

RECEITAS PARA UM
EMAGRECIMENTO
SAUDÁVEL E EFETIVO

Por Dra. Raquel Kindlovits

Sobre mim...



Doutora Raquel Kindlovits

- Membro efetiva da Ordem dos Nutricionistas em Portugal e no Brasil (CP: 4343N; CRN-4:17100287);
- Nutricionista Clínica e Desportiva em consultório particular e na Clínica OPFC;
- PhD em Nutrição Clínica em conclusão pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Portugal;
- Mestre em Ciências Cardiovasculares pela Universidade Federal Fluminense, Rio de Janeiro, Brasil;
- Pós-graduada e especialista em Nutrição Desportiva pela Universidade Cruzeiro do Sul, São Paulo, Brasil;
- Licenciada pela Universidade Federal Fluminense, Rio de Janeiro, Brasil;
- Palestrante de diversas comunicações orais em congressos científicos;
- Autora de diversos prêmios científicos e artigos publicados em revistas internacionais de alta relevância.



 @nutri.raquelkin

 nutri@raquelkin.com

Introdução

Criei esse material para ajudá-los na difícil tarefa de escolher o que preparar ao longo do dia em suas refeições.

Receitas simples, práticas, naturais e nutritivas para que tenhas uma alimentação constantemente leve e deliciosa.

Lembre-se que podes adaptar as receitas ao seu gosto, incluindo ou retirando legumes e temperos de sua preferência.

E não tenha medo de testar! É assim que se aprende a cozinhar. Espero que goste!

Com carinho,



Raquel Kindlovits

Nutricionista



*Café da manhã
&
Lanches*





Guacamole

Ingredientes

- 1 abacate maduros (não precisa ser muito)
- 2 tomates sem pele e sem semente
- 1 dente de alho
- 1 cebola média
- Suco de 1 limão
- 1 colher (sopa) de coentro (opcional)
- Pimenta do reino e sal a gosto

Modo de preparo

- Amasse o abacate
- Pique os tomates, a cebola, o dente de alho em pedaços bem pequenos
- Junte ao abacate e misture até formar uma pasta (quanto mais homogêneo melhor)
- Tempere com limão, pimenta, sal e coentro





Banana bread

Ingredientes

- 3 bananas prata maduras
- 3 ovos caipira
- 1/2 xícara de aveia flocos finos
- 1/2 xícara de farinha de coco
- 1/2 coco ralado fresco
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de fermento
- Canela
- Em cima: nibs de cacau

Modo de preparo

- Amasse a banana e misture com os outros ingredientes em uma tigela
- Unte uma forma (óleo de coco)
- Deixe em forno médio (180 graus) por 40 minutos
- Sirva e armazene na geladeira





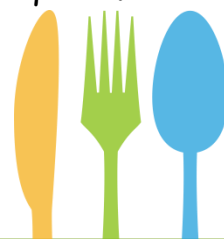
Pastinha de grão de bico

Ingredientes

- 2 xícaras de grão de bico cozido
- Suco de 1 limão tahiti
- 2 col de sopa de azeite de oliva
- 1 rama de salsinha
- 1 colher de chá de sal
- 1 dente de alho picado
- Temperos a gosto – sugestão: pimenta do reino, cominho em pó

Modo de preparo

- Acrescente todos os ingredientes no liquidificador até obter uma textura homogênea
- Acrescente mais da água do cozimento se precisar para bater melhor no liquidificador
- Finalize com azeite de oliva e temperos
- Sirva





Snack de grão de bico

Ingredientes

- 2 xícaras de grão de bico cozido (al dente)
- 2 col sopa de azeite extra-virgem
- Sal
- Temperos ao seu gosto – sugestões: orégano, lemon pepper, manjerona, pimenta preta moída na hora, cúrcuma etc

Modo de preparo

- Quando o grão de bico já estiver cozido, adicione-o em uma bacia e misture todos os ingredientes até que todos os grãos fiquem temperados.
- Pré-aqueça o forno em 180°C e forre uma forma com papel manteiga (isso é muito importante)
- Espalhe os grãos e coloque no forno.
- Deixe por uma hora (com fogo médio), mexendo a cada 15 minutos para não queimar
- Quando estiver crocante, retire do forno e guarde em um pote de vidro bem fechado para manter a crocância





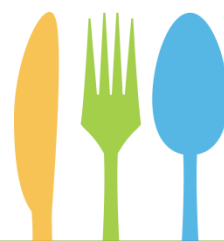
Salgado saudável

Ingredientes

- 200g de batata doce (cozida e amassada)
- 1 ovo caipira
- 80g queijo ralado
- 20g de farinha de aveia
- Sal a gosto
- Farinha de linhaça para empanar

Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes e modele com as mãos em formato arredondado.
- Passe na farinha de linhaça e grelhe em uma frigideira untada com azeite os dois lados





