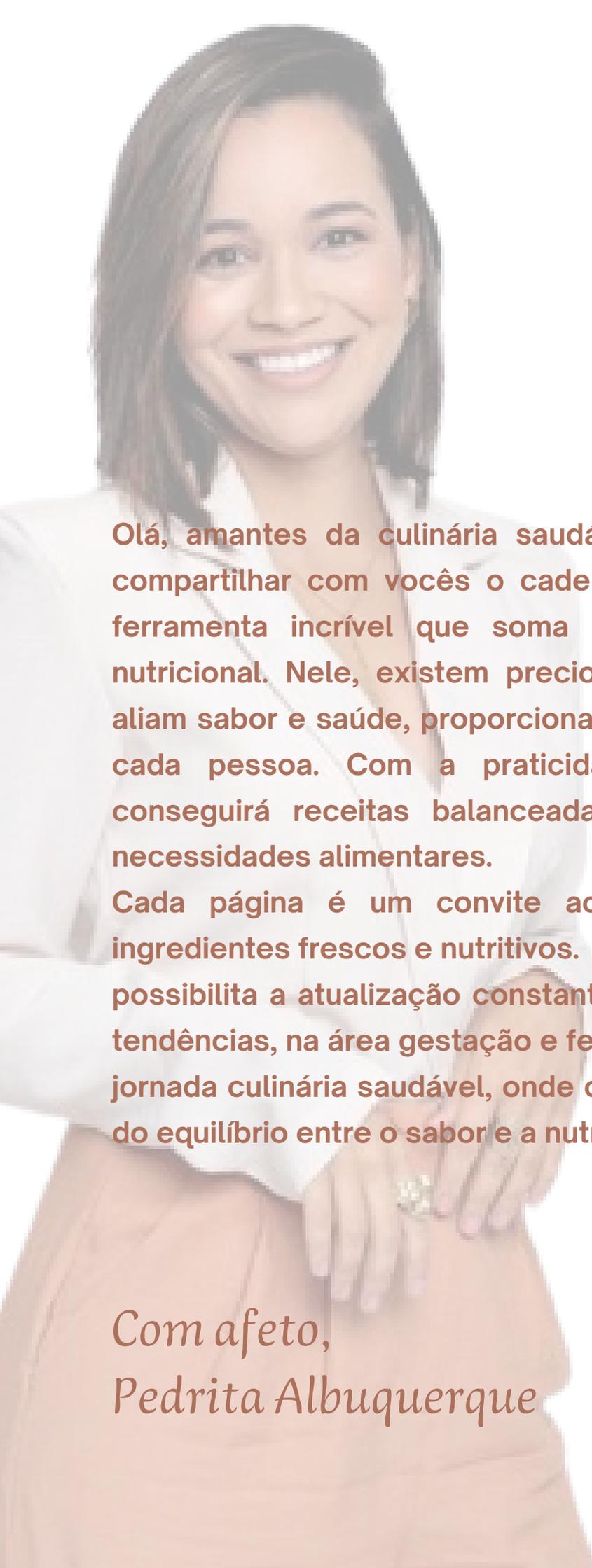


Caderno digital de receitas Fertilidade e Gestação

Cozinha prática e funcional

Por Pedrita Albuquerque
CRN-6 8598





Olá, amantes da culinária saudável! Estou empolgada para compartilhar com vocês o caderno digital de receitas, uma ferramenta incrível que soma muito no acompanhamento nutricional. Nele, existem preciosidades gastronômicas que aliam sabor e saúde, proporcionando uma experiência única a cada pessoa. Com a praticidade desse caderno, você conseguirá receitas balanceadas, adaptáveis a diferentes necessidades alimentares.

Cada página é um convite ao prazer de cozinhar com ingredientes frescos e nutritivos. Além disso, o caderno digital possibilita a atualização constante com novas descobertas e tendências, na área gestação e fertilidade. Experimentem essa jornada culinária saudável, onde cada prato é uma celebração do equilíbrio entre o sabor e a nutrição."

