



Livro de **RECEITAS**



MAIS⁺
+ Saúde

MIX DE SALADAS

- Mix de folhas verdes, atum (*escorrer óleo*), azeitona preta, cebola, cenoura ralada, ovo cozido, pepino japonês, pimentão amarelo, tomate cereja, croutons.

- Mix de folhas verdes, tomate seco, azeitona preta, cottage picado, cenoura ralada, ervilha, lascas de queijo parmesão, croutons, palmito, presunto magro em tiras.

- Mix de folhas verdes, carne magra desfiada, azeitona preta, champignon, lascas de parmesão, tomate cereja, cebola, cheiro verde, croutons.

- Mix de folhas verdes, cenoura ralada, azeitona preta, lascas de parmesão, pimentão amarelo, tomate cereja, cebola, croutons, palmito, kani kana em lascas.

- Mix de folhas verdes, peito de frango grelhado desfiado, champignon, azeitona preta, pimentão vermelho, cebola, tomate cubos, milho verde, uva passa, batata cubos, tomate seco, cheiro verde.

- Mix de folhas verdes, peito de peru em tiras ou cubos, queijo branco em cubos, cenoura ralada, manga em cubos, tomate cereja, palmito, uva passa, azeitona preta, croutons.

- Mix de folhas verdes, queijo branco em cubos, presunto magro em cubos, abobrinha cozida em cubos, berinjela cozida em tiras, pimentão amarelo, tomate, cebola roxa, palmito, croutons.

- Mix de folhas verdes, soja em grãos, pepino japonês, azeitona preta, tomate, cebola roxa, cenoura ralada, milho verde, uva passa, vagem e croutons.

- Mix de folhas verdes, frango desfiado, grão de bico, palmito, azeitona preta, ovo cozido, pimentão amarelo, tomate, cebola e croutons.

- Mix de folhas verdes, trigo, queijo branco em cubos ou coalhada, pepino japonês, pimentão amarelo, tomate em cubos, rabanete, cebola, croutons ou mini pão árabe.

- Mix de folhas verdes, kani kana, azeitona preta, tomate em cubos, azeitona preta, cebola roxa, broto de feijão, queijo branco em cubos, pepino japonês, croutons.

- Mix de folhas verdes, frango grelhado em cubos, ovo de codorna, pepino japonês, azeitona preta, tomate cereja, mussarela de búfala, pimentão amarelo, kiwi ou melão, cebola roxa, croutons.

Substituir croutons por 1 torrada integral

Volume da salada: 1 prato raso



SALGADOS

Bolinho de abobrinha, cenoura e batata (na air fryer)

Ingredientes:

1 abobrinha ralada, 1 cenoura ralada, 1 batata ralada, 4 colheres de sopa de aveia, 100g de queijo ralado, sal e tempero a gosto.

Modo de preparo: em uma tigela, misture a abobrinha, a cenoura, a batata, a aveia e o queijo ralado até formar uma massa. Modele a massa em pequenos bolinhos ou no formato que preferir. Preaqueça a air fryer a 180°. Coloque os bolinhos na cesta da air fryer e asse por 15-20 minutos ou até ficarem dourados e crocantes. Sirva quente e aproveite!

Bolinho de abobrinha (na air fryer)

Ingredientes:

1 1/2 xícara de abobrinha ralada, 3/4 xícara de queijo ralado, 3 ovos, 1 1/4 xícara de farinha de aveia, folhas de hortelã picada a gosto e sal a gosto.

Modo de preparo: misture a abobrinha com o queijo ralado, ovos e as folhas de hortelã. Gradualmente, incorpore a farinha de aveia e depois tempere. Modele a massa em bolinhos e disponha na bandeja da air fryer. Asse os bolinhos a 200°C por 10 minutos ou até dourarem por fora e depois é só servir.

