

RECEITAS SAUDÁVEIS
VOLUME I

RAQUEL PUPO



OMELETE CAPRESE

RAQUEL PUPO

INGREDIENTES:

3 ovos
50 gramas de queijo meia cura ralado
3 bolinhas de queijo de búfala
5 a 6 tomates cerejas
Folhas de manjericão
Sal e pimenta do reino - a gosto
Azeite de oliva para untar - o suficiente

MODO DE PREPARO:

Coloque primeiro os ovos em uma tigela e misture com ajuda de um garfo, em seguida acrescente o queijo ralado e tempere com sal e pimenta do reino. Aqueça uma frigideira untada com azeite e despeje o líquido. Deixe dourar e vire com cuidado. Acrescente os tomates cortados ao meio, o queijo de búfala e as folhas de manjericão. Feche o omelete, tampe e desligue o fogo. Sirva em seguida.

SUGESTÃO PARA ACOMPANHAMENTO:

Chá ou café.

HORÁRIO PARA CONSUMO:

Café da manhã.

RAQUEL PUPO



ALMÔDEGAS (CARNE OU FRANGO)

RAQUEL PUPO

INGREDIENTES:

500 gramas de patinho moído ou peito de frango moído
2 colheres de sopa de aveia em flocos
1 ovo
Alho, pimenta do reino, sal, cominho e salsinha fresca picadinha - a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes em uma vasilha.
Divida a mistura em 15 porções menores.
Molde-as em forma de almôdega.
Leve ao forno a 250°C durante 30 a 35 minutos.
Esse tempo varia de acordo com o forno. Fique atento!

SUGESTÃO PARA ACOMPANHAMENTO:

Saladas verdes e vegetais variados.

HORÁRIO PARA CONSUMO:

Almoço ou jantar.



GUACAMOLE

RAQUEL PUPO

INGREDIENTES:

2 avocados ou 1 abacate (200 gramas)
1 cebola roxa pequena picada
1 dente de alho picado
1 tomate italiano picado sem sementes
1 pimenta dedo de moça ou jalapeño (sem sementes)
1 limão espremido na hora
Coento fresco picado - a gosto (caso você não goste, pode substituir por salsinha)
Sal - a gosto

MODO DE PREPARO:

Retire a polpa do abacate/avocado e amasse com um garfo. Coloque em uma tigela e misture a cebola + alho + tomate + pimenta + coentro. Misture tudo com um garfo para manter a textura (não bata no liquidificador). Adicione o suco de limão e misture com uma colher. Tempere com sal, deixe gelar por alguns minutos e sirva em seguida

HORÁRIO PARA CONSUMO:

Café da manhã ou lanche da tarde.

RAQUEL PUPO



TORTA SEM FARINHA COM CREAM CHEESE

RAQUEL PUPO

INGREDIENTES:

150 gramas de couve-flor cozida (para a massa)
150 gramas de brócolis cozido picado
150 gramas de cenoura cozida em cubinhos
250 gramas de frango cozido e desfiado
Temperos a gosto: cominho, páprica, orégano, pimenta do reino, nós moscada, salsinha, cebolinha e sal
Meia cebola
10 tomates cereja
150 gramas de cream cheese
3 ovos
2 a 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado para cobrir a massa
Azeite de oliva para untar

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador a couve-flor, os ovos, o cream cheese e a cebola. Coloque uma pitada de sal e mexa. Com uma espátula, misture essa massa com o brócolis e a cenoura. Mexa bem. Acrescente o frango, a salsinha e a cebolinha. Despois que estiver tudo bem misturado, coloque a massa num refratário untado e cubra.

RAQUEL PUPO

com o queijo parmesão ralado. Decore com os tomates cerejas cortados ao meio. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus, por aproximadamente 40 minutos ou até dourar. Esse tempo varia de acordo com o forno. Fique atento!
Sirva em seguida.

SUGESTÃO PARA ACOMPANHAMENTO:
Saladas verdes e vegetais variados.

HORÁRIO PARA CONSUMO:
Jantar.



FUDGE

RAQUEL PUPO

INGREDIENTES:

100 gramas de chocolate amargo sem açúcar (mínimo 80%)
200 gramas de pasta de qualquer nuts de sua preferência sem açúcar (amendoim, amêndoas, pistache, macadâmica, etc)
1 colher de sopa de eritritol ou xilitol pulverizado (apenas bata o pó no liquidificador para ficar mais fininho)
1 colher de chá rasa de sal
1 colher sobremesa de extrato de baunilha natural (não é essência artificial) – opcional

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, derreta o chocolate no micro da seguinte maneira: 30 segundos com uma pausa para mexer + 30 segundos (se colocar 1 minuto direto, ele queima). Acrescente a pasta de nuts escolhida e mexa bem. Depois, coloque o adoçante e mexa novamente. Por último, acrescente o extrato de baunilha e o sal. Misture bem. Em forminhas de silicone, coloque o conteúdo preparado bem espalhado, cobrindo totalmente o fundo para ficar fininho.

Leve a forma ao freezer por cerca de 1h30 (ou mais) até endurecer.
Retire da forma e sirva em seguida.
É importante manter congelado até a hora do consumo!

SUGESTÃO PARA CONSUMO:

Sobremesa do fim de semana.

NUTRIÇÃO CLÍNICA FUNCIONAL

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

ESPECIALISTA EM ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA

PERSONAL DIET

raquel@nutriraquelpupo.com.br

(19) 97404-8707

/NutriRaquelPupo

@nutriraquelpupo



RAQUEL PUPO

www.nutriraquelpupo.com.br