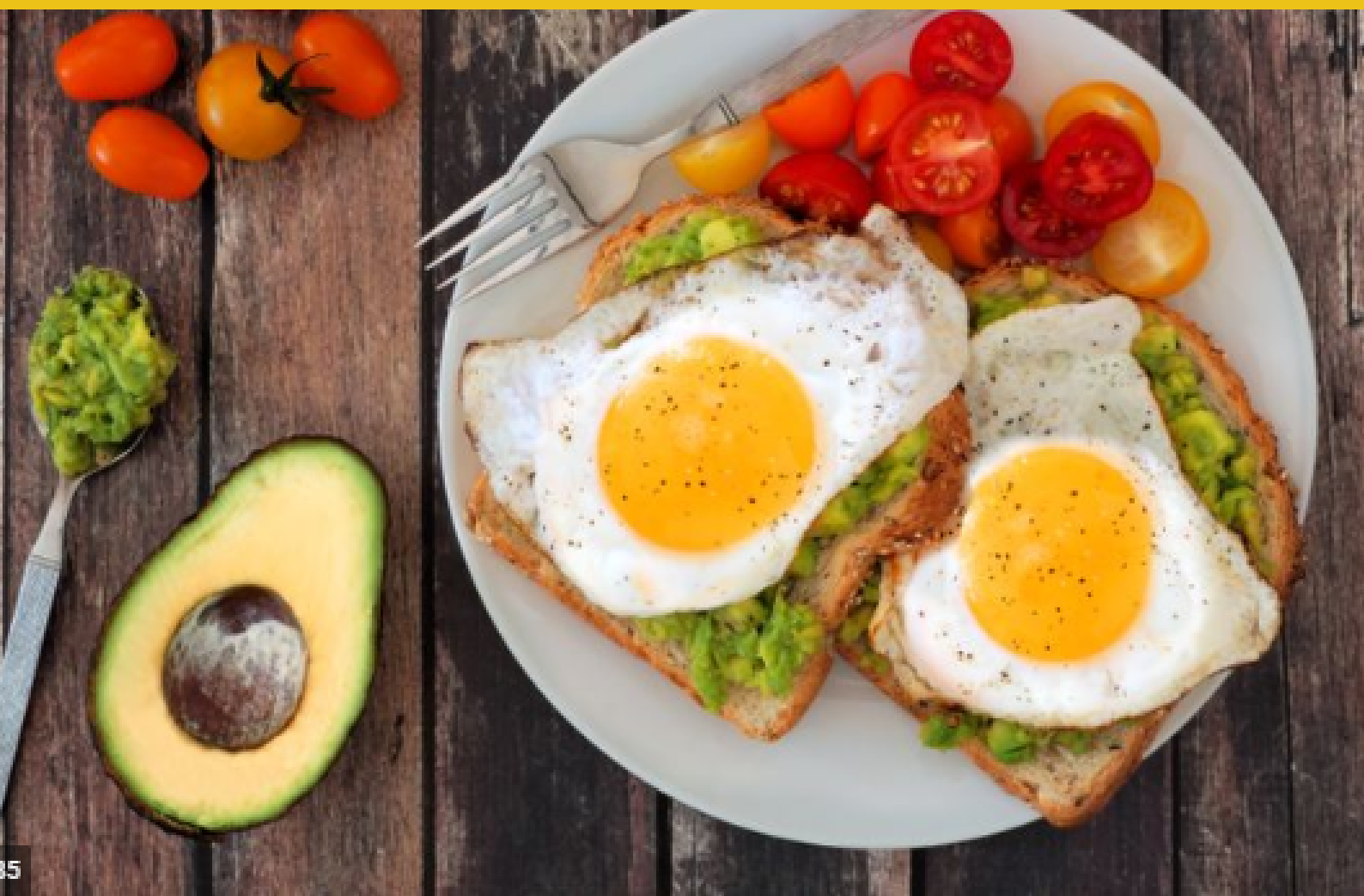


CAFÉ DA MANHÃ

RECEITAS PRÁTICAS E SAUDÁVEIS



Alessandra Vianna
Nutricionista



Comece bem seu dia

Café da manhã:

A primeira refeição do dia tem papel fundamental na sua saúde.

