



Receitas saudáveis

PARA O SEU DIA A DIA

JAMILE FERRO DE AMORIM
MICHELE FERRO DE AMORIM CRUZ

ORGANIZADORAS

Michele Ferro de Amorim
Jamile Ferro de Amorim
Ana Beatriz de Oliveira Andrade
Rayssa Renata Alves Oliveira
Natália Oliveira da Silva

Receitas saudáveis para o seu dia a dia

1ª ed.

Piracanjuba-GO
Editora Conhecimento Livre
Piracanjuba-GO

1ª ed.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Amorim, Michele Ferro de
A524R Receitas saudáveis para o seu dia a dia

/ Michele Ferro de Amorim. Jamile Ferro de Amorim. Ana Beatriz de Oliveira Andrade. Rayssa Renata Alves Oliveira. Natália Oliveira da Silva. – Piracanjuba-GO

Editora Conhecimento Livre, 2022

53 f.: il

DOI: 10.37423/2022.edcl472

ISBN: 978-65-5367-093-8

Modo de acesso: World Wide Web

Incluir Bibliografia

1. alimentação-saudável 2. receitas-saudáveis 3. nutrição 4. alimentação-natural 5. projeto-de-extensão I. Amorim, Michele Ferro de II. Amorim, Jamile Ferro de III. Andrade, Ana Beatriz de Oliveira IV. Oliveira, Rayssa Renata Alves V. Silva, Natália Oliveira da VI. Título

CDU: 613

<https://doi.org/10.37423/2022.edcl472>

O conteúdo dos artigos e sua correção ortográfica são de responsabilidade exclusiva dos seus respectivos autores.

EDITORA CONHECIMENTO LIVRE

Corpo Editorial

Dr. João Luís Ribeiro Ulhôa

Dra. Eyde Cristianne Saraiva-Bonatto

MSc. Frederico Celestino Barbosa

MSc. Carlos Eduardo de Oliveira Gontijo

MSc. Plínio Ferreira Pires

Editora Conhecimento Livre

Piracanjuba-GO

2022



10.37423/2022.edcl472





Receitas saudáveis

PARA O SEU DIA A DIA

JAMILE FERRO DE AMORIM
MICHELE FERRO DE AMORIM CRUZ

ORGANIZADORAS

Autores

MICHELE FERRO DE AMORIM CRUZ (ORGANIZADORA):

MSC. EM NUTRIÇÃO HUMANA - UFAL; PÓS-GRADUADA EM NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO ESPORTIVA; PÓS-GRADUADA EM EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL; COORDENADORA DO PROJETO DE EXTENSÃO NUTRIÇÃO PARA VENCER DO CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA-CEUB.

JAMILE FERRO DE AMORIM (ORGANIZADORA):

DRA. EM SAÚDE PÚBLICA - FIOCRUZ; MSC. EM NUTRIÇÃO HUMANA - UFAL ; PÓS GRADUADA EM PSICOLOGIA, NUTRIÇÃO E TRANSTORNOS ALIMENTARES.

ANA BEATRIZ DE OLIVEIRA ANDRADE (AUTORA):

ESTUDANTE DE NUTRIÇÃO - GRADUAÇÃO, UNICEUB; MEMBRO DO PROJETO DE EXTENSÃO NUTRIÇÃO PARA VENCER DO CEUB DESDE 2021.

RAYSSA RENATA ALVES OLIVEIRA (AUTORA):

ESTUDANTE DE NUTRIÇÃO - GRADUAÇÃO, UNICEUB; MEMBRO DO PROJETO DE EXTENSÃO NUTRIÇÃO PARA VENCER DO CEUB DESDE 2021.

NATÁLIA OLIVEIRA DA SILVA (AUTORA):

ESTUDANTE DE NUTRIÇÃO - GRADUAÇÃO, UNICEUB; MEMBRO DO PROJETO DE EXTENSÃO NUTRIÇÃO PARA VENCER DO CEUB DESDE 2021.

**OFERECIDO PELOS PARTICIPANTES DO
PROJETO DE EXTENSÃO NUTRIÇÃO PARA
VENCER**

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - CEUB



BRASÍLIA 2021

Índice

CAPÍTULO

01

Trocando industrializados por receitas saudáveis

1 - 17

CAPÍTULO

02

Receitas de café da manhã

18 - 21

CAPÍTULO

03

Receitas para seu almoço

22 - 25

CAPÍTULO

04

Receitas rápidas para lanche

26 - 33

CAPÍTULO

05

Receitas para o seu jantar

34-38



CAPÍTULO

01

*Trocando
industrializados por
receitas saudáveis*

01

Bolo de chocolate no microondas

Para substituir: bolinho industrializado

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 banana amassada
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 40g de gotas de chocolate
- 1/3 colher de café de fermento químico

MODO DE PREPARO

Em uma caneca misture todos os ingredientes deixando por último o fermento, depois leve ao microondas por 2 minutos.



