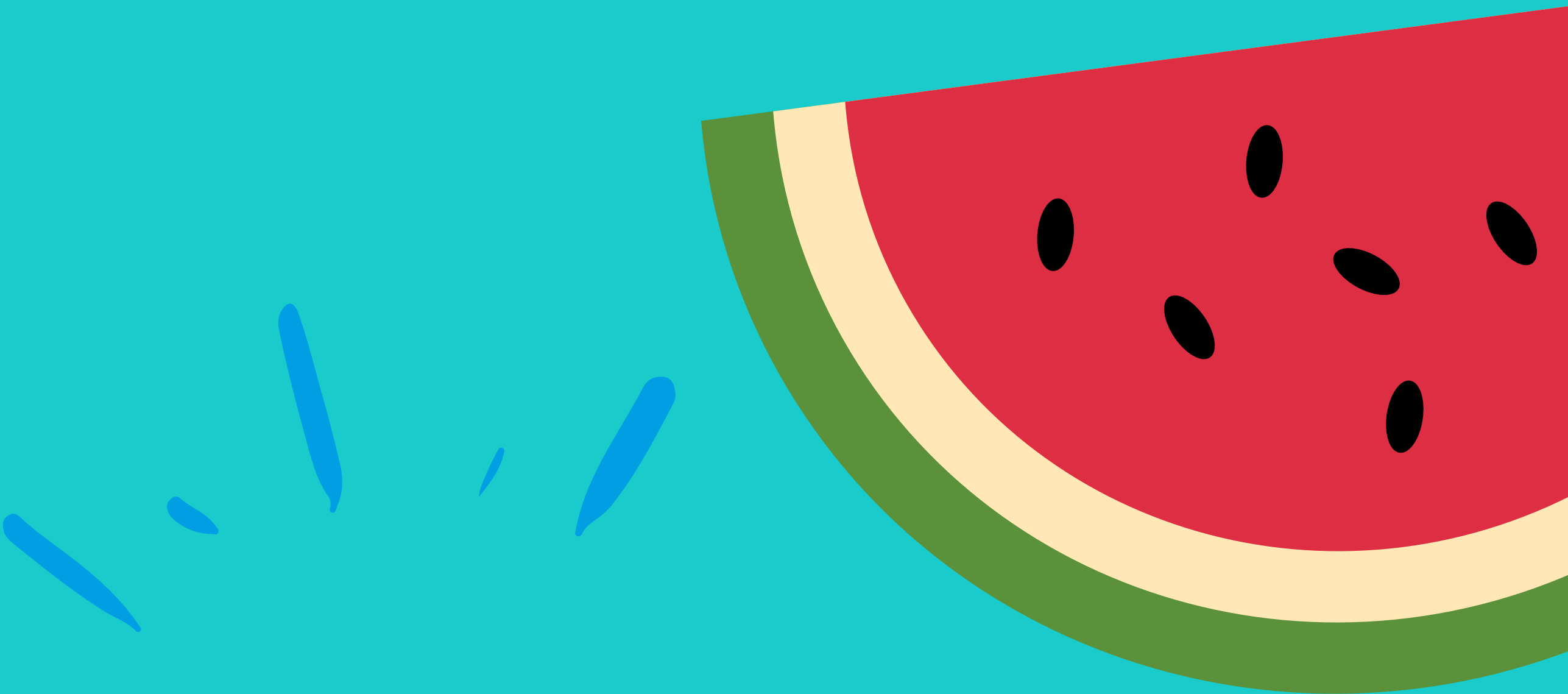


LIVRO DE RECEITAS NA QUARENTENA



Pronto para ser um chef da sua própria saúde?

Muito prazer, meu nome é Andressa Miranda e eu amo o que faço! Sou Nutricionista e meu grande desejo é que todas as pessoas tenham acesso à uma alimentação equilibrada e saudável.