*Com afeto,
Pedrita Albuquerque*



SUCO VERDE

INGREDIENTES: 1 xícara de abacaxi picado. Suco de 1 limão. 1 xícara de folhas de couve lavadas e picadas. Um punhado de hortelã fresca. 1/2 colher de chá de gengibre em pó (ou a gosto). 2 xícaras de água. Gelo (opcional).

MODO DE PREPARO: Em um liquidificador, adicione o abacaxi picado, o suco de limão, as folhas de couve, a hortelã e o gengibre em pó. Adição de Água: Despeje 2 xícaras de água no liquidificador. Bater até Obter uma Mistura Homogênea: Bata os ingredientes até obter uma mistura suave e homogênea. Adicione Gelo (Opcional). Despeje o suco verde em copos e sirva imediatamente.



DRINK DE UVA NÃO-ALCOÓLICO

INGREDIENTES: Folhinhas de hortelã frescas. Água com gás. Cubos de gelo. Sumo de 2 limões. Canela em pó. Suco de uva integral natural.

MODO DE PREPARO: Adicione cubos de gelo ao copo para garantir uma refrescância extra. Adicione a gosto com suco de uva, proporcionando um equilíbrio de sabores delicioso. Complete com água com gás para dar aquela efervescência especial. Despeje o suco de 2 limões para dar um toque cítrico à bebida. Adicione algumas folhinhas de hortelã frescas. E por fim, uma pitada de canela em pó para um sabor aromático e festivo.



CREME DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES: 3 copos de brócolis picado (aproximadamente 300 gramas); 1 colher (de sopa) de azeite; 1/2 cebola picadinha; 2 dentes de alho picados; 3 a 4 copos de água; 3 batatas cortadas em cubinhos; 1/2 latinha ou caixinha de creme de leite; 1 colher de queijo parmesão ralado

Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO: Numa panela, aqueça o azeite e acrescente a cebola e o alho. Deixe 2 minutos. Coloque o brócolis. Mexa bem e adicione a água. Deixe cozinhar até que o brócolis esteja macio. Se quiser, reserve alguns pedacinhos. Bata tudo no liquidificador até ficar bem cremoso e volte para a panela. Acrescente as batatas e deixe cozinhar em fogo médio por 8 a 10 minutos, mexendo esporadicamente. Adicione o creme de leite, sal e pimenta a gosto e o queijo ralado. Misture bem. Deixe em fogo baixo por cerca de 5 a 10 minutos.



BOLO DE AMÊNDOAS com CHOCO

INGREDIENTES: 1 ovo, 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas, 1 colher de sopa de cacau em pó 70%, 2 colheres de sopa de iogurte natural, 1 colher de sopa de xilitol, 1 colher de sobremesa de fermento.

MODO DE PREPARO: Bater com o garfo e assar em forno pré-aquecido a 200 graus por 20 minutos. A cobertura é feita com 2 tabletes do chocolate a 70% derretidos.

COOKIES DE BANANA

INGREDIENTES: 3 bananas maduras amassadas, 2 colheres de sopa de chocolate em pós a 70% ou 50%, 1 xícara de aveia em flocos, 2 colheres de sopa de sementes de chia, 3 colheres de amendoim torrado sem sal.

MODO DE PREPARO: Misturar tudo e fazer as bolinhas. Por cima coloque chocolate amargo (60 a 70%) em pedaços. Assar no forno a 200 graus por 20 minutos.



BROWNIE FUNCIONAL

INGREDIENTES: 1 ovo, 04 colheres de farinha de aveia, 02 colheres de sopa de xilitol, 02 colheres de sopa de cacau 100%, 02 colheres de sopa de leite de coco, 01 colher de manteiga derretida, 01 banana amassada, 01 colher de castanha triturada, 04 tabletes de chocolate a 70%, 01 colher de sopa de fermento.

