12 receitas práticas e saudáveis

Desperte para uma vida mais saudável!

Por Nutricionista
Thaís Aires

Sobre mim

Sou Thaís Aires, nutricionista, formada pela UVA e atuo na área clínica há 8 anos!

Sou pós graduada em Personal Diet em Clínica, Esporte e Fitoterapia.

Eu trabalho com foco na reeducação alimentar, visando a mudança de hábitos mais saudáveis, para prevenção e tratamento de doenças. Assim como trazer uma melhor qualidade de vida.

Eu acredito muito na transformação que o alimento pode trazer para o nosso corpo. Eu costumo dizer que o alimento nos transforma de dentro para fora.

Espero que gostem do conteúdo deste Ebook, foi feito com muito carinho.

Beijos da Nutri

Thaís Aires

Crepioca

Você vai precisar de:

2 ovos

1 colher de sopa de farinha de tapioca hidratada

1 colher de sopa de chia

Temperinhos: Orégano, cebolinha, sal.

Ingredientes recheio:

Frango desfiado, cozido e já temperado

Tomate cortado em cubinhos

Queijo padrão ou meia-cura

MODO DEPREPARO:

Junte todos os ingredientes da massa e misture bem. Leve ao fogo com fio de azeite e deixe dourar. Vira a massa e recheie.

Por Nutricionista
Thaís Aires

Pão de queijo de frigideira

Você vai precisar de:

1 ovo

1 colher de sopa de creme de ricota

1 colher de sopa de queijo parmesão

1 colher de sopa de farelo de aveia ou linhaça

Temperinhos: Orégano, pimenta do reino, sal.

Ingredientes recheio:

Queijo padrão ou meia-cura

MODO DEPREPARO:

Junte todos os ingredientes da massa e misture bem. Leve ao fogo com fio de azeite, com tampa e deixe dourar. Vira a massa e recheie.

Por Nutricionista
Thaís Aires

Sanduiche integral com pasta de ricota caseira

Você vai precisar de:

Pasta de ricota:

1 ricota pequena

2 dentes de alho

1/2 cebola ralada

1 colher de sopa de mostarda

Leite desnatado morno para dar o ponto

1/4 de xícara de azeite

Temperinhos: Orégano, cheiro verde, sal.

MODO DEPREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador (menos o leite). Vá aos poucos adicionando o leite até o ponto desejado da pasta.

Sirva com pão 100% integral.

Por Nutricionista
Thaís Aires

Panqueca de aveia

Você vai precisar de:

Massa:

1 xícara de farelo de aveia

1 xícara de água

2 ovos

2 colheres de sopa cheia de azeite

1 pitada de sal

MODO DEPREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Disponha uma concha pequena dessa massa em uma frigideira quente e untada com azeite para fazer os discos.

Recheios: carne moída, frango desfiado, atum.

Por Nutricionista
Thaís Aires

Caponata de legumes

Você vai precisar de:

2 berinjelas

1 abobrinha

1 cenoura ou pedaços de abóbora

2 batas doces médias

1 pimentão

1 cebola cortada

Sal à gosto

Salsinha à gosto

Temperinhos naturais: Orégano, cominho, alecrim, cúrcuma.

Azeite

MODO DEPREPARO:

Depois de higienizados, corte todos os legumes na espessura de 1 dedo. Coloque em um tabuleiro e misture os temperinhos naturais e o sal. Regue com azeite, cubra com papel alumínio e leve ao forno. Depois de 20 minutos, retire o papel alumínio, mexa bem os legumes e coloque mais um pouco de azeite, leve novamente ao forno. Espete com um garfo e veja se os legumes estão moles.

Por Nutricionista
Thaís Aires

Salada com peito de frango e legumes

Você vai precisar de:

100 g de peito de frango
1 cenoura média cortada em cubinhos
1 xícara de brócolis (ou espinafre)
1 xícara de couve-flor
1 colher de sopa de creme de ricota light
Gergelim para polvilhar
Azeite a gosto
Sal, alho, cebola e tomate a gosto.