Para substituir: cookie industrializado

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de pasta de amendoim
- 2 colheres de sopa de maçã
- 1/2 colher de chá de baunilha
- 1/3 xícara de açúcar
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia
- 3/4 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 100g de chocolate amargo e uma pitada de sal.

MODO DE PREPARO

Cozinhe a maçã em água até ficar macia, depois amasse para fazer o purê. Em um recipiente misture todos os ingredientes, molde e leve para o forno a 180°C por 25 minutos.



Para substituir: iogurte saborizado

INGREDIENTES

- 1 iogurte natural
- 6 morangos congelados
- 1 colher de chá de açúcar

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador bata todos os ingredientes até ficar homogêneo



Molho de mostarda e mel

Para substituir: molhos industrializados

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de mel
- 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 pitada de sal
- pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Em um pote de vidro com tampa, junte todos os ingredientes. Tampe e chacoalhe bem até formar um molho liso. Utilize a seguir ou mantenha na geladeira por até 5 dias.



Picolé de fruta

Para substituir: picolés industrializados

INGREDIENTES

- 2 laranjas
- 10 morangos

MODO DE PREPARO

Amasse os morangos e junto com o suco da laranja espremida na hora, misture tudo e coloque para congelar nas formas de picolé. Rende 6 unidades.



Sorvete de chocolate

Para substituir: sorvete industrializados

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras congeladas
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 150mL de leite

MODO DE PREPARO

Em um processador ou liquidificador bata as bananas e o cacau em pó. Adicione o leite aos poucos, até que fique bem homogêneo.



Sorvete de manga vegano

Para substituir: sorvete industrializados

INGREDIENTES

- 3 xícaras de manga picada e congelada
- 250mL de leite de coco

MODO DE PREPARO

Em um processador ou liquidificador bata todos os ingredientes até que fique bem homogêneo. Leve ao congelador por até duas horas ou até que fique com consistência de sorvete.



Brigadeiro

Para substituir: brigadeiros de latinha

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite
- 1 xícara de leite em pó
- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de óleo de coco

MODO DE PREPARO

Em uma panela misture todos os ingredientes. Em fogo médio, mexa até ficar na consistência de brigadeiro e desgrudar do fundo da panela.



Pão integral

Para substituir: pães industrializados

INGREDIENTES

- 1 + 3/4 xícara de água morna
- 1/3 xícara de azeite
- 4 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de sal
- 1/3 xícara de sementes (girassol, gergelim, chia, linhaça..)
- 1 colher de fermento biológico

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e sove bem a massa.

Transfira para uma forma de pão já untada e enfarinhada, cubra com um pano e deixe dentro do forno desligado até que dobre de tamanho. Asse, em forno pré-aquecido, por 40 minutos a 200°C.

Para substituir: biscoitos industrializados

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 xícara e ½ de aveia em flocos finos
- 1/2 xícara de chá de açúcar
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 de colher de chá de canela

MODO DE PREPARO

Coloque em uma tigela todos os ingredientes e misture-os muito bem. Com 1 colher de chá coloque porções de massa numa assadeira levemente untada. Leve ao forno moderado e asse por 8 a 10 minutos ou até que a superfície esteja seca e as beiradas dos biscoitos ligeiramente douradas.

INGREDIENTES

- 200mL de leite de coco
- 2 colheres de sopa de chia
- 150g de manga picada
- Folhas de hortelã a gosto

MODO DE PREPARO

Misture bem o leite de coco com a chia e leve para a geladeira por no mínimo 8 horas para a chia gelatinizar e deixar uma consistência cremosa, depois é só montar as camadas com a fruta.



Chips de batata inglesa

Para substituir: salgadinhos industrializados

INGREDIENTES

- 1 batata inglesa
- Temperos à gosto (sal, pimenta do reino, páprica, orégano)

MODO DE PREPARO

Corte a batata em fatias finas (não é necessário descascar), polvilhe os temperos e misture. Em uma forma untada com manteiga, coloque uma fatia ao lado da outra e leve ao forno à 180°C até dourar.