MODO DE PREPARO: Mistura tudo numa tigela e mexe até a massa ficar homogênea. Despeja numa fôrma untada e com um pouco de cacau em pó. E leva ao forno pré-aquecido por aproximadamente 15 minutos, na temperatura de 200° C. Caso deseje, pode fazer derreter chocolate a 70% e colocar a calda por cima, quando for saborear.



LASANHA DE BERINJELA

INGREDIENTES:

- 2 berinjelas médias, descascadas e cortadas em fatias finas
- 2 tomates grandes, sem pele, cortados em rodela finas
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picadinhos
- 1/2 cebola média ralada
- 1 colher (chá) de folhas de manjericão
- 1 colher (café) de orégano
- 1 colher (sopa) de óleo de girassol
- 100g de ricota amassadinha
- 4 colheres (sopa) de parmesão ralado e sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Coloque 1/2 colher (sopa) de óleo em uma frigideira antiaderente. Frite as fatias de berinjela e vá colocando-as num refratário untado.
2. Coloque uma camada de berinjelas, uma de ricota, uma de tomate cortado em rodela, seguindo outra de berinjela até terminar, de preferência com a camada de berinjelas.
3. Faça um molho refogando a cebola, o tomate as ervas e os temperos. Se necessário, acrescente um pouco de água.
4. Despeje o molho por cima da lasanha e polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno por 15 minutos.



CANOAS DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 dentes de alho espremidos
- 300g de carne moída (patinho)
- Sal e pimenta-do-reino
- 1/2 colher (chá) de orégano
- 1/2 colher (sopa) de raspas de limão
- 3 abobrinhas médias cortadas ao meio no sentido do comprimento
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- parmesão ralado para polvilhar

MODO DE PREPARO:

1. Aqueça o óleo em fogo médio e refogue o alho. Acrescente a carne e refogue até ficar bem soltinha. Fora do fogo, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, o orégano e as raspas.
2. Retire parte da polpa das metades de abobrinha, formando ‘canoas’ (cuidado para não perfurar as cascas), e misture a polpa picada ao recheio de carne, juntamente com os ovos levemente batidos e o requeijão.
3. Recheie as ‘canoas’, disponha em refratário, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio preaquecido (180 °C) por 20 minutos.
4. Retire o papel, polvilhe o parmesão e leve de volta ao forno até gratinar.



PÃO INTEGRAL RÁPIDO DE MICRO-ONDAS

INGREDIENTES: 1 unidade ovo. 1 colher (sopa) farelo de aveia. 1 colher (sopa) iogurte natural ou água. 1 colher (café) fermento em pó

MODO DE PREPARO: Misture bem todos os ingredientes com um garfo ou mixer. Despeje em um recipiente. Leve ao micro-ondas por 2 minutos.



CREME DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES: 4 xícaras (chá) de água fervente. 500g de couve-flor em buquês. 10 dentes de alho sem casca cortados ao meio. Sal e pimenta-do-reino. 50g de parmesão ralado (e mais para polvilhar). Cebolinha, salsa picadinha para salpicar

MODO DE PREPARO:

1. Leve a água com a couve-flor e o alho ao fogo, com a panela tampada, até amaciar (uns 10 minutos).
2. Transfira a mistura para o copo do liquidificador, junte sal e pimenta-do-reino a gosto e o parmesão e bata até ficar homogêneo. Sirva em seguida, polvilhado com parmesão e salpicado com cebolinha ou salsa a gosto.



MUFFIN SALGADO

INGREDIENTES: 3 ovos. 1/2 xícara de chá de leite. 1/2 xícara de chá de farinha de coco. 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado. 3 colheres de sopa de azeite. 1 colher de sopa de fermento químico em pó. Sal a gosto. Frango desfiado e refogado

MODO DE PREPARO: Em um liquidificador, coloque os ovos, o leite, a farinha de coco, o queijo parmesão, o azeite, o fermento, o sal, a pimenta e bata até obter uma massa homogênea. Adicione o frango refogado e misture com uma colher. Transfira para formas de muffin e leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por vinte minutos ou até ficar dourado.



