



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

*Receitas*

*Por*  
**Andréa Aragão**  
CRN3419

# SUMÁRIO

**3** Introdução

**4** Bolo de banana com canela e nozes

**5** Smoothie de banana e morango com aveia

**6** Panquecas de aveia com banana

**7** Pizza de tapioca light de marguerita

**8** Pão de queijo de frigideira

**9** Chips assados

**10** Cupcake de cacau

**11** Bolo de cenoura integral

**12** Smoothie de frutas vermelhas  
Cupcake funcional

# INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é o principal responsável para o organismo ter um bom desempenho. O nosso corpo precisa diariamente de vitaminas e minerais para funcionar perfeitamente. Um cardápio equilibrado traz diversos benefícios, tanto para o aspecto físico, quanto para o mental.

Uma boa alimentação pode parecer difícil de se manter, mas tudo é uma questão de hábito e persistência. Para um primeiro passo em busca de uma vida saudável, avalie a qualidade dos seus pratos.

Esse ebbok traz para você 10 receitas fáceis e práticas para incluir no seu dia a dia, seja nos lanches, café da manhã ou jantar. Espero que gostem e comecem a fazer pequenas mudanças no seu dia a dia.



Espero que consiga ajudar cada um de vocês!

# BOLO DE BANANA COM CANELA E NOZES

## Ingredientes:

Banana -4 unid.  
iogurte natural desnatado- 1 xíc.  
açúcar mascavo- 4 C.S.  
manteiga ghee de preferência- 3 C.S.  
ovo cru- 1 unid.  
essência de baunilha- 2 c.c.  
farinha de trigo integral- ½ xíc.  
Farinha de amêndoa – 1 xícara  
fermento em pó- ½ C.S.  
canela em pó- 1¼ c.c.  
sal- ¼ c.c.  
nozес- ¼ xíc., picadas

## Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte um tabuleiro de bolo inglês com óleo de gergelim ou de coco sem sabor. Em uma tigela, amasse as bananas e misture o iogurte, o açúcar, a manteiga, o ovo e a baunilha até ficar homogêneo. Em outra tigela, misture a farinha, o fermento, a canela e o sal. Adicione a mistura de Banana à farinha e misture bem. Acrescente as nozes e misture. Despeje a massa no tabuleiro e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos, testando a massa com um palito. Deixe esfriar e desenforme.

Porção: 1 fatia





## SMOOTHIE DE BANANA & MORANGO COM AVEIA

### Ingredientes:

flocos de aveia - 3 C.S.  
morango-  $\frac{2}{3}$  xíc., partidos ao meio  
banana - 1 unid., picada  
iogurte natural desnatado -  $\frac{1}{2}$  xíc.  
cubos de gelo -  $\frac{1}{2}$  xíc.

### Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata a aveia até formar uma farinha. Acrescente os morangos, o iogurte, a banana, os cubos de gelo. Bata em velocidade alta até que a mistura fique homogênea. Sirva imediatamente e decore com frutas e aveia ou despeje em um copo térmico e leve para onde for.

# PANQUECAS DE AVEIA COM BANANA

## Ingredientes:

Banana - 1 unid.  
ovo cru - 1 unid.  
farinha de aveia - 2 C.S.  
mel - 1 C.S.

## Modo de fazer:

Em uma tigela, amasse a banana. Acrescente o ovo e a aveia. Em uma frigideira antiaderente, borrife óleo em spray e aqueça sobre fogo médio. Adicione duas colheres da massa e espalhe com o fundo da colher até que tenha cerca de 1 cm de espessura. Repita com o restante da massa para fazer mais duas panquecas. Cozinhe por 1-2 minutos ou até dourar. Vire e cozinhe por mais 1-2 minutos. Sirva com mel por cima.





# PIZZA DE TAPIOCA LIGHT DE MARGUERITA

## Ingredientes:

Goma de tapioca;  
Molho de tomate;  
8 Fatias de tomate;  
Queijo muçarela light;  
Orégano a gosto;  
Folhas frescas de manjeriço a gosto.

## Modo de preparo:

Passa a goma de tapioca em uma peneira grande para que fique bem fina. Reserve. Separe uma frigideira grande antiaderente e leve ao fogo brando até aquecer e espalhe de duas a três colheres de sopa da goma na frigideira até que fique uniforme, não muito grossa e preencha toda a base da frigideira. Quando a massa estiver unida vire do outro lado para tostar do outro lado por alguns segundos. Retire do fogo, adicione o molho de tomate caseiro e recheio um a um na ordem da preferência, salpicando os temperos por cima. Coloque no microondas ou forno por 1 minuto, tempo suficiente para o queijo derreter e sirva a seguir. No caso da marguerita lembre-se de colocar as folhas de manjeriço apenas na hora de servir para as folhas não murcharem. Você pode mudar o sabor e colocar frango desfiado, outro tipo de queijo, carne de sol...

# PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

## Ingredientes

- 1 ovo
- 1 clara
- 2 colheres (sopa) polvilho azedo
- 1 colher (sopa) água
- 1 colher (sobremesa) iogurte desnatado ou queijo cottage
- 1 pitadinha Sal
- 3 fatias muçarela light

## Modo de preparo:

Bata os ovos, o sal, o polvilho, o iogurte e a água no mixer ou liquidificador. Coloque 1/3 da massa na frigideira antiaderente pré aquecida e cozinhe em fogo baixo. Quando despregar da panela, vire e espere dourar do outro lado. Coloque a muçarela e faça um rolinho. Com o calor da massa o queijo irá derreter. Faça as outras porções com o resto da massa.







# CHIPS ASSADOS

## Ingredientes:

2 unidades médias de batata doce, beterraba, cenoura ou inhame

Azeite e sal a gosto

**Modo de preparo:** Pré-aqueça o forno a 180°C e descasque o ingrediente escolhido. Corte-o em fatias finas e uniformes, cerca de 1mm está ótimo.

Caso escolher a batata-doce, como disse acima, você precisará deixá-la de molho em uma mistura de água com sal por pelo menos 15 minutos, e em seguida seque bem no papel toalha ou guardanapo.

Faça uma misturinha de azeite com sal a gosto, em quantidade suficiente para passar uma fina camada sobre os chips. Disponha as fatias sobre uma assadeira com papel manteiga e com o auxílio de um pincel passe esta mistura de azeite e sal. Asse por 20 minutos, vire as fatias, abaixe a temperatura do forno para 160°C e devolva a assadeira para terminar de assar.

Veja de tempos em tempos, de 10 em 10 minutos, ou de 5 em 5 (se seu forno for meio maluquinho). Vai demorar um total de 40 minutos para ficarem prontos.

Recomendo que consuma esses chips no mesmo dia, mas, caso quiser guardar, guarde em um pote de vidro bem fechadinho. Já guardei por uns 2 dias e ainda estavam crocantes.



# CUPCAKE DE CACAU

## Ingredientes:

- 1 e ½ xícara (chá) de bebida vegetal de arroz
- ¼ de xícara (chá) de óleo de coco
- ¾ de xícara (chá) de açúcar demerara ou mascavo
- 2 colheres (sopa) de sementes ou de farinha de linhaça
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó orgânico
- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de biomassa de banana-verde

## Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180 °C e arrume as forminhas de papel em uma fôrma própria para cupcakes. Misture bem todos os ingredientes líquidos. Adicione o açúcar demerara e a farinha de linhaça e misture bem. Peneire o chocolate em pó com a farinha de arroz. Acrescente a outra mistura, mexa até ficar homogêneo. Coloque o fermento em pó e mexa até que incorpore bem. Por último, adicione a biomassa de banana-verde e misture. Coloque a massa nas forminhas de papel até a metade e leve ao forno até que assem.



# BOLO DE CENOURA INTEGRAL

## Ingredientes:

2 cenouras médias

1/2 xícara de óleo de canola

3 ovos orgânicos

1 xícara de açúcar mascavo

2 xícaras de farinha de trigo integral

1 colher de sopa de fermento em pó

**Modo de preparo:** Bater no liquidificador as cenouras, o óleo, os ovos e o açúcar mascavo até ficar um creme. Em uma vasilha misturar a farinha e o fermento em pó e ir acrescentando o creme, misturar. Levar para assar em assadeira untada e polvilhada com açúcar, em forno pré-aquecido em temperatura média, por cerca de 40 minutos.



# CUPCAKE FUNCIONAL

## Ingredientes (01 porção):

1 colher de sopa de farinha de aveia  
1 colher de sopa de farinha de quinoa  
1 colher de café de canela em pó  
1 colher de sobremesa de mel  
1 ovo inteiro  
1 colher de café de fermento em pó

## Modo de preparo:

Em um recipiente misture todos os ingredientes até que forme uma massa pastosa. Deixe descansar por uns 20 minutos. Coloque no forno em temperatura média por 10 a 15 minutos. Se quiser uma forma mais prática, você pode colocar em uma caneca por 3 minutos no micro-ondas.

# SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS

## Ingredientes

200 ml de leite vegetal de castanha  
1 xícara de frutas vermelhas  
1 colher de sopa de cacau.

## Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Se preferir coloque as frutas vermelhas congeladas e fica com mais consistência.





**INSTITUTO  
ANDRÉA ARAGÃO**  
SAÚDE & BEM ESTAR

**Conheça nossos eBooks**

[institutoandrearagao.com.br/ebooks](http://institutoandrearagao.com.br/ebooks)



 [institutoandrearagao.com.br](http://institutoandrearagao.com.br)

 [institutoandrearagao](https://www.instagram.com/institutoandrearagao)

 (82) 2126-0731