



Fernanda Lucas

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

EBOOK

RECEITAS FUNCIONAIS

Aprenda a preparar receitinhas práticas e gostosas para variar o cardápio e tornar esse processo de mudança na alimentação, mais prazeroso!

NESSE EBOOK VOCÊ ENCONTRARÁ DICAS DE:

Lanche e sobremesa
Prato principal e guarnição
Molho e tempero

Comer bem



e com praticidade



RECEITAS FUNCIONAIS

LANCHES & SOBREMESAS




Fernanda Lucas
NUTRIÇÃO FUNCIONAL

PÃO DE FORMA LOW CARB

- 1 xícara (chá) de Amêndoas sem casca
- 1/3 xícara (chá) de Linhaça
- 1/3 xícara (chá) de Sementes de Girassol
- 300g queijo cottage lacfree
- 5 Ovos
- 1 xícara (chá) de Queijo Curado ralado
- 1 Colher (chá) de Sal
- 2 Colheres (chá) de Fermento Químico
- Linhaça Dourada para forrar a forma

Modo de Preparo:

Junte as amêndoas, a linhaça e os sementes de girassol no liquidificador e bate até ficar uma farinha. Misture a farinha com o fermento e o sal. Junte o cottage e ovos e misture bem até obter uma mistura lisa, depois adicione o queijo ralado. Adicione a farinha na mistura de ovo e queijo e misture bem. Forra uma forma com um pouco de óleo e linhaça. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 60 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Sirva em seguida.



PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

1 ovo

2c.sopa de tapioca ou polvilho azedo

4c.sopa de queijo curado ralado

1 pitada de sal

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes em um recipiente, coloque na frigideira antiaderente em fogo baixo, vire quando necessário.



PÃEZINHOS DE ABÓBORA

3/4 xícara de purê de abóbora japonesa

(basta cozinhar e amassar)

1 xícara de polvilho azedo

3 colheres de sopa de azeite

7 colheres de sopa de água (ou o quanto baste)

Sal à gosto

Modo de preparo:

Misture o polvilho com o azeite e a abóbora até formar uma farofa. Aos poucos vá acrescentando as colheradas de água e mexendo com as mãos até que fique uma massa lisa e que não grude.

Acrescente o sal, amasse mais um pouco e faça bolinhas do tamanho que desejar.

Unte um tabuleiro com azeite, pré aqueça o forno em temperatura média e leve para assar por aproximadamente 15 minutos ou até ficarem coradinhos. Se quiser, congele a massa (já feita as bolinhas) e asse na hora de servir.

Rende aproximadamente 15 unidades.



Lanches

PÃO DE FRIGIDEIRA

1 ovo

2c.sopa de farelo de aveia ou farinha de amêndoas

1 c.sopa de mix de sementes (girassol, gergelim, abóbora)

1 pitada de sal e ervas à gosto

1 c.chá de fermento em pó

2 fatias de queijo curado

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes em um recipiente, deixando o fermento por último, coloque na frigideira antiaderente, em fogo baixo, vire quando necessário, após queijo curado para rechear e finalize em uma sanduicheira.

Conta pra nutri



Está colocando em prática essas e outras receitinhas do nosso plano alimentar?

Compartilhe comigo:
[@nutri_fernandalucas](#)



CUSCUZ DE FRIGIDEIRA

3c .sopa de cheias de floção ou milharina

1 pitada de sal

50ml de água

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e deixe descansar por 10min. Após, coloque a massa em uma frigideira untada com manteiga ou azeite, vire quando necessário, acrescente 2 fatias de queijo curado para rechear.



BOLO FUNCIONAL DE BANANA

4 bananas caturra

4 ovos

½ xícara de óleo de coco

1 xícara de uva passa

2 xícaras de aveia (flocos finos)

1 colher de sopa de fermento

1 colher de sopa de canela em pó

Modo de preparo:

Bata no liquidificador a banana, os ovos, o óleo e ½ xícara de uva passa. Em outro recipiente coloque a aveia, o fermento e a canela em pó e o restante da uva passa, misture bem. Em seguida adicione à essa mistura de sólidos, os líquidos batidos no liquidificador. Despeje em forma untada com óleo de coco e aveia, salpique a canela e coloque rodela de banana por cima. Leve ao forno pré-aquecido por 180°C por 40 minutos ou até que o palito saia seco.



BOLO DE BANANA DE MICRO-ONDAS

1 ovo

1 banana prata amassada

1c.sopa de farinha de coco

Canela em pó à gosto

1c.café de fermento em pó

Modo de preparo:

Amasse bem a banana e misture com o ovo, a farinha e a canela, por último acrescente o fermento. Despeje em uma caneca grande, untada com óleo ou azeite e leve ao micro-ondas por 3min. Após, desenforme e consuma.



BOLO DE CENOURA

2 cenouras grandes

3 ovos

1 xícara de farinha de amêndoas

1 xícara de farinha de aveia

4c.sopa de óleo de coco

½ xícara de leite de amêndoas sem açúcar

1 pitada de canela

3c.sopa de açúcar de coco

1 c.sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata no liquidificador a cenoura e os ovos, até que fique uma mistura homogeneia, transfira para um recipiente e adicione os outros ingredientes. Leve ao forno por 30 a 40min (180 graus).