Purê de mandioquinha com alecrim

Ingredientes:

2 mandioquinhas cozidas, 1 colher de sopa de azeite de oliva, 1 colher de chá de alecrim (*fresco ou seco*), sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo: amasse ou bata com mixer, misture os temperos e finalize com alecrim.

Purê de batata-doce com gengibre

Ingredientes:

1 batata-doce média cozida e amassada, 1 colher de chá de gengibre fresco ralado, 1 colher de sopa de azeite ou leite vegetal, sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo: misture bem com a batata ainda quente até formar um purê.

Purê de couve-flor com alho assado

Ingredientes:

2 xícaras de couve-flor cozida, 2 dentes de alho assados, 1 colher de sopa de azeite, 1 colher de sopa de leite vegetal ou água do cozimento, sal e noz-moscada a gosto.

Modo de preparo: bata tudo com mixer ou processador até ficar cremoso. Finalize com noz-moscada.

Purê de abóbora com cúrcuma

Ingredientes:

2 xícara de abóbora cabotiá cozida, 1 colher de chá de cúrcuma em pó, 1 colher de sopa de azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo: misture tudo até formar um purê cremoso. Finalize com um fio de azeite e uma pitada de cúrcuma.

Nuggets caseiro

Ingredientes:

1 filé de frango moído ou bem picado,

1 colher de sopa de aveia ou farinha de raveia, 1 colher de sopa de cenoura ralada, sal e temperos naturais a gosto.

Modo de preparo: modele, empane se quiser e asse ou doure na frigideira.

Nuggets de Brócolis

Ingredientes:

1 brócolis picado, 3 ovos, 1 xícara de farelo de aveia, 1/4 xícara de queijo parmesão ralado, temperos e sal a gosto.

Modo de preparo: cozinhe o brócolis a vapor, coloque o brócolis no processador e processe bem. Adicione os ovos, farelo de aveia, queijo e temperos a gosto. E processe por 4-5 minutos até formar uma pasta. Faça bolinhas e amasse com um garfo. coloque em uma forma untada com um pouco de óleo. Asse por 20-25 minutos ou até dourar.

Grão de bico crocante (na air fryer)

Ingredientes:

400g de grão de bico cozido, 1 colher de sopa de azeite, 1 dente de alho ralado, 1 colher de chá de pimentão doce, 1 colher de chá de cominhos, 1 colher de sopa de alecrim (*fresco ou seco*), sal a gosto.

Modo de preparo: deixe escorrer o grão cozido para ficar bem seco. Numa taça, junte todos os temperos e misture bem. Adicione o grão e envolva até estar todo temperado. Coloque na air fryer e selecione temperatura 180°C durante 10 minutos. Mexa o grão e coloque mais 8-10 minutos. Deixe arrefecer completamente sobre uma

folha de papel vegetal. Guarde em recipiente hermeticamente dechado se não for para consumir de imediato.



Pãozinho de atum

Ingredientes:

1/2 latinha de atum sem óleo, 1 ovo batido, 2 colheres de sopa de farelo de aveia, 1 colher de chá de fermento e temperos a gosto.

Modo de preparo: misturar todos os ingredientes, colocar em um refratário e levar por 3 minutos ao micro-ondas. Divida ao meio e recheie com tomate, orégano, 1 fatia de queijo curado e coloque na sanduicheira para dourar (pode ser feito no forno ou omeleteira também)

Sanduíche de atum ou frango

Ingredientes:

2 pães, 1/2 lata de atum ou 3 colheres de sopa de frango desfiado, 2 colheres

de sopa rasas de iogurte natural ou creme de ricota, 1 colher de sopa de milho, cenoura ralada e sal e temperos a gosto.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes para fazer uma pasta e coloque no pão.

Pão de queijo caseiro

Ingredientes:

1 ovo, 3 colheres de sopa de tapioca, 1 colher de sopa de iogurte natural, 2 colheres de sopa de queijo ralado e 1 pitada de sal.

