



E-BOOK DE RECEITAS

OPÇÕES SAUDÁVEIS PARA O
SEU DIA-A-DIA



Programa de Pós-Graduação em
Nutrição - PPGN
Departamento de Nutrição - UFSC
Programa de Bolsas de Extensão -
PROBOLSAS

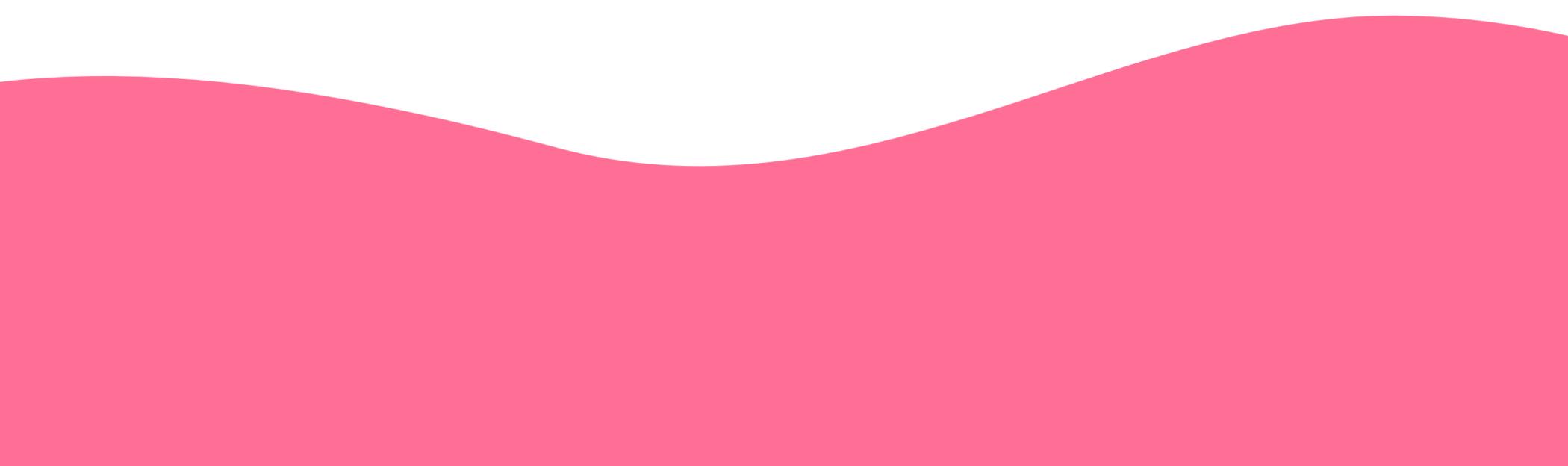


Organização:

Marina Raick - Acadêmica de Nutrição/Bolsista PROBOLSAS/UFSC
Jaqueline Schroeder - Mestranda em Nutrição (PPGN/UFSC)/Bolsista CAPES DS
Profª Drª Patricia Faria Di Pietro - PPGN - Departamento de Nutrição/UFSC

Apoio:

Universidade Federal de Santa Catarina
Centro de Ciências da Saúde
Departamento de Nutrição - UFSC
Programa de Pós-Graduação em Nutrição - PPGN/UFSC
Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES
Programa de Bolsas de Extensão - PROBOLSAS
Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica - PIBIC/CNPq - BIP/UFSC



Salada de grãos



Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico cozido al dente
- 1 e 1/2 xícara (chá) de lentilha cozida al dente
- 1 e 1/2 xícara (chá) de arroz tipo 7 cereais cozido al dente
- 1 cebola grande picada
- 2 tomates maduros sem pele e sementes em cubinhos
- 1 talo de salsa picado
- 1/2 pimentão amarelo picado
- 1 colher (sopa) de gengibre picado
- 1 dente de alho espremido
- 1/4 xícara (chá) de vinagre branco
- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva
- Pimenta dedo-de-moça, sal e temperos verdes a gosto

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes e leve para gelar.

Cookie de banana com canela e uva passa

Ingredientes:

- 5 bananas caturra maduras
- 2 xícaras (480 g) de aveia em flocos
- 2 colheres (chá) de canela
- 1/2 xícara (120 g) de uva passa



Modo de preparo:

- Amasse as bananas até ficarem um purê;
- Acrescente a canela, a aveia e a uva passa e misture até ficar uma consistência que dê para moldar;
- Faça bolinhas, coloque na forma untada e amasse com o dedo para que fiquem achatadinhas;
- Coloque no forno pré aquecido a 180 graus por cerca de 15 minutos ou até ficarem douradinhas.

