



receitinhas
de
verão



por

Elisa Vieira Pereira

Nutricionista Funcional e Coach
CRN10 - 2711



Nutricionista Funcional e Coach
CRN10 - 2711

Copyright ©, 2016. ELISA VIEIRA PEREIRA

Todos os direitos reservados ao

Elisa Vieira Pereira

Florianópolis - SC

Elaborado pelas Nutricionista

Elisa Vieira Pereira

**Todo conteúdo contido neste E-book é de propriedade da
Nutricionista Elisa Vieira Pereira.**

Tendo esta seus direitos reservados conforme a Lei 9.610/98,
ficando expressamente proibido copiar, baixar, distribuir, modificar,
reproduzir, republicar ou retransmitir qualquer informação, texto e/ou
documentos sem consentimento expreso por escrito
da Nutricionista Elisa Vieira Pereira.

Projeto Gráfico

Caroline Meneses

receitinhas de Verão

Selecionei com todo carinho opções fáceis, rápidas, nutricionalmente equilibradas e deliciosamente naturais para o verão. As receitas selecionadas seguem o que considero como boa nutrição: riqueza de nutrientes e ausência de substâncias nocivas. Aprecie as opções!!

Uma ótima idéia para comer aquele docinho e ainda controlar a ansiedade?

A banana é uma ótima fonte de triptofano, um aminoácido precursor da famosa serotonina, substância responsável pelo bem estar e diminuição da ansiedade. Já o cacau além da função ansiolítica também é rico em antioxidantes.

Você pode ainda acrescentar morangos ou variar com outras frutas, como manga, abacate, goiaba, etc. O segredo é que as frutas devem estar sempre bem congeladas e aderir a hélice do seu liquidificador. A ideia de incluir as fibras deixa a receita mais saudável e com menor índice glicêmico, contribuindo também para o controle de peso.

Grande Beijo,

Elisa Vieira Pereira



SORVETE DE BANANA COM MORANGO E HORTELÃ

Ingredientes:

- 1 banana madura congelada e picada
- 4 morangos congelados
- 1 colher de chá (cheia) de chia
- 1 talo de hortelã

Modo de preparo:

Bater tudo no processador e distribuir em taças. Decore com um raminho de hortelã.

A quantidade da chia e da hortelã são a gosto. Se preferir mais, ou menos, basta adaptar.



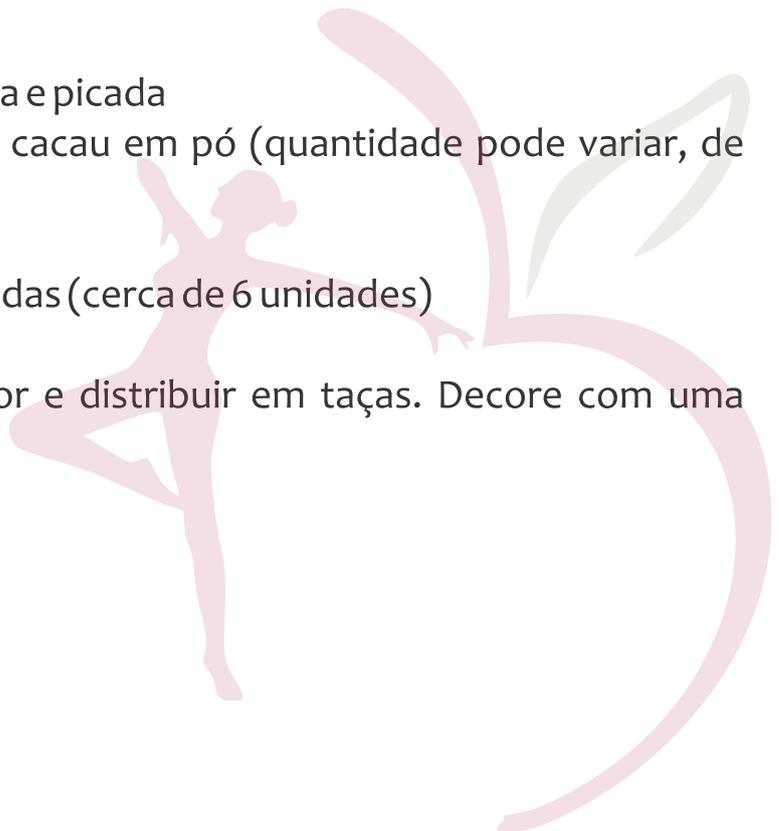
SORVETE DE BANANA COM MORANGO E HORTELÃ

Ingredientes:

