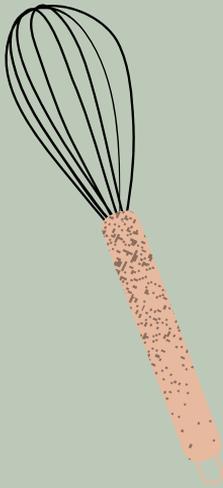




E-book de receitas

**Receitas para café
da manhã e lanche
da tarde**



@thaynavalien.nutri

Índice

- 1. Mini Panquecas de banana e canela.**
- 2. Avocado Toast**
- 3. Pudim de chia com frutas**
- 4. Crepioca salgada de queijo**
- 5. Smoothie proteico**
- 6. Cartola de queijo minas**
- 7. Iogurte de morango com frutas.**
- 8. Overnight Oats**
- 9. Queijo quente de pão de aveia.**
- 10. Pasta de cottage temperada.**

Índice

- 11. Tapioca invertida.**
- 12. Bolo de maçã de caneca.**
- 13. Panqueca de chocolate com morangos.**
- 14. Cookie de banana proteico**
- 15. Chocolate quente.**
- 16. Muffins de abóbora.**
- 17. Sanduiche natural**
- 18. Pasta de grão de bico**
- 19. Cappuccino**

Mini panquecas de banana

Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia ou farelo.
- 1/2 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de fermento
- 1 pitada de sal (opcional)
- 1 colher de chá de canela (opcional)
- 1 banana em rodela

Modo de preparo:

Em uma vasilha/bowl acrescente o ovo, a farinha ou farelo, o azeite, a canela e o sal, se quiser pode acrescentar um pouco de eritritol ou stevia. Mexa bem a massa com um garfo e por fim, acrescente o fermento em pó.

Mergulhe as rodela de banana na massa e grelhe as rodela "empanadas" em uma frigideira antiaderente ou levemente untada com azeite, lembre-se de dourar dos dois lados. Depois de pronta, polvilhe canela e aproveite.

Avocado Toast

Ingredientes:

- 1 fatia de pão integral
- 1 ovo
- 1 colher de sopa cheia de abacate
- 1/2 limão
- sal a gosto
- tomates cereja
- Cebolinha

Modo de preparo:

Prepare o ovo grelhado com um fio de azeite. Toste a fatia de pão e passe a maionese de abacate (abacate + limão + sal + pimenta se quiser). Acomode o ovo em cima da torrada de pão e finalize com os tomates e a cebolinha.

Pudim de chia com frutas

Ingredientes:

- iogurte natural (2 ingredientes)**
- 2 colheres de sopa de chia**
- frutas a sua escolha**

Modo de preparo:

Misture a chia ao iogurte e faça camadas entre a mistura e as frutas. Deixe em geladeira por pelo menos 1h para firmar.

Crepioca de queijo.

Ingredientes:

- 1 colher de sopa cheia de tapioca**
- 1 ovo**
- 1 fatia de queijo**
- 1 colher de sopa de linhaça ou chia.**

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes e leve a uma frigideira antiaderente em fogo médio. Você pode comer pura, rechear com tomate cereja e creme de ricota ou o que preferir.

Se você fizer a crepioca no microondas, cortar em quadradinhos e levar por 5 minutos na airfryer vira mini pães de queijo deliciosos!

Smoothie Proteico

Ingredientes:

- 1 banana congelada**
- Frutas vermelhas congeladas**
- 200ml de leite desnatado ou bebida vegetal**
- Whey ou proteína vegetal (opcional)**

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes em um mixer ou liquidificador, se quiser acrescente algumas gotinhas de adoçante.

Cartola

Ingredientes:

- 1 banana da sua preferência**
- 1 fatia de queijo minas**
- canela a gosto**

Modo de preparo:

Corte a banana em 2 metades e grelhe em um fio de azeite, coloque a fatia de queijo por cima, tampe a panela e deixe o queijo derreter. Por fim, polvilhe canela e deguste.

Fica delicioso com um cafezinho preto.

Iogurte de morango com frutas

Ingredientes:

- 1 iogurte natural com apenas 2 ingredientes**
- Morangos ou frutas vermelhas congeladas**
- Frutas de sua preferência**

Modo de preparo:

Bata o iogurte com os morangos e despeje em uma taça com as frutas picadas.

Queijo quente

Pãozinho de aveia de microondas:

Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 2 colheres de iogurte natural ou água ou leite desnatado
- 1 colher de chá de fermento

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e leve ao microondas por aproximadamente 2min a 2min e meio.

Depois de pronto recheie com uma fatia de queijo e leve ao tostex.

Pasta de cottage

Ingredientes:

- 1 potinho de queijo cottage**
- Cebolinha a gosto**
- Salsinha a gosto**
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem**
- 1 colher de café de lemon pepper**
- 1 pitada de sal**

Modo de fazer:

Processe todos os ingredientes até virar uma pasta homogênea.

