



★ Livro de
Receitas
das Nutris

Nutris:
Bruna Assunção
Ianca Vieira



Beijinho de abacaxi

- 1 abacaxi pequeno
- 1 xícara de coco ralado

Modo de Preparo

- Bata o abacaxi no liquidificador (sem água) até que fique incorporado
- Despeje a mistura em uma panela média e leve ao fogo baixo mexendo sempre até mostrar o fundo da panela. Coloque o coco ralado e mexa até incorporar tudo.
- Despeje num prato e deixe esfriar bem.
- Enrole os docinhos e passe-os no leite em pó



Beijinho de Cenoura

- 1 cenoura pequena ralada no ralo grosso
- 1 xícara e 1/2 (chá) de leite em pó
- 1 xícara (chá) de água
- 1/2 colher (sopa) de margarina (de preferência sem sal)

Modo de Preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador exceto a margarina, até que fiquem incorporados.
- Despeje a mistura em uma panela média, junte a margarina e leve ao fogo baixo mexendo sempre até mostrar o fundo da panela.
- Despeje num prato e deixe esfriar bem.
- Enrole os docinhos e passe-os no coco ralado ou no leite em pó
- *Dica:* Esse prato é nutritivo porque a cenoura não perde suas propriedades no cozimento. Se preferir substitua a cenoura por beterraba e o coco ralado por chocolate granulado.





Bolo de cenoura c/ cobertura (sem lactose)

- 3 ovos
- 3 cenouras médias
- 1 xícara (chá) de óleo
- 3 xícaras (chá) açúcar
- 3 xícaras (chá) de aveia ou farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento
- 2 colheres de óleo de coco
- 1 barra de chocolate meio amargo



Modo de Preparo

- No liquidificador, coloque a cenoura já picada, junte os ovos e o óleo e bata até que a cenoura esteja triturada.
- Em uma batedeira, despeje essa mistura e junte o açúcar, bata um pouco e misture o trigo e bata na velocidade média e acrescente o fermento.
- Bata até ficar homogêneo. Unte com óleo uma forma com furo no meio, despeje a mistura e leve ao forno pré aquecido a 180° graus de 30 a 40 minutos.
- Para a cobertura, derreta a chocolate meio amargo e misture com o óleo de coco. Depois é só colocar a cobertura no bolo.

Brigadeiro de batata-doce

- 500 g de batata-doce
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó
- 50 ml leite desnatado
- chocolate meio amargo granulado para decorar



Modo de Preparo

- Cozinhe as batatas na pressão por aproximadamente 20 minutos.
- Amasse-as bem.
- Coloque o purê em uma panela com o cacau, e óleo.
- Cozinhe e mexa a massa, enquanto acrescenta o leite até ficar homogêneo.
- Deixar esfriar.
- Enrolar e passe no chocolate meio amargo



Brigadeiro de Biomassa de banana verde

- 1 xícara biomassa de banana verde
- 2 colheres de sopa cacau em pó sem açúcar
- 1 colher de sopa óleo de coco líquido
- 4 colheres de sopa açúcar de coco
- Chocolate amargo picado ou coco ralado a gosto (opcional)



Modo de Preparo

- Com exceção do chocolate amargo picado (ou do coco ralado), junte todos os ingredientes em uma panela no fogo baixo e misture. Mexa o tempo todo e cozinhe até o doce desgrudar do fundo da panela.
- Então, desligue o fogo e transfira o brigadeiro para um prato. Deixe esfriar um pouquinho e leve à geladeira para esfriar mais.
- O brigadeiro fica mais fácil de enrolar se a biomassa de banana verde for mais firme. Se ela estiver muito mole e você quiser enrolar mesmo assim, deixe o doce na geladeira ou congelador até conseguir uma textura fácil para enrolar.
- Após enrolar os brigadeiros, passe-os no chocolate amargo picado ou no coco ralado.

Brownie de chocolate

- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de cacau 50%
- 4 colheres de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de manteiga derretida ou óleo de coco



Modo de Preparo

- Comece batendo bem os ovos, depois acrescente o cacau, farinha e a manteiga.
- Misture muito bem, até a massa ficar bem homogênea.
- Forre a forma com papel manteiga
- Coloque a massa e alguns pedaços de chocolate 70% por cima



- LEVE NA AIR FRAYER OU FORNO PRÉ-AQUECIDO por 20 min. a 180 graus.
*A massa não pode assar demais.

Cookies de aveia

- 1 potinho de iogurte natural (90g)
- 2 ovos pequenos;
- 3 colheres de sopa de farinha de amêndoas ou aveia;
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos finos;
- 3 colheres de sopa de coco seco ralado;
- 1 colher de sopa de açúcar demerara ou de coco;
- 1 colher de chá de fermento;
- Gotas de chocolate para enfeitar;



Modo de Preparo

- Misture tudo em uma tigela com auxílio de um garfo.
- Com uma colher coloque as porções em uma forma untada, separada uma das outras para não grudarem.
- Adicione as gotas de chocolate, leve ao forno, asse em temperatura média por 25 min.
- Fique sempre de olho para não queimar.

Dindim de frutas

- 500 g de frutas a seu gosto
- 500 ml de leite de vaca
- 250 ml de água filtrada

Modo de Preparo

- Misture as frutas com a água e o leite em um liquidificador, bata bem.
- Se as frutas escolhidas forem com maior índice de água como melão, melancia, não coloque a água filtrada.
- Coloque nos saquinhos e congele.