- 1 banana madura congelada e picada
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó (quantidade pode variar, de acordo com a preferência)
- 1 colher de chá de canela
- 1 punhado de avelãs trituradas (cerca de 6 unidades)

Modo de preparo:

Bater tudo no processador e distribuir em taças. Decore com uma avelã.





SORVETE DE BANANA COM MARACUJÁ

Ingredientes:

2 bananas maduras congeladas e picadas

Polpa de 1 maracujá

1 colher de sopa de óleo de coco

1 colher de sobremesa de cacau em pó

Modo de preparo:

Bater no processador as bananas e a polpa do maracujá. Distribuir em taças. Misturar o óleo de coco e o cacau e distribuir sobre as taças – vai virar uma caldinha de chocolate que endurece no sorvete. Decorar com algumas sementinhas do maracujá, ou pode usar mel e castanha de caju para decorar.

Se você não tem processador, pode usar liquidificador sem problemas! Só vai ser um pouquinho mais demorado para bater. Vá batendo aos poucos e mexendo com a ajuda de uma colher.

Se a sua banana não estiver muito madura, utilize mel para adoçar.



SORVETE CASEIRO DE FRUTAS

Ingredientes

2 bananas prata
2 polpas de maracujá
1 manga

Modo de preparo:

Pique bananas maduras em rodelas e congele. Congele também a manga madura picadinha em cubos e a polpa do maracujá. Eu gosto das sementes do maracujá, mas se você não gostar, pode congelar a polpa sem as sementes. Depois de tudo congelado é hora de bater no liquidificador. É difícil, chega uma hora que você acha que não vai bater, mas vai com fé que dá certo. De uma ajudinha com umas colheradas de água filtrada, mas não muito. Depois de tudo batido, vira uma polpa linda e com a textura maravilhosa. Você pode servir com uma calda de chocolate meio amargo, ou com um biscoito 100% integral com pimenta rosa e chocolate meio amargo. Use frutas mais pastosas, outros bons exemplos são: abacate, pera, mamão.



CHIA PUDDING

Ingredientes

- 1 potinho de iogurte ou ½ leite vegetal
- 2 colheres de sopa de chia
- 1 banana (pode variar)
- 10 morangos
- Canela a gosto
- 2 gotas de stevia

Modo de Preparo

Basta hidratar a chia no leite vegetal e deixar de um dia para o outro na geladeira! Quando acordar pique as frutas de sua preferência por cima, salpique mel e canela para que conservem as frutas e leve pro trabalho ou pra rotina do dia! Assim vai durar até 3 dias na geladeira!



