



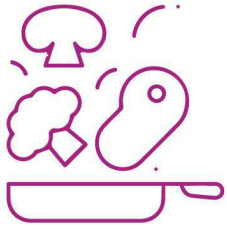
RECEITAS DE

inverno

DANIELE PEZZAN / NUTRICIONISTA

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.





RECEITAS DE
inverno

DANIELE PEZZAN
NUTRICIONISTA

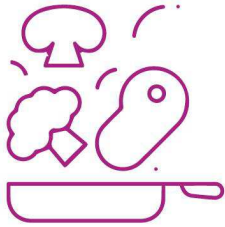
ANS N° 36965-9

Receitas salgadas

APS - Atenção Personalizada à Saúde
Telefone: (14) 3235-3335
WhatsApp: (14) 99628-3408

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.





RECEITAS DE *inverno*

DANIELE PEZZAN
NUTRICIONISTA

ANS Nº 36965-9

SOPA DE LENTILHA

INGREDIENTES

- 1 copo de lentilha hidratada;
- 1 cenoura pequena cortada em cubos;
- 6 copos de água;
- 2 dentes de alho;
- 1/2 cebola picada;
- Molho de tomate (opcional e à gosto);
- 1 colher de chá de açafrão ou cúrcuma;
- Folhas de alecrim frescas ou desidratadas Temperos à gosto.

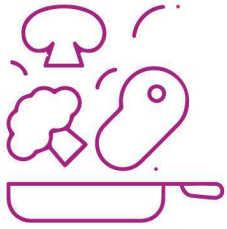
MODO DE PREPARO

- Em uma panela de pressão, aqueça o azeite e refogue o alho, a cebola e a cenoura, até que a cebola esteja transparente.
- Adicione a lentilha, a água e todos os outros ingredientes, exceto o molho de tomate.
- Com a panela de pressão aberta, espere começar a ferver e acrescente o molho.
- Feche e deixe cozinhar por 10 minutos depois de pegar pressão.
- Desligue o fogo e espere a pressão sair da panela. Tire a tampa e avalie se é necessário evaporar mais água. Caso seja necessário, deixe cozinhar um tempo com a tampa aberta.
- Sirva quente.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

APS - Atenção Personalizada à Saúde
Telefone: (14) 3235-3335
WhatsApp: (14) 99628-3408





RECEITAS DE *inverno*

DANIELE PEZZAN
NUTRICIONISTA

ANS Nº 36965-9

CALDO VERDE DE CHUCHU

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 3 dentes de alhos picados;
- 1 unidade de cebola média picada;
- 3 chuchus médios descascados e cortados em cubos;
- 1 litro de água fervente;
- 1 maço de couve-manteiga cortado em tiras finas;
- 500grs de carne bovina magra ou peito de frango desfiado(opcional);
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

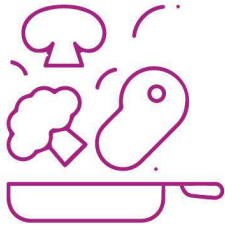
MODO DE PREPARO

- Em uma panela, refogue no azeite de oliva o alho e a cebola até dourar.
- Acrescente a carne, o chuchu picado, água fervente, sal e pimenta e deixe cozinhar.
- Após a cocção, desligue o fogo e bata no liquidificador ou com ajuda de um mixer. Reserve a carne.
- Volte à panela, espere ferver e acrescente a couve manteiga.
- Ajuste o sal se necessário e sirva.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

APS - Atenção Personalizada à Saúde
Telefone: (14) 3235-3335
WhatsApp: (14) 99628-3408





RECEITAS DE *inverno*

DANIELE PEZZAN
NUTRICIONISTA

ANS Nº 36965-9

CALDO DE MÚSCULO COM QUINOA

INGREDIENTES

- 1/2 cebola;
- 2 dentes de alho;
- Óleo de coco OU azeite de oliva;
- Colorau;
- Tomate a gosto;
- 1/2 maço cebolinha;
- 500g de carne (músculo);
- 1 colher de sopa cheia de farinha de chia;
- 1 xícara de grãos de quinoa;
- 1 cenoura grande;
- 2 xícaras de brócolis picado ou couve manteiga triturada;
- Folhas de acelga.