Como nutricionista acredito que o mundo pode e deve ser mudado com ações que parecem simples, mas na verdade fazem uma grandiosa diferença. É por isso que convido você a desfrutar dessas receitas durante seu período de quarentena.

Saúde para nós!



SUPER BOLO DE CHOCOLATE

Ingredientes

2 bananas amassadas

2 xícaras de farinha de aveia

1/2 xícara de chocolate em pó 70% ou cacau em pó

2 colheres de manteiga derretida

4 colheres de sopa de adoçante culinário ou açúcar mascavo

1 colher de sopa de fermento.

Cobertura e recheio: 200g de chocolate meio amargo em barra

Em uma tigela, bata os ovos, as bananas amassadas, a manteiga derretida e o açúcar mascavo. Misture a farinha de aveia e o chocolate em pó e bata um pouco mais. Por último, misture o fermento. Asse a massa em forno pré-aquecido por cerca de 50 minutos. Use uma forma de tamanho médio. Caso você use forma de silicone, não precisa untar. Para a cobertura, derreta o chocolate em banho-maria ou no microondas.



Por que **SUPER BOLO DE CHOCOLATE** *é nutritivo?*

Possui **aveia** um alimento rico em fibras solúveis, as betaglucanas, que são capazes de formar um gel que **diminui a absorção de colesterol e evita os picos de glicose no sangue.**

Possuem pouca quantidade de açúcar, diferentemente da maioria dos bolos. Se você é diabético, use adoçante culinário. Além disso, o uso do cacau é muito benéfico porque é um alimento com bastante **antioxidantes**, substâncias que previnem o estresse metabólico do corpo.