Sugestão de consumo: com pão integral, bolachas de arroz, torradas, salada de folhas, legumes (como cenourinha baby, tomate cereja, palitos de pepino.

Tapioca invertida

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de tapioca (40g)**
- 1 fatia de queijo minas ou mussarela**
- 1 ovo inteiro**
- Sal e pimenta à gosto**

Modo de preparo:

Em uma frigideira coloque o queijo e deixe derreter um pouco, polvilhe a tapioca por cima de forma bem distribuida e quebre o ovo. Depois, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo até o ponto desejado do ovo. Por fim, tempere e sirva.

Bolo de maçã de caneca

Ingredientes:

- 1 maçã em cubinhos**
- 3 colheres de sopa de farelo de aveia**
- 1 ovo**
- 1 colher de chá rasa de canela**
- 1 colher de café de fermento**
- adoçante natural à gosto ou 1 colher de chá de mel**

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes deixando o fermento por último, se quiser, pode adicionar gotinhas de baunilha. Despeje em um bowl ou caneca e leve ao microondas por 2 minutos.

Panqueca de chocolate

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de farelo de aveia**
- 1 ovo**
- 1 banana pequena ou 1/2 grande**
- 1 colher de chá de cacau 100%**
- canela a gosto (opcional)**
- 1 colher de café de fermento em pó**

Modo de preparo:

Amasse a banana com o ovo e acrescente os outros ingredientes, mexa bem e despeje em uma frigideira antiaderente. Em fogo baixo, cozinhe a panqueca e doure dos dois lados.

Cookie de banana proteico

Ingredientes:

- 1 banana amassada**
- 1 scoop de whey (30g)**
- 1 colher de sopa de uvas passas
ou gotas de chocolate amargo**

Modo de preparo:

Misture o whey com a banana e as gotas ou passas e coloque em um prato pequeno, molde como um cookie grande, arrume os lados e leve ao microondas por aproximadamente 2 min.

Chocolate quente

Ingredientes:

- 150ml de leite desnatado ou bebida vegetal.**
- 1 colher de sopa de cacau 100%**
- 1 colher de chá rasa**
- 20g de chocolate 70% ou mais**
- 1 colher de sopa de whey de baunilha ou chocolate (opcional)**

Modo de preparo:

Em uma leiteira, despeje o cacau, a maisena e o leite. Mexa bem com um fouet até dissolver bem o cacau e a maisena ao leite e leve ao fogo médio/baixo, quando engrossar acrescente o chocolate, o whey e sirva.

Muffin de abóbora

Ingredientes:

- 300g de abóbora Cabotia, cozida com casca**
- 3 ovos**
- 200g de frango cozido**
- 1/2 xícara de cebola picada**
- 1/3 de xícara de farinha de berinjela ,
farinha integral ou farinha de aveia**
- 1/4 de xícara de salsinha picadinha**
- 1 colher de sopa de fermento em pó**
- 100ml de água**

Modo de preparo:

Cozinhar com a casca e depois retirar a abóbora e misturar com os demais ingredientes até formar um creme homogêneo.

O frango deve ser cozido com sal e temperos a gosto e depois desfiado para misturar com os demais ingredientes.

Distribuir em forminhas e levar ao forno pré-aquecido a 180 graus por 20 minutos.

Se desejar, polvilhe os muffins com sementes de chia ou gergelim.

Sanduíche natural

Ingredientes:

- 2 fatias de pão integral ou 1 pão de aveia de microondas ou 1 pão sírio.
- 3 colheres de sopa de frango desfiado ou atum
- 1 colher de sopa de creme de ricota light ou requeijão light ou cottage
- cenoura ralada, alface e tomate em rodela

Modo de preparo: Prepare o patê de frango ou atum com o creme de ricota e monte o lanche com os vegetais e as fatias de pão. Você pode temperar o patê com pimenta, lemon pepper ou outro temperinho natural!

Pasta de grão de bico

Ingredientes:

300g de grão de bico cozido

1 colher de sopa de tahine

1 colher de sopa de azeite de oliva

1 limão

1 dente de alho

Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer:

Processe todos os ingredientes até virar uma pasta homogênea e armazene em geladeira por até 3 dias ou congele por até 90 dias.

É uma ótima opção para comer com pão ou torradas♥

Cappuccino

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de leite em pó desnatado**
- 1 colher de chá de cacau em pó**
- 1 colher de chá de café em pó solúvel**
- canela à gosto**
- 150ml de leite quente ou água**

Modo de preparo:

Misture todos os secos e dilua em leite ou água quente.

- Você também pode usar whey protein ao invés do leite em pó, se quiser deixar mais proteico!**