



RECEITAS PRÁTICAS

POR SAVANNAH ENGRACIA GARCIA



Savannah
Engracia Garcia
• NUTRIÇÃO ESSENCIAL •

Caso você não me conheça (se chegou até aqui, conhece) me chamo Savannah Engracia Garcia, sou nutricionista pós-graduada pelo GANEP-SP, atuando com foco epigenético.

Minha clínica é situada em Ribeirão Preto, interior de São Paulo, e conto com profissionais da área médica e nutricional, para proporcionar um atendimento completo e personalizado.

Espero que goste do material, feito para abrir seu leque de opções com receitas simples e saudáveis.

Com carinho,

Savannah Engracia Garcia





PÃO INTEGRAL

Seu café da manhã em 15 minutos

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 100g de creme de ricota
- 1 xícara de farinha de arroz integral
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de semente de chia
- 1 colher (sopa) de nozes trituradas
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1 colher (chá) de sal

Rendimento: 15 porções

- Bata tudo em um recipiente, deixando para misturar por último o fermento e as sementes.
- Passe para uma forma retangular pequena e coloque em forno (pode ser o elétrico também) 210°C por -15-20 minutos.

RISOTO NA PANELA DE PRESSÃO

Seu almoço em 3 minutos

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de arroz para risoto
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada fino
- 1 cenoura ralada fino
- 1 talo de salsão fatiado fino
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de vinho branco
- 2 folhas de louro
- 3 cravos-da-índia
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Rendimento: 4 porções

- Na panela de pressão com capacidade para 6 litros, aqueça o azeite em fogo baixo. Junte a cebola picadinha e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Enquanto a cebola murcha, rale a cenoura na parte fina no ralador. Mexa a cebola na panela de vez em quando, para não queimar. Quanto ela estiver transparente, junte a cenoura ralada e misture bem.
- Enquanto a cenoura cozinha um pouquinho, fatie fino o talo de salsão e junte à panela.
- Junte o arroz, misture bem e tempere com mais um pouco de sal. Regue com o vinho branco e misture até secar.
- Junte 4 xícaras (chá) de água, o louro e o cravo-da-Índia. Tampe a panela e aumente o fogo para médio.
- Quando começar a apitar, conte 3 minutos e desligue. Enquanto isso, prepare a caprese.



PANQUECA DE BANANA

Seu lanche prático



INGREDIENTES

-2 bananas-nanicas maduras

-2 ovos

-1 colher (chá) de manteiga

- $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de fermento em pó

- $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de canela em pó

- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de castanha-de-caju torrada (sem sal picada grosseiramente)

-mel a gosto para servir

Rendimento: 4 porções

- Pique grosseiramente a castanha-de-caju. Descasque e transfira a banana para um prato fundo (ou tigela). Amasse bem com um garfo até formar um purê rústico. No total, você vai precisar de cerca de $\frac{1}{3}$ de xícara (chá) de banana amassada.
- Numa tigela pequena, quebre os ovos e bata para misturar a gema com a clara. Junte os ovos batidos ao purê de banana, acrescente o fermento e a canela. Mexa com o garfo para misturar - o resultado é uma massa bem líquida.

Leve ao fogo médio uma frigideira antiaderente para aquecer.

Acrescente a manteiga e deixe derreter. Com uma concha pequena, coloque uma porção de massa delicadamente para não espalhar pela frigideira - cozinhe até 3 porções de uma só vez, deixando espaço entre uma panqueca e outra.

- Diminua o fogo e deixe cozinhar por cerca de 1 minuto, até as bordas ficarem douradas e a panqueca quase cozida - o meio ainda deve estar úmido. Se quiser incrementar sua panqueca com castanhas ou chocolate picados esta é a hora!

Com uma espátula, vire as panquecas e deixe cozinhar o outro lado por mais um minuto. Transfira para um prato e repita com o restante da massa. Sirva as panquecas ainda mornas com mel e a castanha-de-caju picada.



CEVICHE DE MAÇÃ

Seu jantar em 5 minutos

INGREDIENTES

- 2 maçãs verdes picadas em cubo
- 1 cebola roxa picada
- 2 limões espremidos
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1/4 de xícara de noz-pecan picada
- coentro
- pimenta vermelha
- sal

- Misture todos os ingredientes e sirva.

BROWNIE PRÁTICO E DELICIOSO

Sua sobremesa em 15 minutos

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 4 colheres (sopa) de açúcar de coco
 - 100g de chocolate 70%
- 2 colheres (sopa) de cacau 100%

Rendimento: 1 porção

- Deixe no forno por 15 minutos (mas cuidado para não queimar)
- Pode usar açúcar demerara ou mascavo no lugar do açúcar de coco.
- Xylitol ou eritritol pode ser usado também, mas não dá a cor mais amarronzada para o doce.
- Pode substituir o cacau por whey de chocolate para deixar mais proteico.





(16) 98203-7471



@nutrisavannah



Avenida Presidente Vargas, 2121 sala 503
Ed. Times Square - Ribeirão Preto/SP


Savannah
Engracia Garcia
• NUTRIÇÃO ESSENCIAL •

*Proibida a reprodução e repasse sem autorização do autor.