



COMA COLORIDO

# RECEITAS SAUDÁVEIS

12 RECEITAS SAUDÁVEIS  
E SABOROSAS PARA FAZER EM  
CASA NO ISOLAMENTO SOCIAL

---

ALESSANDRO AUGUSTO SGANZERLA  
NUTRICIONISTA



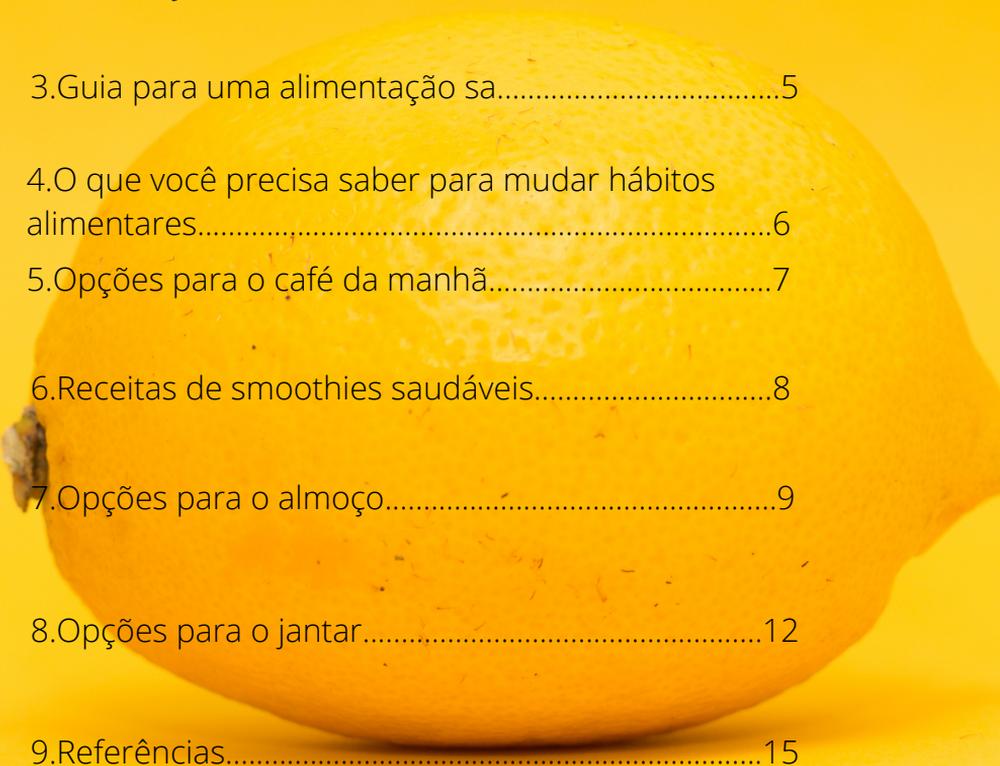
*Alessandro Augusto Sganzerla*  
*Nutricionista*



*Agende sua Consulta (61) 992179137*

# Sumário

1.Prefácio.....	3
2.Introdução.....	4
3.Guia para uma alimentação sa.....	5
4.O que você precisa saber para mudar hábitos alimentares.....	6
5.Opções para o café da manhã.....	7
6.Receitas de smoothies saudáveis.....	8
7.Opções para o almoço.....	9
8.Opções para o jantar.....	12
9.Referências.....	15



# Prefácio

Meu nome é Alessandro Augusto Sganzerla, sou Nutricionista, e esse e-book foi criado com o objetivo de ajudar as pessoas a se alimentarem de forma mais saudável, incentivando a prática de cozinhar em casa durante o isolamento social.

Uma alimentação saudável é primordial para manter a saúde e é especialmente importante para manter seu sistema imunológico em ótimas condições, sem esquecer das medidas de higiene necessárias para evitar as contaminações.



