



RECEITAS MARAVILHOSAMENTE  
GOSTOSAS

35 RECEITAS  
FÁCEIS E  
SAUDÁVEIS

*Pratos de fácil preparo que seu  
corpo e paladar vão adorar!*

**GRADUANDOS EM NUTRIÇÃO 6º MÓDULO  
UNIFEOB- CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE  
ENSINO OCTÁVIO BASTOS**

**Autoria e Edição**

**Maira do N. Sallas RA:19000644**

**Talita G. da Silva RA: 19001433**

**Colaboração**

**Clara Livia Dapena RA: 19001366**

**Leticia M. Salim RA: 19000545**

**Paulo O. Costa Silva RA: 19000554**

**Reginaldo A. Dos Santos RA: 19000361**

**Tainá Amante Rita RA: 19000943**

**Thiago de A. Novello RA: 19000436**

**Yasmin Westin Cândido RA: 19001223**

**Professora Orientadora**

**Ana Paula Carvalho**

**CRN-9 20649 e CRN-3 0056/S**

**SÃO JOÃO DA BOA VISTA - SP**

**Outubro DE 2021**

# Sumário

Receitas salgadas.....	4
Pizza de frigideira.....	5
Dadinho de tapioca.....	6
Torta rápida de frango.....	7
Frango com legumes.....	8
Omelete de forno com abobrinha.....	9
Pão de queijo de frigideira.....	10
Crepioca 1.....	11
Crepioca 2.....	12
Bolinho low carb .....	13
Pão de aveia.....	14
Berinjela a milanesa no forno.....	15
Hambúrguer caseiro.....	16
Coxinha de batata doce.....	17
Chips de batata doce ao forno.....	18
Tempero caseiro.....	19
Receitas doces.....	20
Bolo de banana e aveia sem açúcar.....	21
Sorvete de banana com castanhas.....	22
Gelatina de ágar- ágar.....	23
Gelatina de whey.....	24
Bolo de beterraba.....	25
Panqueca de banana e aveia.....	26
Bolinho de micro-ondas sabor café.....	27
Sorvete de morango.....	28
Sobremesa de manga com laranja.....	29
Trufa de banana no micro-ondas.....	30
Sucos.....	31
Suco de abacaxi e gengibre.....	32
Suco de beterraba e laranja.....	33
Mix de frutas.....	34
Suco levinho.....	35
Suco fibrosado.....	36
Suco de goiaba.....	37
Refrigerante caseiro de laranja.....	38
Água de coco com abacaxi.....	39
Suco de maçã e cenoura.....	40
Vitamina de iogurte, aveia e ameixa.....	41

# Receitas Salgadas



Imagem meramente ilustrativa

# Pizza de Frigideira

## Ingredientes:

1 xícara de farinha de aveia  
1 colher de sopa de azeite  
1/2 colher de sopa de sal  
1 ovo  
2 colheres de sopa de água  
1/2 colher de sobremesa de fermento em pó  
2 colheres de sopa de molho de tomate  
1/2 colher de café de sal  
recheio a gosto

## Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes da massa com um garfo. Unte uma frigideira antiaderente com um fio de azeite e distribua a massa por cima. Quando a massa soltar por baixo e ficar durinha, vire. Coloque o molho de tomate por cima e recheie a gosto.



# Dadinho de tapioca

## Ingredientes:

250 g de queijo

250 g de tapioca granulada

500 ml de leite fervente

sal e pimenta a gosto

orégano ou tempero de sua preferência

## Modo de preparo:

Prepare uma forma de 20 x 25 cm forrada com filme plástico. Rale o queijo grosso e coloque em uma vasilha. Adicione a tapioca, coloque uma pitada de sal, um pouquinho de pimenta, orégano e misture. Adicione o leite fervente e vá mexendo até incorporar o leite e a massa ficar homogênea. Espalhe a mistura na forma já preparada, alise para ficar retinha e leve a geladeira por 3 horas, depois corte em quadradinhos e leve para assar em uma forma forrada com papel manteiga.