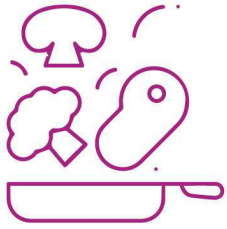
MODO DE PREPARO

- Refogue a cebola, alho, azeite de oliva, colorau e o sal,
- Depois acrescente o tomate sem pele picadinho e a cebolinha verde
- Adicione a carne de músculo em cubos e refogue com a farinha de chia e deixe cozinhar Depois de refogado acrescente 1,5 litro de água fervente, e a quinoa. Deixe cozinhar para deixar os grãos macios
- Enquanto cozinha, corte em cubinhos a cenoura, o brócolis ou couve e coloque para cozinhar.
- Depois dos legumes macios, acrescente folhas de acelga em tiras e deixe cozinhar ao bafo por 3 minutos.
- Sirva-se de 2 pratos

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

APS - Atenção Personalizada à Saúde
Telefone: (14) 3235-3335
WhatsApp: (14) 99628-3408





RECEITAS DE *inverno*

DANIELE PEZZAN
NUTRICIONISTA

ANS Nº 36965-9

CREME DE ABÓBORA COM GENGIBRE

INGREDIENTES

- 100g de abóbora cabotian sem casca picada;
- 1 rodela fina de gengibre;
- Temperos de sua preferência.

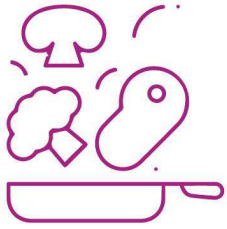
MODO DE PREPARO

- Deixe a abóbora cozinhar com o gengibre.
- Quando estiver bem molinha, bata no liquidificador ou mixer,
- Adicione água, se quiser um creme mais líquido,
- Finalize com azeite de oliva e cebolinha fresca para decorar.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

APS - Atenção Personalizada à Saúde
Telefone: (14) 3235-3335
WhatsApp: (14) 99628-3408





RECEITAS DE *inverno*

DANIELE PEZZAN
NUTRICIONISTA

ANS Nº 36965-9

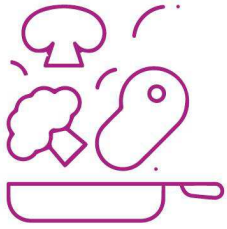
FAROFA DE PINHÃO FUNCIONAL

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de pinhão cozido e triturado no processador;
- 1 xícara de chá farinha de mandioca;
- 1 ½ colher de sopa de semente de linhaça dourada;
- 1 ½ colher de sopa de chia;
- ½ unidade de cebola picada;
- 2 colheres de sopa de alho-poro picado;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó;
- Sal e Salsinha a gosto.

MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira antiaderente refogue no azeite a cebola, o azeite e o pinhão triturado até dourar.
- Adicione os demais ingredientes e misture bem por cerca de 2 minutos.
- Por último acrescente a salsinha para servir.



RECEITAS DE *inverno*

DANIELE PEZZAN
NUTRICIONISTA

ANS Nº 36965-9

MUFFIN DE ATUM

INGREDIENTES

- 2 ovos inteiros;
- 1 colher de sopa de farelo de aveia;
- 1 colher de sopa de farinha de castanha;
- Temperos naturais (cúrcuma, cebolinha, pimenta preta, pitada de sal);
- 4 colheres de atum;
- 1 fio de azeite de oliva.