Modo de preparo: misture tudo até virar uma massa mais firme. Modele bolinhas com a mão. Leve à air fryer ou forno a 180°C por 10-15 minutos, até dourar.

Pão de queijo fit

Ingredientes:

3 ovos, 3 colheres de sopa de tapioca, 3 colheres de sopa de queijo muçarela ralado, 3 colheres de sopa de creme de ricota e 1 colher de sopa de fermento.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes, coloque em uma forminhas de silicone e leve ao forno por 30 minutos ou air fryer por 12 minutos.



Pão de queijo de frigideira

Ingredientes:

1 ovo, 1 clara de ovo, 2 colheres de sopa polvilho azedo, 1 colher de sobremesa de queijo cottage, 1 colher de sopa de água, 2 fatias de muçarela e 1 pitada de sal.

Modo de preparo: bata todos os ingredientes (*exceto a muçarela*) com um liquidificador ou um mixer até ficar homogêneo. Depois adicione a muçarela picadinha e misture. Leve para assar em uma frigideira anti aderente, asse os dois lados.

Crepioca

Ingredientes:

1 ovo, 1 colher de sopa de creme de ricota, 1 colher de sopa de tapioca e sal a gosto.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes, exceto o creme de ricota, até que a massa fique homogênea. Leve a massa na frigideira antiaderente e deixe grelhar do 2 lados. A pós grelhado, recheie com o creme de ricota, enrole a massa e corte ao meio para acomodá-lo na lancheira.

Outras opções de recheio: queijo de búfala com tomate cereja, frango com queijo, salada, banana com canela e outros.

Torta de frango de frigideira

Ingredientes:

1 ovo, 2 colheres de sopa rasas de goma de tapioca, 3 colheres de sopa de frango desfiado já refogado (*com cenoura, pimentão, cheiro verde*), 1 colher de café de fermento, sal e temperos naturais a gosto.

Modo de preparo: misture tudo e coloque na frigideira até dourar dos dois lados. Para decorar colocar tomate cereja e semente de gergelim preta.

Mini pizza saudável

Ingredientes:

1 pão sírio ou de forma integral, 2 colheres de sopa de molho de tomate caseiro, 2 colheres de sopa de queijo muçarela ralado, frango desfiado, milho e tomate a gosto, orégano a gosto e 1 fio de azeite.

Modo de preparo: monte as mini pizzas com os ingredientes, regue com um fio de azeite e leve ao forno por 10 a 15 minutos ou até o queijo derreter.

Mini pizza

Ingredientes:

1 ovo, 1 colher de sopa de farelo de aveia, 1 colher de sopa de iogurte natural desnatado ou 2 colheres de água filtrada e 1 colher de café de fermento para bolo.

Modo de preparo: coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture bem. Depois, coloque em uma frigideira antiaderente três minutos em fogo baixo com a frigideira tampada até dourar. Vire a massa e deixe cozinhar do outro lado até dourar. Finalize com seu recheio preferido.

Dica de recheio: muçarela de búfala com tomate cereja e manjericão.

Rendimento: 4 unidades.

DOCES



Picolé de morango com iogurte

Ingredientes:

1 xícara de morangos frescos, 1/2 xícara de iogurte natural desnatado, 1 colher de sopa de mel (*opcional*).

Modo de preparo: lave e pique os morangos. Bata no liquidificador os morangos, o iogurte e o mel até obter um creme homogêneo. Despeje o creme nas forminhas de picolé. Leve ao freezer por pelo menos 4 horas ou até congelar completamente.

Picolé tropical

Ingredientes:

1 xícara de manga em cubos, 1/2 xícara de abacaxi em cubos, 1/4 xícara de água de coco e 2 colheres de sopa de suco de limão

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo. Despeje a mistura em forminhas de picolé. Leve ao freezer por pelo menos 4 horas ou até congelar completamente.

