

**EBOOK**

# **RECEITAS E DICAS DE COZINHA DA NUTRI**

**VANESSA TOLEDO**

Praticidade e sabor no seu dia a dia

Nutricionista - CRN 9 / 16775





Seja bem  
vindo ao  
meu ebook  
com  
receitas  
práticas,  
gostosas, e  
todas  
testadas  
por mim.

## MUITO PRAZER

Meu nome é Vanessa, sou nutricionista formada pela UFJF, especializada em Nutrição e Envelhecimento.



# VAMOS COMEÇAR?

Nessa primeira parte trago a você algumas dicas simples para a tão esperada hora de cozinhar.

São orientações simples mas muito importantes, que nos ajudam a ter rotina e prazer no momento de preparar as refeições.

## DICAS DE COZINHA DA NUTRI





# Por onde eu começo na cozinha?

## 1 - Lista de compras e despensa

Antes de começar qualquer receita certifique de que você possui todos os ingredientes e utensílios. Afinal nada pior que bater um bolo e no final descobrir que não tem fermento!

## 2 - Tempo para cozinhar

Preparar uma receita com pressa, pode fazer com que você erre alguns preparos ou não saiam como o esperado pela falta de tempo.



# Por onde eu começo na cozinha?

## 3 - Receita prática e fácil

Comece testando receitas simples, daquelas que nem precisam ir ao fogo. Isso nos ajuda a criar mais intimidade com a cozinha.

## 4 - Organize a bancada

Deixe os ingredientes previamente separados e a cozinha organizada, isso evita confusões e pequenos desastres durante o momento de cozinhar.



# Por onde eu começo na cozinha?

## 5 - Limpe enquanto prepara

Muitas pessoas não gostam de cozinhar por conta da louça suja. A dica é: enquanto prepara, lave! E use o mínimo de utensílios possível. Ao final você terá pouco ou quase nada para lavar!

## 6 - Sirva em um prato bonito

Valorize o que você preparou, tire uma foto bonita e aproveite. O mérito é todo seu!

# GOSTOU?

Então agora é hora de cozinhar, a seguir trouxe receitas, todas testadas por mim, espero que goste.

E quando fizer não se esqueça de me mandar foto ou me marcar nas redes sociais!

## RECEITAS DA NUTRI



# BROA COM GOIABADA

## INGREDIENTES

- 4 ovos
- 2 xícaras de fubá
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo
- 50g de coco ralado seco sem açúcar
- 50g queijo parmesão
- 1 colher de chá de erva doce
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 100g de goiabada

## MODO DE FAZER

Bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto a goiabada e deixando o fermento por último. Despeje a massa em forma untada, disponha por cima da massa os pedaços de goiabada e leve ao forno pré aquecido, por cerca de 40 minutos.

# QUIBE RECHEADO

## INGREDIENTES

1/2 kg de carne moída  
1 copo de trigo para quibe  
1 xícara de hortelã  
200 g de mussarela  
Sal, Pimenta  
Páprica

## MODO DE FAZER

Deixar o trigo de molho em água morna por 1 hora. Escorrer e espremer o trigo. Misturar os demais ingredientes. Unte travessa com azeite e coloque uma camada do quibe, em seguida a mussarela, cubra com restante do quibe, regue por cima azeite de oliva, leve ao forno pré aquecido, por cerca de 40 minutos.

# TORTA DE GRÃO DE BICO

## INGREDIENTES

1 ovo

5 a 6 colheres de sopa de farinha de  
grão de bico  
pitada de sal

## RECHEIO

Frango cozido picado e temperado  
Queijo mussarela ou parmesão  
ralado

## MODO DE FAZER

Bata bem os ovos e adicione a  
farinha e ovo, misture até  
consistência homogênea, disponha  
em forma de individual, leve ao  
forno para pré assar por 15  
minutos. Em seguida adicione  
recheio de sua preferência e  
retorne ao forno para gratinar.

# CAJUZINHO

## INGREDIENTES

4 cs de amendoim torrado e moído

4 cs de leite em pó

1 cs de chocolate em pó

1 cchá de canela

Pitada de sal

2 cs de água morna

## MODO DE FAZER

Misture todos os ingredientes exceto a água morna, até que dê ponto de massa, levar no forno por pelo menos 30 min. Untar a mão e fazer bolinhas com uma mistura de leite em pó e xilitol. ou açúcar.

# BROWNIE DE CANECA

## INGREDIENTES

1/2 colher de sopa de manteiga  
derretida

2 colheres de sopa de leite

2 colheres de sopa de farinha de  
aveia

1 colher de chá de açúcar

2 colheres de sopa rasas de chocolate  
em pó

1 colher de café de fermento em pó

## MODO DE FAZER

Em uma caneca de louça misture bem os ingredientes, adicionando um a um na ordem da lista. Leve ao microondas por 1 min e está pronto.

# TORTA DE FRANGO

## INGREDIENTES

1 batata doce cozida

1 ovo

1 colher de sopa de farelo de aveia

200g de frango cozido triturado

100g de mussarela

## MODO DE FAZER

Em um recipiente amasse bem a batata e misture o ovo e a farinha de aveia, em seguida adicione o frango. Misture até que forme uma massa bem homogênea. Coloque nas forminhas a base, pique a mussarela para o recheio e coloque o restante da massa por cima. Leve ao forno por cerca de 20 minutos a 200°C.



# Estamos chegando ao fim...

Não fica triste, que em breve tem  
mais!

Mas aproveite enquanto isso para se  
hidratar com mais duas receitas  
deliciosas!

@vanessatmarinho | (32) 98845-3191

# ÁGUA SABORIZADA

## INGREDIENTES

250 ml de água

8 morangos

Canela em pau

Hortelã a gosto

## MODO DE FAZER

Higienizar e picar o morango em rodela grossas e colocar na água, adicionar as folhas de hortelã que foram previamente higienizadas. e canela em pau. Deixe por uma hora na geladeira para dar mais sabor e beba ao longo do dia.

# REFRI SAUDÁVEL

## INGREDIENTES

500 ml de água com gás  
1 limão espremido

## MODO DE FAZER

Misture a água com gás e o limão, mantenha embalagem fechada e consuma imediatamente. Pode adoçar segundo a sua preferência. Essa mesma receita você pode usar com outros sucos naturais de sua preferência.





**Gostou  
das  
receitas?**

Espero que  
sim.  
Foram  
feitas com  
muito  
carinho  
para você.

Essas são algumas das muitas receitas que posso indicar para te ajudar a cuidar da sua saúde. Ter uma boa alimentação é um prazer, e só depende de você!

**QUER CONHECER MELHOR  
O MEU TRABALHO?**

Clique em um dos ícones abaixo e fale  
comigo agora .



@vanessatmarinho / (32) 98845 -3191