



NUTRICIONISTA
LUANA PLATILHA
CRN 9015

PUDIM DE CHOCOLATE DIET RÁPIDO

Ingredientes

- 1/2 copo (100 ml) de leite desnatado (pode ser sem lactose ou leite vegetal sem açúcar)
- 1 col. (sopa) de cacau nibs (ou achocolatado diet)
- 1 col. (sopa) de pó para pudim diet de chocolate

Modo de preparo

Misture o pó para pudim ao leite e leve ao fogo. Mexa até ficar consistente. Deixe amornar e coloque na geladeira. Polvilhe nibs na hora de comer.

Rende 1 taça.

ALMÔNDEGA DE PROTEÍNA DE SOJA

Ingredientes

Almôndegas

2 xícaras de proteína de soja
8 colheres de sopa de farinha de rosca
1 ovo bem batido
1 cebola ralada
Temperos verdes a gosto (coentro, salsa e manjericão, cortados em pedaços pequenos)
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 litro de água morna
Suco de 1 limão

Molho de tomate

8 tomates maduros grandes
5 dentes de alho amassados
1/2 xícara de manjericão
1 latinha ou caixa de molho de tomate pronto
5 colheres (sopa) de azeite de oliva

Modo de preparo

- Hidrate a proteína de soja em 1 litro de água morna com suco de 1 limão
- Enquanto isso, prepare o molho de tomate, refogue 5 dentes de alho no azeite de oliva, acrescente os tomates e manjerição a gosto
- Acrescente o molho de tomate pronto, para encorpar
- Tampe a panela e volte para as almôndegas
- Depois de meia hora, coloque em uma peneira e esprema bem até tirar toda água
- Misture todos os ingredientes, amassando muito bem
- Depois passe no processador para ligar os ingredientes
- Forme as bolinhas no tamanho desejado, com ajuda da farinha de trigo
- Volte ao molho de tomate
- Se desejar um molho liso, bata no liquidificador e volte para a panela
- Quando estiver fervendo, coloque as almôndegas e deixe cozinhar por 40 minutos
- Sirva com purê de batatas, arroz, sobre o espaguete ou como desejar: rende 20 almôndegas

TAPIOCA COM CHIA

Ingredientes

Tapioca

Chia (ou mesmo linhaça, aveia)

Sal (1 pitada)

Modo de preparo

 <http://www.luananutricionista.atorres.com.br/>

 luanaplatilha

 (91) 98092-3752/  (91) 98313-4417

- Umedeça 1 kg de polvilho e deixe na geladeira por 12 horas.
- Passe na peneira, e misture uma pitada de sal.
- Está pronta.
- É só aquecer uma frigideira e colocar uma pequena quantidade, deixar a farinha ficar úmida e vire com uma espátula.
- Está pronta para colocar o recheio do seu gosto.

Obs: As tapiocas podem ser recheadas com requeijão light/diet, atum, queijo cottage/minas/ricota, presunto light, patê de frango/peito de peru (light) e ovo (cozido ou pochê, de preferência)

PÃO DE TAPIOCA

Ingredientes

1 ovo inteiro
2 colheres cheias de sopa de goma de tapioca
2 colheres rasas de sobremesa de requeijão cremoso light ou 1 de sopa
Pitadinha de sal

Modo de preparo

Em um bowl pequeno junte 1 ovo inteiro com 2 colheres generosas de sopa goma de tapioca
2 colheres rasas de sobremesa de requeijão ou (1 de sopa) e uma pitadinha de sal. Com ajuda de um garfo ou fouet bata até a mistura ficar homogênea.
Coloque em uma frigideira de 15cm e anti aderente, sem óleo.
Tampe e quando estiver desgrudando do fundo vire e deixa cozinhar do outro lado. Mais ou menos 5 minutos de cada lado em fogo baixo.
Rende 1 porção.

CREPIOCA	
Ingredientes	
Tapioca Ovo Para crepioca doce, adicione adoçante (1/2 sachê) Para crepioca salgada, adicione sal (1 pitada) e temperos naturais (de sua preferência) (com a adição de aveia, a receita transforma-se em “aveioca”, porém somente este ingrediente é adicionado, sem nenhuma outra modificação)	
Modo de preparo	
• Em um recipiente, bata bem o ovo • Adicione a goma de tapioca e bata novamente (pode bater com um garfo mesmo), até obter uma mistura homogênea • Coloque todo o conteúdo em uma frigideira antiaderente levemente quente e mantenha em fogo baixo • Deixe por alguns segundos e vire para dourar do outro lado • Não é necessário untar com óleo, azeite ou manteiga Obs: As crepiocas salgadas podem ser recheadas com requeijão light/dight, atum, queijo cottage/minas/ricota, presunto light, patê de frango/peito de peru (light) e as doces podem ser recheadas com geléias, banana com canela, morango com chocolate a partir de 70% cacau derretido.	

