

EBOOK

RECEITAS 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.

@vanessatmarinho / (32) 98845 -3191



Pensa em uma receita de infância...

Aquela do fim de tarde, acompanhada com um café coado na hora. Lembrou?

Então se prepara que ela está chegando de cara nova, saudável, cheirosa e com gostinho de quero mais.

@vanessatmarinho

(32) 98845-3191

BROA DA VOVÓ

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 copo de fubá
- 170 ml de leite integral
- 1/2 copo de açúcar demerara
- 1/2 copo de óleo de coco
- Pitada de sal
- 1 colher de chá de erva doce
- 1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE FAZER

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

@vanessatmarinho

(32) 98845-3191





Sabe aquele dia que queremos comer algo bem gostoso?

Mas não podemos gastar um
tempão na cozinha? Essa é para
você!

E atenção, quando fizer não esquece
de tirar foto me marcar e usar
#nutrivanessatoledo

@vanessatmarinho

(32) 98845-3191

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.

@vanessatmarinho

(32) 98845-3191



Bateu a vontade de comer doce e não tem nada em casa...

Só toma muito cuidado que essa receita é das boas, não vá se viciar!

E depois não diga que não avisei hein, rsrs!

@vanessatmarinho
(32) 98845-3191

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.

@vanessatmarinho

(32) 98845-3191





Hum, será que vai ficar bom?

Não fique na dúvida, faça!!

E nessa receita não se esqueça de usar e abusar dos temperos naturais que você mais gosta.

@vanessatmarinho

(32) 98845-3191

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.

@vanessatmarinho

(32) 98845-3191



Estamos chegando ao fim...

Não fica triste, que em breve tem
mais!

Mas aproveite enquanto isso para se
hidratar com essa receita deliciosa!

@vanessatmarinho
(32) 98845-3191

ÁGUA SABORIZADA

INGREDIENTES

100 ml de água

1 laranja

1 limão

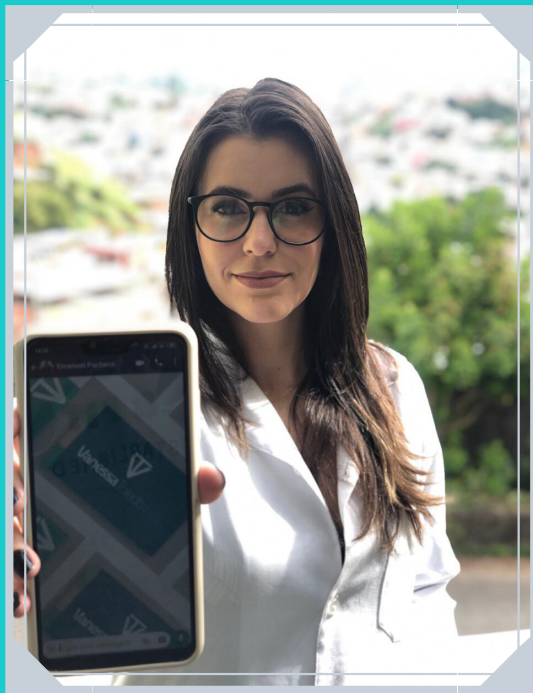
Hortelã a gosto

MODO DE FAZER

Descascar a laranja e o limão, cortar em fatias e colocar na água, adicionar as folhas de hortelã que foram previamente higienizadas. Deixe por uma hora na geladeira para dar mais sabor e beba ao longo do dia.

@vanessatmarinho

(32) 98845-3191



**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