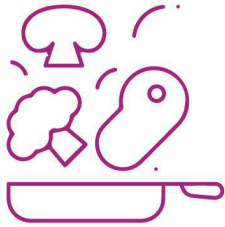
MODO DE PREPARO

- Misturar tudo muito bem.
- Adicionar a massa em forminhas de silicone,
- Levar ao micro-ondas por 2 minutos (dependendo da potência do aparelho).
- Verifique se está cozido e úmido,
- Servir em seguida.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

APS - Atenção Personalizada à Saúde
Telefone: (14) 3235-3335
WhatsApp: (14) 99628-3408





RECEITAS DE *inverno*

DANIELE PEZZAN
NUTRICIONISTA

ANS Nº 36965-9

NHOQUE DE MANDIOQUINHA

INGREDIENTES

- 2 mandioquinhas médias;
- 1/2 xícara de chá de farinha de arroz;
- 1/2 xícara de chá de polvilho doce;
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça (opcional);
- 1/4 de xícara de azeite de oliva;
- Sal a gosto;
- Alho e cebola ralados;
- Sal do Himalaia (ou marinho);
- Pimenta do reino ou dedo de moça a gosto (opcional);
- Tomilho, alecrim e limão a gosto (opcional).

MODO DE PREPARO

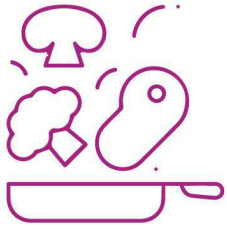
Cozinhe as mandioquinhas sem casca por 25 minutos.

- Quando estiver cozida, retire a água e amasse-as bem enquanto ainda estiverem quentes e reserve.
- Em uma superfície limpa e lisa coloque o purê e acrescente os demais ingredientes
- Amasse até obter uma massa homogênea que não grude na mão,
- Se necessário, adicionar um pouco mais de farinha de arroz (quanto menos farinha melhor) Divida em porções e role cada uma até obter um cordão na espessura desejada. Corte-os em pedaços de mais ou menos 2cm,
- Em uma panela coloque água com sal para ferver. Adicione os nhoques aos poucos
- Quando subirem à superfície, deixe por mais meio minuto e retire com uma escumadeira Coloque no molho para não grudar um no outro.
- Sirva com molho de tomate fresco.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

APS - Atenção Personalizada à Saúde
Telefone: (14) 3235-3335
WhatsApp: (14) 99628-3408





RECEITAS DE *inverno*

DANIELE PEZZAN
NUTRICIONISTA

ANS Nº 36965-9

SOPA DIURÉTICA

INGREDIENTES

- 1 berinjela;
- 1 chuchu;
- 2 cenouras;
- 1 xícara de chá de vagem picada;
- 1 pimentão amarelo;
- 1 abobrinha;
- 1 inhame médio;
- 1 xícara de chá de molho de tomate caseiro;
- 1 maço de cheiro verde;
- 4 dentes de alho 1 xícara de caldo de legumes caseiro.

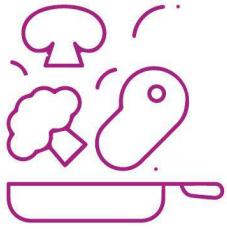
MODO DE PREPARO

- Higienizar os vegetais,
- Cozinhar todos os ingredientes juntamente com temperos de sua preferência como sal, pimenta, cominho, açafrão, entre outros, até se desmancharem.
- Servir quente.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

APS - Atenção Personalizada à Saúde
Telefone: (14) 3235-3335
WhatsApp: (14) 99628-3408





RECEITAS DE
inverno

DANIELE PEZZAN
NUTRICIONISTA

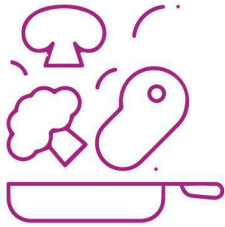
ANS N° 36965-9

Receitas doces

APS - Atenção Personalizada à Saúde
Telefone: (14) 3235-3335
WhatsApp: (14) 99628-3408

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.





RECEITAS DE *inverno*

DANIELE PEZZAN
NUTRICIONISTA

ANS N° 36965-9

MINGAU DE COCO QUEIMADO

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de Leite de coco;
- ½ xícara de chá de água;
- 3 colheres de sopa de coco ralado fino sem açúcar;
- 1 colher de chá de canela;
- 1 colher de chá de gengibre em pó (opcional);
- 1 colher de chá de baunilha;
- 1 unidade de cravo (opcional);
- 1 pitada de noz moscada (opcional);
- Açúcar do coco (opcional);
- 1 colher de sopa de nozes ou castanhas;
- Raspas de limão (opcional).