(É possível fazer a mesma receita com batata doce, beterraba, mandioca, batata baroa, cenoura, banana).



Sprite caseiro

Para substituir: refrigerante

INGREDIENTES

- 500mL de água com gás
- 500mL de água
- 2 limões tahiti
- 2 limões siciliano
- Açúcar à gosto

MODO DE PREPARO

Esprema os limões, coloque a água e o açúcar. Misture bem, se preferir leve ao liquidificador.

Em uma jarra adicione o suco e acrescente a água com gás.

OBS: é possível fazer essa receita com suco de laranja e uva.



Nuggets caseiro

Para substituir: nuggets industrializados

INGREDIENTES

- 500g de peito de frango
- 3 dentes de alho
- 1 cebola inteira
- farinha de rosca (para empanar)
- farinha de trigo (para empanar)
- 1 ovo (para empanar)
- Temperos à gosto (sal, pimenta do reino, páprica, açafrão)

MODO DE PREPARO

Coloque o frango cru no processador ou liquidificador acrescente os temperos, a cebola e os dentes de alho, misture bem até ficar totalmente triturado.

Modele a mistura no formato de nuggets.

Separe 3 recipientes, um para a farinha de trigo, um para o ovo e um para a farinha de rosca. Passe o nuggets 2 vezes em cada um dos recipientes, respectivamente.

Leve ao forno à 180°C, até dourar.

Macarrão ao alho e óleo

Para substituir: macarrão instantâneo

INGREDIENTES

- 250g de macarrão espaguete
- 1 colher de sopa de óleo ou azeite
- 5 alhos amassados
- 1/2 cebola picada
- Sal, pimenta do reino, orégano e açafrão à gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão. Em outra panela refogue o alho, a cebola e adicione os temperos. Coloque o macarrão e uma concha da água do cozimento, deixe incorporar por 5 minutos em fogo baixo. Polvilhe queijo por cima.



Macarrão instantâneo caseiro

Para substituir: macarrão instantâneo

INGREDIENTES

- 2 porções do macarrão tipo cabelo de anjo
- 2 copos de água
- 1 fio de azeite
- Tempero caseiro: sal, pimenta do reino, páprica e curry

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque água, leve ao fogo e deixe ferver. Em seguida acrescente uma pitada de sal, o azeite e o macarrão. Cozinhe por +- 2 minutos e escorra um pouco da água do cozimento. Desligue o fogo e acrescente o tempero caseiro (sal, pimenta do reino, páprica, curry). Sirva a seguir.

Hambúrguer caseiro

Para substituir: hambúrguer industrializado

INGREDIENTES

- 1kg de carne moída (sugestão: patinho, acém ou coxão mole)
- Sal, pimenta do reino e páprica à gosto

MODO DE PREPARO

Em uma tigela coloque todos os ingredientes e misture bem. Pegue aproximadamente 250g e modele no formato de hambúrguer.

Aqueça uma frigideira e coloque os hambúrgueres. Vire até que doure os dois lados.



CAPÍTULO

02

*Receitas de café da
manhã*

Crepioca

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de goma de tapioca
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em um recipiente coloque todos os ingredientes e misture muito bem.

Coloque a mistura em uma frigideira e deixe cozinhar dos dois lados. Recheie de acordo com a sua preferência.

Sugestão: queijo minas + tomate + orégano



Sanduíche aberto

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 fatia de pão de forma
- 1/4 de abacate
- 1/2 limão espremido
- Azeite, sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO

Pique o abacate em fatias e adicione os temperos e o limão espremido. Reserve.

Aqueça uma frigideira pequena e frite o ovo (se preferir, pode fazer o ovo cozido na água por 10 minutos).

Em um prato coloque o pão, por cima adicione o abacate e o ovo.



Pão de queijo de iogurte

INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural
- 5 ovos
- 1 colher de sopa de sal
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 500g de queijo meia cura
- 500g de polvilho doce

MODO DE PREPARO

Em um recipiente coloque os ovos e misture bem. Adicione o iogurte, a manteiga, o sal e o queijo e misture novamente.

Acrescente o polvilho aos poucos e sove bem, até que desgrude totalmente do recipiente e das mãos.

Separe pequenas porções e faça bolinhas. Coloque em uma forma untada com manteiga e leve ao forno à 180°C até dourar.