Overnight de banana e morango

Ingredientes:

2 colheres de sopa de aveia, 6 colheres de sopa de leite desnatado, 1 banana, 3 morangos, 1 pote de iogurte grego light e 1 colher de sopa de chia.

Modo de preparo: misturar a aveia e o leite e despejar no fundo de um pote de vidro ou plástico limpo. Cobrir essa mistura com metade da banana e 1 morango picados. Na próxima camada, adicionar metade do iogurte misturado com a chia. Em seguida, colocar a outra metade da banana e o restante do iogurte. Adicionar os outros dois morangos picados e tampar o pote. Deixar descansar na geladeira de um dia para o outro.



Overnight de pasta de amendoim

Ingredientes:

120 ml leite vegetal de amêndoas, 1 colher de sobremesa de sementes de chia, 2 colheres de sopa de pasta de amendoim sem açúcar, 1 colher de sopa de mel orgânico (*envasado garrafa vidro*), 2 colheres de sopa de aveia e 1 banana.

Modo de preparo: num pote pequeno, misturar o leite vegetal, a chia, a pasta

de amendoim, o mel e a aveia. Tampar o pote e deixar na geladeira durante toda a noite. Adicionar a banana picada antes de servir.

Overnight de coco e granola

Ingredientes:

1 colher de sopa de aveia em flocos finos, 6 colheres de sopa de leite desnatado, 1 pote de iogurte grego light, 3 colheres de sopa de manga em cubos, 2 colheres de sopa de granola (*jasmine; mae terra etc*) e 1 colher de sopa de coco ralado.

Modo de preparo: misturar a aveia e o leite e despejar num pote. Cobrir com 1 colher de manga e de coco ralado. Em seguida, colocar metade do iogurte e cobrir com o restante da manga. Adicionar a outra metade do iogurte e cobrir com a granola. Cobrir e deixar descansar na geladeira de um dia para o outro.

Overnight de kiwi e castanha

Ingredientes:

1 colher de sopa de aveia, 6 colheres de sopa de leite de coco, 1 pote de iogurte grego light, 1 kiwi picado e 1 colher de sopa de castanha-de-caju picada.

Modo de preparo: misturar a aveia e o leite e despejar no fundo de um pote pequeno. Cobrir com a metade do kiwi picado e adicionar metade do iogurte. Em seguida, colocar a metade da castanha picada e adicionar o restante do iogurte. Na última camada, colocar o restante do kiwi. Tampar o pote e colocar na geladeira de um dia para o outro.

Danoninho de Inhame

Ingredientes:

2 inhames cozidos, 250g morango,
1 banana prata bem madura, 2 tâmaras,
1 suco de limão.

Modo de preparo: bata os ingredientes no liquidificador, coloque em um pote e leve à geladeira para ficar ainda mais consistente.

Bolo de banana com aveia

Ingredientes:

2 bananas maduras, 2 ovos, 1 xícara de aveia em flocos, 1 colher de chá de canela e 1 colher de chá de fermento.

Modo de preparo: misture misture tudo, leve ao forno a 180°C por 30 minutos.

Bolo de banana com cacau

Ingredientes:

3 ovos, 3 bananas amassadas, 2 colheres de sopa de cacau em pó, 1/2 xícara de leite e 1 colher de sopa de fermento.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes, coloque em uma forma untada e leve ao forno por 30 minutos.

Biscoito de banana com coco

Ingredientes:

3 banana amassadas, 3 colheres de sopa de leite em pó e 4 colheres de sopa de coco ralado.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes, faça pequenas bolinhas e leve ao forno por 25 minutos.

Cookie Caseiro

Ingredientes:

3 banana amassadas, 3 colheres de

sopa de leite em pó e 4 colheres de sopa de coco ralado.

Modo de preparo: modele e asse 15 minutos a 180°C.