# Introdução

## RECEITAS SAUDÁVEIS E FÁCEIS DE PREPARAR EM CASA

SE VOCÊ ENTROU PARA O TIME QUE PASSOU A COZINHAR MAIS POR CONTA DA QUARENTENA, SAIBA QUE A PRÁTICA, ALÉM DE PROPORCIONAR UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL, TAMBÉM É CRUCIAL PARA A SAÚDE MENTAL. POIS, PASSAR UM TEMPO NA COZINHA PREPARANDO PRATOS PARA VOCÊ E A FAMÍLIA AJUDA A REDUZIR O ESTRESSE E ANSIEDADE, FUNCIONANDO COMO UMA VERDADEIRA PRÁTICA TERAPÊUTICA. PORÉM, NEM SEMPRE É FÁCIL INOVAR E VARIAR NAS REFEIÇÕES. POR ISSO, REUNIMOS RECEITAS SAUDÁVEIS E FÁCEIS DE PREPARAR EM CASA PARA QUEM QUER EXERCITAR A CRIATIVIDADE.

DO CAFÉ DA MANHÃ AO JANTAR, CONFIRA O PASSO A PASSO DE PRATOS SAUDÁVEIS COM INGREDIENTES LEVES E FÁCEIS DE ENCONTRAR. ASSIM, VOCÊ CONSEGUE SE ALIMENTAR DE FORMA SAUDÁVEL SEM ABRIR MÃO DO SABOR.

The background of the page is white and decorated with several small, realistic-looking pumpkins in shades of orange and red, and several pieces of candy corn in yellow, orange, and red. The pumpkins are scattered across the page, with some appearing larger and more prominent than others. The candy corn pieces are also scattered, adding a festive touch to the design.

## **Em tempos de covid 19 Guia para uma alimentação saudável**

### **PREPARE AS PRINCIPAIS REFEIÇÕES DE FORMA EQUILIBRADA**

Leve em consideração o equilíbrio dos nutrientes, alimentos que sua família tem por preferência, métodos de cocção e habilidades de preparação de alimentos, além do tempo e energia que terá para produção das refeições.

Trabalhar em casa pode não significar que há mais tempo para cozinhar, especialmente se você agora é responsável por ensinar seus filhos e/ou executar suas atividades profissionais remotamente.

# O que você precisa saber para mudar hábitos alimentares

The background of the slide is white and decorated with several small, realistic-looking pumpkins and pieces of candy corn scattered across the surface. The pumpkins are in various shades of orange and red, and the candy corn is in its characteristic yellow, orange, and red colors.

- Faça dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da sua alimentação.
- Limite o consumo de alimentos processados e evite o consumo de alimentos ultraprocessados.
- Ser crítico quanto a mensagens e dados sobre alimentação em propagandas.
- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades no preparo das refeições.
- Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.

# Opções para o café da manhã

NÃO TEM NADA MELHOR DO QUE COMEÇAR O DIA COM UM CAFÉ DA MANHÃ ESPECIAL, NÃO É MESMO? ISSO NÃO QUER DIZER QUE VOCÊ PRECISA GASTAR MUITO TEMPO COZINHANDO, BASTA OPTAR POR OPÇÕES MAIS PRÁTICAS E RECEITAS SAUDÁVEIS.



## RECEITA DE GRANOLA SEM AÇÚCAR

### INGREDIENTES

3 XÍCARAS DE FLOCOS DE COCO SEM AÇÚCAR.  
2 XÍCARAS DE NOZES MISTAS, COMO AMÊNDOAS, CASTANHA DE CAJU, SEMENTES DE ABÓBORAS (DE PREFERÊNCIA GERMINADAS) PICADAS.  
2 COLHERES (SOPA) DE SEMENTES DE CHIA.  
1 COLHER (CHÁ) DE CANELA EM PÓ (OPCIONAL).  
5 A 7 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE COCO OU MANTEIGA DERRETIDA.

### MODO DE PREPARO

PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 250 GRAUS.  
FORRE UMA ASSADEIRA COM PAPEL MANTEIGA.  
MISTURE TODOS OS INGREDIENTES EM UMA TIGELA E ESPALHE UNIFORMEMENTE EM UMA BANDEJA.  
ASSE POR 15 A 20 MINUTOS ATÉ DOURAR, MISTURANDO ATÉ A METADE.  
QUANTO MAIS ESCURO FOR A GRANOLA, MAIS CROCANTE ESTARÁ.  
RETIRE DO FORNO E AGUARDE ESFRIAR.

## SUCO DIGESTIVO

### INGREDIENTES

MEIA CENOURA.  
1 MAÇO DE FOLHAS DE HORTELÃ.  
1 MAÇÃ.  
SUCO DE 1 LIMÃO.  
1/2 COPO DE ÁGUA.  
1 FATIA FINA DE GENGIBRE.