EMPADÃO DE GRÃO DE BICO

Ingredientes

2,5 xícaras de chá de grão de bico

4 colheres de sopa de azeite

2 colheres de chá de sal

1 kg de frango desfiado

4 tomates maduros e picados

2 cebolas picadas

1 dente de alho

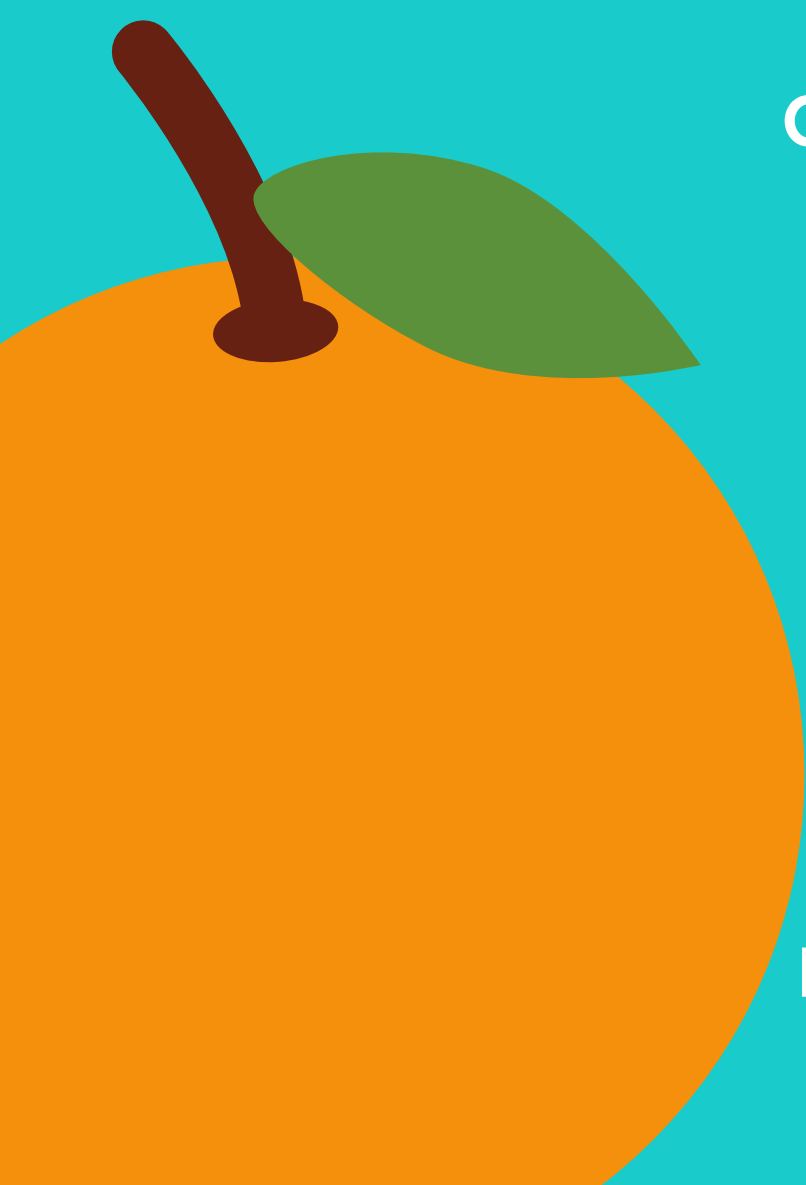
1 xícara de chá de molho de tomate

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

Cozinhe o grão de bico na panela de pressão por cerca de uma hora. Escorra bem e seque com um pano. Leve ao processador ou mixer e bata junto com o azeite. Coloque para gelar. Refogue a cebola e o