



5 RECEITAS PARA VOCÊ

COMBINAÇÕES NUTRITIVAS: CAFÉ DA MANHÃ

Por Carol Sessa
Nutricionista



Olá, sou a Carol Sessa, nutricionista com mais de 17 anos de experiência. Como profissional da área, sei que uma alimentação saudável e equilibrada é fundamental para a prevenção e tratamento de muitas condições de saúde, além de ser essencial para a manutenção de um peso saudável.

Foi pensando nisso que preparei este ebook de receitas saudáveis para meus pacientes e para todos aqueles que buscam uma alimentação mais equilibrada.

As receitas deste ebook foram cuidadosamente pensadas com ingredientes saudáveis e nutritivos. Espero que este ebook possa ajudá-lo(a) a descobrir novas opções de refeições saudáveis e saborosas, que possam ser incorporadas facilmente em sua rotina alimentar.

Lembre-se de que a alimentação é uma importante ferramenta para a promoção da saúde e bem-estar, e estou feliz em compartilhar meu conhecimento e minhas receitas com você.

CONTATO: (27) 99804-9826

WWW.CAROLSESSANUTRICIONISTA.COM.BR
@NUTRICIONISTACAROLSESSA

Omelete de espinafre e queijo com pão integral e frutas amarelas

- Bata 2 ovos com um pouco de leite e tempere com sal e pimenta do reino.
- Em uma frigideira, refogue um punhado de espinafre picado em um pouco de azeite até murchar.
- Despeje os ovos batidos na frigideira e cubra com queijo parmesão ralado. Deixe dourar.
- Sirva com uma torrada de pão integral e uma porção de frutas amarelas (manga, mamão e melão) com granola.



Smoothie de frutas com granola

- Bata em um mixer 1 banana, 1 xícara de frutas vermelhas congeladas, 1/2 xícara de iogurte natural e um pouco de leite até obter uma mistura homogênea.
- Despeje a mistura em um copo e polvilhe com um pouco de granola e linhaça por cima.
- Sirva imediatamente.
 - Se quiser enriquecer ainda mais, inclua proteína em pó (whey protein / colágeno / proteína vegetal)



Tapioca caprese com suco verde

- Prepare a tapioca com 2 colheres de sopa de polvilho doce, 2 colheres de chá de semente de chia e recheie com queijo branco, tomate picado e manjeriçãõ.
- Aqueça a tapioca em uma frigideira antiaderente até que o queijo esteja derretido.
- Sirva com um copo de suco verde (abacaxi, couve, limão e gengibre).
 - Se quiser, use queijo de búfala ou queijo vegetal (de soja - tofu ou de castanha de caju).



Mingau de aveia com amendoim e banana

- Aqueça 1 xícara de leite com 1/2 xícara de aveia em flocos.
- Adicione uma pitada de canela em pó e mexa até que a aveia esteja macia e o mingau tenha engrossado.
- Sirva com uma colher de sopa de pasta de amendoim e uma banana picada em rodelas.
 - Se quiser, use bebida vegetal (de amêndoa, de arroz, de aveia) ou leite sem lactose.



Pão integral com pasta de queijo cottage e salada de fruta

- Torre uma fatia de pão integral e cubra com pasta de queijo cottage (use azeite, um pouco de sal, cenoura ralada e pimenta do reino).
- Em um recipiente, misture uma xícara de frutas frescas picadas, como banana, mamão, melão, uva, kiwi, e manga.
- Sirva a salada de frutas com amaranto e nozes picadas.

