cúrcuma
- 200ml de leite de coco (use 1 colher de sopa de leite de coco em pó para 200ml de água).

Colocando a mão na massa:

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até ferver.



MINGAU DA GRAZI

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa cheia de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de chia
- Canela e cacau a gosto
- 1 banana picadinha ou maçã ou outra fruta
- ½ scoop de whey (opcional)

Colocando a mão na massa:

Misture todos os ingredientes, despeje aos poucos 100ml a 150ml de água quente, mexa as vezes e espere uns 10 minutos para dar consistência. Pode adicionar coco ralado por cima ou 1 colher de sopa de uva passa ou outra fruta seca de sua preferência.



REQUEIJU

Ingredientes:

2 xícaras de castanha de cajú de molho de 6h a 12h

Suco de 1/2 limão siciliano

1/2 dente de alho ralado sem miolo

1/2 colher de chá de pimenta preta moída

De 1/4 a 3/4 de xícara de água quente

1 colher de sopa de missô orgânico ou nutricional yeast

1 colher de chá de sal rosa

Colocando a mão na massa:

Deixe as castanhas de molho (ou cozinhe por 40 minutos).

Processe as castanhas, o suco de limão, o alho, a pimenta e o sal até ficar cremoso.

Adicione água aos poucos, somente o necessário para conseguir uma textura homogênea e cremosa.



PÃO LOWCARB

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de farinha de amêndoas
- ¼ xícara de chá de farinha de linhaça
- 1 xícara de chá de farinha de coco
- 5 ovos
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sopa de melado, açúcar de coco ou açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de sopa de gergelim ou granola salgada
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 colher de sopa de fermento

Colocando a mão na massa:

Em um bowl misture todos os ingredientes, exceto o fermento até ficar uma massa bem homogênea e ao final adicione o fermento com cuidado e mexa bem.

Despeje a mistura em uma forma untada, leve ao forno pré aquecido á 180 graus por 30 minutos.

Antes de assar, decore com 1 colher de sopa de gergelim, 3 colheres de sopa de semente de abóbora, 1 colher de sopa de alecrim.



CALDO VERDE

Ingredientes:

5 unidades de mandioquinha

1 1/2 xícaras de couve manteiga em tirinhas finas

1 cebola média

1 dente de alho picado

Sal rosa ou marinho e ervas a gosto

2 colheres de sopa de azeite extra virgem ou óleo de coco

1 litro de água

Colocando a mão na massa:

Coloque a mandioquinha para cozinhar em uma panela com água.

Quando ela estiver bem

cozida, desligue o fogo (mantenha a água do cozimento na panela), e

passe a mandioquinha

para o liquidificador com um pouco da água do cozimento e 1/2 xícara de couve cortada.

Doure a cebola e o alho no azeite ou óleo de coco em uma panela, acrescente a

mandioquinha e couve batidos.

Em fogo baixo, continue o cozimento adicionando o sal e ervas por mais 15 minutos.

Sirva quente.