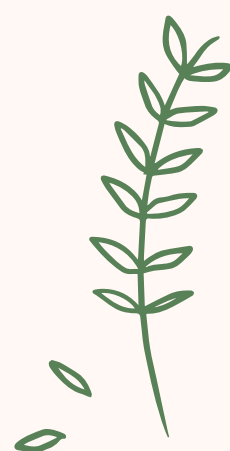
Para a Calda:

200g de chocolate 70% de cacau

1 c.sopa de óleo de coco

4.sopa de leite de coco

Incorpore esses 3 ingredientes, banho maria ou micro-ondas



MINGAU DE AVEIA COM BANANA

3 colheres de sopa aveia em flocos

250ml de leite de amêndoas ou de castanhas (caju ou pará)
ou coco sem açúcar

1 banana prata

1c.sopa de mel puro

Canela em pó à gosto

Modo de preparo:

Em uma panela adicione aveia e o leite e deixe em fogo baixo. Mexa até obter a consistência desejada. Depois de pronto acrescente a banana picada em rodela, o mel e a canela em pó.



COXINHA FIT

100g (1 copo americano) de aipim já cozido

100g (2 copos americanos) de frango desfiado

(pode fazer um molhinho com cebola, tomate e especiarias)

80g (8 colheres de sopa) de farinha de aveia (ou outra saudável da sua preferência - quinoa, amaranto...etc)

1 ovo

farinha de aveia para empanar

Modo de preparo:

Coloque o aipim, o ovo e o frango no liquidificador até virar uma massa. Tire do liquidificador e já num recipiente insira a farinha de aveia. Misture tudo até ficar homogêneo.

Com as mãos molhadas, você fará bolinhas. Faça um buraco na massa e em seguida insira o frango desfiado. Depois feche fazendo o formato de coxinha.

Com as coxinhas ainda úmidas por fora, passe-as na farinha de aveia e leve ao forno pré aquecido a 180 graus, por cerca de 20 minutos. Não deixe muito tempo, por que elas ficariam secas demais.



Experimente!

PANQUECA DE BANANA

- 1 banana madura
- 1 ovo inteiro
- 2c.sopa de farinha de aveia
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

Amasse bem a banana, adicione o ovo, a farinha e a canela, misture até ficar uniforme. Coloque na frigideira em fogo baixo e vire quando necessário.

Recheio:

1c.sopa de pasta integral de amendoim ou castanhas ou amêndoas ou geléia de frutas vermelhas sem açúcar



PANQUECA PROTEICA

1 medida (scoop) de Whey Protein sabor chocolate ou baunilha

2 claras de ovos

½ xícara de aveia em flocos

3 colheres de sopa de leite de arroz

4 gotas de essência de baunilha

Óleo de coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o óleo de coco, até que fique homogêneo. Unte uma frigideira com óleo de coco e coloque a massa em fogo baixo. Espere 3 min e vire a massa com cuidado para dourar o outro lado. Após 1 minuto ou 2 retire do fogo.

lanches



MINGAU PROTEICO COM FRUTAS VERMELHAS

250 ml de leite vegetal ou água

3 colheres de sopa de aveia

1 scoop (30g) de whey protein sabor baunilha

½ xícara de chá de Frutas vermelhas

Canela em pó à gosto

Modo de preparo:

Misture tudo em uma panela e cozinhe até obter a consistência desejada, sempre em fogo médio.

Depois de pronto, acrescente as frutas vermelhas e canela em pó à gosto.



SHAKE DE FRUTAS VERMELHAS

1 copo de água de coco

1 xícara de polpa de abacate (ou meio abacado)

1 xícara de frutas vermelhas congeladas (morango, mirtilo ou o que preferir)

1 dose de whey protein neutro

Opcional: 1 colher de chá de mel puro, ou algumas gotas de stevia; 1 pitada de sal rosa

Modo de preparo:

Shake: bata bem todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do mel.

Em seguida, adicione o mel, algumas pedras de gelo, bata novamente e sirva.



SHAKE DE CHOCOLATE

250ml de amêndoas sem açúcar

1 dose de whey protein sabor chocolate

1 colher de sopa de óleo de coco extra virgem

1 colher de sopa de puro cacau em pó

1 colher de sopa de mel ou 6 gotas de stevia

Pitada de pimenta caiena opcional

(é o que faz o chocolate ficar "hot")

Modo de Preparo:

Liquidifique todos os ingredientes (acrescentando uma xícara de gelo para dar textura) e sirva.



SHAKE VERDE

1 maçã verde cortada em cubos

250ml de leite de coco, ou de castanha de caju, ou de amêndoas, ou de macadâmia sem açúcar

1 xícara de folhas de salsa

1 xícara de folhas de hortelã (ou 1 gota de óleo essencial de menta)

1 colher de sopa de óleo de coco extra virgem

1 dose de whey protein de sua escolha

Opcional: sumo de meio limão; pitada de Sal



Modo de Preparo:

Liquidifique (acrescentando uma xícara de gelo para dar textura) e sirva.



