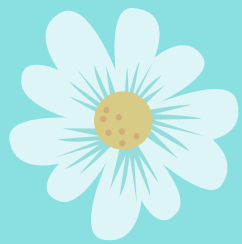
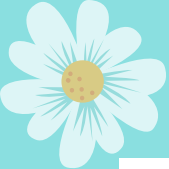


NUTRICIONISTA LETÍCIA MUSSELLI

12 Receitas do Dia-a-Dia

Especial Dia da Mulher 2019





LETÍCIA MUSSELLI

Quem sou eu?

Eu sou a Letícia e sou apaixonada em trabalhar com pessoas que decidiram mudar suas vidas em busca de uma alimentação saudável e atividade física.



Trabalho para ajudar pessoas a recuperarem sua auto-estima, a melhorarem seu treino através de alimentos simples e acessíveis, e terem uma vida social mantendo a boa alimentação.

Sem traumas e com o poder de decisão através da conscientização, acredito que é possível ser saudável sem precisar de alimentos difíceis e ainda sobrar tempo para se divertir.

Me acompanhe nas redes sociais:
www.nutricionistavalinhos.com.br



Receita 1: Panqueca Low Carb de Açafrão

Ingredientes:

- 4 ovos
- 6 colheres de sopa cheias de farinha de amêndoas ou de grão de bico
- 3 colheres de sopa de azeite
- 5 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de açafrão
- Sal e temperos à gosto



Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e vá colocando aos poucos na frigideira antiaderente (se precisar unte com azeite) sempre em fogo baixo e tampada, quando estiver durinha, vire a panqueca e pronto! Simples e rápido!

O recheio vai ser de acordo com o seu gosto, pode ser feito um molho de carne moída, frango desfiado, queijo...etc!

Rendimento: 4 panquecas.

Receita 2: Torta de Liquidificador Saudável

Ingredientes:

- 4 ovos
- 10 colheres de sopa de farinha de grão de bico (ou de oleaginosas)
- 1 colher de sopa de azeite
- 4 colheres de sopa de água
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de fermento



Modo de Preparo:

Faça o recheio de acordo com a sua preferência e reserve (nessa eu usei carne moída com molho de tomate e queijo mussarela).

Bata todos os ingredientes no liquidificador (menos o recheio);

Despeje metade da massa na forma untada (se for forma de silicone não precisa untar);

Coloque o recheio;

Adicione o restante da massa por cima do recheio;

Finalize com orégano à gosto ;

Leve ao forno médio por 20 minutos;

A massa fica mais líquida, mas não se assuste, depois de pronto a consistência fica perfeita.

Rendimento: 7 pedaços.

Receita 3: Pão de Queijo Saudável

Ingredientes:

- 1 copo americano de polvilho doce
- 1/2 copo americano de polvilho azedo
- 1 ovo
- 4 colheres de sopa de azeite
- 4 colheres de sopa de água
- 1 copo americano de queijo mussarela ralado
- 3 colheres de sopa de semente de linhaça ou chia
- 1 colher de café de sal



Modo de Preparo:

Leve o azeite e a água ao fogo, quando esquentar misture ao polvilho até formar uma farofa;

Em seguida adicione o ovo, se a massa ficar mole coloque mais polvilho até o ponto de moldar;

Adicione o queijo e a linhaça e faça bolinhas;

Unte a forma com azeite e leve os pãezinhos ao forno por 20 minutos,

Se você quiser, pode inovar e fazer um pão de queijo recheado de frango, por exemplo.

Rendimento: 13 bolinhas e podem ser congeladas.

Receita 4: Torta de Liquidificador com Atum

Ingredientes:

- 4 ovos
- 12 colheres de sopa de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de água
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de fermento



Modo de Preparo:

Prepare o recheio com 1 lata de atum e 1 xícara de polpa de tomate, temperos e azeite. Reserve.

Bata todos os ingredientes no liquidificador;

Despeje metade da massa na forma untada (se for de silicone, não precisa untar);

Coloque o recheio;

Adicione o restante da massa por cima do recheio;

Leve ao forno médio por 20 minutos.

Rendimento: 6 pedaços.

Receita 5: Quibe de Quinoa de Forno

Ingredientes:

- 500g de carne moída
- 70g de quinoa em grãos (é preciso hidratar a quinoa, por isso ferva em água quente por 15 minutos e deixe esfriar)
- 1/2 cebola
- Hortelã
- Temperos à gost, como sal, limão, alho, pimenta do reino em pó e alho em pó.



Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes, coloque em uma forma untada com azeite, e deixe assar por 30 minutos e pronto!
Se quiser, pode adicionar queijo no meio da massa ou por cima.

Rendimento: 10 pedaços.

Receita 6: Empada Aberta de Frango Cremoso

Ingredientes:

- 6 colheres de sopa de farinha de grão de bico
- 4 colheres de sopa de azeite
- 4 colheres de sopa de água
- 1 colher de café de sal



Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes em uma tigela até obter uma massa homogênea.