# Torta rápida de Frango

## Ingredientes:

1 ovo

1 colher de chá de farelo de aveia

1 colher de chá de iogurte desnatado

1 colher de chá de fermento em pó

3 colheres de sopa de frango desfiado

1 colher de chá de cebola picada

sal e pimenta do reino a gosto

## Modo de preparo:

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes da massa até ficar homogênea. Acrescente a cebola e o frango desfiado. Tempere com pimenta do reino e sal, se necessário. Coloque a mistura em uma travessa e leve ao micro-ondas por cerca de 3 minutos. Para ficar douradinha, coloque na frigideira quente ou em uma chapa. Bom apetite!



# Frango com Legumes

## Ingredientes:

- 3 filés de peito de frango
- 2 pimentões grandes (verde e vermelho)
- 1 cebola média
- 1 xícara de cenoura
- 1 xícara de couve flor
- 2 xícaras de brócolis frescos e picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 dente de alho e 1/2 alho picado
- 2 colheres de sopa de mel
- 3 colheres de sopa de shoyu
- sal a gosto
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã

## Modo de preparo:

Fatie os pimentões, a cebola e a cenoura. Em uma panela coloque o azeite, a cebola e o alho e refogue em fogo baixo. Quando a cebola estiver transparente, adicione os pimentões, a cenoura, a couve-flor e o brócolis. Corte o frango em cubos e tempere a gosto. Em outra panela refogue o frango até que fique completamente cozido, deixe dourar e adicione shoyu, junte o frango com os legumes, adicione o vinagre e o mel, misture bem e deixe dourar. Bom apetite!





# Omelete de forno com abobrinha

## Ingredientes:

1 abobrinha grande cortada em cubos pequenos

5 ovos

1 cenoura média ralada

1 cebola média picada

sal a gosto

salsinha e cebolinha a gosto

2 colheres de requeijão light

1 colher de sobremesa de fermento

1 colher de sopa de queijo ralado light

## Modo de preparo:

Lave e tire a casca da abobrinha, cortando em pequenos cubos e reserve. Bata os 5 ovos e adicione cebolinha, sal, salsinha, cenoura, cebola, e o requeijão light e bata até misturar tudo. Adicione a abobrinha na mistura, o fermento e misture com cuidado. Em uma forma, untada de manteiga e farinha, adicione a mistura, coloque queijo ralado por cima e leve ao forno baixo por aproximadamente 30 minutos ou até ficar crocante a parte de cima. Sirva quente!



# Pão de queijo de frigideira

## Ingredientes:

1 Ovo

1/3 de xícara de leite

1/4 de xícara de óleo

1 xícara de polvilho doce

1/3 de xícara de queijo parmesão ralado

Sal a gosto

## Modo de Preparo:

Coloque tudo em uma vasilha e misture até formar uma massa homogênea. Aqueça uma frigideira antiaderente, despeje parte dessa massa e frite como se fosse panqueca, até que as bordas fiquem douradas e está pronto.



## Crepioca 1

### Ingredientes:

2 ovos

2 colheres de sopa de goma de tapioca

1 colher de chá de semente de chia

1 pitada de sal

### Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes com garfo ou mixer. Despeje na frigideira previamente untada. Mantenha o fogo baixo e a frigideira tampada. Quando ela estiver bem firme vire para dourar o outro lado. Recheie a gosto!



## Crepioca 2

### Ingredientes:

2 ovos

1 colher (sopa) de tapioca

1 tomate

Azeite de oliva

### Modo de Preparo:

Em um recipiente quebre um ovo e bata juntamente com a colher de tapioca. Aqueça uma frigideira pequena, unte levemente com azeite e despeje o ovo batido, deixe cozinhar de um lado, vire para cozinhar do outro lado, recheie com o outro ovo batido com tomate.



## Bolinho Low Carb

### Ingredientes:

1/2 couve flor cozida  
2 abobrinhas  
1/4 xícara de farinha de coco  
2 ovos  
1/2 colher de chá de sal  
salsinha fresca  
pimenta caiena a gosto

### Modo de Preparo:

Rale a abobrinha em um processador de alimentos. Adicione ao processador a couve flor cozida e processe até que esteja em pequenos pedaços, tipo arroz. Transfira para uma tigela e adicione a farinha, o ovo, o sal e outros temperos. Misture bem e modele pequenos bolinhos. Asse em forno pré aquecido 180° graus até dourar.