Mingau de aveia

INGREDIENTES

- 250mL de leite
- 3 colheres de sopa de aveia

MODO DE PREPARO

Em uma panela adicione todos os ingredientes e misture bem. Ligue o fogo e mexa sem parar até engrossar. Transfira para uma tigela individual.

(Para acompanhar pique uma banana em rodela, coloque por cima e polvilhe canela e um pouco de mel).



CAPÍTULO

03

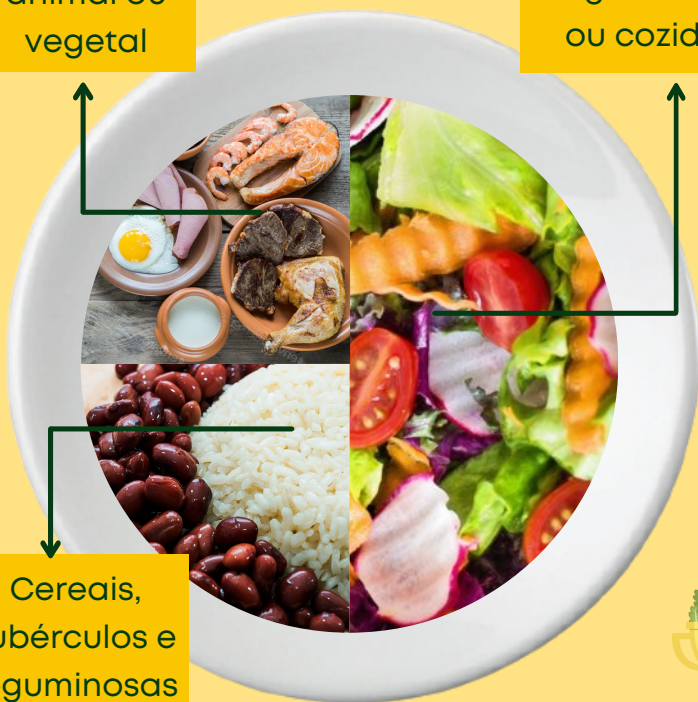
*Receitas para seu
almoço*

Sugestão de: como montar um prato saudável

Proteína
animal ou
vegetal

Vegetais crus
ou cozidos

Cereais,
tubérculos e
leguminosas



Peixe no papelote

INGREDIENTES

- 1 filé de peixe
- 3 rodela de cebola
- 3 rodela de tomate
- 2 rodela de limão
- Azeite, alho, sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com azeite, sal, alho e pimenta. Em uma folha de papel alumínio faça uma caminha com a cebola e o tomate, depois coloque o peixe e por cima o limão. Feche o papel alumínio como um envelope e leve ao forno pré-aquecido por 15 minutos.



INGREDIENTES

- 2 cenouras
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- tomilho a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue as cenouras cortadas em cubos pequenos com azeite e alho, quando estiverem macias coloque o tomilho e bata tudo no liquidificador.



Salada de grão de bico

INGREDIENTES

- 1 xícara e 1/2 de grão de bico cozido
- 1/2 xícara de tomate picado
- 1/4 xícara de cebola picada em cubinhos
- Salsinha a gosto
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Em um recipiente misture todos os ingredientes, corrija o tempero caso seja necessário e deixe na geladeira 1 hora antes de servir.



Suflê de frango

INGREDIENTES

- 100g de frango desfiado
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de brócolis picado
- 1 colher de sopa queijo cottage
- 1 colher de sopa de tomate em cubos
- 1 fatia de queijo muçarela

MODO DE PREPARO

Bata os ovos com o garfo e reserve. Em outro recipiente junte o frango, o brócolis e o tomate. Despeje os ovos batidos e finalize com o cottage e o muçarela. Leve ao forno até ficar dourado.



CAPÍTULO

04

*Receitas rápidas para
lanche*

INGREDIENTES

- 1 Abacate
- 1/2 sumo de Limão
- 1/4 Cebola
- 1/2 Tomate
- 1 dente de alho amassado
- Pimenta do reino
- Sal

MODO DE PREPARO

Amasse bem o abacate, coloque o sumo de limão, depois junte com o tomate, a cebola cortada em cubos pequenos e o alho.



Patê de tomate

INGREDIENTES

- 2 caixas de tomate cereja
- 1 fio de azeite
- 1/2 recipiente de iogurte natural integral
- 8 azeitonas
- Temperos à gosto

MODO DE PREPARO

Em uma forma espalhe os tomates e regue com azeite. Leve para o forno por 25 minutos à 200°C. Pegue o tomate feito no forno, coloque em um mixer ou liquidificador e misture os outros ingredientes. Misture até que fique homogêneo.



