



11 RECEITAS PARA SEU DIA-A-DIA

por Nutricionista Carol Sessa

olá!

Em primeiro lugar, quero te agradecer por estar aqui e querer conhecer um pouco do meu trabalho através do E-book.

Fico feliz em poder cuidar da sua alimentação junto com você.

Espero que goste da seleção de receitas que fiz!

As receitas te ajudarão a variar seu consumo de alimentos e ainda podem ser utilizadas no cardápio das festas de final de ano.



Com carinho,

Carol Sessa

ÍNDICE

- 01** Bolinho de Aipim
- 02** Snack de Grão-de-Bico
- 03** Mini-pizza de abobrinha
- 04** Batata doce assada com alecrim
- 05** Salpicão de frango
- 06** Queijo coalho com mel
- 07** Lombo com abacaxi
- 08** Salmão com molho branco
- 09** Almôndega Nutritiva
- 10** Risoto de palmito com cogumelo
- 11** Abacaxi assado com canela



Bolinho de Aipim

INGREDIENTES

0,5 Kg de aipim cozido
1 xic de salsa picada
180g de frango desfiado temperado
1 xícara de chá de farelo de aveia
1 col de chá de semente de linhaça
1 col de chá de semente de gergelim
1 ovo
Sal a gosto
Azeite de oliva para enrolar



Se quiser, substitua o frango por carne moída, atum ou queijo parmesão ralado.

PREPARO

Amasse bem o aipim e misture o restante dos ingredientes. Passe um pouco de azeite nas mãos, com o uso de uma colher, faça bolinhas. Leve ao forno pré aquecido a 200° por aproximadamente 20 minutos ou até ficarem douradas.



Snack de Grão-de-Bico

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de grão de bico
2 colheres de sopa de azeite
Pimenta do reino
Páprica picante
Açafrão a gosto
Sal



Fique à vontade para variar nos temperos: curry, tomilho, noz moscada... a seu gosto.

PREPARO

Cozinhe o grão de bico até ficar al dente. Escorra a água e misture o restante dos ingredientes. Asse por 40 minutos à 180°C até ficar crocante. O ideal é mexer a cada 10 minutos pra ficar uniforme. Armazene em pote de vidro com tampa de rosca, para manter crocante.



Mini Pizza de Abobrinha

INGREDIENTES

1 xícara de chá de tomates cereja
2 unid de abobrinha
8 unid de muçarela de búfala
Manjeriçã fresco a gosto
Azeite
Orégano
Sal



Sempre que possível,
opte pelos ingredientes orgânicos.

PREPARO

Corte a abobrinha em rodellas de cerca de 1 centímetro de espessura e tempere com sal. Corte as bolinhas da muçarela em fatias finas e disponha por cima das rodellas de abobrinha. Depois, corte os tomates em duas partes e coloque por cima do queijo, tempere com sal, azeite, orégano e leve ao forno por aproximadamente 20 minutos.



Batata doce assada com alecrim

INGREDIENTES

2 unid grandes de batata doce
Raminhos de alecrim
Sal grosso
Azeite



Se quiser, pode usar a batata inglesa também.

PREPARO

Lave bem as batatas com a ajuda de uma escova. Depois, corte em rodela de aproximadamente 1 cm. Disponha as rodela em um tabuleiro antiaderente, tempere com sal, azeite e alecrim. Asse em forno pré-aquecido a 200 graus, por 20 minutos.

Detalhe: quando der 10 minutos, vire as batatas do outro lado, para dourar uniformemente.



Salpicão de frango

INGREDIENTES

500g de peito de frango temperado e desfiado
1 xic de espiga de milho debulhada
1 cenoura pequena ralada
1/2 cebola roxa picada
1/2 repolho roxo picado
2 talos de salsaõ picados
Salsinha picada
Uvas-Passas a gosto

Para o molho:

2 potes de iogurte natural desnatado
1/2 xic de azeite
1 dente de alho
Caldo de 1 limão
Sal e pimenta do reino

PREPARO

Bata no liquidificador os ingredientes do molho. Depois, misture todos os ingredientes em um recipiente grande. Sirva gelado.



Se for comprar milho em conserva, veja se no rótulo tem o "T" de transgênico. Evite esses, procure outra marca.



Queijo coalho com mel

INGREDIENTES

1 pacote de queijo de coalho
Mel, melado ou geleia a gosto



Existem opções do queijo coalho sem lactose.

PREPARO

Corte cada queijo em 6 pedaços. Aqueça uma frigideira anti-aderente em fogo médio. Quando estiver quente, coloque os cubos de queijo, virando para dourar todos os lados.

Depois de pronto, disponha os cubos de queijo em uma travessa e regue com mel.