### MODO DE PREPARO

BATA TUDO NO LIQUIDIFICADOR COM A ÁGUA



## PÃO DE CENOURA

### INGREDIENTES

½ cenoura.  
½ copo de azeite de oliva.  
3 colheres (sopa) de semente de girassol.  
2 colheres (sopa) de semente de abóbora.  
3 colheres (sopa) de semente de gergelim.  
3 colheres (sopa) de semente de linhaça.  
2 colheres (sopa) de amêndoas.  
1 colher (sopa) rasa de fermento em pó.  
½ copo de água.  
cebolinha picada, pimenta, sal e orégano a gosto.

### MODO DE PREPARO

Lave, descasque e rale as cenouras. Em seguida, bata as cenouras com as sementes de gergelim, girassol, abóbora e linhaça no mixer ou no liquidificador. Moa as amêndoas e junte ao liquidificador com a mistura de sementes e com o sal, as ervas, o fermento e o azeite e bata novamente. Despeje a massa numa vasilha e junte a água morna aos poucos até que a massa se forme e fique meio grudenta. Se ficar muito úmida, junte um pouco de farinha de grão de bico, papel manteiga e deixe descansar o pão por 30 minutos.

# Receitas de smoothies saudáveis

COM A CHEGADA DO VERÃO, AS BEBIDAS REFRESCANTES FICAM EM ALTA. QUE TAL PREPARAR SMOOTHIES SAUDÁVEIS? ELES SÃO FEITOS À BASE DE FRUTAS FRESCAS E NÃO LEVAM ÁGUA E NEM AÇÚCAR EM SEU PREPARO. POR ISSO, SÃO MAIS CONSISTENTES, ALÉM DE MAIS SAUDÁVEIS QUE OS SUCOS NATURAIS.



## SMOOTHIE DE BANANA E FRAMBOESA

### INGREDIENTES

250 g de banana picada congelada.  
250g de framboesa congelada.  
¾ xícara de suco de laranja.  
¼ xícara de iogurte natural.  
½ colher (chá) de baunilha.

### MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até atingir uma textura homogênea.

## SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS E BAUNILHA

### INGREDIENTES

½ COLHER (CHÁ) DE EXTRATO DE BAUNILHA.  
½ XÍCARA DE SUCO DE LARANJA.  
1 XÍCARA DE IOGURTE DE COCO.  
1 XÍCARA DE FRUTAS VERMELHAS DE SUA PREFERÊNCIA.

### MODO DE PREPARO

ADICIONE TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR. MISTURE ATÉ FICAR HOMOGÊNEO E SIRVA EM SEGUIDA.



## SMOOTHIE DE MIRTILO E BANANA

### INGREDIENTES

1 xícara de leite de amêndoa.  
1 xícara de mirtilos congelados.  
banana média inteira (1 unidade).  
1 xícara de repolho roxo ralado.  
1 colher (sopa) de sementes de chia.  
1 colher (sopa) de mel.  
1 xícara de gelo.

### MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.

Use o gelo para obter a consistência desejada.

# Opções para o almoço

COMO É UMA DAS PRINCIPAIS REFEIÇÕES DO DIA, ALMOÇAR DE MANEIRA EQUILIBRADA É ESSENCIAL PARA PROMOVER UM CORPO MAIS SAUDÁVEL. PORÉM, PARA MUITOS, UMA REFEIÇÃO BALANCEADA É SINÔNIMO DE COMIDA SEM GRAÇA E SEM GOSTO. MAS, NA VERDADE, EXISTEM MANEIRAS DELICIOSAS DE PREPARAR UM ALMOÇO SAUDÁVEL E COM POUCAS CALORIAS SEM RECORRER A NENHUM ESTEREÓTIPO.

## RECEITA DE MACARRÃO COM BRÓCOLIS E PESTO

### INGREDIENTES

1 CABEÇA DE BRÓCOLIS.  
2 DENTÊS DE ALHO ESMAGADOS.  
3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE.  
¾ COLHER DE CHÁ DE SAL MARINHO.  
¼ COLHER DE CHÁ DE PIMENTA PRETA.  
240G DE MACARRÃO DE TRIGO INTEGRAL.  
¼ XÍCARA DE AMÊNDOAS CRUAS.  
2 COLHERES DE SOPA DE QUEIJO PECORINO RALADO.  
1 COLHER DE CHÁ DE RASPAS DE LIMÃO.  
1 COLHER DE SUÇO DE LIMÃO.  
3 XÍCARAS DE RÚCULA.