COOKIES DE AMENDOIM COM CACAU

- 1 xícara de pasta de amendoim
- 1/3 xícara de banana madura amassada
- 1 colher de sobremesa de cacau sem açúcar
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- Canela à gosto

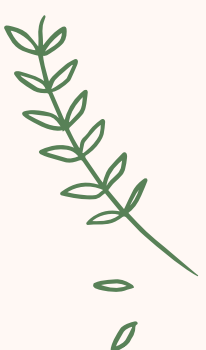
Modo de preparo



Em um recipiente, misture cuidadosamente a pasta de amendoim, a banana, o cacau, o mel, o extrato de baunilha e por último, o fermento em pó. Cubra a tigela e leve a massa à geladeira por pelo menos duas horas.

Pré-aqueça o forno a 180 graus e unte uma assadeira. Com o auxílio de uma pequena colher de servir sorvete, faça bolinhas com a massa e disponha na assadeira. Achate-as ligeiramente com a parte traseira de um garfo. Polvilhe com canela e leve ao forno.

Asse os cookies por 10 minutos ou até ficarem firmes, tomando sempre cuidado para não queimar. Retire do forno e deixe os bolinhos descansarem na assadeira por alguns minutos e quando estiverem frios, levar à geladeira para que fiquem na consistência correta.



CRACKERS DE LINHAÇA

- 3 xícaras de linhaça marrom,
- 2 xícaras de farinha de linhaça marrom
- 3 xícaras de água
- 2 cebolas raladas
- 1 colher de (sopa) de azeite, ervas e sal a gosto.

Modo de preparo:

Coloque as sementes em um recipiente, adicione as 3 xícaras de água, a farinha de linhaça, o azeite extra virgem, a cebola e o sal. Mexa bem. Depois deixe descansar por 1 hora. Vai ficar gelatinoso. Coloque a mistura em um refratário e leve ao forno semi aberto até ficar crocante. O tempo de desidratador e forno variam muito



BOLO DE CHOCOLATE DE CANECA

1 ovo inteiro

1 c.sopa de iogurte natural lactfree sem açúcar

1 c.sopa de farelo de aveia

1 c.sopa de farinha de coco

1 c.sopa de chocolate em pó 70% de cacau

Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes, por último acrescentar 1 c.café de fermento em pó, levar ao micro-ondas por 2 a 3 min.



SORVETE DE ABACATE

2 avocados maduros ou 1 abacate grande maduro

Prove antes e tenha certeza de que estão perfeitos, senão a receita se estraga.

Sumo de meio limão

8 gotas de stevia + 1 colher de sopa de mel

1 colher de chá de gengibre em pó (opcional)

1/4 colher de chá de sal marinho

1/2 xícara de leite de coco gelado (deixar na geladeira)

1 xícara de chá de castanhas de caju cruas (hidratadas por pelo menos 4 horas - descarte a água)

1/2 banana bem madura

1/4 xícara de açúcar de coco, ou 8 gotas de stevia

Modo de Preparo:

Liquidifique todos os ingredientes do recheio até formar um creme liso e homogêneo.

Leve ao freezer por pelo menos 3 horas. Sirva com nibs de cacau ou gotas de chocolate amargo!



GELÉIA DE FRUTAS SILVESTRES CASEIRA

5 mirtilos ou blueberry

4 amoras

4 framboesas

1 colher de sopa de mel

Água (se necessário)

Modo de preparo:

Adicionar as frutas junto com o agave na panela. Levar em fogo baixo e deixar reduzir, até ficar em ponto geléia. Deixar na geladeira por cerca de 30 minutos para que fique mais encorpada.



BROWNIE DE BANANA E CACAU

3 bananas maduras

½ colher de chá de fermento em pó

½ xícara de cacau em pó

2c.sopa de nozes ou avelãs (nuts) picadas e tostadas levemente na frigideira

Modo de preparo:

Amasse bem as bananas até virarem uma pasta, acrescente o cacau e o fermento e por último as nuts, mexendo com cuidado. Transfira para uma forma pequena, forrada com papel manteiga ou untada. Leve ao forno pré aquecido a 200 graus, por 30 minutos.

Calda:

Opcional: derreta chocolate amargo em banho maria com um pouco de leite vegetal.



RECEITAS FUNCIONAIS



PRATOS & GUARNIÇÕES



TORTA SALGADA

3 ovos

Sal e ervas à gosto

1 xícara de farinha de Aveia

1/2 xícara de azeite de oliva

100g frango desfiado ou 1 lata de atum em óleo,
dispensar o óleo

2c.sopa de Mix de sementes

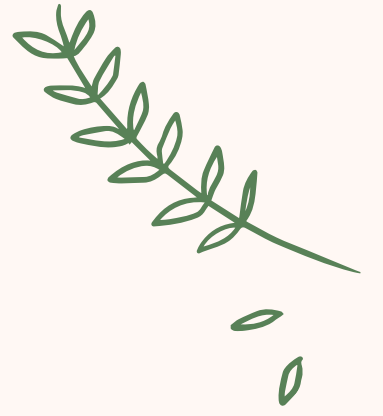
(chia, linhaça, semente de girassol, semente de gergelim)

Vegetais à gosto (palmito, pimentão, cebola, milho...)