Monte com as mãos seis empadinhas pequenas ou três grandes. Pode utilizar forminhas para moldar, caso tenha.

Leve ao forno pré-aquecido à 200°C por 15 minutos.

Depois é só rechear!

Para o recheio do frango cremoso, é só misturar peito de frango desfiado e temperado com creme de ricota light.

Outras idéias: Atum com cenoura, Caponata de berinjela, Queijo com alho poró.

Rendimento: 6 empadinhas pequenas ou 3 grandes.

Receita 7: Enroladinhos de Frango com Abobrinha

Ingredientes:

- 4 abobrinhas
- Sal e pimenta
- 1 peito de frango desfiado e temperado
- 1 potinho de creme de ricota light
- 1 xícara de molho de tomate



Modo de Preparo:

Para as abobrinhas, limpe-as bem em água corrente com uma escovinha sem sabão;

Seque-as bem;

Use um mandolim para fatiar bem fininho ou faça com uma faca;

Tempere as fatias com sal e pimenta e sele numa frigideira antiaderente bem rapidinho;

Para a pasta de frango, refogue no azeite cozido e desfiado, cebola picada, alho picado, creme de ricota, sal e pimenta.

Coloque as abobrinhas em cruz (2 fatias em sentidos diferentes), recheie com a misturinha.

Coloque o molho por cima e está pronto.

Rendimento: 22 rolinhos.

Receita 8: Cookies Low Carb

Ingredientes:

- 7 colheres de sopa de farinha de amendoim
- 3 colheres de farinha de côco
- 3 colheres de sopa de eritritol ou xylitol
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 ovo
- 1 colher de sobremesa de canela
- Uva passa a gosto



Modo de Preparo:

Misture tudo com as mãos e molde seus cookies em forma de bolinha, em seguida amasse eles com as duas mãos para ficar em forma de biscoito.

Por cima, acrescente gotas de chocolate 70% cacau;

Se você não tiver em casa, pode adicionar raspas de chocolate, damasco, etc, use sua imaginação.

Leve ao forno médio por 15 a 20 minutos, fica pronto bem rápido!

Rendimento: 12 cookies.

Receita 9: Bolinho de Caneca Low Carb

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 unidades de banana madura
- 8 colheres de sopa de castanha de cajú
- 2 colheres de cacau em pó
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de sobremesa de fermento



Modo de Preparo:

Primeiro bata os ovos com um fouet, em seguida adicione as bananas amassadas e bata novamente, por fim adicione o restante dos ingredientes (menos o fermento) e misture até a massa ficar bem homogênea, por último adicione o fermento e mexa.

Use uma forma de silicone, mas se não tiver, unte com azeite. Por cima do bolo adicione amêndoas laminadas; Leve ao forno por 20 a 30 minutos.

Rendimento: 2 à 3 bolinhos.

Receita 10: Granola Caseira sem açúcar

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de óleo de côco
- 3 colheres de sopa de semente de abóbora
- 1 colheres de sopa de semente de girassol
- 3 colheres de sopa de semente de chia
- 3 colheres de sopa de semente de linhaça
- 2 colheres de sopa de eritritol (ou outro adoçante culinário)
- 3 colheres de sopa de castanha de cajú picada
- 3 colheres de sopa de amêndoas laminadas



Modo de Preparo:

Colocar todos os ingredientes , exceto as castanhas e as amêndoas, em uma frigideira antiaderente e ir mexendo em fogo baixo até "caramelizar".

Adicione as castanhas e as amêndoas.

Quando esfriar, acrescente 3 colheres de sopa de uva passa ou cranberry passa.

Rendimento: 12 porções.

Receita 11: Mousse de Morango

Ingredientes:

- 2 potes de iogurte natural
- 8 morangos grandes
- 2 pedaços pequenos de beterraba
- 1 envelope de gelatina incolor
- adoçante a gosto (stévia em pó)



Modo de Preparo:

Bata os iogurtes com o morango, a beterraba e o adoçante.
Em seguida prepare a gelatina de acordo com o rótulo.
Misture a gelatina à preparação e bata novamente.
Despeje a preparação em taças ou copos ou em um pote.
Leve para gelar por 4 horas.

Rendimento: 4 porções.

Receita 12: Sorvete Natural

Ingredientes:

- 3 bananas maduras
- 1 maracujá
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim integral



Modo de Preparo:

Corte as bananas em rodela e bata no liquidificador.

Adicione os demais ingredientes e bata novamente.

Coloque em um pote fechado e leve ao congelador por pelo menos 4h.

De acompanhamento pode ser adicionado leite em pó ou gotas de chocolate

Rendimento: 4 porções.

Me acompanhe nas Redes Sociais

Instagram:
leticiamusselli.nutri

Facebook: Letícia Musselli -
Nutricionista Clínica e
Esportiva

Site:
www.nutricionistavalinhos.com.br



*Nutricionista Clínica e
Esportiva*

Líder de Emagrecimento

Coach Nutricional