# Pão de aveia

## Ingredientes:

2 ovos

2 colheres de sopa de farelo de aveia

3 colheres de sopa de água

sal a gosto

1 colher de café de fermento em pó

## Modo de Preparo:

Misture tudo, coloque em uma forma e leve ao micro-ondas por 3 minutos. Espere esfriar, corte o pão ao meio, recheie a gosto, grelhe no grill ou na frigideira.



# Berinjela à milanesa no forno

## Ingredientes:

1 Berinjela

1 ovo

Pedaço de queijo parmesão ralado

Azeite

Sal e ervas finas a gosto

## Modo de Preparo:

Corte a berinjela em rodelas. Passe no ovo batido com uma pitada de sal e erva, depois passe no parmesão, com um fio de azeite leve ao forno pré-aquecido por 10 minutos de cada lado e bom apetite!



# Hambúrguer caseiro

## Ingredientes:

1 kg de patinho moído

1 cebola roxa

1 cebolas brancas, tempero baiano, sal , páprica defumada, alho, pimenta do reino a gosto (se necessário adicione um pouco de farinha para dar liga)

## Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes, faça disco no formato de hambúrguer ou utilize a forminha de moldar. Depois de pronto cubra com plástico filme e congele. Na hora de consumir pode preparar como preferir.





# Coxinha de batata doce

## Ingredientes do recheio:

Azeite a gosto - 3 dentes de alho bem amassados  
1 cebola pequena ralada  
150 g de peito de frango cozido e desfiado  
Pimenta do reino a gosto  
Páprica defumada  
cheiro verde picado a gosto

## Ingredientes da massa:

150 g de peito de frango cozido e desfiado  
100 g de batata doce cozida  
1 ovo  
100 g de farinha de quinoa  
1 gema para pincelar - farelo de aveia para empanar

## Modo de Preparo do recheio:

Em uma panela refogue o alho, a cebola e o azeite. Adicione o frango, a pimenta, o cheiro verde e misture, adicione água e cozinhe por cerca de 5 minutos.

## Modo de Preparo da massa:

Na batedeira coloque o frango, as batatas, ovo, a farinha de quinoa e bata até que vire uma massa homogênea. Leve para o congelador por 20 minutos. Molhe as mãos e faça pequenos discos com a massa. Acrescente o recheio e feche dando formato a coxinha. Bata uma gema e pincele, empane-as com o farelo de aveia. Coloque em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 10 a 20 minutos. Bom Apetite!



# **Chips de batata doce ao forno**

## **Ingredientes:**

**1 batata doce média**

**1 colher (café) de sal**

**1 colher (café) de orégano**

**Pimenta do reino à gosto**

**2 colheres (sopa) de azeite**

## **Modo de Preparo:**

**Lave bem a batata doce e corte em fatias bem finas. Adicione todos os ingredientes em uma vasilha. Coloque as fatias de batata doce em uma assadeira untada com manteiga. Não deixe uma fatia sobre a outra. Asse por 20 minutos em forno pré-aquecido à 230°C, vire as fatias e asse por mais 20 minutos ou até dourar.**



## Tempero caseiro

### Ingredientes:

2 colheres (de sopa) de colorau

2 colheres (de sopa) de alho desidratado

2 colheres (de sopa) de cebola desidratada

2 colheres (de sopa) de salsa desidratada

1 colher (de sopa) de orégano

4 folhas de louro

### Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador e armazene em pote de vidro bem seco e com tampa.



# Receitas Doces

The image features three golden-brown muffins on a dark wooden surface. The foreground muffin is the most prominent, topped with a thick drizzle of dark chocolate and finely chopped almonds. Behind it, another muffin is visible, and a third one is partially obscured in the background. The scene is set against a dark, textured background, with scattered almond slices and chocolate pieces around the base of the muffins. The lighting is dramatic, highlighting the textures of the muffins and the toppings.

## **Bolo de banana e aveia sem açúcar**

### **Ingredientes:**

**4 bananas**

**2 ovos**

**canela em pó a gosto**

**1 xícara de aveia em flocos**

**1 colher de sopa de fermento em pó**

### **Modo de Preparo:**

**Amasse as bananas e misture com todos os ingredientes. Leve ao forno para assar.**



## Sorvete de banana com castanha

### Ingredientes:

3 bananas grandes e picadas

1/4 de xícara de iogurte natural desnatado

1 chocolate pequeno ralado fino (70-80% cacau)

30 g de castanha-do-pará picada

### Modo de Preparo:

Em um recipiente, coloque a banana e congele. No liquidificador, adicione as rodela da bananas congeladas e o iogurte e bata por cerca de 3 minutos, até ficar homogêneo. Despeje a mistura em um recipiente e congele por mais 2 horas ou até que esteja firme. Sirva com o chocolate ralado e as castanhas.