FAROFA DE AMÊNDOAS

INGREDIENTES: 1 colher (sopa) de manteiga Ghee (ou azeite). 1/2 xícara de farinha de amêndoas (ou castanha de caju ou amendoim). 1/4 xícara de amêndoas picadas (ou castanha de caju ou amendoim). 1/4 xícara de semente de abóbora (ou girassol). 1/4 xícara de salsa fresca picada. Sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO:

- Preaqueça uma frigideira grande em fogo médio.
- Adicione a manteiga e espalhe ela por toda a superfície da frigideira.
- Acrescente os ingredientes e os temperos (exceto a salsa).
- Mexa a farofa a cada um minuto até que fique levemente tostada.
- Desligue o fogo, adicione a salsa picada, misture e deixe esfriar na frigideira



PATÊ DE FRANGO CASEIRO

(para pães e torradas)

INGREDIENTES:

500 gramas de peito de frango; azeite de oliva;
1 cenoura ralada; 1 iogurte integral

MODO DE PREPARO:

Preparar o frango como se fosse assar ou cozinhar e depois desfiar. Misturar ao frango desfiado o iogurte (substituindo o requeijão), acrescentar a cenoura ralada (a gosto) e temperar com azeite (fios) e se quiser (opcional) com uma colher de sobremesa (rasa) de chia.



HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES: 2 xícaras de grão de bico hidratados, cozidos e amassados (deixe de molho por 24 horas, cozinhe na panela de pressão por 30 minutos e amasse com um garfo). 1 xícara de farelo de aveia ou farinha de aveia (usei farelo). 2 dentes de alho amassados. Açafrão em pó, pimenta do reino e sal a gosto. Coentro picadinho, alho, cebola e salsa desidrata (opcional).

IMODO DE PREPARO: Misture tudo e molde os hamburques. Asse em uma frigideira antiaderente com um fiozinho de azeite. O grão de bico já está cozido então é só para deixar dourado.



MAIONESE CASEIRA

(para sanduíches e saladas)

INGREDIENTES: 1 ovo. 2 gemas. 2 colheres (sopa) de vinagre (ou caldo de limão). 2 colheres (sopa) de mostarda de Dijon. 300 ml de óleo (cerca de 1 ¼ xícara (chá)). sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Antes de começar o preparo, coloque o óleo na geladeira e deixe por pelo menos 15 minutos - o óleo gelado emulsiona melhor a maionese.
2. Numa tigela pequena quebre o ovo e transfira para o liquidificador. Junte as gemas, a mostarda, o vinagre e tempere com uma pitada de sal. Tampe e bata apenas para misturar.
3. Abra apenas a tampinha central do liquidificador e cubra parcialmente a abertura com um pano de prato - a maionese pode espirrar no início do preparo. Comece a bater, retire o pano e adicione o óleo em fio, bem devagar, até a maionese ficar firme - a quantidade de óleo necessária pode ser menor, dependendo do tamanho dos ovos. Atenção: se você colocar o óleo de uma só vez a maionese pode talhar.
4. Transfira a maionese para um pote de vidro com fechamento hermético e mantenha na geladeira por até 3 dias.



PANQUECA LEVE (com geleia de morango caseira)

INGREDIENTES:

10 morangos maduros cortados em cubos, 02 colheres de xilitol, 1 limão (para a geleia caseira de morango). E 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas, 2 colheres de sopa de farinha de aveia, 2 ovos, 2 colheres de sopa de xilitol, essência de baunilha em gotas, 1 colher de chá de fermento, 1 colher há de manteiga (para a massa da panqueca).

