RECEITAS PRÁTICAS

saudáveis gostosas e funcionais

(PÓS OPERATÓRIO)

Gabriela Teles
NUTRICIONISTA

CD3
ODONTOLOGIA

CD3
ODONTOLOGIA

1 CALDO DE FEIJÃO
2 ESCONDIDINHO DE BATATA BAROA
3 CALDINHO DE ABÓBORA CABUTIÁ
4 AÇAÍ CASEIRO SAUDÁVEL
5 SORVETE DE BANANA
6 COXINHA FRIA
7 SUCO VERDE
8 MOUSSE FRIO DE ABACATE
9 MELHORES CHÁS

1 CALDO DE FEIJÃO

CD3 ODONTOLOGIA

INGREDIENTES:

1 xícara de feijão carioca ou preto
4 xícaras (chá) de Água
4 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 unidades de cebola finamente picadas
3 dentes de alho amassados
sal a gosto
cebolinha-verde picada a gosto
pimenta-do-reino a gosto
açafrão em pó a gosto

MODO DE FAZER:

Na panela de pressão, coloque o feijão e a água e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos depois que começar a pressão ou até ficar macio. Coe e reserve o caldo. Passe o feijão no amassador de legumes ou rapidamente no processador. Em uma panela, aqueça o azeite, refogue a cebola e o alho. Acrescente o feijão amassado e o caldo reservado. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Salpique a cebolinha picada e o açafrão e sirva em seguida.

2 ESCONDIDINHO DE BATATA BAROA

CD3 ODONTOLOGIA

INGREDIENTES:

500g de batata salsa cozida
100mL de leite de coco
1 colher (sopa) de manteiga ghee
1/2 cebola ralada
Cebolinha a gosto
Sal marinho a gosto
300g de lagarto cozido e desfiado
(já cozinhar com temperos)
pode ser trocado por carne moída,
frango desfiado, atum.

MODO DE FAZER:

Refogue a cebola na manteiga acrescente a batata salsa amassada, os temperos. Desligue o fogo e acrescente o leite de coco.

MONTAGEM:

Coloque uma porção da carne primeiro, e coloque o purê por cima. Finalize com cebolinha e leve ao forno para gratinar.

3 CALDINHO DE ABÓBORA CABUTIÁ

CD3 ODONTOLOGIA

INGREDIENTES:

Meia cebola
1 dente de alho
Azeite
Meia abóbora ou dois chuchus
2 colheres de sopa de leite de coco

MODO DE FAZER:

Refogar os temperos, a cebola, alho e azeite; acrescentar a abóbora picada, acrescentar 2 copos de água fervente; deixar cozinhando em forno médio até quase a água secar . Quando estiver cozido, coloque o mixer (na panela mesmo) ou bata no liquidificador. Finaliza com leite de coco e temperos de sua preferência – pimenta, alecrim, noz moscada.

4 AÇAÍ CASEIRO SAUDÁVEL

CD3 ODONTOLOGIA

INGREDIENTES:

2 polpas de açaí (200 gramas)
1 banana
3 colheres de sopa de leite de coco ou iogurte integral
1 colher de sobremesa de linhaça

MODO DE FAZER:

Bata no modo pulsar do liquidificador, se necessário acrescente um pouco de água;

5 SORVETE DE BANANA

CD3 ODONTOLOGIA

INGREDIENTES:

2 bananas congeladas
um quarto de abacate
uma colher de sobremesa de mel
ou adoçante natural
(xilitol, stevia, etritriol)
cacau em pó a gosto
2 col de sopa de água

MODO DE FAZER:

Bater no modo pulsar do liquidificador;
Pode trocar o cacau por morango ou cranberry.

6 COXINHA FRIA

CD3
ODONTOLOGIA

INGREDIENTES:

200 gramas de batata doce cozida
200 gramas de frango desfiado
3 cabeças de alho
Sal e ervas
20-30 gotas de pimenta tabasco
Frango desfiado para recheio
Farinha de linhaça para dar forma

MODO DE FAZER:

Processar os ingredientes (batata doce, frango, pimenta alho, sal, farinha de linhaça), ate virar uma massa homogênea; abrir a massa com as mãos, rechear com frango desfiado e fazer o formato da coxinha;
Levar ao forno para dourar, depois na geladeira ou freezer e consumir frio.

7 SUCO VERDE

CD3 ODONTOLOGIA

Protetor gástrico, aumenta imunidade, ajuda na constipação

INGREDIENTES:

Meia folha de couve
3-4 folhas de hortelã
1 fruta (melão, limão, abacaxi, maracujá, morango, laranja, etc)
1 rodela de gengibre ou açafrão
1 col de sobremesa de chia
pode acrescentar um pedaço médio de cenoura ou pepino

MODO DE FAZER:

Bater no liquidificador e tomar sem coar.

8 MOUSSE FRIO DE ABACATE

CD3 ODONTOLOGIA

INGREDIENTES:

1 abacate bem maduro
6 tamaras
2 col de sopa de cacau em pó
2 col de sopa de leite de amêndoas
1 col de chá de extrato de baunilha
1 pitada de sal

MODO DE FAZER:

Bata tudo no liquidificador até não sobrar nenhum pedaço de tâmara inteiro.

9 MELHORES CHÁS

CD3 ODONTOLOGIA

Diminuir retenção hídrica e regular intestino:
chá de cavalinha ou dente de leão ou hibisco
Diminuir gases:
gengibre, erva doce, hortelã, funcho
Acalmar os ânimos:
camomila, erva cidreira, alecrim
Melhorar imunidade:
unha de gato, chá verde, chá de açafrão, camomila, eucalipto;
Melhorar sintomas gástricos - azia, má digestão:
espinheira santa, alecrim, hortelã, água com limão.

Tomar suco de cranberry ao menos 1 x ao dia – Herbarium (compra em farmácia) ou tomar seco misturado a outro suco, exemplo: suco de melancia ou morango + cranberry.

COMPOSTOS BIOATIVOS:
PARA ACRESCENTAR NO ALIMENTO, DE PREFERÊNCIA CRU:

cacau em pó - café - açafrão puro - erva doce
cominho - pimenta do reino

CD3
ODONTOLOGIA

Gabriela Teles
NUTRICIONISTA
CRN-1 . 8887

GABRIELA TELES NUTRICIONISTA

@GABRIELASTELES