## Gelatina de ágar-ágar

### Ingredientes:

1 xícara (chá) de água

2 colheres (sopa) ágar-ágar

1 litro de suco de morango (ou da fruta de sua preferência)

Adoçante a gosto

### Modo de Preparo:

Dissolva o ágar-ágar na água e leve ao fogo, ferva por 2 minutos mexendo sem parar. Misture o preparo de ágar-ágar ao suco de morango e adoce a gosto. Coloque em forminha individuais e leve para endurecer na geladeira.



## Gelatina de Whey

### Ingredientes:

2 caixinhas de gelatina diet de morango

400 g de iogurte desnatado

4 colheres (de sopa) de whey protein sabor baunilha

Gelo

### Modo de Preparo:

Prepare a gelatina de acordo com as instruções da embalagem. Leve a gelatina na geladeira. Quando estiver pronta bata a gelatina com o restante dos ingredientes, divida em taças e leve novamente a geladeira.





# Bolo de Beterraba

## Ingredientes:

- 2 beterrabas grandes (cruas e com casca) picadas
- 3 ovos inteiros
- 1 xícara de açúcar mascavo ou demerara
- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 xícara de óleo (preferencialmente de abacate ou coco)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico

## Modo de Preparo:

Bata a beterraba com os ovos e o óleo no liquidificador até a massa ficar bem lisa e homogênea. Acrescente o açúcar e a farinha e bata por pelo menos 5 minutos. Retire do liquidificador, acrescente o fermento e mexa devagar. Coloque em uma forma média untada e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 40 minutos.



# Panqueca de banana e aveia

## Ingredientes:

2 bananas

2 ovos

1/2 xícara de aveia em flocos

1 colher (sopa) de canela

## Modo de Preparo:

Amasse as bananas em uma vasilha funda. Adicione os ovos inteiros e misture bem. Unte uma frigideira com um pouco de óleo e leve ao fogo até aquecer. Espalhe uma colher da massa na frigideira, cozinhe de 2 a 3 minutos. Quando começar a soltar umas bolinhas, vire e deixe mais 1 a 2 minutos. Repita o processo para as demais porções.



## Bolinho de micro-ondas sabor café

### Ingredientes:

1 ovo

1 banana madura

1 colher de sopa de café solúvel (não é pó de café)

2 colheres de sopa de farinha de aveia

1 colher de café de fermento em pó

### Modo de Preparo:

Misture bem todos os ingredientes, coloque em uma xícara grande e leve ao micro-ondas por 3 minutos.



# Sorvete de morango

## Ingredientes:

250 gramas de morangos congelados

2 bananas nanicas congeladas

200 gramas de creme de leite

## Modo de Preparo:

Coloque no liquidificador o creme de leite, ligue e vá adicionando os morangos e depois as bananas, ajude a mexer com uma colher até que a massa fique homogênea. Sirva- se!



# Sobremesa de manga com laranja

## Ingredientes:

- 1 e 1/2 de chá de manga cortada
- 1/4 xícara de chá de suco de laranja
- 1 e 1/2 colher de sopa de açúcar
- 1/4 envelope de gelatina em pó incolor
- 1 e 1/2 colher de sopa de água
- 1/2 caixa de creme de leite
- 1/2 colher de chá de raspas de laranja

## Modo de Preparo:

No liquidificador coloque a manga, o açúcar e o suco de laranja, misture tudo. Prepare a gelatina em banho maria, acrescente na mistura do liquidificador. Adicione o creme de leite e as raspas de laranja; coloque a mistura em taças, adicione fatias de mangas para decorar. Bom apetite!



# Trufa de banana no micro-ondas

## Ingredientes:

1 banana nanica

6 colheres de sopa de leite em pó

3 colheres de sopa de cacau em pó 50- 70%

## Modo de Preparo:

Amasse a banana com o garfo e leve por 1 minuto no micro-ondas em potência máxima. Em seguida, junte o leite em pó, o cacau e misture bem. Deixe congelar por 20 minutos, para ficar consistente. Por fim enrole as trufas e passe no cacau em pó.