WRAP (4 RECEITAS)	
WRAP LIGHT DE FRANGO	
Massa	Recheio
2 xícaras de farinha integral;	150 gramas de frango desfiado;

1 pitada de sal; 2 colheres sopa de azeite; 3/4 xícara de água.	1 xícara de cogumelos paris; 1 pote de iogurte natural; 1 pitada de sal; Pimenta do reino a gosto.
---	---

Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes em uma vasilha e vá amassando até que comece a desgrudar das mãos, se necessário adicione mais água até dar a liga.
- Separe a massa em 4 partes pequenas.
- Em uma bancada limpa e polvilhada abra cada parte com ajuda de um rolo.
- Use um prato para cortar a massa em formato circular.
- Então leve cada disco em uma frigideira antiaderente e asse por cerca de 3 minutos de cada lado.
- Guarde a massa em um recipiente fechado para que não fique crocante.
- Misture todos os ingredientes do recheio, preencha a massa e enrole.
- Sirva a seguir. Rendimento: 3 wraps.

Obs: A massa e o modo de preparo do wrap são os mesmos para as 3 próximas receitas, o recheio será a única mudança. Os recheios aqui ensinados podem ser utilizados nas tapiocas, crepiocas, bem como para sanduíches.

WRAP LIGHT DE ATUM

Recheio

1 lata de atum light escorrido;
3 azeitonas picadas;
2 colheres de sopa de requeijão light;
salsinha a gosto.

WRAP LIGHT DE BRÓCOLIS

Recheio

2 xícaras de brócolis picados;
Cream cheese light(1 colher de sopa);
1 pitada de sal;
Pimenta do reino a gosto.

WRAP LIGHT DE ABOBRINHA

Recheio

1 abobrinha picada em cubos;
1/2 tomate picado;
1 pote de iogurte natural;
Sal a gosto;
Pimenta do reino a gosto.

SALADA DE FRUTA

Ingredientes

6 morangos frescos e fatiados;
200g de uvas sem sementes e reduzidas à metade;
2 bananas descascadas e fatiadas;
1 fatia grande de mamão, cortada em cubos
1 pote de 250g de iogurte natural
3 colheres de sopa de aveia

Modo de preparo

- Em um recipiente, despejar os ingredientes, de forma delicada
- Adicionar o pote de iogurte natural
- Por cima polvilhar a aveia
- Servir. Rende 3 porções.

Obs: Ao invés do iogurte natural pode ser colocado o suco de laranja madura junto com a aveia.

FAROFA SAUDÁVEL

Ingredientes

1 xícaras (chá) de farelo de aveia

1 colher (sopa) de azeite

1 ovo

½ cebola picada

1 dente de alho picado

1 colher (sopa) de uva passas

6 azeitonas picadas

½ xícara (chá) de cenoura ralada

2 pitadas de sal

Pimenta do reino a gosto

Temperos naturais a gosto

Modo de preparo

 <http://www.luananutricionista.atorres.com.br/>

 luanaplatilha

 (91) 98092-3752/  (91) 98313-4417

- Misture o alho, a cebola e a cenoura e refogue com azeite.
- Bata o ovo e acrescente à mistura, mexendo sem parar.
- Adicione o farelo de aveia e mexa até dourar.
- Misture as azeitonas, as uvas passas e mexa.
- Tempere com sal, pimenta e ervas secas ou frescas picadinhas. Rendimento: 7 porções.

Obs: Pode retirar algum dos complementos como cenoura, azeitona e passas ou acrescentar outros do seu gosto.

MOUSSE DE ABACATE COM CHOCOLATE

Ingredientes

1 xícara de abacate maduro (cerca de 1/2 abacate grande ou 2 avocados)

1 banana média cortada em rodela

5 colheres (de chá) de cacau em pó

Adoçante (1 sachê)

Essência de baunilha ou canela a gosto (opcional)

Modo de preparo

- Corte uma banana nanica pequena em rodela e leve pra congelar por pelo menos 4 horas, até as rodela ficarem bem duras.
- Em um liquidificador, coloque o abacate cortado grosseiramente, as rodela de banana congeladas, o cacau em pó.
- Adoce com o adoçante
- Bata até ficar uniforme. Sirva. Rendimento: 4 porções.

PANQUECA DE CHOCOLATE PROTÉICA

Ingredientes

2 colheres (sopa) de Whey protein de chocolate
1/4 xícara (chá) de farinha de amêndoa ou de coco
1/2 xícara (chá) de leite semi-desnatado
1 colher (chá) de óleo de coco derretido

Modo de preparo

- Misture o whey, farinha, leite, óleo de coco derretido, até que alcance uma consistência líquida. Coloque uma frigideira no fogo médio e use um pouco de óleo de coco para untar.
- Quando já estiver quente, adicione a mistura (cerca de duas colheres grandes de cada vez) e cozinhe por 1 minuto de cada lado ou até dourar. Sirva as panquecas com banana, manteiga de amendoim, raspas de laranja e quaisquer outras coberturas do seu gosto.