Fine saudável

- Escolha Frutas de sua preferência (Laranja, morango, acerola.....)
- 1 gelatina incolor
- 150 ml de água



Modo de Preparo

- Leve o suco ao fogo para ferver
- Quando ferver, desligue o fogo e acrescente a gelatina enquanto mexe, para dissolver
- Divida o preparo por forminhas de gelo ou de bombons, devidamente untadas com óleo de girassol ou óleo de coco, para que seja mais fácil desenformar.
- Reserve na geladeira por, no mínimo, 4 horas.

Nuggets saudável

1 kg de peito de frango moído
Alho a gosto
Cebola picada a gosto
1 pitada de sal
2 Ovos
5 colheres de flocos de milho (flocão)

Modo de Preparo

- Em uma tigela misture o frango moído com alho, cebola e o sal
- Modele os nuggets e passe no ovo batido e depois no flocão de milho
- Leve-os para air fryer pré aquecida a 200°C por 15 min ou por 30 min no forno



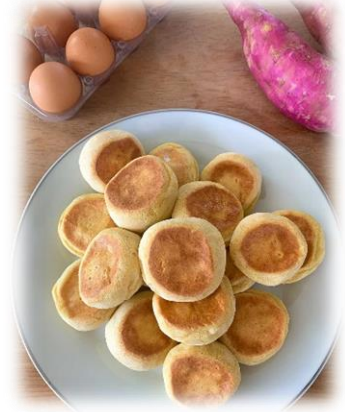


“Pão de queijo” de batata

1 xíc de batata doce cozida e amassada
2 colheres de sopa de azeite de oliva
Sal à gosto
Polvilho doce até dar o ponto (pode usar um pouco do azedo também)

Modo de Preparo

- Misture tudo até conseguir uma massa homogênea e fácil de modelar.
- Faça bolinhas e asse em forno pré aquecido à 180-200° por 30-40 minutos.
- Pode congelar cru ou assado!



Picolé de frutas

500 g de frutas a seu gosto
500 ml de leite de vaca

Modo de Preparo

- Bata os ingredientes em uma liquidificador até ficar homogêneo
- Em copinhos descartáveis coloque a mistura juntamente com alguns pedacinhos de fruta
- Coloque o palito de picolé e leve ao congelador de 2-3h para congelar bem





Refrigerante Saudável

1l de água gaseificada
1l de suco de laranja
3 cenouras trituradas



Modo de Preparo

- Coloque a água com gás em uma jarra.
- Depois, junte o suco de laranja e as cenouras trituradas.
- Mexa bem e leve para gelar.

Sequilhos

50g de açúcar mascavo ou demerara
180g de amido de milho ou maisena
85g de margarina



Modo de Preparo

- Misture tudo até formar uma massinha. Amasse bem tudo até dar o ponto de massa para modelar
- Modele as bolinhas e coloque para assar por aproximadamente 15 min a 180°C com forno pré aquecido

Sanduíche Natural

100 g de frango desfiado pré-cozido
1/2 cebola pequena picada
1/2 tomate picado
1 cenoura pequena ralada
1/2 lata de milho verde
Salsinha e cebolinha a gosto
Sal a gosto
Molho de Tomate ou requeijão





Pão de forma

Modo de Preparo

- Refogue o frango desfiado com azeite, alho e cebola em uma panela.
- Misture a cebola e o tomate picados, a cenoura ralada, o milho, a salsa, a cebolinha e o sal.
- Adicione maionese até a obter a consistência desejada do recheio.
- Cremosa ou mais consistente, como você preferir.
- Coloque o recheio entre 2 fatias de pão de forma.

Suco do Hulk

- 1 limão (descascado)
- 2 laranjas (descascadas)
- 2 Maçã
- 3 folhas de couve
- 1,5 litro de água



Modo de Preparo

- Lave as folhas de couve, corte-as em tiras.
- Coloque no liquidificador as laranjas, o limão e a couve. Bata com 500 mililitros de água.
- Posteriormente coe o líquido.
- Acrescente aos poucos o resto da água.
- O resto que ficar na peneira jogue fora.

Suco Da Barbie

- 1 xícara de beterraba picada
- 2 xícaras de inhame picado
- 1 xícara de cenoura picada
- 1 Laranja
- 1 litro de água





Modo de Preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um suco homogêneo.
- Acrescente cubos de gelo e beba em seguida sem coar.

Tortinha salgada

90 g de farinha de aveia
30 g de amido de milho
2 ovos
2 colheres (sobremesa) manteiga sem sal ou azeite
250 ml de leite de vaca ou leite vegetal
1 colher (chá) de fermento em pó
Orégano

MOLHO:

Molho de tomate
Frango desfiado
2 batatas inglesas pequenas cozidas e picadas
Milho e ervilha



Modo de Preparo

- Para a massa você vai bater todos os ingredientes no liquidificador, menos o orégano, reserve.
- O molho você vai juntar todos os ingredientes em uma panela e vai levar ao fogo. Mexa e deixe ferver.
- Unte uma forma pequena com manteiga ou azeite.
- Na forma untada você vai colocar a metade da massa.
- Coloque o molho e cubra com a outra metade da massa.
- Salpique o orégano por cima e leve ao forno.
- Preaqueça o forno a 180° C.
- Asse a torta a 180° a 200° C, vai depender do seu forno.
- O ponto da massa é quando você enfiar a faca e ela não sair melada de massa.
- A faca vai sair melada de dentro da torta pois o recheio fica cremoso