# Sucos naturais

A collection of natural juices in glasses on a wooden surface, surrounded by fresh fruits and vegetables. The foreground features a glass of dark red, bubbly juice. Behind it are glasses of orange, yellow, and light green juices. To the right, there are fresh ingredients including a yellow bell pepper, a purple onion, green herbs, a red chili pepper, and a tomato.

## Suco de abacaxi e gengibre

### Ingredientes:

2 fatias grossas de abacaxi

1 maçã sem sementes

1 folha grande de couve manteiga

1 rodela de gengibre

suco de 1 limão

### Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador,  
acrescentando o suco de limão,  
Beba na hora.





## Suco de Beterraba e Laranja

### Ingredientes:

2 beterrabas médias

300 ml de suco de laranja

açúcar

### Modo de preparo:

Descasque bem as beterrabas e corte em rodela. Adicione- as no liquidificador juntamente com o suco de laranja e bata bem.

Adoçar a gosto e servir.



## Mix de Frutas

### Ingredientes:

1 kiwi

1 fatia de abacaxi

suco de meio limão

200 ml de suco de laranja

### Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador. Adicione os cubos de gelo e tome bem geladinho.



Imagem meramente ilustrativa

## Suco levinho

### Ingredientes:

1 Fatia de melão

Meia xícara (chá) de água mineral

1 xícara de (chá) laranja lima espremida

1 Pera picada

### Modo de Preparo:

Corte o melão em pedaços e coloque junto com a pera no liquidificador e bata, em seguida adicione o suco de laranja lima e a água mineral. O ideal é não acrescentar açúcar.



## Suco fibrosado

### Ingredientes:

Meio mamão papaia

5 Ameixas secas sem sementes

1 Copo de água mineral

### Modo de Preparo:

As ameixas devem ficar de molho com a água na geladeira por pelo menos um dia, antes do preparo.

Durante o preparo, adicione o mamão à mistura de ameixa com a água no liquidificador e bata por alguns minutos. O suco está pronto e deve ser servido sem coar.



## Suco de Goiaba

### Ingredientes:

6 Goiabas maduras e grandes  
Água para cozinhar

### Modo de Preparo:

Em um recipiente grande, adicione as goiabas com casca cortadas em rodélas finas, tampe e deixe a água ferver em fogo alto até que elas fiquem bem cozidas. Depois de esfriar passe por uma peneira fina coando o suco. Leve ao liquidificador e bata com gelo, e estará pronto para servir. Este suco é rico em vitamina C.



# Refrigerante caseiro de laranja

## Ingredientes:

6 Cenouras

2 Litros de água

1 1/2 copo de suco de limão

1 copo de suco de laranja

Açúcar a gosto

2 Litros de água mineral com gás

## Modo de Preparo:

Bata as cenouras no liquidificador com 1 litro de água gelada. Passe por uma peneira, volte ao liquidificador e bata com restante da água. Coe novamente e reserve. No liquidificador, acrescente o suco de limão, o suco de laranja, a casca ralada de laranja, o açúcar, o suco de cenoura reservado e bata por 3 minutos. Coloque em uma jarra e misture a água com gás gelada.



# Água de coco com abacaxi

## Ingredientes:

3 Rodelas de abacaxi descascado

250 ml de água de coco

1 Folhinha de hortelã

## Modo de Preparo:

Adicione tudo no liquidificador e bata até desmanchar o abacaxi, se preferir pode acrescentar cubos de gelo e deixar triturar.



## Suco de Maçã e Cenoura

### Ingredientes:

2 Cenouras grandes

2 Maçãs

1 Litro de Água

2 Colheres de mel

### Modo de Preparo:

Lave todos os ingredientes, retire as cascas e sementes. Rale a cenoura em ralo grosso e reserve. Corte as maçãs em cubos. Junte as cenouras e as maçãs no liquidificador, acrescente a água e bata por 5 minutos. Acrescente o mel e bata por 2 minutos e está pronto para servir.





## Vitamina de iogurte, aveia e ameixa

### Ingredientes:

2 Ameixas pretas sem caroço

1 Pote de iogurte desnatado

2 Colheres de sopa de aveia

### Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e tome sem coar.  
Ótima opção para ajudar no bom funcionamento do intestino.



**Obrigado!**