Mini pizza de berinjela

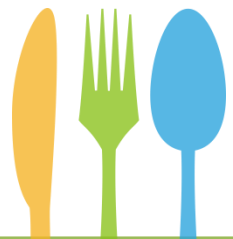
Ingredientes

- Berinjela
- Tomate
- Queijo curado
- Temperos desidratados
- Azeite de oliva extra-virgem



Modo de preparo

- Lave a berinjela e corte em rodelas
- Coloque na frigideira com azeite, com fogo médio e abafe
- Quando estiver cozida, vire e adicione tomate, queijo e os temperos
- Tampe novamente até o queijo derreter





Crepe saudável

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 col. de sopa de farinha de linhaça
- 1 col. de sopa de farinha de amêndoas
- 1 pitada de sal
- 1 col. de sopa de creme de ricota ou um pouco de parmesão ralado (opcional)
- temperos e ervas a gosto - ex.: cúrcuma, orégano

Modo de preparo

- Em um liquidificador, bata todos os ingredientes
- Em uma frigideira antiaderente previamente aquecida, passe um pouco de manteiga e despeje a massa, cobrindo o fundo por completo (mas deixe fininha)
- No fogo baixo, deixe dourar de um lado e vire
- Passe para um prato e recheie
- Sugestões de recheio: frango desfiado, atum, homus, queijos e vegetais ralados refogados





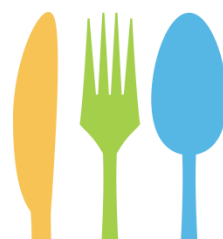
Smoothie proteico de manga

Ingredientes

- 1 pote de iogurte natural proteico
- 1 banana congelada
- 1 fatia grossa de manga
- 1 colher (sobremesa) de chia
- 1/2 xícara (chá) de água gelada

Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador
- Sirva
- OBS: Se quiser congele, ao consumir irá parecer sorvete!





Crepioca de banana com cacau

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 C sopa de tapioca
- 1 C de chá de psyllium
- 1 C de sopa rasa de cacau em pó

Recheio:

- 1 banana amassada
- 1 C sopa de pasta de amendoim
- Nibs de cacau (opcional)
- Amêndoas laminadas (opcional)

Modo de preparo

- Bata o ovo, a tapioca, o psyllium e o cacau em um liquidificador
- Coloque a mistura cobrindo uma frigideira (deixando a massa fina) e aqueça os dois lados
- Misture os ingredientes do recheio e acrescente
- Sirva





Cookie de limão

Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara de farinha de aveia (ou farinha de amêndoas/ quinoa)
- 3 col de sopa de óleo de coco
- 4 col de sopa de xilitol
- 1 limão espremido
- Raspas de 1 limão (higienizar antes)
- 1 col de chá de fermento ou bicarbonato

Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes, molde no formato desejado
- Coloque em uma forma untada com óleo de coco e leve ao forno pré-aquecido
- O segredo para ele ficar crocante é deixar em fogo baixo. Deixe dourar de um lado, em seguida vire e doure do outro





Batata rosti ralada

Ingredientes

- 100g de batata doce ralada
- Azeite de oliva
- Sal a gosto
- Sugestões para recheios: queijo, pasta de grão de bico, guacamole, pasta de frango, atum, ovos, ricota, berinjela, tomate seco, azeitonas etc.

Modo de preparo

- Lave bem a batata e rale com o ralador
- Esquente bem a frigideira, coloque um fio de azeite e jogue a batata ralada, amasse e deixe dourar em fogo baixo
- Vire o lado e coloque seu recheio escolhido
- Deixe mais um pouquinho e está pronto





Pão de batata doce

Ingredientes

- 2 ovos
- 5 rodelas médias de batata doce cozida
- 2 colheres de sopa da farinha de aveia
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos;
- 1 e 1/2 colheres de farinha de linhaça
- 1 colher de sopa rasa de xilitol

Modo de preparo

- Amasse a batata cozida e misture com o ovo
- No liquidificador, coloque os outros ingredientes e bata
- Coloque o fermento por último
- Deixe descansar por 30 minutos com um pano por cima (a massa vai crescer)
- Vire a massa em uma forma de bolo inglês e deixe mais 30 minutos descansando
- Asse em forno pré aquecido até ficar dourado



Almoço
&
Jantar





Hamburguer de lentilha

Ingredientes

- 1 xícara de lentilha crua
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 cebola grande
- Sal a gosto
- Salsinha a gosto
- Azeite de oliva