MODO DE PREPARO:

Em uma frigideira amoleça os morangos, no xilitol com o limão, até formar uma calda grossa (aspecto de geleia). Reserva num pote na geladeira. Em seguida, prepare a massa, misture - 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas, 2 colheres de sopa de farinha de aveia, 2 ovos, 2 colheres de sopa de xilitol, gotas de essência de baunilha, 1 colher de chá de fermento numa tigela até a massa ficar homogênea. Numa frigideira coloque uma 1 colherzinha de chá de manteiga, para a massa não grudar e asse as panquecas.

Coma com a geleia de morango e se quiser com iogurte integral, fica uma delícia!



BOLO DE BANANA COM AVEIA

INGREDIENTES: 4 bananas bem maduras; 4 ovos; 2 xícaras de aveia; canela em pó (1 colherzinha); 1 colher de sopa de fermento para bolo.

MODO DE PREPARO:

Bater tudo no liquidificador, menos o fermento. E num recipiente, à parte, transferir essa parte e misturar o fermento devagar. Picar chocolate 70% (opcional) e jogar na massa. Colocar em uma assadeira untada e por cima mais banana em rodelas e chocolate 70% picado. Assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 45 minutos!

Observação: Não precisa colocar adoçante na massa por conta das bananas maduras, mas caso queira/precise use ameixas secas ou passas para adoçar.



BOLO DE CENOURA

INGREDIENTES:

1 cenoura grande ralada, 2 ovos, 1 xícara de farinha de aveia, 2 colheres de sopa de azeite ou óleo de coco, 3 colheres de sopa de leite líquido ou leite vegetal ou água, ½ xícara de xilitol, 1 colher de sopa de fermento para bolo.

MODO DE PREPARO: Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos o fermento. Adicione o fermento e misture devagar. Unte a frigideira com manteiga ou azeite. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 30 minutos. E para fazer a cobertura: 1 lata de creme de leite + 2 colheres de sopa de cacau em pó, 2 tabletes de choco a 70% e 2 colheres de sopa de xilitol. Mexa no fogo até ficar próximo a consistência de brigadeiro. Jogue por cima do bolo e saboreie.



COXINHA DE BATATA DOCE

INGREDIENTES:

1 batata doce grande cozida; 1 peito de frango (300g); 3 dentes de alho; 1/2 cebola; Sal a gosto; Temperos a gosto (açafraão, páprica...); farinha de linhaça dourada para empanar; queijo ralado para empanar.

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a batata doce inteira em água fervente até amolecer. Prepare o recheio: com o frango, cebola, alho, azeite, e demais temperos naturais. Amasse bem a batata doce, faça pequenas porções e amasse na palma da mão, preencha com o recheio de frango (se quiser adicione creme de queijo minas ou requeijão light). Feche as coxinhas modelando bem e em seguida empane com a farinha de linhaça e o queijo ralado. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180° C por aproximadamente 20 minutos ou 15 na air fryer por 15 minutos a 200°C frite em óleo quente.



CHIPS CROCANTES DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

- 1 abobrinha cortada em fatias finas
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Azeite
- Lemon Pepper a gosto

MODO DE PREPARO:

Fatie sua abobrinha, lembrando que quando mais fina mais sequinha, se preferir deixar ela um pouco mais grossa para poder comer igual quando assamos no forno pode deixar também. Tempere com os temperos, coloque uma colher de azeite e misture bem. Preaqueça a sua airfryer por 5 minutos. Distribua dentro da cesta de sua airfryer, eu coloco papel alumínio no fundo e rego com azeite. Programe para 20 minutos a 200° graus, virando na metade do tempo. Você também pode preparar a abobrinha empanada, cortando a abobrinhas em tiras, passar no ovo e no azeite antes de levar a sua fritadeira elétrica.

Você pode consumir os chips com a maionese caseira (ver abaixo).



