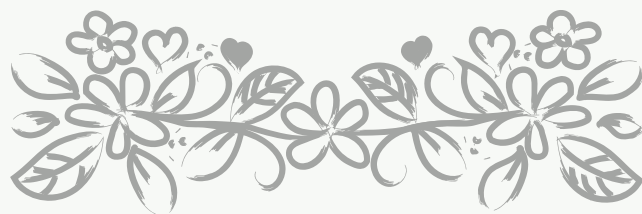




Receitas da Nutri

Fácil e acessível a você



@adrianaroveda.nutri

Suco verde

Ingredientes:

4 folhas de rúcula
1 maçã verde
1 pedaço de gengibre
1 limão
1/2 cenoura
1 copo de água
Gelo

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, sirva gelado.



Molho Pesto Detox

Ingredientes :

1 maço de manjeriço orgânico (higienizado e somente as folhas)

30g de nozes (1 punhado cheio)

100g de brócolis cozido

200ml de azeite de oliva

1 dente de alho pequeno

Sal a gosto

Pimenta a gosto

Modo de preparo:

Cozinhar o brócolis e resfriar.

Bater todos os ingredientes no liquidificador ou processador

Molho de Tomate

Ingredientes:

2 kg de tomates bem vermelhos picados

2 cebolas roxas grandes picadas

8 dentes de alho amassados

½ maço de talos de salsinha

Manjericão e açafrão a gosto

2 col de sopa de azeite de oliva

Sal a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela coloque o tomate, e a salsinha e deixe ferver por aproximadamente 30 minutos em fogo baixo. Em uma frigideira coloque o azeite de oliva, o alho por e a cebola e refogue por 3 minutos. Ao final junte os dois e adicione o manjericão, o sal e o alho amassado.

Suco de couve com abacaxi

Ingredientes:

1 folha de couve

1 rodela de abacaxi

Gengibre em pó

200ml de água

Gelo

Modo de preparo:

Rasgue as folhas de couve e reserve em temperatura ambiente. Após 20 minutos coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata.

Tome sem coar.

Sal Temperado

Ingredientes:

1 xícara de chá de sal marinho ou sal do himalaia

1 xícara de chá de orégano ou hortelã desidratado

½ xícara de chá de salsinha desidratada

½ xícara de chá de manjeriço desidratado

3 colheres de chá de gergelim torrado

1 colher de café de Zimbro

Modo de preparo:

Lavar bem as ervas e secá-las com um papel toalha.

Colocá-las junto com o sal no liquidificador ou no processador de alimentos e triturar tudo.

Guardar a mistura em um recipiente fechado, em local fresco e seco.

Picolé

Ingredientes:

- 2 fatias grandes de melancia com sementes
- 1 xícara de chá de hibisco com gengibre
- 1 copo de suco de uva integral
- 1 colher de cafezinho de canela
- 1 xícara de morangos ou framboesas
- 2 colheres de sopa de colágeno hidrolisado em pó

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes. Despeje o suco em copinhos e leve para o congelador.



Espaguete de Abobrinha

Ingredientes:

1 abobrinha média fatiada como espaguete

1 tomate pequeno em cubos

1 dente de alho

1/2 cebola pequena picada

1/2 xícara de polpa de tomate

1/4 pimentão vermelho pequeno picado

Azeite para refogar

Manjerição e sal a gosto

Modo de preparo:

Espaguete: Fatiar a abobrinha e reservar. Dourar a cebola e o alho no azeite em fogo baixo. Adicione a abobrinha ao refogado com o fogo desligado.

Molho: Doure levemente o tomate e pimentão no azeite e adicione o molho de tomate para esquentar. Tempere com sal e manjerição. Desligue o fogo e adicione o espaguete, misturando tudo.

Beijinho Detox

Ingredientes:

2 maçãs grandes orgânicas

1 banana ou 2 colheres de sopa de biomassa de banana verde

½ xícara de tâmaras hidratadas ou uva passa

3 xícaras de coco ralado sem açúcar ou coco queimado sem açúcar

1 tira de casca de limão

1 pau de canela

1 colher de canela em pó

1 colher de chá de essência de Baunilha orgânica (opcional)

Modo de preparo:

Cortar as maçãs em cubos médios.

Colocar as maçãs numa panela com um pouco de água no fundo. Juntar a casca de limão, as tâmaras e o pau de canela.

Tampar e cozinhar em fogo baixo por cerca de 20min ou até a maçã ficar macia e começar a desmanchar.

Retirar a casca de limão e o pau de canela, e triturar o conteúdo da panela em um multiprocessador até virar uma massa homogênea.

Leve para uma travessa, misture o coco formando bolinhas acertando o ponto com a outra metade do coco ralado enquanto enrola.

Leve para geladeira por 1 hora para resfriar e dar ponto.

Suco de couve

Ingredientes:

2 cubos de gelo de couve

1 colher de sopa de linhaça germinada

1 limão

Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador sem coar.



Manga Cremosa

Ingredientes:

1 manga

1 banana

1 castanha do Pará

1 laranja (suco)

½ colher (chá) de gengibre

Modo de Preparo:

Bata no liquidificador e sirva.

Picolé de Frutas

Ingrediente:

Frutas picadas de sua preferência. Coloque umas 3 diferentes, cortadas em cubos médios.

Água de coco ou (suco de laranja)

Modo de Preparo:

Coloque as frutas na forma de picolé e acrescente a água de coco ou suco de laranja



Biomassa de Banana Verde

Ingredientes:

10 bananas verdes

Modo de preparo:

Corte 10 bananas nanicas pela ponta sem deixar aparecer a polpa. Lave-as com casca, uma a uma, utilizando esponja com água e sabão e enxague bem;

Ferva água suficiente para cobrir as bananas em uma panela de pressão de 7 litros. Coloque as bananas com casca na água fervente (para criar choque térmico);

Tampe a panela e conte 8 minutos a partir do início da pressão da panela.

Desligue e deixe as bananas cozinhando até o vapor escapar ou até 20 minutos de cocção;

Ao término do cozimento, mantenha as bananas na água quente da panela;

Vá aos poucos tirando a casca da polpa, que deve ser passada imediatamente no processador/liquidificador. É importante que a polpa esteja bem quente, para não esfarinhar;

Triture a polpa até ficar homogênea (talvez precise de um pouco de água);

Se não for utilizar imediatamente, guarde em geladeira (até 1 semana) ou congele por 3 meses, em vasilhas de vidro ou na vasilha de gelo (plástico duro e novo, sem ranhuras para não haver contaminação de derivados de plástico ou micro-organismos).

Húmus de Beterraba

Ingredientes:

1 xícara de beterraba pré-cozida cortada em cubos

1/3 xícara de tahine

2 colheres de sopa de azeite de oliva

2 colheres de sopa de suco de limão siciliano

1 dente de alho

Modo de preparo:

Bater tudo em um processador até ficar uma consistência homogênea.

Utilizar para rechear tapiocas ou panquecas sem glúten, também cai bem com torradas sem glúten ou legumes cortados em fatias finas.

Acompanhe minhas redes sociais:



@adrianaroveda.nutri
@nutrificandoinfantil



Adriana Roveda

anutricionistafuncional@gmail.com