1c.sobremesa de fermento em pó

Modo de preparo:

Bater no liquidificador os ovos, o sal, a farinha e o azeite. Após acrescentar à massa, o frango desfiado ou atum, mix de sementes e vegetais. Misture e coloque em uma forma untada com farinha pra assar em forno pré aquecido por 20 min.



TORTA DE COUVE-FLORES COM FRANGO

- 1 Couve-flor pequena cozida em água e sal
- 200g de Peito de Frango cozido picadinho
- 1 Tomate picado
- 3 e 1/2 Colheres (sopa) de queijo cottage laticínios
- 2 Colheres (chá) de Azeite de Oliva
- 1 Colher (sopa) de Queijo Parmesão
- Manteiga para untar

Modo de preparo:

Desmanche a couve-flor em floretes bem pequenos. Em um refratário untado com a manteiga, faça uma camada com a metade dos floretes, amassando bem. Em uma vasilha, misture o frango e o tomate com 2 colheres de cottage e o azeite de oliva. Cubra a couve-flor e, por cima, faça uma nova camada de floretes, pressionando um pouco. Espalhe o restante do requeijão e polvilhe o parmesão. Leve ao forno médio por 40 minutos para gratinar. Sirva em seguida.

pratos



TORTINHA DE BRÓCOLIS

- 1 Maço de Brócolis Inteiro
- 3 Xícaras (chá) Frango desfiado
- 1/3 Xícara (chá) Salsinha picada
- 1/3 Cebola
- 1 Clara de Ovo
- 2 Colheres (sopa) queijo cottage lacfree
- 1 Pitada Sal - Pimenta-do-reino à gosto

Modo de preparo:

Corte o brócolis em pedaços grandes e cozinhe na água até ficar macio, depois de cozido, escorra bem. Junte no liquidificador, o brócolis, a metade do frango desfiado e a cebola e bata bem. Junte a clara, o sal e a pimenta do reino e misture. Disponha metade da massa obtida em uma assadeira untada com um pouco de azeite de oliva. Monte camadas colocando o restante do frango e o queijo cottage. Cubra com a outra metade do recheio. O restante da massa fechará a torta. Leve para o forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos. Sirva em seguida.



BOLO SALGADO

1 cenoura média

3 ovos

1 e ½ xícara de farinha de arroz

½ xícara de azeite

1 xícara de água

sal à gosto.

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador até formar um creme e no final misturar 1c.café de fermento em pó. Colocar em uma refrataria untada com azeite uma camada da massa e depois o recheio com carne moída, frango ou atum, úmido mas sem caldo (requeijão sem lactose opcional) por cima restante da massa e polvilhar orégano. Forno pré aquecido a 200 graus, deixar até dourar levemente e o meio cozido.



ARROZ DE COUVE-FLOR

Pode ser preparado de duas maneiras:

- 1) Cozinhar a couve-flor preferencialmente no vapor. Com a faca corte em pequenos pedaços como se fosse esfarelar.
- 2) Com a faca corte a couve flor como se fosse esfarelar, refogue alho e cebola e junte a couve flor e refogue um pouco mais. Acrescente água suficiente para cobrir.

Cozinhe até secar. Fica com aparência de arroz integral



HAMBURGUER DE FRANGO CASEIRO

500g de peito de frango desfiado

(quanto mais desfiado melhor)

1 ovo inteiro

1 cebola ralada

3 colheres de sopa de aveia em flocos finos

Sal e pimenta a gosto

Salsa picada a gosto

Modo de preparo:

Reserve um pote e misture todos os ingredientes até que a mistura fique o mais homogênea possível. Em seguida, pegue a mistura e molde bolinhos com as mãos para formar cerca de seis hambúrgueres. Agora basta fritar em uma frigideira antiaderente ou usar um grill até ficar no ponto desejado.



HAMBURGUER DE PATINHO CASEIRO

500 gramas de patinho moído

1 ovo inteiro

Meia cebola picada

2 dentes de alho picados

Sal, pimenta e outros temperos a gosto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em um pote até que a mistura fique homogênea. Unte uma frigideira com azeite de oliva extra virgem e deixe alguns minutos em fogo alto. Enquanto isto, molde os hambúrgueres usando a mão até que fiquem no formato desejado.

Agora, em fogo baixo, coloque os hambúrgueres – um a um – na frigideira e vire-os constantemente até ficarem no ponto desejado.



HAMBURGUER DE QUINOA

1 xícara de quinoa em grãos

1 xícara de amaranto em grãos

2 ovos batidos

1 ramo de cebolinha picado

1 dente de alho laminado

100g de espinafres frescos

2 xícaras de farinha de linhaça dourada

azeite

sal (marinho)

pimenta preta

▪



Modo de preparo:



Passe a quinoa na água para lavar e ponha numa panela para cozinhar, com bastante água, e o amaranto. Tempere com sal. Assim que começar a ferver, reduza o fogo e deixe cozinhar, com a tampa, durante 15 min aproximadamente.

Depois de cozido, escorra a água, ponha a quinoa e o amaranto num recipiente grande para esfriar e reserve.

Enquanto isso, cozinhe os espinafres, durante 5 min, para amolecerem.

Em seguida, no recipiente da quinoa e do amaranto, junte os ovos, a cebolinha, o alho, os espinafres cozidos e picados, 1 colher de sopa da farinha de linhaça e 1 colher de chá de sal marinho. Depois é só montar os hambúrgueres.