### MODO DE PREPARO

PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 180°C.

EM SEGUIDA, RETIRE O TALO DA CABEÇA DE BRÓCOLIS E FATIE-O.

MISTURE AS FLORZINHAS DE BRÓCOLIS, O TALO DE BRÓCOLIS FATIADO, ALHO, 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE, ¼ COLHER DE CHÁ DE SAL E ¼ DE COLHER DE CHÁ DE PIMENTA EM UMA TIGELA.

EM UMA ASSADEIRA GRANDE, ESPALHE A MISTURA EM UMA CAMADA UNIFORME.

ASSE EM FORNO PRÉ-AQUECIDO ATÉ QUE O BRÓCOLIS ESTEJA QUEIMADO EM ALGUNS PONTOS, CERCA DE 20 MINUTOS.

ENQUANTO ISSO, LEVE UMA PANELA GRANDE DE ÁGUA E SAL A FERVER EM ALTA TEMPERATURA.

ADICIONE O MACARRÃO E PREPARE DE ACORDO COM AS INSTRUÇÕES DA EMBALAGEM.

LOGO DEPOIS, ESCORRA O MACARRÃO E RESERVE 1 XÍCARA DE ÁGUA DE COZIMENTO.

SEPRE 1 XÍCARA DE BRÓCOLIS ASSADO EM UMA TIGELA PEQUENA.

TRANSFIRA O BRÓCOLIS TORRADO RESTANTE PARA UM PROCESSADOR DE ALIMENTOS.

ADICIONE A ÁGUA RESERVADA, AMÊNDOAS, QUEIJO, RASPAS DE LIMÃO, SUÇO DE LIMÃO, 1 XÍCARA DE RÚCULA, 2 COLHERES DE AZEITE, ½ COLHER DE CHÁ DE SAL E ¼ DE COLHER DE CHÁ DE PIMENTA. LOGO APÓS, PROCESSE ATÉ FICAR HOMOGÊNEA, CERCA DE 30 A 45 SEGUNDOS.

EM SEGUIDA, MISTURE O MACARRÃO, O MOLHO PESTO, OS BRÓCOLIS RESERVADOS E AS 2 XÍCARAS RESTANTES DE RÚCULA EM UMA TIGELA GRANDE.

COLOQUE A MASSA UNIFORMEMENTE EM 4 TIGELAS. SIRVA MORNO OU EM TEMPERATURA AMBIENTE.

# Opções para o almoço

## RECEITA DE ESPAGUETE DE BATATA-DOCE COM MOLHO DE TOMATE

### INGREDIENTES

1 BATATA DOCE MÉDIA CORTADA EM 2 OU 3 PEDAÇOS.  
1 COLHER DE SOPA DE AZEITE EXTRA-VIRGEM.  
450G DE MOLHO DE TOMATE.  
1 DENTE DE ALHO FRESCO PICADO.  
1 COLHER DE CHÁ DE ORÉGANO SECO.  
PITADA DE SAL E PIMENTA DO REINO.  
1 COLHER DE CHÁ DE CANELA.  
1 COLHER DE CHÁ DE FLOCOS DE PIMENTA VERMELHA.  
¾ XÍCARA DE QUEIJO PARMESÃO FRESCO RALADO.



### MODO DE PREPARO

EM PRIMEIRO LUGAR, PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 180°C.  
EM SEGUIDA, COM UM DESCASCADOR DE LEGUMES, CORTE A BATATA DOCE EM TIRAS LONGAS E FINAS E COLOQUE EM UMA TIGELA AO LADO.  
NO FOGÃO, EM FOGO MÉDIO, ADICIONE O AZEITE E O ALHO. AQUEÇA POR UM MINUTO.  
DESPEJE O MOLHO DE TOMATE, MEXA E ADICIONE O ORÉGANO, CANELA, FLOCOS DE PIMENTA VERMELHA, SAL E PIMENTA DO REINO.  
LOGO DEPOIS, MEXA BEM E DEIXE AQUECER.  
DESPEJE O MOLHO SOBRE O ESPAGUETE DE BATATA-DOCE.  
EM SEGUIDA, MISTURE ATÉ FICAR INCORPORADO. COLOQUE-O EM UMA TRAVESSA E LEVE AO FORNO POR 30-45 MINUTOS OU ATÉ QUE A BATATA-DOCE ESTEJA COZIDA EM UMA TEXTURA MACIA.  
RETIRE DO FORNO, POLVILHE COM QUEIJO PARMESÃO RALADO E SIRVA IMEDIATAMENTE.

