



5 RECEITAS E DICAS PARA
QUEM QUER MELHORAR A
ALIMENTAÇÃO

5 RECEITAS E DICAS PARA QUEM QUER MELHORAR A ALIMENTAÇÃO



Olá Pessoal,

Elaborei um material para vocês sobre 5 receitas e dicas para quem quer melhorar a alimentação. Espero que este material seja muito útil para vocês e que os ajudem a fazer escolhas cada vez mais saudáveis!

Maitê Freitas Ranheiri
Nutricionista
CRN2 13103
(51) 9666 2550
nutricionistamaite@gmail.com
Avenida Osvaldo Aranha, 1022/Sala 1514
Bairro Bom Fim - Porto Alegre - RS

Dica 1: Uma ótima ideia para acrescentar sabor à sua comida é o SAL DE ERVAS.

Sal de ervas

Ingredientes

1 colher de sopa de alecrim

1 colher de sopa de salsinha seca

1 colher de sopa de manjericão

1 colher de sopa de orégano

1/2 xícara de sal light (possui menor teor de sódio e mais potássio)

Modo de preparo

Adicione todos os ingredientes no liquidificador ou mixer e bata até que fiquem misturados e mais finos. Conserve em um recipiente de vidro tampado.

Validade: 3 semanas.

Dica 2: O pão caseiro integral é importante para quem quer reduzir peso.

Pão caseiro integral

Ingredientes

1 kg de farinha de trigo integral

2 tabletes de fermento fresco

1/2 litro de leite ou água.

1/2 litro de água

1 colher de sopa rasa de sal

6 colheres de sopa de óleo

Linhaça a gosto

Modo de preparo

Dissolver o fermento na água morna e misturar o restante dos ingredientes. Mexer bem e colocar em 2 formas de pão untadas. Deixe descansar até dobrar o tamanho. Assar em forno médio, pré-aquecido, por 40 minutos.

Dica 3: Se você tiver vontade de comer doce, uma opção legal é esta receita de mingau de aveia e banana

Mingau de Aveia e Banana

Ingredientes

- 1 colher (sopa) farelo de aveia
- 1 colher (sopa) aveia em flocos
- 1 xícara (chá) leite desnatado
- 1 Banana
- 1 colher (chá) baunilha essência
- 1 colher (chá) adoçante
- 1 colher (chá) canela

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o leite e coloque o farelo e a aveia em flocos. Mexa até engrossar. Desligue o fogo e acrescente a essência de baunilha e o adoçante. Corte 3 rodelas de banana e separe. Amasse o restante da banana e acrescente ao mingau. Sirva em um recipiente, polvilhe canela e enfeite com as rodelas de banana.

5 RECEITAS E DICAS PARA QUEM QUER MELHORAR A ALIMENTAÇÃO



Dica 4: Não sabe o que vai levar de lanche? Uma ótima receita é o cookie de amendoim.

Cookies de amendoim

Ingredientes

1 xícara (chá) amendoim em farinha

1 clara

2 colheres (sopa) adoçante culinário ou açúcar mascavo ou outro

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes.

Divida a massa em 16 partes e faça pequenas bolinhas.

Amasse delicadamente, dando forma aos cookies.

Leve para assar ao forno (200o C) por cerca de 15 minutos.

Dica: Se não encontrar a farinha de amendoim pronta, basta torrar o amendoim no forno, retirar a casca e processar até virar farinha.

Dica 5: Quem não adora um bolo de cenoura?
Aprenda aqui a receita fácil, deliciosa e saudável.

Bolo de Cenoura fit

Ingredientes

2 cenouras grandes cortadas

3 claras de ovos

1 xícara de açúcar mascavo ou coco ou demerara

100ml de óleo de coco/soja

2 xícaras de aveia em flocos

1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador até que fique uma massa homogênea. Leve ao forno médio por 25 minutos.

5 RECEITAS E DICAS PARA QUEM QUER MELHORAR A ALIMENTAÇÃO



Obrigada por baixar o meu E-book!

Espero estar contribuindo para que vocês façam escolhas mais saudáveis! E não se esqueçam: coma comida de verdade! “Descasque mais e desembale menos”



Nutricionista Maitê Ranheiri

facebook.com/nutricionistamaite

Instagram: @nutricionistamaite

Snapchat: maiteranheiri

nutricionistamaite.wordpress.com

Maitê Freitas Ranheiri
Nutricionista
CRN2 13103
(51) 9666 2550
nutricionistamaite@gmail.com
Avenida Osvaldo Aranha, 1022/Sala 1514
Bairro Bom Fim - Porto Alegre - RS