alho. Acrescente o tomate picado, o molho de tomate o frango desfiado. Deixe cozinhar. Adicione a ervilha e o tempero verde picado. Espere o molho esfriar antes de usar.

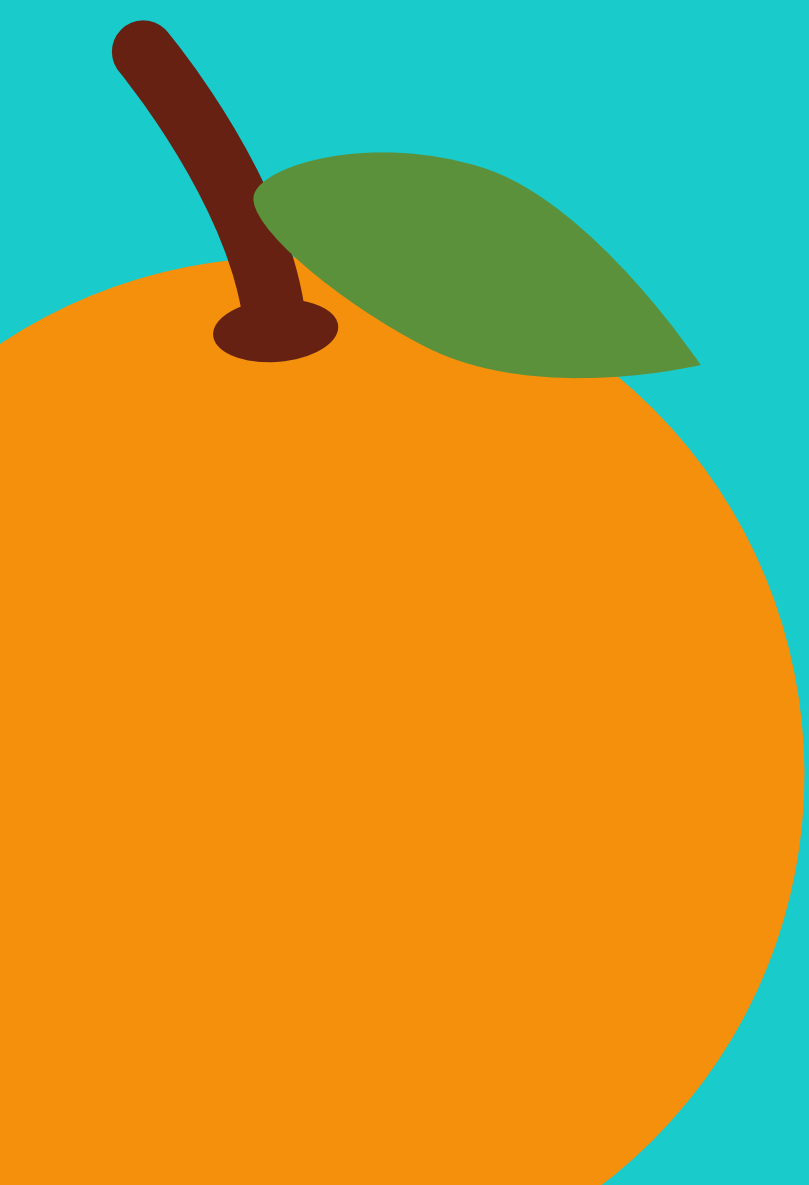
Separe um pouco de massa para a tampa da torta. Coloque delicadamente o restante da massa em uma forma de abrir de cerca de 28 cm de diâmetro. Leve ao forno pré aquecido por cerca de 15 minutos para secar levemente. Coloque o recheio frio sobre a massa. Tampe com o restante da massa, fechando a torta. Leve ao forno por cerca de 40 minutos.