# Opções para o almoço

## RECEITA DE BATATA RECHEADA COM LEGUMES

### INGREDIENTES

- 3 BATATAS.
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE BRÓCOLIS COZIDO PICADO.
- 1 CENOURA COZIDA PICADA.
- 6 VAGENS COZIDAS PICADAS.
- SAL A GOSTO.
- SALSA PICADA A GOSTO.
- 3 COLHERES (SOPA) DE CREME DE RICOTA.
- 3 COLHERES (SOPA) DE ERVILHA FRESCA.



### MODO DE PREPARO

LAVE BEM AS BATATAS E COZINHE COM CASCA SEM QUE AMOLEÇAM DE MAIS. ESPERE ESFRIAR E CORTE UMA FATIA NO COMPRIMENTO DE CADA BATATA. RETIRE PARTE DA POLPA, FORMANDO UMA CONCHA. MISTURE A BATATA RETIRADA COM OS LEGUMES COZIDOS E TEMPERE COM SAL E SALSA. COLOQUE A RICOTA E A ERVILHA E CUBRA COM UMA PORÇÃO DE LEGUMES. ENVOLVA-AS EM PAPEL-ALUMÍNIO E LEVE AO FORNO POR 15 MINUTOS. SIRVA.

# Opções para o jantar

## RECEITA DE TORTA DE FRANGO



### INGREDIENTES

4 PEITOS DE FRANGO DESOSSADOS E SEM PELE (3 XÍCARAS DE FRANGO COZIDO DESFIADO).  
½ XÍCARA DE MANTEIGA.  
SAL.  
PIMENTA PRETA MOÍDA NA HORA.  
2 CENOURAS GRANDES, DESCASCADAS E CORTADAS EM CUBOS.  
1 CEBOLA MÉDIA PICADA.  
3 DENTES DE ALHO PICADOS.  
¾ XÍCARA DE FARINHA BRANCA.  
3 XÍCARAS DE CALDO DE GALINHA COM BAIXO TEOR DE SÓDIO.  
¼ XÍCARA DE CREME DE LEITE.  
1 XÍCARA DE ERVILHAS CONGELADAS.  
2 COLHERES DE SOPA DE SALSA PICADA.  
2 COLHERES DE CHÁ DE FOLHAS DE TOMILHO.  
BATIDA DE OVOS

### MODO DE PREPARO

COLOQUE A FARINHA E A MANTEIGA NO FREEZER POR 30 MINUTOS ANTES DE INICIAR O PROTESTO DE CROSTA. EM UM PROCESSADOR, PULSE A FARINHA, O FERMENTO EM PÓ E O SAL ATÉ COMBINAR. ADICIONE A MANTEIGA E MISTURE ATÉ FORMAR UMA MISTURA COM PEDAÇOS MAIORES. ENQUANTO O PROCESSADOR ESTÁ LIGADO, ADICIONE 1 COLHER DE SOPA DE ÁGUA, ATÉ QUE A MASSA SE JUNTE E FIQUE ÚMIDA, MAS NÃO MOLHADA E PEGAJOSA. EM UMA SUPERFÍCIE LEVEMENTE ENFARINHADA, COLOQUE A MASSA E CUBRA COM FILME PLÁSTICO E LEVE À GELADEIRA DURANTE 30 MINUTOS. PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 200°C E UNTE UMA ASSADEIRA COM MANTEIGA. DEPOIS, TEMPERE O FRANGO COM SAL E PIMENTA E COLOQUE NA ASSADEIRA. ASSE ATÉ QUE O FRANGO ESTEJA COZIDO, CERCA DE 30 A 40 MINUTOS. EM UMA PANELA GRANDE EM FOGO MÉDIO, DERRETA A MANTEIGA, ADICIONE AS CEBOLAS E AS CENOURAS E COZINHE DURANTE 10 MINUTOS. MISTURE O ALHO, JUNTE A FARINHA E COZINHE ATÉ A MISTURA FICAR DOURADA E COMEÇAR A BORBULHAR. ACRESCENTE O CALDO DE GALINHA E LEVE A MISTURA PARA FERVER. COZINHE ATÉ ENGROSSAR, CERCA DE 5 MINUTOS. MISTURE O CREME DE LEITE, O FRANGO EM CUBOS, AS ERVILHAS, A SALSA E O TOMILHO. TEMPERE A MISTURA COM SAL E PIMENTA. ENTÃO, COMECE A MONTAR A TORTA EM UMA SUPERFÍCIE LEVEMENTE ENFARINHADA, ESTENDA UM DISCO DE MASSA. COLOQUE EM UM PRATO RASO, ABRA A MASSA E ADICIONE O RECHEIO. ESTENDA O SEGUNDO DISCO DE MASSA E COLOQUE SOBRE O RECHEIO. APARE E PRENDA AS BORDAS E USE UMA FACÇA PARA CRIAR FENDAS NA PARTE SUPERIOR. PINCELE COM A BATIDA DE OVOS E POLVILHE COM SAL MARINHO. EM SEGUIDA, REDUZA O FOGO PARA 190°C E ASSE A TORTA ATÉ QUE A CROSTA ESTEJA DOURADA, CERCA DE 45 MINUTOS. DEIXE ESFRIAR 15 MINUTOS ANTES DE SERVIR.