Com as mãos, faça pequenas bolinhas, pressione para dar a forma de hambúrguer e passe pela farinha de linhaça para empanar. A farinha de linhaça vai fazer com que não se desfaçam com tanta facilidade.

Para terminar, basta grelhar em uma frigideira antiaderente com 1 fio de azeite, durante uns 3 min de cada lado. Também dá pra fazer no forno, sem óleo, com papel manteiga, uma opção mais fácil para que não precise de virá-los.

PIZZA DE COUVE-FLOR

Massa:

1 xícara de couve flor crua

1 pacote de queijo curado ou lacfree ralado

1 colher de sopa de salsinha

1 colher de sopa de orégano

1 ovo ou duas claras (como preferir)

Azeite de oliva para untar a forma de pizza

Sugestão de recheio:

1/2 xícara de molho de tomate

200 g de queijo mussarela lacfree

1 tomate picado em cubinhos

1 cebola média picada em rodela

1 fio de azeite

Palmito picado a vontade

Azeitonas



ANTEPASTO DE BERINJELA

3 berinjelas médias picadas com casca
1 pimentão vermelho (pequeno) picado
1 pimentão amarelo (pequeno) picado
1/3 xíc (chá) azeitonas picadas
1 cebola picada
3 dentes de alho picado
1/2 xíc (chá) de uvas passas brancas
1 colher (sopa) de orégano
1 colher (chá) de sal
Folhinhas de manjericão e tomilho, pimenta-do-reino a gosto
3 colheres (sopa) de vinagre branco
1/2 xícara (chá) de azeite de oliva.



Modo de Fazer:

Deixe as berinjelas picadas de molho na água até a hora de usar para não escurecer. Refogue a cebola e o alho em um fio de azeite. Junte os pimentões e mexa até ficarem macios em fogo baixo. Escorra as berinjelas e adicione ao refogado. Misture e mexa bem até ficarem macias. Se preciso vá adicionando água (meia xícara de café) aos pouquinhos para ajudar a cozinhar. Quando secar a água, coloque novamente essa mesma quantidade, e vá fazendo isso até a berinjela estar cozida. Acrescente as azeitonas, as passas, o orégano, o sal, as ervas, o vinagre e o azeite. Deixe no fogo até ficar no ponto que você quiser (mais seca ou mais molhadinha). Eu mexo um pouquinho (coisa de 1 minuto) e já tiro do fogo. Depois de frio, armazene na geladeira.

HOMUS DE GRÃO-DE-BICO

1 xícara (chá) de grão-de-bico de molho por 6 horas

1 xícara (chá) de tahine (pasta de gergelim)

Suco de 1 limão espremido

1 dente de alho pequeno

1 colher (chá) de cominho em pó

Sal marinho

1/4 de xícara (chá) de azeite de oliva

Água do cozimento do grão

Modo de preparo:

Escorra a água do grão-de-bico e em outra água leve ao fogo na panela de pressão. Adicione sal. Quando pegar pressão, abaixe o fogo e cozinhe por 30 minutos.

Quando terminar, peneire os grãos e reserve a água de cozimento. Coloque o grão-de-bico em um processador de alimentos e triture bem.

Adicione o tahine, suco do limão, cominho e azeite.

Continue a bater até obter a textura desejada.

Se o homus é muito grosso, adicione um pouco da água de cozimento.

Sirva com um pouco de azeite bom e salsinha picada.



GUACAMOLE

½ abacate

½ tomate em cubinhos

1/2 cebola picada

1 dente de alho picado e amassado com uma pitada de sal

Gotinhas de limão

1 colher de sopa de coentro fresco picado

Modo de preparo:

Corte os abacates ao meio, retire a polpa com uma colher e coloque em uma tigela. Adicione os ingredientes restantes e misture até ficar uniforme. Tempere com pimenta a gosto.



TABULE DE QUINOA

½ xícara de chá de quinoa em grão

1 xícara de chá de água

Sal a gosto

½ xícara de chá pepino japonês em cubinhos

½ xícara de chá de tomates sem pele e sementes em cubinhos

½ xícara de chá de cebola em cubinhos

1 colher de chá de hortelã picada

3 colheres de chá de salsa picada

1 colher de café de sal

1 colher de sopa de azeite de oliva

1 colher de chá de suco de limão

Modo de preparo:

Numa panela, coloque a quinoa, a água e o sal. Deixe ferver por 10 minutos ou até que fique com uma textura macia. Escorra, lave em água corrente e deixe esfriar. Coloque a quinoa numa travessa funda e misture com os outros ingredientes. Acerte o sal, se necessário



QUIBE DE QUINOA

1/3 de xícara de chá de quinoa crua

1 xícara de chá de água

1/2 cebola média

Hortelã, Sal e pimenta síria ou do reino à gosto



Modo de preparo:

Pique a cebola e o hortelã até ficar bem pequenininho e misture para formar uma pasta. Se você tiver um processador, use-o, mas aí vai do gosto de cada um.

