

**5 RECEITAS  
RÁPIDAS PARA  
VOCÊ COMER  
BEM E DE  
FORMA  
NUTRITIVA**

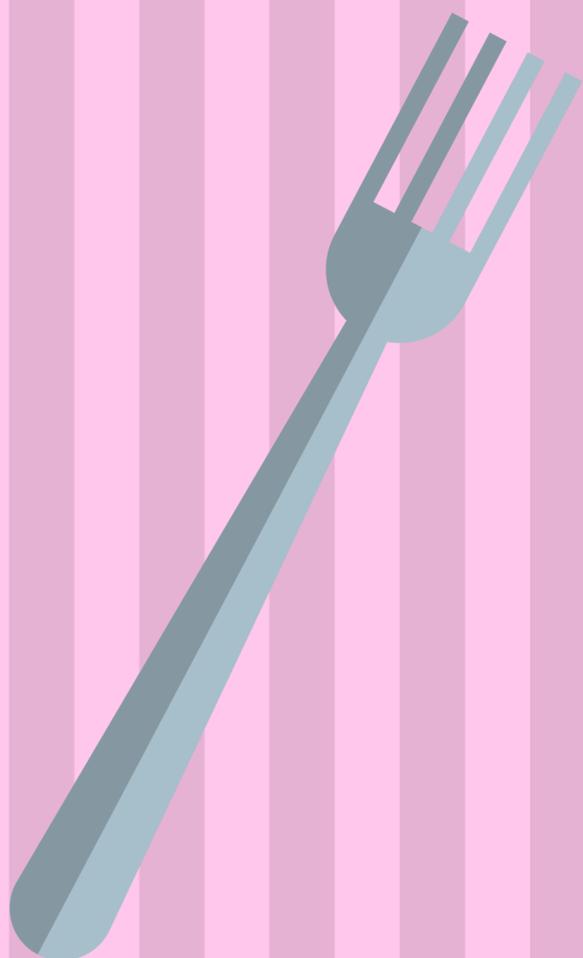
**RECEITAS  
FUNCIONAIS  
E LOW CARB**

# TORTINHA SALGADA DE MICROONDAS

PORÇÃO INDIVIDUAL

## Ingredientes:

- 1 ovo;
- 1 colher de azeite;
- 1 colher de farelo de aveia;
- Uma pitada de sal;
- 2 colheres sopa de atum ou frango desfiado ou carne moída;
- Páprica a gosto.



## Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em um recipiente de vidro e coloque no microondas por 3 minutos.

# Pão de Nuvem

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

## Ingredientes:

- 3 Gemas de Ovos;
- 3 Claras de Ovos;
- 50g de Cream Chesse (ou outro queijo cremoso);
- $\frac{1}{4}$  xícara (chá) de Queijo Parmesão Ralado;
- $\frac{1}{4}$  colher (chá) de Fermento Químico em Pó;
- Sal.

## Modo de Preparo:

- Coloque na tigela 3 gemas, 50g de cream cheese,  $\frac{1}{4}$  xícara (chá) de Queijo Parmesão, 1 Pitada de Sal e bata até ficar bem homogêneo;
- Em outra tigela coloque as claras,  $\frac{1}{4}$  colher (chá) de fermento químico em pó e bata até formar claras em neve firmes;
- Junte os cremes misturando cuidadosamente para não perder o ar;
- Acomode porções formando um círculo em uma forma forrada com papel manteiga e untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por 25 minutos;
- Assim que terminar desligue e abra o forno e deixe lá por mais 10 minutos para esfriar e é só aproveitar.

# Maria-mole

## Ingredientes:

- 2 scoops de whey de baunilha;
- 2 scoops de leite de coco em pó;
- 1 pacote de gelatina sem sabor ou ágar-ágar;
- 200 ml de água fria.

## Modo de preparo:

- Dissolver o whey e o leite de coco em pó em 200 ml de água (vai formar um creme), reservar;
- Preparar a gelatina ou ágar-ágar conforme instruções da embalagem e juntar ao creme;
- Bater tudo no liquidificador/Blender e colocar em forminhas de silicone ou em um pirex;
- Levar à geladeira por 2 horas;
- Passar coco ralado sem açúcar.

# Bolo de Caneca

## Saudável

PORÇÃO INDIVIDUAL

### Ingredientes:

- 1 ovo;
- 1 banana amassada;
- 1 colher chá rasa de cacau;
- 3 colheres rasas de farinha de sua preferência (amêndoas, grão de bico, aveia, linhaça, coco);
- 1 pitada de canela;
- 1 colher de café de fermento.

### Modo de Preparo:

- Misture tudo (sempre deixando o fermento por último) com um garfo;
- Coloque em um recipiente pequeno e leve ao microondas por 2 minutos.
- OBS: Sugestões para adicionar: gotas ou pedaços de chocolate 70% cacau ou amêndoas, castanhas, damasco. Caso queira adoçar, utilize adoçantes naturais.

# Chips de batata doce com guacamole

#FICADICA

PARA PETISCAR COM OS AMIGOS



## Ingredientes para Guacamole:

- 1 abacate;
- 1 tomate;
- 1 limão;
- Sal.

## Modo de preparo:

- Cortar a batata doce em rodela e assar até ficar crocante;
- Colocar a guacamole nas rodela assadas.



**Nutricionista Savannah Engracia Garcia**

**Nutricionista Júlia Castro**

**Elaboração gráfica por Mariel Perez**