Homus de grão de bico

INGREDIENTES

- 150g de grão de bico
- 2 colheres de sopa de tahine
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 limão pequeno espremido
- Temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o grão de bico na panela de pressão por 30min, em seguida bata todos os ingredientes em um processador ou liquidificador potente até ficar na consistência de pasta. Se for preciso coloque um pouco da água do cozimento para ajudar a bater.



Torrada

INGREDIENTES

- 5 pães (pode ser o francês ou o de forma)
- Fio de azeite
- Orégano

MODO DE PREPARO

Fatie o pão em pedaços menores, coloque em uma forma, polvilhe o orégano e o azeite.

Leve ao forno à 180°C até dourar completamente.

OBS: pode usar essa receita para acompanhar a guacamole, o patê de tomate seco e o homus.



Panqueca de banana

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 banana
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1/2 colher de café de canela

MODO DE PREPARO

Amasse a banana, depois misture com os outros ingredientes. Leve para frigideira em fogo baixo por 2 minutos de cada lado.



INGREDIENTES

- 1 lata de atum em conserva em óleo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- Temperos agosto

MODO DE PREPARO

Em um recipiente misture todos os ingredientes. Faça bolinhas. Unte uma forma e coloque as bolinhas. Leve ao forno até dourar.



Smoothie de banana

INGREDIENTES

- 200mL de leite
- 2 bananas congeladas
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim
- 1 colher de café de canela em pó

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador acrescente todos os ingredientes e bata bem.



Shake de açaí

INGREDIENTES

- 1 banana bem madura
- 1 punhado de morangos congelados
- 1 polpa de açaí
- 350mL de água
- 2 colheres de sopa de aveia
- 2 colheres de sopa de leite em pó

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador acrescente todos os ingredientes e bata bem.



CAPÍTULO

05

*Receitas para o seu
jantar*

Assado de legumes

INGREDIENTES

- 1 unidade de cada legume de sua preferência (Cenoura, Abobrinha, Batata doce, Chuchu, Pimentões)
- Cebola
- Alho
- Azeite
- Temperos à gosto: sal, pimenta do reino, páprica.

MODO DE PREPARO

Em uma forma misture todos os ingredientes e leve ao forno a 180°C por 40 minutos.



Batata rústica

INGREDIENTES

- 2 batatas inglesas
- 1 fio de azeite
- Temperos a gosto: sal, páprica, pimenta do reino, alecrim

MODO DE PREPARO

Corte as batatas no formato que desejar, depois seque com um pano ou papel toalha para retirar o excesso de água, misture com o azeite, páprica e sal. Leve na *air fryer* ou forno por 15 minutos a 190°C.



Quibe de abobrinha

INGREDIENTES

- 1 abobrinha ralada
- 1 xícara de chá de trigo para quibe
- 4 colheres de sopa de ricota
- 2 tomates picados em rodelas
- Temperos à gosto: sal, pimenta do reino, páprica, alecrim, açafrão

MODO DE PREPARO

Em um recipiente misture o trigo, a abobrinha e os temperos.

Em uma travessa ou forma coloque metade da mistura e esparrame em todo o fundo, em seguida faça uma camada de ricota e outra de tomate e finalize com o restante da mistura.

Leve ao forno à 180°C até dourar completamente.

Omelete

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de aveia
- 1 colher de sopa de tomate picado
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1/2 dente de alho
- Temperos à gosto: pimenta do reino, alecrim, açafrão, páprica

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha coloque todos os ingredientes e misture bem. Despeje em uma frigideira até dourar dos dois lados.



Berinjela recheada

INGREDIENTES

- 1 berinjela grande
- 1 dente de alho
- 1/2 cebola picada
- 1 tomate picado
- 1 colher (sopa) de azeite
- 200 g de carne moída ou frango desfiado para o recheio
- 100g de queijo minas ralado
- Temperos à gosto: sal, pimenta do reino e cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

Corte a berinjela ao meio na horizontal e leve a uma panela com água e sal, e cozinhe até ficar levemente mole. Retire do fogo, remova a polpa da berinjela e pique. Em uma panela, refogue a cebola, o alho, acrescente a polpa e a carne moída ou frango. Quando dourar acrescente o tomate e os temperos e deixe cozinhar até secar toda a água.

Coloque as berinjelas cortadas em uma forma, acrescente o recheio e o queijo dentro. Leve ao forno à 180°C até dourar.