Enquanto você faz isso, deixe a quinoa cozinhando junto com 1 xícara de chá de água. Você saberá que ela está pronta quando ela apresentar umas rodinhas brancas em seu entorno;

Quando a quinoa estiver pronta, deixe-a esfriar. Feito isso, misture-a com a pasta de cebola e hortelã em um recipiente. Use o sal e a pimenta para temperar à gosto;

Coloque a massa em uma travessa. Eu normalmente faço bolinhas (bem formato de um quibe grande). Leve o quibe ao forno alto por cerca de 20 minutos. Você pode usar o grill para dar uma dourada nos quibes se quiser.

Lembre-se que o quibe solta bastante água, então você pode parar no meio do cozimento e retirar essa água quando quiser.

SALADA PROTEICA DE ABACATE

½ abacate picado (acrescente limão à gosto)

1 col. sopa de sementes de girassol

2 col. sopa de peito de frango picado e temperado

Tomate picado 1 unidade

Ovo cozido – 1 unidade

Azeite 1 col. sal

Sal light à gosto.

Modo de preparo:

Pique todos os ingredientes e misture com azeite, sal e limão à gosto.



LASANHA DE BERINJELA

1 kg de berinjela

400 g de polpa de tomate

1 cebola roxa

Manjericão à gosto

500 g de carne moída magra

4 col. (sopa) de azeitonas verdes sem caroço e fatiadas

200 g de queijo minas (padrão ou meia cura) cortado em cubinhos

1 col. (sopa) de queijo parmesão

Sal

Modo de preparo:

Cortar a berinjela com casca em fatias longitudinais e cozinhar em água e sal por, aproximadamente, 4 min. Reservar; refogar a cebola picadinha em água, acrescentar a carne moída, a polpa de tomate, o sal e deixar cozinhar; Por fim, acrescentar as azeitonas verdes e o manjericão; Colocar em uma forma refratária, uma camada de molho de carne moída, uma camada de berinjela, uma de molho de carne moída, um pouco de queijo minas. Ir intercalando até finalizar os ingredientes. Salpicar queijo parmesão ralado e levar ao forno para gratinar por aproximadamente 5 min. Servir imediatamente.



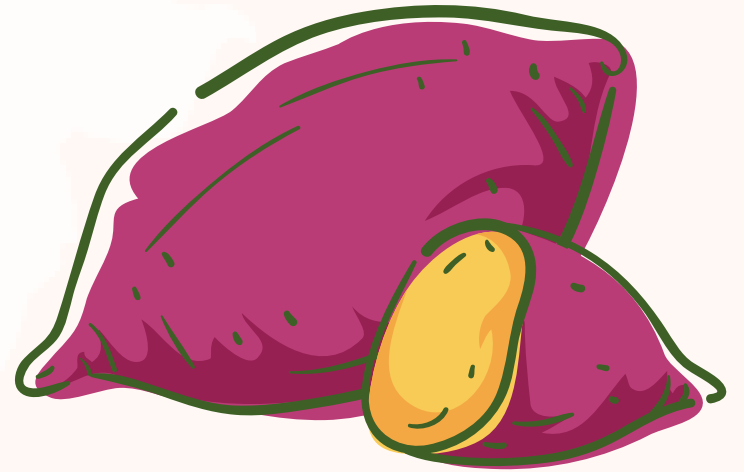
BATATA DOCE GRATINADA COM RECHEIO DE FRANGO CREMOSO

1kg de filé de peito de frango cozido e desfiado

2 batatas doce grandes

200 g de queijo cottage lacfree

Orégano à gosto



Modo de preparo:

1. Lave bem as batatas com uma escovinha
2. Corte-as ao meio no sentido do comprimento
3. Coloque uma panela com água para aquecer
4. Coloque as batatas e adicione o sal
5. Deixe-as cozinhar por 20 minutos (não pode ficar muito molinha, apenas o suficiente para vc fazer uma cavidade no meio com uma colher)
6. Pré aqueça o forno (200 graus)
7. Disponha as batatas em uma forma e regue azeite
8. Deixe-as gratinar até que fiquem molinhas
9. Enquanto isso, prepare o frango
10. Refogue alho poró e cebola, acrescente o frango desfiado e adicione o cottage lacfree
11. Retire as batatas do forno, coloque o recheio e salpique orégano
12. Você pode deixá-las na geladeira (já montadas por até 3 dias) e na hora da refeição basta aquecê-las no forno.



INHOQUE DE BATATA DOCE COM AO MOLHO DE PATINHO MOÍDO

- 1 kg de batata-doce cozida e espremida
- 1 colher (chá) manteiga
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 xícara (chá) fécula de batata
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/4 de xícara (chá) de cheiro-verde para polvilhar

