

RECEITAS

Março - 2024

por Carol Sessa Nutricionista





Olá, sou a Carol Sessa, nutricionista com mais de 18 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.

É importante ressaltar que essas receitas são gerais. Caso tenha alguma condição específica de saúde, adapte os ingredientes conforme orientação de seu nutricionista ou profissional de saúde.

Em caso de dúvida, fique à vontade para entrar em contato.





Panqueca de banana e aveia

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 2 ovos
- 1 colher de chá de canela em pó
- Azeite para untar

Modo de preparo:

1. Amasse a banana em uma tigela e adicione os ovos, a aveia e a canela.

Misture bem.

2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com um pouco de azeite.

3. Despeje pequenas porções da massa na frigideira para formar as panquecas.

4. Cozinhe por cerca de 2 minutos de cada lado, ou até dourar.

5. Sirva com frutas frescas.

Obs.: caso tenha restrição de potássio, opte pela banana maçã.



Smoothie Verde

- Ingredientes:

- 1 xícara de espinafre fresco
- 1/2 banana congelada
- 1/2 abacate maduro
- 1/2 xícara de leite de amêndoas / de aveia / de arroz
- Suco de 1/2 limão

- Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.



Salada de Quinoa com Legumes

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1/2 xícara de pepino em cubos
- 1/2 xícara de tomate cereja cortado ao meio
- 1/2 xícara de pimentão vermelho em cubos
- 1/4 xícara de cebola roxa picada
- 1/4 xícara de salsa picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

- Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa, o pepino, o tomate, o pimentão, a cebola e a salsa.
2. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o suco de limão, o sal e a pimenta.
3. Despeje sobre a salada e misture bem.
4. Sirva fria ou em temperatura ambiente.



Frango Assado com Legumes

Ingredientes:

- 2 peitos de frango
- 1 abobrinha cortada em rodela
- 1 berinjela cortada em rodela
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 cebola cortada em rodela
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas frescas (como alecrim e tomilho) a gosto

Modo de preparo:

1. Preequeça o forno a 200°C.
2. Em uma assadeira, coloque o frango e os legumes.
3. Regue com azeite, tempere com sal, pimenta, alho e ervas frescas.
4. Asse por cerca de 25-30 minutos, ou até que o frango esteja cozido.



Macarrão de Abobrinha

Ingredientes:

- 2 abobrinhas
- 2 xícaras de molho de tomate caseiro
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo parmesão ralado para polvilhar (opcional)

Modo de preparo:

1. Com um descascador de legumes, corte as abobrinhas em tiras finas, no sentido do comprimento, para fazer o macarrão.
2. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue o alho até dourar.
3. Adicione o molho de tomate, tempere com sal e pimenta, e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.
4. Adicione as tiras de abobrinha ao molho e cozinhe por mais 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
5. Sirva quente, polvilhado com queijo parmesão ralado, se desejar.



Salada Mediterrânea

Ingredientes:

- 2 xícaras de alface picada
- 1/2 xícara de tomate cereja cortado ao meio
- 1/2 xícara de pepino em cubos
- 1/4 xícara de azeitonas pretas fatiadas
- 1/4 xícara de queijo feta em cubos OU muçarela de búfala
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- Orégano fresco para decorar (opcional)

- Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a alface, o tomate, o pepino, as azeitonas e o queijo feta.
2. Em um pequeno recipiente, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta.
3. Despeje o molho sobre a salada e misture bem.
4. Decore com folhas de orégano fresco, se desejar.
5. Sirva imediatamente.



Suco Verde

Ingredientes:

- 1 folha de couve manteiga
- 1 fatia média de melão, sem casca e sem sementes
- 1 maçã média, sem sementes e cortada em pedaços
- 200 ml de água de coco ou água filtrada
- 1 colher de sopa de semente de linhaça

Modo de preparo:

1. Lave bem a folha de couve e rasgue em pedaços menores.
2. No liquidificador, coloque a couve rasgada, o melão e a maçã cortados, e a água de coco ou água filtrada.
3. Bata tudo até obter uma mistura homogênea.
4. Adicione a linhaça e bata novamente.