

Receitas da Nutri

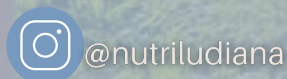
Receitas rápidas
para você curtir o
momento!

Nutricionista Ludiana Campos



Ludiana Campos

Nutricionista com foco em nutrição funcional. Te ajudo a ter maior autonomia nas escolhas alimentares através da reeducação alimentar com leveza, praticidade e muito carinho!



01 Pudim de Chia com
frutas vermelhas

02 Maminha na airfryer

03 Milk Shake Fit

04 Crostini de ovos e
chia

05 Crepe de whey
protein

06 Abobrinha
recheada

07 Salada de
macarrão

SUMÁRIO

01



Pudim de Chia com frutas vermelhas •

Ingredientes

- 2 xícaras de leite de amêndoa [se quiser fazer o seu, tá aqui a receita]
- 1/2 xícara + 2 colheres de sopa de chia
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 3 colheres de sopa de melado de cana [ou calda de maple, se tiver]
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- Uma pitada de cardamomo em pó
- 1 xícara de frutas vermelhas maduras

Modo de Preparo

- Em uma tigela, misture o leite de amêndoas, a chia, a baunilha, a canela, 2 colheres de sopa de melado e a pitada de cardamomo. Misture bem, de preferência usando um batedor de arame. Você vai perceber que o leite de amêndoas vai engrossando rapidamente, sem cozinhar nem nada. Guarde na geladeira por cerca de 8 horas.
- Higienize as frutas vermelhas e corte em pedaços que possam ser facilmente processados. Processe e 1 colher de sopa de melado até que obtenha um creme espesso.
- Monte sua sobremesa em potinhos, começando com um pouquinho de creme de frutas vermelhas depois pudim e finalizando com creme de frutas vermelhas. Se quiser, ainda pode fazer uma graça enfeitando os potinhos com um pouquinho de granola ou nozes.

02



Maminha na airfryer

Ingredientes

- 500g de maminha
- Sal grosso
- Alho moído
- Azeite
- Alecrim
- Batata cortada em cubos médios

Modo de Preparo

- Pré aqueça a airfryer à 160 graus por 5 minutos e forre papel alumínio na grade para o caldo não escorrer;
- Corte a maminha em fatias largas;
- Salgue à gosto com sal grosso;
- Misture o alho no azeite e pincele a carne;
- Por fim, coloque na airfryer e jogue alecrim à gosto.

03



Milk Shake Fit ●

Modo de Preparo

Bata no liquidificador 3 morangos e 2 bananas maduras congeladas (corte em pedaços pequenos para congelar, se não seu liquidificador pode danificar) até o ponto de sorvete. Acrescente uma colher de sopa de manteiga de amendoim e 1 colher de sopa de aveia, baunilha e mel à gosto.

Por último acrescente 200ml de iogurte natural e bata;

04



Crostini de ovos e chia

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 clara
- 1 colher de sopa de semente de chia
- 1 fatia de pão integral torrado ou outro
- salada diversa
- sal e pimenta do reino à gosto.

Modo de Preparo

- Bata os ovos e misture a chia, o sal e a pimenta.
- Em uma frigideira aquecida, coloque a mistura e vá mexendo delicadamente até cozinhar.
- Sirva sobre o pão torrado e acompanhe a salada.

05



Crepe de whey protein

Ingredientes

- 2/3 terços do scoop (medidor) de whey (20 gramas)
- 3 claras

Modo de Preparo

- Bater com o mixer ou no liquidificador os ingredientes.
- Pré aquecer uma frigideira antiaderente e unta-la levemente com margarina light, retirando o excesso com papel toalha.
- Despejar 1/3 da massa sobre a frigideira de modo homogêneo para formar um disco.
- Deixar cerca de 2 minutos ou até que as bordas se despreguem da frigideira e virar a massa com o auxílio de um garfo ou espátula.
- Deixar dourar mais 1 minuto e pronto!

Você pode rechear com geléias, pasta de amendoim, nutella, frutas, frango desfiado, carne moída, pizza...

06



Abobrinha recheada

Ingredientes

- 1 abobrinha italiana grande
- 150 gramas carne moída magra
- 1 dente alho
- 2 colheres (sopa) arroz integral ou parboilizado cozido
- 2 colheres (sopa) salsinha picada
- 1 tomate picado sem semente
- à gosto Sal
- à gosto pimenta do reino

Modo de Preparo

- Corte a abobrinha ao meio e retire o miolo com cuidado para não cortar a casca. Se sua abobrinha for redonda, use 2 unidades inteiras.
- Refogue o alho e a carne moída e acrescente o miolo picado da abobrinha.
- Junte o arroz, a salsinha e tempere com sal e pimenta à gosto.
- Recheie as metades da abobrinha e coloque em uma forma, enchendo com 1 dedo de água.
- Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio por aproximadamente 30 minutos.

07



Salada de macarrão

Ingredientes

- 2 xícaras de macarrão integral (qualquer massa curta);
- ½ xícara de ervilhas frescas;
- ½ xícara de milho verde;
- 1 lata de atum light (em água);
- 1 tomate picado;
- 1/4 de cebola picada;
- 2 colheres de sopa de salsinha;
- 2 colheres de sopa de nozes picadas (opcional mas faz toda diferença).

Modo de Preparo

- Em outro recipiente faça um molho com 2 colheres de azeite,
- 3 colheres de sopa de creme de ricota (pode ser maionese light), 1 colher de sobremesa de mostarda Dijon (se não tiver pode ser a comum mesmo).
- Misture tudo (vai ficar bem espesso) e vá adicionando leite com uma colher de sopa até ficar na consistência desejada (umas 3 colheres é o suficiente).
- Pode mandar bala no leite, não vai talhar não, acredite.
- Misture o creme no restante dos ingredientes, acerte o sal e acrescente pimenta (usei moída na hora: mix de pimenta do reino, branca e vermelha).