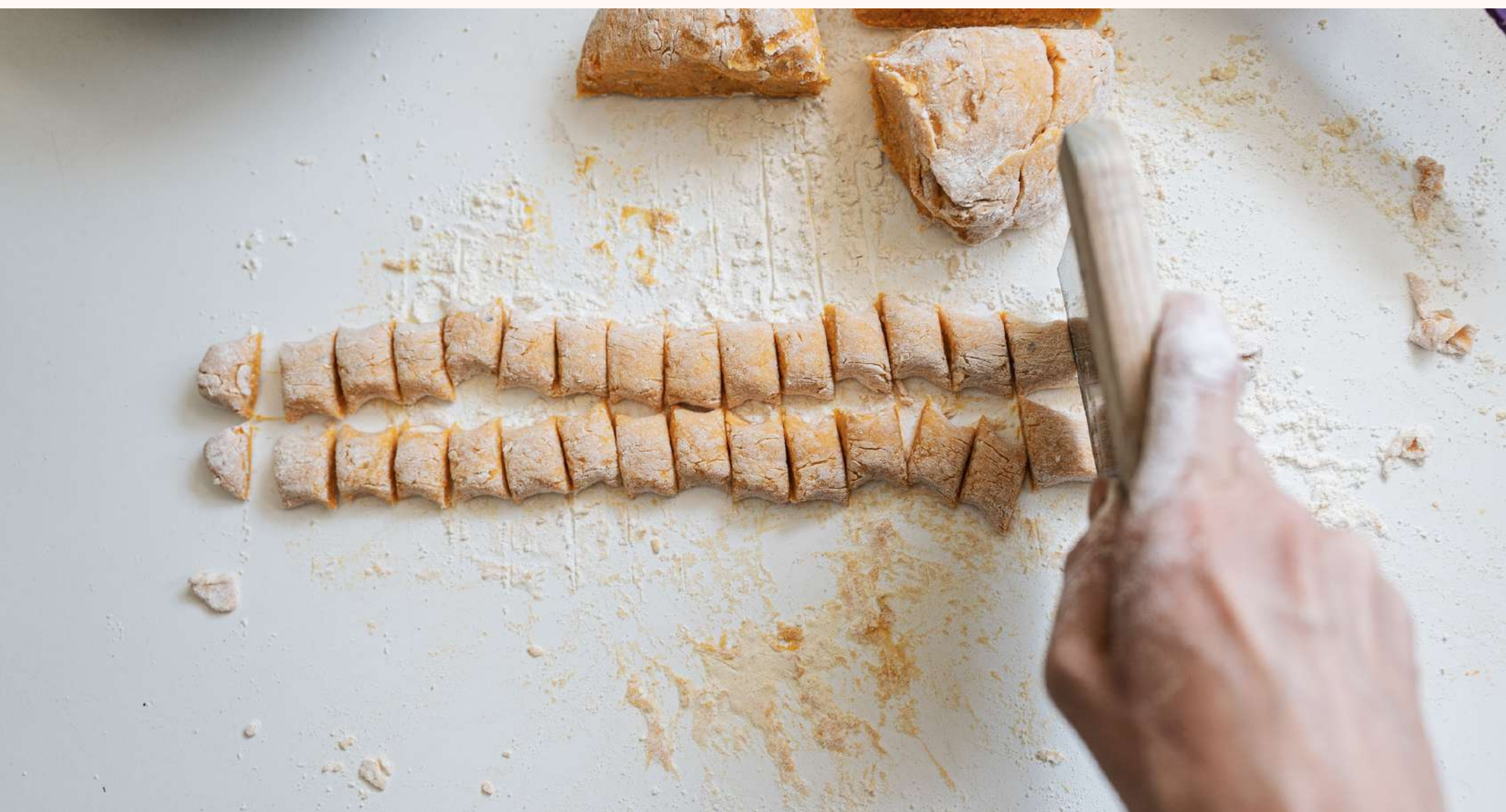
Molho:

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 500 g de carne moída
- 1 cebola grande picada
- 2 xícaras (chá) de água
- 2 dentes de alho amassados
- 2 tomates picados
- 1 xícara (chá) de extrato de tomate natural
- 3 colheres (sopa) de salsa picada



Modo de preparo:

Cozinhe a batata-doce sem casca em água e esprema ainda quente em uma tigela. Acrescente a manteiga, o ovo, o parmesão, o sal, a pimenta e misture bem. Junte farinha aos poucos até dar ponto de enrolar. Se necessário, acrescente mais. Em uma panela, refogue a carne no azeite em fogo médio até dourar. Junte a cebola e o alho e quando murchar acrescente o tomate e o extrato. Refogue por 5 minutos, adicione a água e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Adicione a salsa e reserve. Coloque água com sal para ferver em uma panela. Faça rolinhos com a massa do nhoque sobre uma superfície lisa e levemente enfarinhada. Corte e transfira para uma assadeira. Despeje aos poucos o nhoque na água quente e retire quando subir à superfície. Transfira para um refratário. Cubra com o molho, polvilhe o cheiro-verde e sirva em seguida.



MACARRÃO DE ABOBRINHA OU PUPUNHA AO MOLHO PESTO

100g de abobrinha ou palmito pupunha frescos

20g de tomate cereja

1 dente de alho

1 fio de azeite extravirgem ou de óleo de coco

Sal e manjericão fresco à gosto

50g carne moída

3 col. (sopa) de molho pesto funcional (feito com 1 maço de manjericão, 1 xíc. de azeite de oliva, 1 dente de alho, 1/2 col. (chá) de sal marinho, suco de 1/2 limão-siciliano, 1/2 xíc. de castanhas-do-pará sem sal e 1 col. (sopa) de biomassa de banana-verde).

Modo de preparo:

Para preparar o molho pesto, higienize e separe as folhas do manjericão e bata todos os ingredientes no liquidificador. Reserve.

