

RECEITAS SAUDÁVEIS
VOLUME II

RAQUEL PUPO



DRINK SEM ÁLCOOL

RAQUEL PUPO

INGREDIENTES PARA TRÊS PORÇÕES:

5 a 6 morangos frescos cortados ao meio
2 colheres de sopa de mirtilo congelado
2 colheres de sopa de framboesa congelada
1 garrafinha de kombucha sabor uva ou hibiscus (mas pode ser o sabor de sua preferência)
Gelo – a gosto

MODO DE PREPARO:

Distribua as frutas nas taças de vidro e acrescente algumas pedras de gelo.
Coloque o kombucha nas taças (divida em partes iguais) e misture delicadamente.
Sirva em seguida.

SUGESTÃO DE CONSUMO:

Como substituição da bebida alcóolica.

OBSERVAÇÃO:

O Kombucha é uma bebida feita a partir do chá preto adoçado, que é fermentado por levedura e bactérias. Essa bebida fortalece o sistema imunológico e melhora o funcionamento intestinal.



BERINJELA EMPANADA NA FARINHA DE AMÊNDOAS

RAQUEL PUPO

INGREDIENTES:

1 berinjela
2 xícaras de farinha de amêndoas (ou farinha de coco ou farinha de linhaça ou farinha de castanha de caju)
2 xícaras de chá de queijo parmesão ralado
2 ovos

MODO DE PREPARO:

Antes de começar, pré-aqueça o forno a 180 graus. Corte a berinjela em rodelas de 1 dedo de espessura. Numa travessa misture o queijo com a farinha. Bata os ovos. Depois passe cada rodela de berinjela no ovo, depois na mistura de farinha com queijo. Coloque as fatias numa assadeira e leve ao forno por 20 a 25 minutos. Vire e asse mais 20 a 25 minutos. Ajuste esse tempo de acordo com seu forno. Atenção para não queimar. Sirva em seguida.

SUGESTÃO PARA ACOMPANHAMENTO:

Carnes vermelhas, aves ou peixes.

HORÁRIO PARA CONSUMO:

Almoço ou jantar.

RAQUEL PUPO



CALDINHO DE ABÓBORA

RAQUEL PUPO

INGREDIENTES:

1 cebola média
2 colheres de sopa de manteiga
2 xícaras de chá de abóbora cabotiã picadas em cubos cozida (cozinhe com um poco de água até ficar molinha e reserve a água do cozimento para preparo da sopa)
2 colheres de sopa de cream cheese
Sal, pimenta do reino, páprica picante, noz moscada para temperar – a gosto

MODO DE PREPARO:

Numa panela, coloque a manteiga e a abóbora já cozida e tempere com o sal e demais temperos. Refogue por alguns minutos e vá acrescentando aos poucos a água que está reservada. Acrescente o cream cheese, misture e bata com um mixer. Acerte o ponto com a agua e ajuste o sal. Transfira para uma cumbuca ou prato fundo, salpique queijo ralado e gergelim e sirva em seguida.

SUGESTÃO DE CONSUMO:

Lanche da tarde ou jantar.



ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA

RAQUEL PUPO

INGREDIENTES:

500 gramas de carne moída
1 cebola grande
2 tomates grandes
1 cenoura
1 abobrinha
100 gramas de mussarela
1 ovo

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, coloque a carne moída (temperada com sal e outras ervas de sua preferência), coloque o ovo. Misture tudo até ficar homogêneo. Abra essa massa de carne sobre um plástico ou papel alumínio. Refogue em uma panela a cebola, a cenoura e a abobrinha, coloque sobre a massa esse preparo, a mussarela ralada e o tomate. Deixe as bordas da massa sem recheio para poder fechar. Enrole o rocambole, pressionando levemente as pontas para fechar. Unte uma forma com manteiga e leve ao micro-ondas em uma tigela de vidro por 10 a 15 minutos.

SUGESTÃO PARA ACOMPANHAMENTO:

Como prato principal.

HORÁRIO PARA CONSUMO:

Almoço ou jantar.



MOUSSE DE CHOCOLATE AMARGO LOW CARB

RAQUEL PUPO

INGREDIENTES:

120 gramas de chocolate mínimo 80% cacau
100 gramas de xilitol (ou menos)
8 claras em neve
8 gemas
Canela em pau
90 gramas de manteiga Ghee

MODO DE PREPARO:

Bata as claras em neve e reserve. Derreta o chocolate em banho maria com a canela em pau e a manteiga. Separadamente, com um garfo, bata as gemas com o xilitol. Misture isso com o chocolate derretido com a manteiga. Depois coloque essa mistura em um recipiente a fim de incorporar as claras em neve. Misture com cuidado para não "desandar". Gele por no mínimo 8 horas, antes de servir.

SUGESTÃO PARA CONSUMO:

Sobremesa do fim de semana.

RAQUEL PUPO

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