Cookies de aveia com castanha de caju

Ingredientes:

1 ovo, 1/2 colher de sopa de manteiga ghee, 1 colher de chá de açúcar mascavo, 2 xícaras de chá de farinha de aveia e 50g de castanha de caju.

Modo de preparo: Primeiro bata o ovo sozinho. Logo após, bata a manteiga, a farinha e o açúcar, respectivamente (um de cada vez).

Quebre a castanha de caju em alguns pedaços (*não precisa triturar, é bom deixar em pedaços pequenos para que se possa sentir melhor o gosto*). Em seguida, misture tudo até que crie consistência para formar os biscoitos. Quando a massa estiver pronta, faça os biscoitos do tamanho de 1/2 colher de sopa (*pegue 1/2 colher de sopa da massa, coloque na palma da mão, enrole e dê uma achatadinha*). Em seguida, coloque na forma e leve ao forno preaquecido a 180°C durante aproximadamente 15 minutos. Após esse tempo, está pronto!

Rendimento: 10 unidades



Cookie de banana e aveia

Ingredientes:

2 bananas prata bem maduras, 1 xícara de chá de aveia em flocos, 1 colher de sopa de cacau em pó (*opcional*), pedacinhos de chocolate 70% ou uvas-passas a gosto.

Modo de preparo: amasse as banana e misture com os demais ingredientes até formar uma massa. Modele os cookies e asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 minutos.

Waffle Caseiro

Ingredientes:

1 ovo, 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos, 1 colher de sopa de iogurte, 1 colher de chá de fermento, 1 pitada de canela (*opcional*), 1 col. de chá de mel.

Modo de preparo: misture tudo e leve à máquina de waffle ou frigideira antiaderente.

Barrinha de cereal

Ingredientes:

2 bananas prata bem maduras, 2 colheres de sopa de farinha de aveia, 2 colheres de sopa de açúcar mascavo, 1 colher de sopa de farinha de linhaça, 2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar, 2 colheres de sopa de castanhas e amêndoas cruas trituradas.

Modo de preparo: amasse as duas bananas numa tigela e acrescente os demais ingredientes. Misture tudo com as mãos até formar uma massa homogênea.

Leve para assar numa assadeira forrada com papel manteiga em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos.

Rendimento: 4 porções.

Dica: Após uns 15 minutos demarque as barrinha com uma faca e retorne para o forno. Após o tempo total finalize o corte das barrinhas!

OVERNIGHT

Overnight

Ingredientes:

1/2 xícara de aveia em flocos (*finos ou grossos*), 1 scoop (30g) de whey protein (*baunilha, chocolate ou neutro*), 3/4 de xícara de leite (*pode ser vegetal: amêndoas, coco, aveia, etc.*), 1/2 pote de iogurte natural ou grego (*opcional, para mais cremosidade e proteína*), 1 colher de sopa de chia ou linhaça (*opcional, para fibras e saciedade*), Adoçante a gosto (*xilitol, eritritol, mel ou nenhum, dependendo do whey*), Frutas picadas (*banana, morango, manga, mirtilos, etc.*), Pasta de amendoim sem açúcar ou de castanhas (*industrializada*) e castanhas picadas, nibs de cacau ou coco ralado.

Modo de preparo: em um pote ou vidro com tampa, adicione a aveia, o whey protein e a chia. Misture o leite e o iogurte até que tudo esteja bem incorporado. Adoce a gosto, se necessário. Feche bem e leve à geladeira por pelo menos 4 horas (*idealmente durante a noite*). Na manhã seguinte, misture bem e adicione suas coberturas preferidas antes de consumir.

- Cacau e banana: adicione 1 colher de chá de cacau 100% e rodela de banana.

- Maçã e canela: misture cubinhos de maçã e polvilhe canela em pó.

Overnight de maçã e canela

Ingredientes:

1 colher de sopa de aveia, 2 colheres de sopa de leite ou água, 1/2 maçã ralada ou cortada em cubos, 1 colher de café de canela em pó, 1 pote de iogurte natural ou grego light e 1 colher de chá de sementes de chia.