Por que **EMPADÃO DE GRÃO DE BICO** *é nutritivo?*

Em primeiro lugar vamos comemorar porque você não precisa mais usar uma tonelada de margarina para fazer um empadão.

O grão de bico é uma leguminosa de baixo índice glicêmico, isso significa que esse alimento **não produz um pico de glicose no sangue** e, portanto, deixa seu pâncreas mais feliz.



PANQUECAS DE AVEIA

Ingredientes

2 claras de ovos

5 colheres de aveia em flocos

2 colheres de sopa de quinoa (opcional)

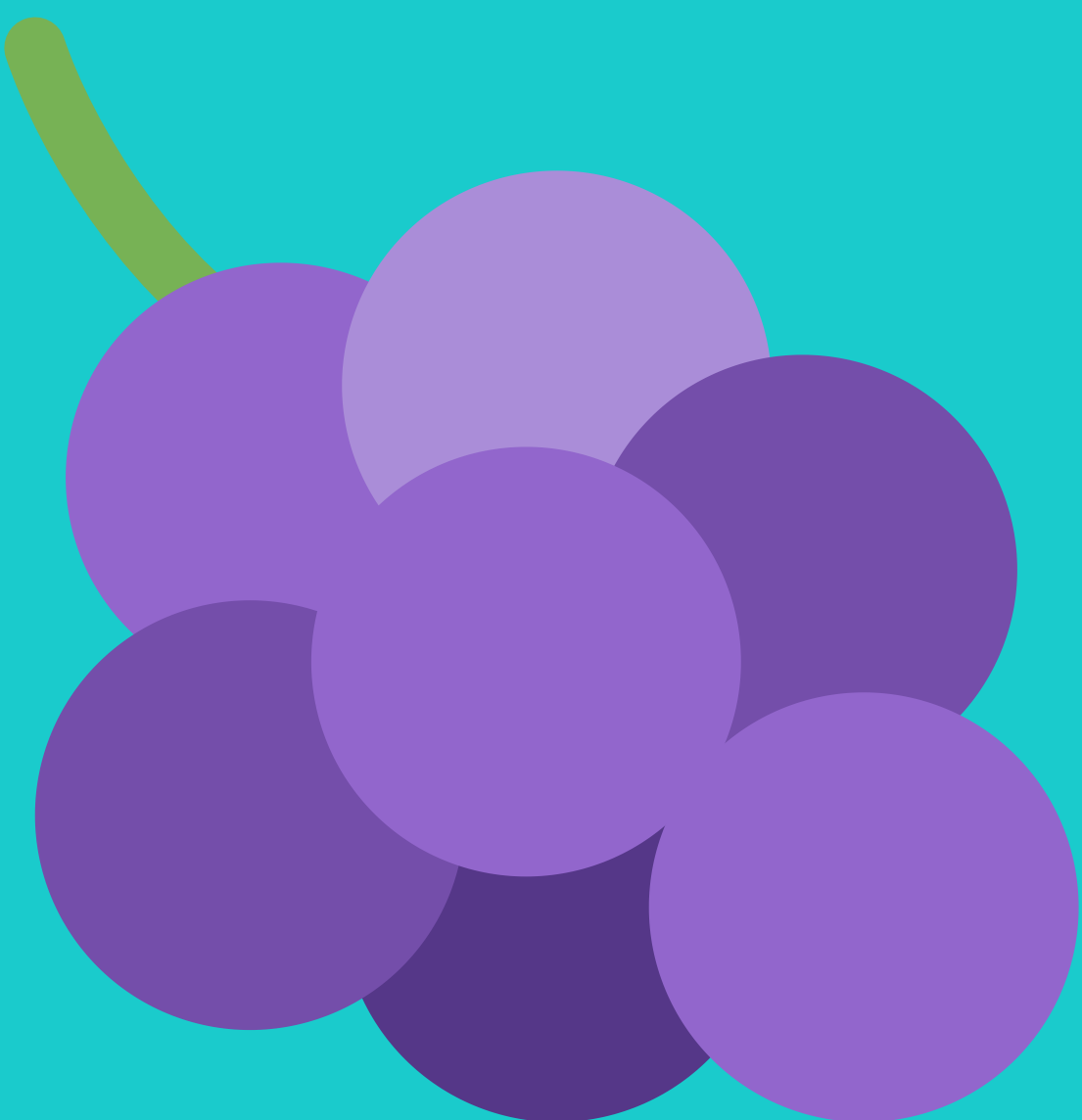
25 mL de leite desnatado

1 colher de chá de pasta de amendoim (opcional)

Recheio de sua preferência

Bata tudo no liquidificador e leve ao fogo com uma frigideira antiaderente.

Espere dourar dos dois lados.



Por que **PANQUECAS DE AVEIA** *é nutritiva?*

Uma alimentação saudável deve ser variada. Alternar entre as farinhas é muito benéfico, principalmente a farinha de aveia que contém propriedades já explicadas aqui.

A quinoa, um alimento excelente, é um cereal rico em proteínas, possui um baixo índice glicêmico e abundante em vitaminas e minerais. Vale lembrar que a quinoa é um dos melhores alimentos de origem vegetal.