Rende 7 porções

Quibe de abóbora com ricota

Ingredientes:

- 250 g de abóbora cozida em purê
- 200 g de ricota esfarelada
- 2 xícaras (chá) de trigo para quibe
- 2 cebolas médias
- 3 dentes de alho
- 2 colheres (café) de sal
- 2 colheres (café) de pimenta do reino
- 2 colheres (café) de canela
- 10 folhas de hortelã (opcional)



Modo de preparo:

- Deixe o trigo para quibe em um recipiente com 2 xícaras (chá) de água quente para hidratá-lo;
- Refogue o alho e a cebola com óleo vegetal de sua preferência e reserve;

- Após o trigo absorver completamente a água, junte em um recipiente o trigo, a abóbora em purê, o alho e cebola refogados e a ricota;
- Tempere e coloque no forno pré aquecido a 180 graus por cerca de 15 minutos.

Rende 15 porções

Suco verde

Ingredientes:

- 1 folha de couve
- 2 fatias grossas de abacaxi
- Suco de 1/2 limão
- 1/2 maçã
- 100 ml de água



Rende 1 copo de 500 ml

Modo de preparo:

- Bata todos os ingredientes no liquidificador e se necessário acrescente um pouco de água.

Arroz com lentilha

Ingredientes:

- 100 g de lentilha
- 1 e 1/2 xícara (chá) de arroz integral
- 3 cebolas médias
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (café) de pimenta do reino
- Azeite de oliva a gosto



Rende 8 porções

Modo de preparo:

- Prepare o arroz integral da maneira que preferir e reserve;
- Cozinhe a lentilha com 1 xícara (chá) de água, sal e pimenta do reino. Deixe a água quase secar e se for necessário acrescente um pouco mais. Reserve;
- Corte as cebolas em rodelas finas e frite-as com bastante azeite até ficarem bem douradas. Separe um pouco para decorar;
- Acrescente ao arroz já preparado as cebolas fritas junto com o azeite de oliva e a lentilha. Misture tudo delicadamente;
- Distribua as cebolas reservadas por cima da preparação e sirva em seguida.

Água saborizada de cúrcuma e hortelã



Ingredientes:

- 8 rodelas de cúrcuma (raiz)
- 1 ramo de hortelã fresco
- 300 ml de água com ou sem gás
- 4 cubos de gelo

Modo de preparo:

Disponha os 4 cubos de gelo em um copo grande, acrescente as rodelas de cúrcuma, a água e o ramo de hortelã. Simples assim!

Águas saborizadas são uma ótima alternativa para quem não consome muita água diariamente.

Os benefícios variam de acordo com os ingredientes utilizados, mas sempre dá para aproveitar algumas vitaminas e fitoquímicos.

Água saborizada de limão-cravo e alecrim

Ingredientes:

- 5 rodelas de limão-cravo
- 1 ramo pequeno de alecrim
- 300 ml de água com ou sem gás
- 4 cubos de gelo

Modo de preparo:

Disponha os 4 cubos de gelo em um copo grande, acrescente as rodelas de limão, a água e o ramo de alecrim. Pronto!



Coquetel sem álcool de melancia

Ingredientes:

- 50 ml de suco de melancia
- 5 folhas de hortelã
- 1 colher (sopa) de mel
- Suco de 1/2 limão (aproximadamente 15 ml)
- 200 ml de água com gás
- Gelo



Modo de preparo:

- Em um copo ou coqueteleira, coloque a melancia e macere bem até virar suco;
- Coloque as folhas de hortelã nas mãos e macere um pouco para liberar os aromas. Coloque no copo;
- Acrescente o mel e o suco de limão;
- Coe e complete com água gasosa;
- Coloque bastante gelo e sirva em seguida.

Coquetel sem álcool de frutas

Ingredientes:

- 10 morangos em purê
- 250 ml de suco de laranja
- 500 ml de suco de abacaxi
- Gelo



Modo de preparo:

- Coloque alguns gelos picados no fundo do recipiente que irá servir;
- Acrescente primeiro o purê de morango, em seguida o suco de abacaxi e o de laranja. Sirva bem gelado.

Coquetel sem álcool de pêsego

Ingredientes:

- 200 ml de chá de pêsego gelado
- Suco de 1 limão
- Fatias de limão
- Pedacos de canela em pau
- Pitada de canela em pó
- Gelo



Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes. Decore o recipiente com uma rodela de limão e sirva em seguida.

Coquetel sem álcool de tangerina

Ingredientes:

- 50 ml de suco de tangerina
- suco de 1 limão (aproximadamente 30 ml)
- 50 ml de chá-mate preparado com a erva seca
- 1 colher (sopa) de mel
- Gelo



Modo de preparo:

- Em um copo ou coqueteleira, coloque os gomos da tangerina e macere bem até virar suco;
- Adicione o suco de limão e o chá-mate preparado;
- Adoce com o mel;
- Coe e coloque bastante gelo. Sirva em seguida.

BOM APETITE!