Rende aproximadamente 3 panquecas.

PANQUECA INTEGRAL

Ingredientes

Massa	Recheio	Molho
2 ovos inteiros 2 colheres de chá de azeite 2 xícaras de chá do leite morno desnatado 1 xícara de chá da aveia em flocos 6 colheres de sopa da farinha de trigo integral orégano a gosto 1 pitada de sal	1 tomate italiano 1 dente de alho triturado 1 cebola azeite 3 xícaras de chá do peito de frango desfiado 1 pitada de sal salsinha e orégano a gosto	2 dentes de alho triturado meia cebola 1 lata de tomate pelado 1 pitada de sal salsinha e orégano a gosto meio pote do requeijão light 1 colher de chá do leite desnatado fio de azeite extra-virgem
Modo de preparo		
• Para a massa é indicado bater os ingredientes todos usando liquidificador. Na frigideira antiaderente pincelar azeite e preparar panquecas, sendo uma concha média para cada unidade, e reservar. • Em relação ao recheio, cozinhar o peito de frango na água e sal, desfiar ou grelhar filés do peito e desfiar. Na panela, acrescentar fio de azeite e refogar outros ingredientes e adicionar frango pelo fim, e reservar. • Para o molho, picar tomates pelados e cebola ou usar processador, e reservar. Refogar a cebola em panela até ficar dourado, adicionar alho, tomates reservados, e outros temperos. • Para montagem, passar o requeijão na panqueca, na superfície inteira dela, rechear, enrolar e fechar. Fazer montagem uma do lado da outra, na forma untada. • Dispor o molho reservado por cima e salpicar queijo ralado light para que fique gratinado. Levar para forno pré-aquecido a 180° durante em torno de 20 minutos, ou até que fique dourado de modo leve, e a receita está pronta para saborear. Rendimento: 10 panquecas.		

HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO

Ingredientes

4 xícaras de grão de bico
1 cebola média
1 xícara de aveia em flocos triturada no liquidificador ou farinha de aveia
água filtrada
azeite a gosto
1 pitada de sal
cúrcuma (açafrão da terra) a gosto
coentro, cebolinha, salsa ou outros temperos a gosto

Modo de preparo

- Colocar o grão de bico de molho em água fervente por, pelo menos, 3 horas
- Descartar a água do molho e fazer 3 três trocas
- Escorrer o grão de bico
- Cozinhar na pressão por 30 minutos
- Escorrer o grão de bico e transferir para uma tigela com água gelada, para facilitar a retirada das cascas (opcional)
- Em uma panela, refogar a cebola picada no azeite, até dourar
- Acrescentar o grão de bico e deixar fritar por alguns instantes
- Acrescentar a cúrcuma
- Acrescentar o sal
- Triturar grão de bico com um mixer
- Acrescentar temperos a gosto
- Verificar e acertar o sal
- Esperar esfriar
- Acrescentar a aveia, até dar o ponto
- Preparar os hambúrgueres utilizando forma própria

 <http://www.luananutricionista.atorres.com.br/>

 luanaplatilha

 (91) 98092-3752/  (91) 98313-4417

- Embalar um a um e armazenar em freezer
- Para consumo, retirar cada unidade do freezer e aquecer imediatamente em hamburgueira (com azeite preaquecido) ou no forno convencional (utilizar papel manteiga e um fio de azeite).
- Servir. Rendimento: 8 porções.

BOLO FIT COM FARINHA DE CÔCO

Ingredientes

1 xícara de chá de farinha de coco;
4 ovos;
1/2 xícara de chá de leite de coco light;
2 sachês de adoçante
2 colheres de sopa de óleo de coco;
1 colher de chá de fermento em pó.

Modo de preparo

- Separe as claras das gemas e bata em ponto de neve.
- Em uma vasilha grande adicione as gemas, o adoçante e o óleo de coco e misture bem.
- Adicione o leite aos poucos mexendo sem parar.
- Depois coloque a farinha de coco e mexa suavemente até incorporar com ajuda de uma colher. Então, por último agregue as claras em neve e depois o fermento.
- Em uma assadeira de silicone ou forrada com papel manteiga adicione a massa e asse em forno médio pré-aquecido por 30 minutos ou até dourar.
- Espere amornar, desenforme e sirva.



Realize sua consulta
on-line!

Por vídeo chamada

Resolução CFN nº 646, de 18 de março de 2020

 <http://www.luananutricionista.atorres.com.br/>

 luanaplatilha

 (91) 98092-3752/  (91) 98313-4417