Começar o dia com alimentos saudáveis garantem energia e nutrientes para um dia de atividades.

O ideal é que seu café da manhã seja composto por alimentos dos 4 grupos alimentares:

- 1) Proteínas: ovos , queijos, iogurtes, leite , bebida vegetal.
- 2) Carboidratos: pães, raízes (batata aipim, inhame), tapioca, bolos, biscoitos, cereais (granola ,aveia...)
- 3) Gorduras: manteiga, azeite, óleo de coco, abacate...
- 4) Fibras , vitaminas e minerais: frutas , vegetais





RECEITAS

Pão de queijo fit

Pão low Carb

Pão de Iogurte

Omelete Nutritivo

Patê de ricota com azeitona

Geléia de Morango

Guacamole

Requeijão caseiro

Bolo de banana

Bolo de caneca Fit

Smoothie de morango

Capuccino

Suco verde



Pão de queijo fit

Ingredientes:

1 ovo

1 colh de sopa de goma de tapioca

2 colh de sopa de farinha de amêndoas
ou aveia

1 colh de sopa de chia

1 colh de sopa de requeijão

2 colh de sopa de queijo parmesão

Preparo:

Bate primeiro o ovo depois acrescenta os ingredientes, mistura tudo e coloque em frigideira antiaderente.

Doure dos 2 lados.



Pão Low Carb

Ingredientes:

3 OVOS

1 xícara de farinha de amêndoas

1 pacote de queijo parmesão - 50g

3 colh de sopa de água

3 colh de sopa de nata ou creme de leite fresco sem soro

1 colh de sopa rasa de fermento

Preparo:

bater todos os ingredientes no liquidificador exceto o fermento.

depois acrescente o fermento

e bata para incorporar.

despeje em uma forma de pão ou bolo inglês untada.

asse por 30 minutos a 200 graus.



Pão de Iogurte

Ingredientes:

- 2 Ovos;
- 200ml Iogurte natural lactfree;
- 1 1/2 Xícara de farinha de arroz;
- 1/2 Xícara de Óleo de coco;
- 1 Colher de sopa de fermento em pó

Preparo:

No liquidificador coloque todos os ingredientes e bata bem.

Despeje em uma forma de bolo com fundo removível untada com Óleo de coco ou manteiga ghee.

Leve para assar por aproximadamente 30 minutos ou até quando o palitinho sair limpo.



Omelete Nutritivo

Ingredientes:

2 ovos

1 colh de sobremesa de chia

1 pitada de açafrão

1 colh de sobresa de salsa

queijo minas padrão picado 30g

Preparo:

Com um garfo bata os ovos bem , acrescente a chia , o açafrão a salsa e por último o queijo picado. Se quiser pode colocar tomate picado. Misture bem e coloque numa frigideira antiaderente e vire dos dois lados.



Patê de Ricota e azeitona

Ingredientes:

4 azeitonas verdes ou pretas;
2 colheres de sobremesa de semente de
linhaça;
2 colheres de sopa de ricota;
1 colher de sopa de salsinha;
1 colher de chá de sal;
1 colher de chá de azeite de oliva.

Modo de Preparo:

Pique as azeitonas;
Bater todos os ingredientes no
processador ou liquidificador
até obter uma pasta homogênea;
Mantenha sob refrigeração até servir.



Geléia de Morango

Ingredientes:

400g de morangos orgânicos
1 copo de suco de maçã batido com
casca (suco bem grosso)
30ml de suco de limão
Canela a gosto

Preparo:

Coloque todos os ingredientes na
panela em fogo médio e mexa até
apurar e ficar com consistência de
geleia. Coma como acompanhamento
de torradas, tapioca ou pão integral!