PUDIM FIT

Ingredientes

3 ovos

500 mL de leite desnatado

4 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado

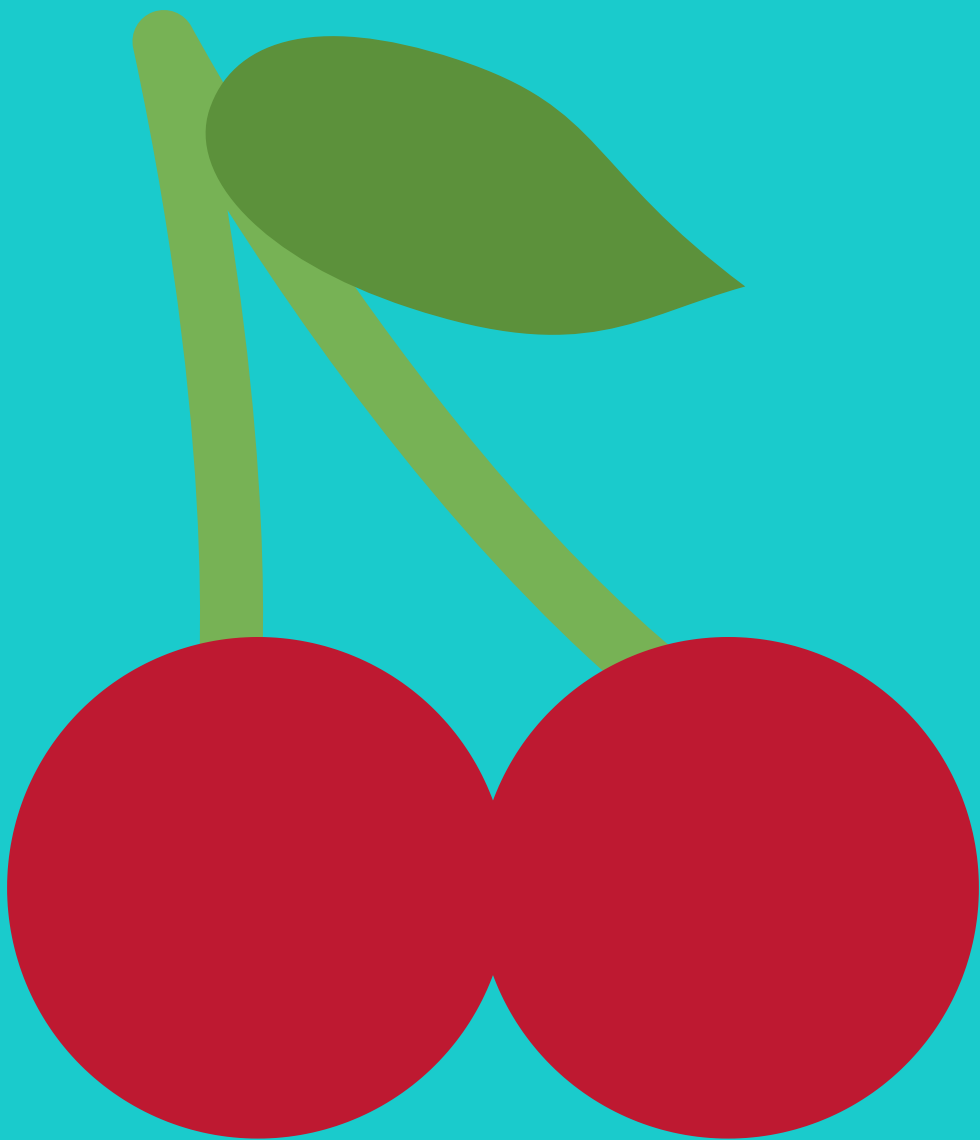
2 colheres de requeijão zero

3 colheres de sopa de adoçante em pó culinário

Calda: 3 colheres de sopa de açúcar fit

Faça a calda. Leve todos os demais ingredientes no liquidificador e acrescente na forma.

Deixe em banho-maria por 50 minutos



Por que **PUDIM FIT** *é nutritivo?*

Para os indivíduos diabéticos que adoram um docinho essa sobremesa é uma alternativa muito boa. É rico em cálcio e proteínas porque a base é leite e, além disso, é baixo em gordura saturada porque é desnatado. Não possui açúcar em sua composição (exceto pela calda que pode ser substituída por adoçante culinário caramelizado com duas colheres de sopa de água). É uma receita que mantém o sabor e prazer do pudim!



PATÊ DE IOGURTE

Ingredientes

Atum/Frango

2 unidades de iogurte natural

Cenoura ralada

Cheiro verde

Sal

Esse é ultra rápido. Basta misturar todos os ingredientes



Por que **PATÊ DE IOGURTE** *é nutritivo?*

O iogurte é rico em proteínas, cálcio e microorganismos probióticos que permitem que nosso intestino trabalhe melhor.

Além disso, a grande vantagem aqui é não usar a maionese que é rica em gordura de qualidade ruim. Você pode personalizar seu patê, colocando ingredientes da sua preferência.



Gostou das receitas?

**VOCÊ PODE VER MUITO MAIS
NAS MINHAS REDES SOCIAIS**



@andressamirandanutri



Nutricionista Andressa
Miranda



Atendimentos on-line
durante a quarentena

Reproduziu uma receita? Me
marque no Instagram :)