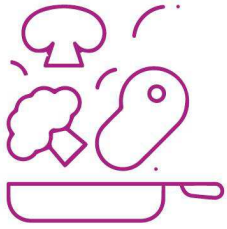
MODO DE PREPARO

- Asse o coco ralado rapidamente até sair o aroma e ele ficar moreninho. Reserve.
- Despeje em uma panela pequena o leite, a água, 2 colheres do coco queimado (reservar 1), as especiarias, adoçante (opcional) e misture bem.
- Leve a mistura ao fogo médio e mexa. Quando levantar ferver, tampe a panela
- Reduza o fogo e deixe por mais 2 minutos, abra a tampa e comece a mexer
- Deixe reduzir. Isso deve demorar uns 5 minutinhos.
- Finalize com as nozes, o coco queimado, canela e raspinhas de limão.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

APS - Atenção Personalizada à Saúde
Telefone: (14) 3235-3335
WhatsApp: (14) 99628-3408





RECEITAS DE *inverno*

DANIELE PEZZAN
NUTRICIONISTA

ANS Nº 36965-9

COCADA LOW CARB

INGREDIENTES

- 300 ml de água quente;
- 50 gramas de coco em pó;
- 3 colheres de sopa de xilitol;
- 1 xícara de chá de coco ralado;
- 1 xícara de chá de coco em lâminas;
- Ameixa ou damasco para servir (opcional).

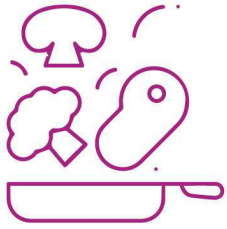
MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes em uma panela.
- Leve ao fogo mexendo até que engrosse.
- Sirva em taças ou como olho de sogra.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

APS - Atenção Personalizada à Saúde
Telefone: (14) 3235-3335
WhatsApp: (14) 99628-3408





RECEITAS DE *inverno*

DANIELE PEZZAN
NUTRICIONISTA

ANS N° 36965-9

CUPCAKE DE ABÓBORA COM COCO

INGREDIENTES

- 50 g de abóbora cozida e amassada;
- 2 colheres de sopa de farinha de coco;
- 1 ovo;
- 1 colher de sopa de adoçante da sua preferência;
- 1 colher de sopa de óleo de coco;
- 1 pitada de fermento em pó;
- Coco ralado fresco sem açúcar para polvilhar.

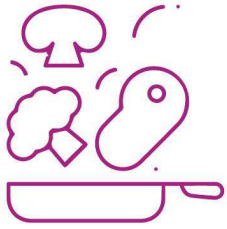
MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes em uma caneca, e leve para o micro-ondas por 2 minutos. Desinforme, polvilhe o coco ralado fresco. Sirva.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

APS - Atenção Personalizada à Saúde
Telefone: (14) 3235-3335
WhatsApp: (14) 99628-3408





RECEITAS DE *inverno*

DANIELE PEZZAN
NUTRICIONISTA

ANS N° 36965-9

MUFFINS DE BANANA, QUINOA E NOZES

INGREDIENTES SECOS

- 1 ½ colheres de farinha de quinoa;
- Nozes a gosto;
- 1 colher de sopa de canela;
- 4 colheres de chá de fermento em pó;
- 2 colheres de chá de bicarbonato de sódio.

INGREDIENTES MOLHADOS

- 1 colher de chá de sal;
- 4 ovos;
- 4 bananas, purê (não devem estar muito maduras);
- ½ xícara de leite de amêndoa ou leite de vaca.