Guacamole

Ingredientes:

1 Abacate médio

1/2 cebola picada

1 tomate picadinho sem sementes

Suco de um limão

1 colher de sopa de azeite de oliva

Sal, salsinha e/ou coentro a gosto

Preparo:

Pique a cebola e o tomate. Corte o abacate em cubinhos ou amasse. Misture com os demais ingredientes.



Requeijão caseiro

Ingredientes:

1 litro de leite

4 colheres de sopa de suco de limão ou
vinagre

2 colheres de sopa de manteiga

Leite para dar o ponto no creme

Preparo:

Leve o leite ao fogo em uma panela e assim que ferver desligue o fogo e adicione o vinagre aos poucos e mexendo sempre (pode ser que não precise das quatro colheres ou talvez precise de um pouco mais).

Misture bem.

O leite deverá talhar, separando a gordura do soro de leite.

Em seguida, passe esta mistura por uma peneira bem fina ou até mesmo um pano e prato limpo e deixe escorrer bem.



Quando todo o soro escorrer, transfira a parte sólida pra um liquidificador e junte a manteiga em temperatura ambiente, tempere com sal e bata bem até que se forme um creme.

Se necessário, adicione algumas colheres de leite para acertar o ponto. Depois disso, é só deixar esfriar e está pronto.



Bolo de banana

Ingredientes:

5 bananas maduras

4 OVOS

1/2 xícara de óleo de coco

1 1/2 xícara de aveia em flocos

1 colher de café de canela

1 colher de sopa de chia

1 colher de sopa de linhaça

1 colher de sopa de fermento em pó

1 colher de sopa de açúcar de coco ou
mascavo

Especiarias a gosto (cardamomo em pó,
gingibre em pó, canela em pó, pimenta
rosa)



Preparo:

Bater no liquidificador 4 bananas, os ovos, óleo de coco e aveia em flocos.

Em outro recipiente, colocar essa mistura que foi batida, acrescentar a canela, chia, linhaça e misturar.

Por último, acrescentar o fermento.

Untar a forma com óleo de coco, salpicar açúcar de coco em cima do óleo de coco e colocar a banana cortada em fatias ou rodela.

Caso seja do seu gosto, acrescente as especiarias mencionadas acima.

Acrescente a massa e leve ao forno - 180 graus, por aproximadamente 40 minutos.



Bolo de caneca Fit

Ingredientes:

1 clara de ovo;

1 porção pequena de fruta (banana e maçã são as ideais);

3 colheres de sobremesa de alguma farinha/farelo/flocos

saudáveis (farelo de aveia, farinha de coco e amaranto em flocos etc.);

canela a gosto;

1 colher de sopa de cacau em pó;

2 nozes trituradas ou 1 colher de sopa de uva passa (opcional);

1 colher de café de fermento.

Modo de preparo:

Mistura tudo (sempre deixando o fermento por último) com um

garfo em alguma xícara ou recipiente pequeno e leve ao

microondas por 1,5 minuto a 2 minutos.



Smoothie de morango

Ingredientes:

1 copo de leite de castanha-do-pará ou
de amêndoas

5 morangos

gingibre em pó 1 colh de chá

canela a gosto

Preparo:

bater todos os ingredientes no
liquidificador.



Capuccino

Ingredientes:

- 1 lata de leite em pó integral (sem lactose)
- 1 1/2 xícara de açúcar diet forno e fogão
- 1 xícara de café solúvel
- 2 colheres (chá) de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó sem açúcar

Preparo:

bater todos os ingredientes no liquidificador.

Guarde em pote bem fechado.

Para preparar, acrescente 2 colheres (sopa) em 1 xícara de água quente.



Suco Verde

Ingredientes:

- 1 copo de água de coco
- 1 maçã verde
- ½ limão espremido
- 1 pedaço de gengibre
- 1 folha de couve

Preparo:

Bater no liquidificador e beber logo após.





Obrigado!

Me acompanhe nas redes sociais:



@alessandraviannanutri



alessandravianna

Contato:

email: alnutricooach@gmail.com