PASTA/PATÊ DE FRANGO CASEIRO

INGREDIENTES: 500 gramas de peito de frango; azeite de oliva;
1 cenoura ralada; 1 iogurte integral

MODO DE PREPARO: Preparar o frango como se fosse assar ou cozinhar e depois desfiar. Misturar ao frango desfiado o iogurte (substituindo o requeijão), acrescentar a cenoura ralada (a gosto) e temperar com azeite (fios) e se quiser (opcional) com uma colher de sobremesa (rasa) de chia.



JERIMUM AO FORNO (serve para vários legumes)

INGREDIENTES:

- Jerimum em fatias finas
- Alecrim ou orégano desidratado
- Mix de pimentas
- Alho cortado em lâminas
- Sal (opcional)
- Azeite

MODO DE PREPARO:

Coloque as fatias e jerimum em uma assadeira antiaderente. Tempere com a pimenta, o alecrim/orégano, o alho e o fiozinho de azeite. Leve ao forno a 180° C por aproximadamente 20 minutos (espete com um garfo para testar se está bom). Também pode ser feito na Air fryer, nesse caso, programe 15 minutos e abra na metade do tempo para virar o lado das faias.

É prático e o sabor fica incrível!!!

Dá pra fazer com outros legumes, como abobrinha e beringela.



CREPE INTEGRAL

INGREDIENTES: 2 ovos, 2 colheres de sopa de farelo de aveia, 2 colheres de sopa de água, 1 colher de sobremesa de chia, 1 colher de sobremesa de gergelim, pitadinha de sal.

MODO de PREPARO: Misturar tudo com um garfo mesmo, e assar na frigideira (tipo antiaderente), usar um fiozinho de azeite para não pegar. Depois é só consumir com um recheio (frango, atum, carne moída...). Ou caso queira doce, morango com chocolate 70% (derretido), banana assada com canela.



SNACK DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES: 1/2 xícara de grão de bico cru (fazer o remolho por 12h). 1 colher de chá cheia de curry. 1 colher de chá cheia de páprica picante. Sal a gosto. Um fio de azeite de oliva extra virgem.

MODO DE PREPARO: Após retirar os grão do remolho, seque-os bem com papel toalha. Acrescente os temperos, misture bem e leve para o Airfryer por 10 a 15 minutos, abra na metade do tempo e mexa os grãos. Retire da Airfryer e espere esfriar (ficam mais crocantes depois de frios). Para conservar melhor, guarde em um pote de vidro com tampa.



MOLHO DE IOGURTE E PEPINO

INGREDIENTES: 1 pepino japonês; 2 iogurtes de 170 g natural; 5 folhas de hortelã; 1 limão; Sal, pimenta e azeite de oliva á gosto.

MODO DE PREPARO:

Retire a casca do pepino e passe em um ralo (o mais fino possível). Feito isso, retire o excesso de líquido deixado pelo pepino. Misture o pepino com o iogurte natural, adicione o sal, a pimenta, a hortelã (cortada bem pequena), o azeite de oliva. Finalize com limão se preferir.



MOLHO GREGO

INGREDIENTES: 1/2 xícara de chá de azeite, 1/2 xícara de chá de vinagre; 2 colheres de sopa de água, suco de 1 limão; 2 colheres de chá de alho picado, 2 colheres de chá de orégano, 1/2 colher de chá de tomilho, 1/2 colher de chá de alecrim, 1/4 de colher de chá de sal, 1/4 de colher de chá de pimenta do reino.

MODO DE PREPARO:

1. Para os dois molhos, o preparo é o mesmo, bata tudo no liquidificador até que todo o tempero esteja bem triturado,
2. Conserve em geladeira por até 2 semanas.

Observação:

Os molhos na geladeira vão decantar. Agite bem antes de usar.

Deguste e compartilhe sua experiência nos stories!

 @artfertil.reproducao.humana

Nutr. Pedrita Albuquerque CRN6-8598