Sirva quente.



Lombo com Abacaxi

INGREDIENTES

- 1 lombo de porco (2 kg aproximadamente)
- Suco de 1 limão
- 1 abacaxi médio
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Folhas de louro e ramos de alecrim a gosto
- Sal a gosto
- Azeite

PREPARO

Faça alguns cortes no lombo de porco. Misture o suco de limão com o azeite, o sal e as folhas de louro e o alecrim. Corte o abacaxi em fatias. Passe o tempero no lombo, coloque em cada abertura uma fatia de abacaxi e leve para assar coberto com papel alumínio. Depois do lombo assado, coloque em uma travessa e sirva a seguir.



Se quiser deixar o lombo marinando no tempero, tempere e deixe por 24hs na geladeira em um recipiente com tampa.



Salmão com molho branco

INGREDIENTES

- 2 filés de salmão
- 1 colher (chá) de mostarda em pó
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- 1 colher (café) de pimenta preta moída
- 1 colher (café) de sal
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 maço de brócolis

Molho:

- 2 xícaras de leite
- 2 colheres rasas de farinha de trigo
- 1/2 cebola ralada
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) queijo ralado
- 1 colher (sopa) manteiga



Caso não queira usar salmão, opte pelo peixe de sua preferência, sempre o filé (sem espinhas).

PREPARO

Misture em um pote a mostarda, o tomilho, o sal, a pimenta. Tempere dos dois lados do filé de salmão. Em uma frigideira aqueça o azeite de oliva e frite os filés de salmão dos dois lados por 2 minutos. Retire da frigideira e reserve. Use a mesma frigideira para dourar levemente o brócolis, reserve num prato.

Prepare o molho. Numa vasilha dissolva a farinha de trigo no leite, acrescente a cebola ralada, sal, queijo e manteiga, jogue na frigideira e misture até ficar no ponto. Adicione os filés de salmão e o brócolis. Cozinhe em fogo baixo com a panela tampada por 5 minutos. Sirva.



Almôndega Nutritiva

INGREDIENTES

500 gramas carne moída magra
1 ovo
1 cebola pequena picada
1 dente de alho
2 colheres de sopa de farelo de aveia
Salsinha a gosto
1 colher de sobremesa de semente de gergelim
Sal e Pimenta do reino a gosto



Se preferir, troque o gergelim por semente de chia.

PREPARO

Passe a cebola no processador, junto com o restante dos ingredientes. Junte a carne moída e misture bastante, até ficar uniforme. Depois, faça bolinhas do tamanho que desejar.

Pode ser feita assada no forno ou cozida com molho de tomate.



Risoto de Palmito com Cogumelo

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara de arroz arbóreo
- 1/2 cebola picada
- 2 unis de alho poró picado
- 1 litro de caldo de legumes caseiro (pode usar água fervente)
- 200 g de Champignon de Paris frescos
- 1 vidro de palmitos
- salsa e cebolinha picados
- sal e pimenta a gosto
- 4 colheres de sopa de azeite

PREPARO

Doure o alho e a cebola com azeite. Tempere com um pouco de sal. Depois, coloque o arroz arbóreo, tempere com sal e pimenta e mexa bem. Acrescente o caldo de legumes quente, aos poucos e continue mexendo. Sempre que necessário coloque mais um pouquinho de caldo. Este processo dura mais ou menos uns 20 minutos. Coloque mais um pouco de caldo, abaixe o fogo e prepare os cogumelos e os palmitos.

Em uma frigideira, doure os cogumelos temperando com uma pitadinha de sal. Acrescente a salsa e a cebolinha. Leve os cogumelos salteados a panela e misture ao arroz. Mexa delicadamente. Repita o mesmo processo com os palmitos. Tampe a panela, desligue o fogo e deixe descansar por uns 5 minutos antes de servir.



Abacaxi assado com Canela

INGREDIENTES

- 1 abacaxi fatiado
- 1 colher (sopa) canela em pó
- 1/2 colher (sopa) cravo

PREPARO

Em uma forma coloque as fatias de abacaxi. Salpique sobre as fatias, a canela e o cravo. Se quiser, regue com um pouco de mel ou melado.

Preaqueça o forno, asse as fatias de abacaxi por 10 minutos em forno baixo, vire na metade do tempo.
Sirva!

Obrigada por chegar até aqui!

ENDEREÇOS

Rua Henrique Moscoso, 90
Ed Ocean Ville
Praia da Costa - Vila Velha - ES

CONTATO

(27) 99831-1895

MAIS INFORMAÇÕES

www.carolsessanutricionista.com.br

[@carolsessanutricionista](https://www.instagram.com/carolsessanutricionista)



CAROL SESSA
nutricionista