Desfie a abobrinha ou o palmito, formando fios. Em uma frigideira, coloque o azeite ou o óleo de coco e doure o alho, depois acrescente a carne moída até dourar. Salteie o palmito até aquecê-lo e acrescente o tomate e o molho pesto. Acerte o sal e sirva.



SUFLÊ DE LEGUMES

6 ovos

1 cebola picada em cubos

1 cenoura média ralada ou em cubos

1 abobrinha média ralada ou em cubos

1 brócolis pequeno picado em cubos

1 ramo rúcula picada

2 tomates sem sementes picados em cubos

1 ramo de salsa ralada

Salsinha ou coentro

Sal a gosto

Modo de preparo:

Separar as claras e as gemas de todos os ovos e reservar.

Picar em pequenos cubos os legumes escolhidos.

Misturar aos legumes as gemas e colocar uma pitada de sal. Bater às claras em neve, misturar levemente aos legumes,

sem mexer muito e distribuir em uma forma untada com azeite de oliva. Levar ao forno preaquecido a 180°C até que ficar dourado.



PURÊ DE ABOBRINHA

900g de Abobrinhas

2 Colheres (sopa) de Manteiga

2 Dentes de Alho

Tempero Verde picado a gosto - Sal e Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

Corte as abobrinhas em rodelas, coloque em uma panela com água suficiente para cobri-las e tempere com sal.

Descasque os dentes de alho e adicione junto a panela.

Deixe cozinhar sem tampa por aproximadamente 10 minutos.

Escorra as abobrinhas e leve ao liquidificador ou amasse com um garfo. Ponha as abobrinhas em uma panela e acrescente a manteiga aos poucos sempre mexendo para não grudar ao fundo da panela. Tempere ao seu gosto com o sal e a pimenta-do-reino e adicione o tempero verde. Coloque em uma travessa e sirva em seguida.



CREME DE ABÓBORA FUNCIONAL

2 xícaras de abóbora cortada em cubos

1 xícara de cenoura

1/3 de xícara de salsaão

1 cebola

3 xícaras de caldo de legumes ou de frango

(de preferência natural)

sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela funda, cozinhe todos os ingredientes até os legumes ficarem macios.

Depois bata no liquidificador a sopa até se transformar em um creme



SOPA VERDE DETOX

1 filé de peito de frango picado e temperado a gosto (limão e alho)

200 g de abóbora picadas

4 colheres (sopa) de couve picada

2 colheres (sopa) de brócolis

½ cebola picada

½ cenoura

1 colher (sobremesa) de semente de girassol triturada

1 colher (sopa) de azeite de oliva

400ml de água

Modo de preparo:



Em uma panela, coloque o azeite e a cebola para dourar, em seguida despeje os ingredientes na panela para misturar o sabor uniformemente em fogo brando por aproximadamente 5 minutos.

Em seguida coloque a água e deixe cozinhar.

Sirva em seguida.



RECEITAS FUNCIONAIS

MOLHOS & TEMPEROS



MOLHO DE TOMATE CASEIRO

7 tomates italianos sem semente

2 cabeças de alho

Azeite de oliva, sal e pimenta a gosto

Folhas de manjeriço a gosto

Modo de preparo:

Distribua numa forma os tomates cortados e sem sementes. Regue azeite, sal e pimenta do reino a gosto. - Enrole em um papel alumínio as duas cabeças de alho e coloque na mesma forma - Coloque no forno a 200°C por 30 minutos, retire os tomates e volte as cabeças de alho para o forno por mais 1 hora, em fogo bem baixo. - Tire as cascas dos alhos e bata no processador junto aos tomates e folhas de manjeriço a vontade. - Acerte o sal e a pimenta.

Você pode congelar em porções, dura até 3 meses no freezer.



MAIONESE DE ABACATE

½ abacate pequeno maduro e gelado

1 colher de sopa de mostarda dijon

Suco de 1/2 a 1 limão

Noz moscada a gosto

Sal marinho a gosto

Modo de preparo:

Bater bem no liquidificador, mixer, processador ou na mão todos os ingredientes.

Corrigir os temperos para o seu gosto.



SAL VERDE

3 maços de ervas

1 cebola

6 dentes de alho

3cs de azeite de oliva extra virgem

200g de sal marinho

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador



AZEITE ANTIINFLAMATÓRIO

Macerar em 1 xícara de azeite extra-virgem:

4 dentes de alho,

½ xícara de manjericão,

½ xícara de sálvia,

½ xícara de orégano.



Misture esta maceração no vidro de azeite.

Coar é opcional.



**A dieta ideal é aquela que
você consegue seguir.**



**Com as receitinhas funcionais a
mudança dos hábitos alimentares
fica ainda mais fácil!**

FALE COM A NUTRI



**BATEU DÚVIDA E
DIFICULDADES COM
O PLANO ALIMENTAR?**

Estou à disposição para
te auxiliar.



Fernanda Lucas

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

FALE COM A NUTRI



@nutri_fernandalucas



fernandalucas.nutri@gmail.com



www.nutrifernandalucas.com.br

Clique no link para acessar



Fernanda Lucas

NUTRIÇÃO FUNCIONAL