Modo de preparo

- Cozinhe a lentilha em uma panela de pressão por 10 minutos ou até ficar macia
- Escorra a água e transfira a lentilha para um prato
- Amasse com ajuda de um garfo até formar uma pasta
- Corte a cebola em cubos e leve para refogar em uma panela com azeite
- Misture a cebola na lentilha, adicione salsa, sal e a farinha de aveia, incorpore tudo com as mãos até formar uma massa
- Modele os hambúrgueres no tamanho e espessura que desejar
- Em uma frigideira anti-aderente coloque os hambúrgueres para dourar dos dois lados com azeite
- Se quiser pode congelar cru e consumir nos outros dias





Empadão de grão de bico com palmito

Ingredientes

- 400 g de grão de bico
- 300 g de palmito
- 4 colheres (sopa) de molho de tomate caseiro
- 3 dentes de alho
- 1 col sopa de azeite
- Sal a gosto



Modo de preparo

- Cozinhe o grão de bico até ficar macio e escorra
- Bata o grão de bico no processador
- Adicione azeite e misture
- Cubra a mistura em um refratário e leve ao forno médio por 10 minutos, não se esqueça de reservar um pouco da massa para cobrir depois
- Refogue o alho, coloque o palmito e depois o molho de tomate para recheio
- Recheie o refratário e depois cubra com o restante da massa
- Pincele com azeite e leve ao forno médio por mais 20 minutos ou até dourar





Sopa de abóbora com casca e gengibre

Ingredientes

- ½ abóbora Hokkaido cortada em cubos
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sobremesa de gengibre ralado
- Sal
- Azeite de oliva

Modo de preparo

- Numa panela média, refogue o alho, a cebola e o gengibre no azeite
- Quando começar a dourar, adicione a abóbora, o sal e cubra com água
- Cozinhe até que a abóbora fique macia
- Bata tudo no liquidificador
- Acrescente as sementes de abóbora
- Sirva





Muffing de quinoa com frango

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de frango cozido temperado e desfiado
- 1/2 xícara (chá) de quinoa cozida
- 1/2 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara (chá) de cebolinha picada
- 1 colher (café) bicarbonato de sódio
- 1 colher (café) sal

Modo de preparo

- Misture os ingredientes e coloque em forminhas pequenas
- Asse em forno preaquecido a 180 graus por 15 minutos
- Sirva





Quibe vegano

Ingredientes

- 250g de farinha de quibe ou quinoa cozida
- 300g de abóbora madura cozida no forno
- 250g de gorgonzola
- Temperos a gosto - sugestões: cebola, alho, sal, pimenta do reino, orégano, hortelã e azeite

Modo de preparo

- Misture tudo em um recipiente
- Coloque em uma assadeira com um pouco de azeite para não grudar
- Leve ao forno até que fique com a superfície seca (em média 40 minutos)
- Sirva



Sobremesas





Brigadeiro de batata doce

Ingredientes

- 1 batata doce pequena
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim
- 1 colher de sopa rasa de manteiga sem sal
- 1 colher de sopa de xilitol

Modo de preparo

- Descasque e cozinhe a batata
- Depois de cozida, amasse e misture com os outros ingredientes em fogo baixo (bem rápido até derreter a manteiga)
- Espere esfriar para enrolar
- Opções para passar depois de enrolados: cacau em pó, nibs de cacau, coco ralado ou amendoim moído





Creme de inhame com amora e morango

Ingredientes

- 1/2 xícara de inhame cozido
- 1 xícara de morango
- 1 xícara de amora
- 2 colheres xilitol
- 1 colher de chá de baunilha

Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador
- Leve a geladeira por algumas horas
- Decore com frutas e sirva





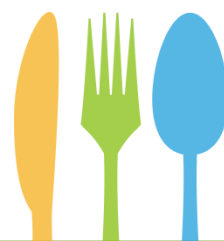
Mousse proteico de abacate com cacau

Ingredientes

- 1/2 abacate maduro
- 2 col de sobremesa de cacau em pó
- 1 col de sopa de Whey protein de cacau
- 1 col de sopa de xilitol

Modo de preparo

- Bata o abacate no liquidificador
- Acrescente os outros ingredientes até formar um creme homogêneo
- Leve à geladeira em uma travessa de vidro ou em potes pequenos com tampa, por no mínimo 1 hora

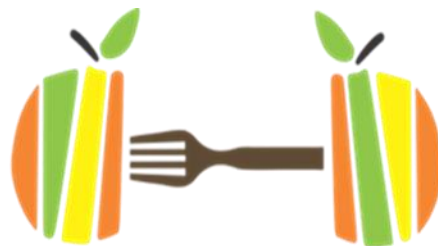


Obrigada!

Espero que tenhas gostado e que pratique essas receitas em seu cotidiano!

Ah, e não deixe de tirar fotos das preparações e marcar @nutri.raquelkin para que eu possa ver como ficou!

Até a próxima!!!



Raquel Kindlovits
Nutricionista

 @nutri.raquelkin

 nutri@raquelkin.com

