



E-BOOK

# RECEITAS QUENTINHAS PARA O INVERNO II



Graziela Albuquerque

Nutricionista  
LDA 096



Daiana  
Marquetto

NUTRIÇÃO DO BEM-ESTAR

# RECEITAS QUENTINHAS PARA O INVERNO II

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.



# MASSALA CHAI

## Ingredientes:

- 2 xícaras de bebida vegetal
- 2 colheres de chá de chá preto
- 1 canela em pau
- 8 cravos
- 4 sementes de cardamomo
- 10 grãos de pimenta preta
- 2 anis estrelados
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 1 ou 2 colheres de sopa de nectar de coco

## Colocando a mão na massa:

Coloque todos os ingredientes na panela. Deixe ferver por 3 minutos em fogo baixo e mexa de vez em quando para que o leite não derrame da panela.  
Desligue o fogo e tampe a panela por mais 5 minutos.

# MINGAU DE COCO

## Ingredientes:

- 1 xícara de leite de coco (pode usar com a polpa de coco) ou bebida vegetal de sua preferência
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- Canela em pó
- Pitada de cravo em pó
- 1 colher de sobremesa de nectar de coco ou mel ou melado
- Semente de erva doce a gosto
- 1 colher de sopa de coco ralado

## Colocando a mão na massa:

Coloque a aveia em uma frigideira para dar uma leve tostada nos flocos. Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até ferver e ficar em consistência de mingau.

# PÃO DE SEMENTES

## Ingredientes:

- 1 xícara semente de girassol
- 1/2 xícara semente de linhaça
- 1/2 xícara amêndoas ou outra oleaginosa
- 1 xícara flocos quinoa ou amaranto
- 1/2 xícara farinha de banana verde ou flocos de quinoa ou amaranto
- 2 colher de sopa de chia
- 4 colheres de sopa de psyllium
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de melado ou açúcar mascavo
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 1/2 xícara água

## Colocando a mão na massa:

Misturar os ingredientes secos e molhados separadamente.

Incorporar um com o outro, mexendo com cuidado. Descansar por 1 hora.

Colocar na forma e assar por 20 minutos. Retirar da forma, virar (se necessário) e assar por mais 35 minutos. Fatiar frio.

# BANANA BREAD

## Ingredientes:

3 ovos  
3 bananas bem maduras  
1/2 xícara de óleo de coco  
1 xícara de farelo de aveia  
1 xícara de aveia em flocos finos  
1 colher de sopa de canela  
1 colher de sopa de baunilha  
1 colher de sopa de fermento  
Chocolate 80% picadinho como opcional

## Colocando a mão na massa:

Pré aqueça o forno a 180 graus.

Coloque no liquidificador, os ovos, óleo de coco, a canela e o açúcar e liquidifique.

Adicione as bananas e bata até obter um creme homogêneo.

Adicione as farinhas e misture. Por último, adicione o fermento e misture.

Leve para assar a 180C por aproximadamente, 30 ou 40 minutos.

Vai depender do seu forno e do tamanho da sua forma!

# SOPA DE BRÓCOLIS

## Ingredientes:

- 1 brócolis
- 2 dentes de alho
- 1/2 cebola
- 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo de coco
- Sal rosa ou marinho e ervas a gosto
- Pimenta do reino a gosto (opcional)

## Colocando a mão na massa:

Retire os talos dos brócolis e lave bem os buquês. Pique os buquês e leve para refogar em uma panela com alho e cebola. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Bata no liquidificador com água morna. Vá adicionando a água aos poucos até atingir a consistência desejada. Volte à panela e deixe encorpar.

Experimente, acerte os temperos e sirva.