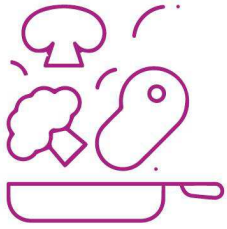
MODO DE PREPARO

- Para fazer o equivalente a 4 ovos, coloque 4 colheres de sopa de linhaça moída em uma tigela e adicione 3/4 xícara de água. Mexa e deixe na geladeira pelo menos 10 minutos e virará um gel.
- Primeiro, prepare o gel de linhaça e coloque-o na geladeira para gelificar
- Em seguida, em uma tigela grande, misture todos os ingredientes secos
- Em uma tigela menor, misture as bananas amassadas, o leite de amêndoa e o gel de linhaça. Adicione os ingredientes molhados com os ingredientes secos e mexa até ficar uniforme
- Coloque a massa em forminhas de muffin untadas Coloque no forno por 20 minutos
- Com um palito verifique o ponto de cozimento.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

APS - Atenção Personalizada à Saúde
Telefone: (14) 3235-3335
WhatsApp: (14) 99628-3408





RECEITAS DE *inverno*

DANIELE PEZZAN
NUTRICIONISTA

ANS Nº 36965-9

MINGAU DE AVEIA

INGREDIENTES

- 1/3 xícara de aveia de flocos;
- 1 xícara de leite vegetal;
- 1 colher de sopa de açúcar de coco;

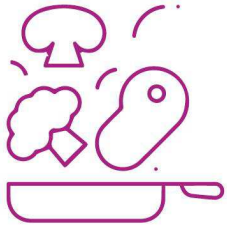
MODO DE PREPARO

- Coloque os ingredientes em uma panela, leve ao fogo baixo.
- Mexa até que engrosse. Isso irá levar cerca de 5 minutos.
- Você pode servir com frutas, sementes, geleias, pasta de amendoim, coco ralado e outras infinitas possibilidades
- Ao invés de adoçar, você também pode picar uma banana madurinha e cozinhar junto com o mingau. Isso o deixará docinho.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

APS - Atenção Personalizada à Saúde
Telefone: (14) 3235-3335
WhatsApp: (14) 99628-3408





RECEITAS DE *inverno*

DANIELE PEZZAN
NUTRICIONISTA

ANS Nº 36965-9

BOLO DE CANECA

INGREDIENTES

- 1 Ovo inteiro;
- 1 Banana amassada;
- 1 colher de sobremesa de Farinha de aveia;
- 1 colher de café rasa de Cacau em pó;
- 1 pontinha de colher de café de Fermento em pó;
- 1 quadradinho de Chocolate 70% cacau picado

MODO DE PREPARO

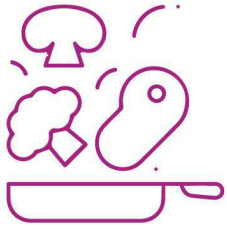
- Na caneca mesmo misture o ovo, a banana amassada, a farinha de aveia, o cacau em pó, o fermento em pó e o chocolate 70%.
- Coloque no micro-ondas por 3 minutos e pronto!

Observações: O ovo pode ser substituído por 1 colher de sopa de semente de linhaça ou semente de chia com 3 colheres de sopa de água morna. Deixe descansar por alguns minutos e bata no liquidificador.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

APS - Atenção Personalizada à Saúde
Telefone: (14) 3235-3335
WhatsApp: (14) 99628-3408





RECEITAS DE *inverno*

DANIELE PEZZAN
NUTRICIONISTA

ANS N° 36965-9

QUENTÃO FUNCIONAL

INGREDIENTES

- 1 xícara de hibiscus (flor) desidratados;
- 5 colheres de chá de gengibre (rizoma) ralado;
- 2 unidades de maçã (fruto) picadas em cubos;
- 2 colheres de sopa de açúcar de coco;
- ½ casca de laranja;
- 2 paus de canela (casca);
- 10 unidades de cravo-da-Índia;
- 2 litros de água fervente.

MODO DE PREPARO

- Em uma panela misture todos os ingredientes. Leve ao fogo até levantar fervura. Servir em seguida.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

APS - Atenção Personalizada à Saúde
Telefone: (14) 3235-3335
WhatsApp: (14) 99628-3408