MODO DEPREPARO:

Refogue o frango com alho, cebola e azeite. Acrescente a cenoura, brócolis, a couve-flor, tomate, salsa, sal e ½ litro de água. Depois de cozidos, misture 1 colher de sopa de creme de ricota light. Polvilhe gergelim e acrescente 1 colher de chá de azeite. Pode servir a salada fria ou quente.

Por Nutricionista
Thaís Aires

Filé de Tilápia com abobrinha

Você vai precisar de:

3 filés de tilápia

1 tomate picadinho

1 limão

1 cebola picada

1 abobrinha

3 folhas de manjericão fresco.

MODO DEPREPARO:

Tempere o peixe com sumo de limão e sal, 30 minutos antes de levá-lo ao fogo. Enquanto o filé de tilápia pega gosto do tempero, corte a abobrinha em rodelas e coloque-as na assadeira. Depois, acrescente a cebola, o filé e salpique o tomate. Leve ao forno por 12 minutos, a 200º C. Finalize com tempero verde à gosto.

Por Nutricionista
Thaís Aires

Molho para salada

Você vai precisar de:

1 colher de sobremesa de mel
1 colher de sopa de mostarda
2 colheres de sopa de azeite extra virgem
1 pitada de sal marinho
2 colheres de sopa de iogurte natural desnatado

MODO DEPREPARO:

Bater tudo no liquidificador ou misturar em um recipiente.

Por Nutricionista
Thaís Aires

Creme de abóbora com gengibre

Você vai precisar de:

1 col. (sopa) de azeite extravirgem
1 cebola média, picada
4 xíc. (chá) de abóbora sem casca, em pedaços
1 col. (café) de raspas de gengibre
Sal a gosto
1 litro de água
1 pitada de orégano
Salsinha picada a gosto

MODO DEPREPARO:

Aqueça o azeite, refogue a cebola e, em seguida, a abóbora. Junte o gengibre, sal e a água. Cozinhe até desmanchar. Espere amornar e bata no liquidificador. Volte aquecer com o orégano e sirva com a salsinha.

Por Nutricionista
Thaís Aires

Sopa de cenoura, batata e lentilha

Você vai precisar de:

2 punhados de lentilha de molho por 30 minutos
1 colher de sopa de azeite ou óleo de coco
1/2 cebola picada
1 batata descascada e picada
1 cenoura picada
300ml de água
Sal, pimenta, louro, cúrcuma, tomilho a gosto

MODO DEPREPARO:

Numa panela aqueça o azeite ou óleo de coco e refogue a cebola. Adicione os legumes, sal, pimenta, louro, cúrcuma, tomilho e doure por 1 minuto. Acrescente a água e a lentilha. Cozinhe até a lentilha ficar macia.

Por Nutricionista
Thaís Aires

Bolo de banana e aveia

Você vai precisar de:

3 bananas maduras

4 ovos

2 xícaras de aveia flocos finos

1 colher de sopa de canela

1 colher de sopa de azeite ou óleo de coco

1 colher de chá de essência de baunilha

2 colheres de sopa de fermento.

MODO DEPREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento. Misture o fermento.

Transfira para uma forma de bolo untada ou de silicone.

Pré-aqueça o forno a 180°C, e leve ao forno por cerca de 30 a 40 min.

Por Nutricionista
Thaís Aires

Bolo de maçã e aveia

Você vai precisar de:

4 Maçãs (sendo uma para decorar)

4 ovos

2 xícaras de aveia flocos finos

1 colher de sopa de canela

1 colher de sopa de azeite ou óleo de coco

1 colher de chá de essência de baunilha

2 colheres de sopa de fermento

1 colher de chá de adoçante xilitol

MODO DEPREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento. Misture o fermento.

Transfira para uma forma de bolo untada ou de silicone.

Decore com uma maçã e canela.

Pré-aqueça o forno a 180°C, e leve ao forno por cerca de 30 a 40 min.

Por Nutricionista
Thaís Aires

Onde me encontrar

@thaís_airesnutri

E-mail: thaisaires.nut@gmail.com

Me siga nas redes sociais e não perca nenhuma novidade!

Beijos da Nutri

Thaís Aires