## Opções para o jantar

# RECEITA DE ABOBRINHA À PARMEGIANA



### INGREDIENTES

1 RICOTA.  
FOLHAS ½ MAÇO DE MANJERICÃO.  
3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA.  
SAL.  
3 ABOBRINHAS CORTADA NO SENTIDO DO COMPRIMENTO.  
PIMENTA DO REINO.  
2 OVOS BATIDOS.  
1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO.  
½ XÍCARA DE QUEIJO MUSSARELA RALADO.  
½ XÍCARA DE QUEIJO PARMESÃO RALADO.  
4 XÍCARAS DE MOLHO DE TOMATE.

### MODO DE PREPARO

EM PRIMEIRO LUGAR, NO PROCESSADOR, TRITURE A RICOTA, O MANJERICÃO E O AZEITE DE OLIVA ATÉ OBTER UMA PASTA.

EM SEGUIDA, TEMPERE COM SAL E RESERVE.

JUNTE DUAS FATIAS DE ABOBRINHA, TEMPERE COM PIMENTA DO REINO, PASSE NA FARINHA E NO OVO.

SELE EM UMA FRIGIDEIRA BEM QUENTE UNTADA COM ÓLEO. DISPONHA UMA PORÇÃO DE RECHEIO NA FATIA E ENROLE.

EM SEGUIDA, REPITA ESSE PASSO COM AS OUTRAS FATIAS. EM UM REFRAATÁRIO, DISPONHA AS ABOBRINHAS E POLVILHE COM QUEIJO MUSSARELA E COM O QUEIJO PARMESÃO.

LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180°C POR, APROXIMADAMENTE, 25 MINUTOS OU ATÉ QUE O QUEIJO ESTEJA GRATINADO.

LOGO DEPOIS, SIRVA A ABOBRINHA SOBRE UMA PORÇÃO DE MOLHO DE TOMATE.

# Opções para o jantar

## RECEITA DE HAMBÚRGUER DE FRANGO E AVEIA



### INGREDIENTES

- 1 CEBOLA.
- 2 DENTES DE ALHO.
- PIMENTA VERMELHA A GOSTO.
- 1KG DE PEITO DE FRANGO CORTADO EM CUBOS.
- 1 COLHER (CAFÉ) DE SAL.
- 200G DE AVEIA EM FLOCOS FINOS.

### MODO DE PREPARO

COLOQUE A CEBOLA, O ALHO E A PIMENTA VERMELHA NO PROCESSADOR E TRITURE EM PEDAÇOS PEQUENOS.

JUNTE O FRANGO PICADO E BATA ATÉ VIRAR UMA MASSA HOMOGÊNEA.

TRANSFIRA PARA UMA TIGELA, TEMPERE COM O SAL E ACRESCENTE A AVEIA AOS POUCOS, MEXENDO COM AS MÃOS.

MODELE HAMBÚRGUERES COM A ESPESSURA DE UM DEDO E GRELHE ATÉ DOURAR.

**BOM APETITE!**