FROZEN DE IOGURTE COM FRUTAS VERMELHAS

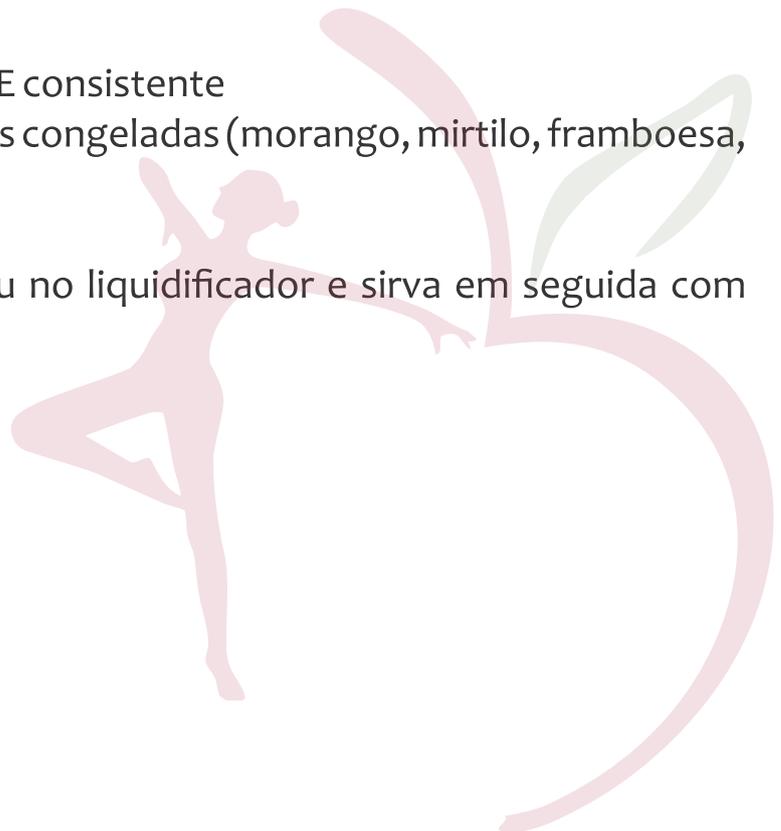
Ingredientes:

1 copo de iogurte LAC FREE consistente

1 xícara de frutas vermelhas congeladas (morango, mirtilo, framboesa, amora...)

Modo de preparo:

Bata tudo com o mixer ou no liquidificador e sirva em seguida com algumas frutas por cima.





OVERNIGHT OATS

Ingredientes

1º camada: 1 colher de sopa de flocos de aveia finos ou amaranto ou quinoa;

2º camada: 2 unid. pequenas de fruta (maçã ralada, frutas vermelhos, morangos, banana em rodela, kiwi, manga em pedaços.....)

3º camada: Iogurte sem lactose;

4º camada: Escolher entre oleaginosas (nozes, amêndoas, avelãs....)

5º camada: Canela ou cacau ;

Modo de Preparo

Num frasco coloque os flocos de aveia, sobre a aveia coloque a fruta a gosto de modo a formar uma camada uniforme, misture o iogurte com sementes de linhaça previamente trituradas. Envolver bem e coloque por cima dos frutos. Tape o frasco e leve a geladeira durante a noite. Consumir no café da manhã ou no lanche da tarde



MAÇÃS RECHEADAS COM GRANOLA E FRUTAS SECAS

Ingredientes:

- 4 maçãs gala cortadas ao meio
- 4 damascos secos picados
- 4 ameixas secas picadas
- 1 punhado de uvas passas brancas
- 1 punhado de uvas passas pretas
- 1 punhado de nozes picadas
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de azeite
- 4 colheres (sopa) de granola

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno em 180°. Unte uma assadeira com um fio de azeite. Retire parte do miolo das maçãs com as sementes e descarte. Numa tigela misture a granola, as frutas secas, as nozes, o mel, o azeite e misture bem. Recheie as metades das maçãs com a mistura de granola e frutas secas e ajeite-as na assadeira untada. Leve ao forno por 20 minutos e sirva com iogurte, sorvete ou com uma fatia de bolo.



FROZEN IOGURTE DE MAMÃO

Ingredientes:

650 g de mamão formosa
400 g de iogurte natural desnatado
3 colheres (sopa) de mel

Modo de fazer:

Coloque o iogurte no congelador, enquanto isso corte o mamão, descasque e corte em cubos. Coloque em um recipiente e leve ao congelador, se puder deixe o mamão no freezer de um dia para o outro. No processador coloque o iogurte, o mel e os cubos de mamão. Eu fiz no liquidificador, adicione os cubos aos poucos até virar um creme.

Coloque em um refratário ou em taças individuais, cubra com filme plásticas e leve ao congelador por três horas. Sirva bem gelado.

receitinhas de verão

Bom Apetite!


Elisa Vieira Pereira

Nutricionista Funcional e Coach
CRN10 - 2711



[Instagram.com/elisavpnutrivionista](https://www.instagram.com/elisavpnutrivionista)



[Facebook /NutricionistaeCoachElisaVieiraPereira](https://www.facebook.com/NutricionistaeCoachElisaVieiraPereira)



www.elivpnutricionista.com.br