Modo de preparo: misturar a aveia e o leite e despejar no fundo dum pote pequeno. Adicionar metade da maçã e polvilhar metade da canela por cima. Colocar metade do iogurte e o restante da maçã e da canela. Por último, adicionar o restante do iogurte misturado com a chia e deixar descansar na geladeira de um dia para o outro.

Overnight vegano

Ingredientes:

200 ml de leite de coco, 2 colheres de sopa de aveia em flocos, 1 colher de sobremesa de manteiga de amendoim, 1 colher de sopa de sementes de chia, 1 colher de sobremesa de coco ralado e 1/2 pera picada.

Modo de preparo: colocar o leite de coco num pote pequeno de vidro ou plástico. Acrescentar a aveia, as sementes de chia e a manteiga de amendoim ao leite de coco e mexer bem com uma colher. Tampar e deixar descansar na geladeira de um dia para o outro. Antes de servir, acrescentar o coco ralado e a pera picada.

Overnight de frutas vermelhas

Ingredientes:

1 pote de iogurte natural desnatado, 2 colheres de leite desnatado ou bebida

vegetal, 1 colher de sopa de aveia em flocos, 1 colher de sopa de morango picado, 1 colher de sopa de amora picada, 1 colher de sopa de mirtilo picado e 1 colher de sobremesa de mel.

Modo de preparo: Num pote de vidro ou plástico pequeno, misturar bem o iogurte, o leite, o mel e a aveia. Fazer camadas, intercalando com uma camada do iogurte e outra com as frutas vermelhas. Tampar e levar à geladeira de um dia para o outro.



Panqueca de Ameixa

Ingredientes:

1 ovo, 5 ameixas pretas secas sem caroço, 1 colher de sopa cheia de coco ralada sem açúcar e 1 colher de sopa cheia de farelo de aveia.

Modo de preparo: bater os ingredientes no liquidificador. Transferir essa mistura para uma frigideira untada e dourar dos dois lados. Depois de pronta, adicione nozes trituradas por cima e um fio mel orgânico.

Vitamina

Ingredientes:

2 ameixas secas, 1 laranja pequena sem casca, 1 fatia de mamão (*média*), 1 colher de sopa de iogurte natural ou zefir, 3 folhinhas de espinafre (*opcional*), 1 colher de chá rasa de psyllium ou chia e gelo a gosto

Modo de preparo: Na noite anterior coloque 2 ameixas secas de molho em 100 ml de água e deixe na geladeira. No outro dia, bata no liquidificador a água com ameixas e os outros ingredientes. Bater bem e se possível, tomar sem coar.

Pudim de Chia

Ingredientes:

150 ml de leite vegetal, 2 colheres de sopa rasas de semente de chia, 1 colher de sopa de aveia em flocos e 1 fio de mel orgânico

Modo de preparo: deixar na geladeira por no mínimo 20 minutos. Depois, retirar da geladeira e montar em camadas. Acrescentando 1 fruta (*exemplo morango, manga, banana, mirtilo etc*).

Topo de cobertura (*exemplo 1 colher de sopa de geleia de morango sem açúcar ou coco ralado ou pasta amendoim sem açúcar*).



Referências:

@isabela_nutri

@thaisdiasnutri

www.tudogodtodo.com.br

www.panelinha.com.br

Livro de receitas da oficina culinária – A C Camargo Cancer Center

**NÚCLEO DE
ATENÇÃO À SAÚDE**
MEDICINA PREVENTIVA

Unimed 
Regional Jaú

NAS - NÚCLEO DE ATENÇÃO À SAÚDE / MEDICINA PREVENTIVA

Rua Álvaro Floret, 315 – Vila Hilst – 17207-020 – Jaú/SP

T. (14) 2104-8933