



Receitas



JOYCE ALMEIDA
NUTRICIONISTA

SALADA VERDE



ingredientes

1 e ½ xícarade alface picada - 1 e ½
xícara de rúcula picada - ½ de xícara de
coentro cortado - ½ xícara (50g) de
cebola roxa cortada em fatias - ½ xícara
(80g) de maçã verde cortada em fatias
finas - 1 xícara (150g) de ervilhas
frescas descongeladas.

molho

*50g de pasta de amêndoa - Suco de 1 limão - 1
colher de chá de sal com ervas - 1 colher de sopa de
azeite de oliva extravirgem.*

finalização

4 colheres de sopa de granola salgada e raspas de limão.



JOYCE ALMEIDA
NUTRICIONISTA

MUFFIM DE MAÇÃ



Ingredientes

- 1 maçã ralada;
- 2 ovos;
- canela em pó a gosto;
- essência de baunilha a gosto;
- 1 colher de sopa de manteiga derretida ou óleo de coco;
- 1 xícara de aveia (usei em flocos);
- 1 colher de chá de fermento em pó.

Preparo

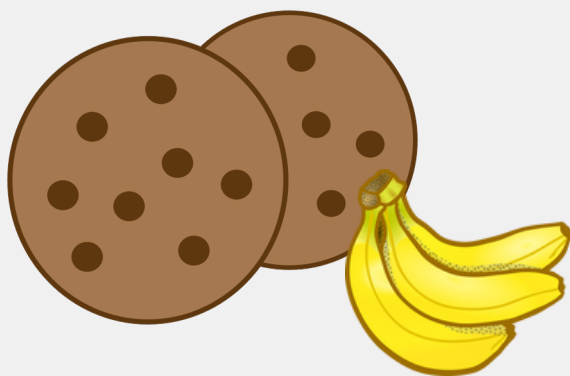
Rale a maçã, adicione os outros ingredientes deixando o fermento o fermento por último.

Misture bem e leve para assar em forminhas.

Pode assar no forno ou na Air Fry por aproximadamente 15-20 minutos a 170 GRAUS.

Obs.: caso tenha necessidade de adoçar, pode optar pelo xylitol, açúcar orgânico de merenda, mel, sempre em pouca quantidade. Outra opção é adicionar uva passa ou
Tamara à receita.

COOKIES DE BANANA



Ingredientes

- 1 banana;
- 1/2 xícara de aveia em flocos;
- mel à gosto;
- canela à gosto;
- 1 colher de sopa de uva passa.

Preparo

Amasse a banana com um garfo, sem seguida misture os outros ingredientes e leve para assar no forno em forminhas untadas com óleo de coco ou manteiga. Assar até dourar.

GRANOLA CASEIRA



Ingredientes

Chia

Linhaça

Semente de abóbora

Semente de girassol

Gergelim branco

Aveia em flocos

Lascas de coco seco

Mel

Preparo

Misturar os ingredientes e levar ao forno em um tabuleiro até ficar bem douradinha.

Armazenar em um recipiente de vidro de preferência na geladeira.



JOYCE ALMEIDA
NUTRICIONISTA

IOGURTE COM FRUTA



Ingredientes

- 170g de iogurte natural
desnatado;
- 1 banana;
- morango / fruta vermelha
congelada (5 unidades);

Preparo

Com ajuda de um mixer ou
liquidificador, bata bem,
acompanhe com granola caseira.

PANQUECA DE BANANA



Ingredientes

- 1 banana;
- 1 ovo;
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoas;
- 2 colheres de sopa de farinha de arroz ou aveia;
- 1 colher de chá de açúcar de coco;
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó;
- 1 colher de café de fermento em pó;
- chocolate 70% cacau para decorar;
- 3 morangos para decorar.

Preparo

Amasse a banana com um garfo, misture o ovo e os outros ingredientes.

Unte uma frigideira antiaderente com óleo de coco ou azeite e adicione a massa, abafe e deixe assar em fogo baixo, vire e transfira para um prato.

Decore como preferir.

Pode usar pasta de amendoim, castanhas, uva, morango.
De acordo com sua preferência.



JOYCE ALMEIDA
NUTRICIONISTA

MUFFIN DE ABÓBORA



Ingredientes

100g de abóbora crua ralada;

2 ovos;

1 colher de chá de essência de baunilha;

1 colher de sobremesa de manteiga derretida (se preferir pode usar óleo de coco);

1 colher de sopa de açúcar mascavo (também pode usar mel / Xylitol);

1 xícara de aveia(usei flocos finos), mas também pode substituir por farinha de arroz, amêndoas;

1 colher de café de fermento em pó.

Preparo

Misturar todos os ingredientes deixando por último o fermento. Levar em forminhas e asse no forno ou air fry por aproximadamente 20 minutos a 170 GRAUS.



JOYCE ALMEIDA
NUTRICIONISTA

PÃO DE BATATA DOCE



Ingredientes

- 1 ovo;
- 100g de batata DOCE cozida e amassada;
- 1 colher de sopa de aveia em flocos;
- 1 colher de sopa de queijo cremoso;
- Sal e orégano a gosto
- 1 colher de café de fermento em pó.

Preparo

Misturar os ingredientes com um garfo, passar para um recipiente de vidro untado com azeite e leve ao microondas por 4 minutos.

Em seguida corte ao meio, recheie como preferir e leve a sanduicheira e para dourar.
E estará pronto seu pãozinho.



JOYCE ALMEIDA
NUTRICIONISTA

PÃO DE AIPIM



Ingredientes

3 pedaços de aipim cozido

1 ovo

1 colher de sobremesa de aveia

1 fio de azeite

Sal a gosto

1 colher de chá de fermento

Preparo

Misture todos os ingredientes e leve ao microondas por 4 minutos em um refratário de vidro.

Em seguida doure na sanduicheira e recheie como preferir.



JOYCE ALMEIDA
NUTRICIONISTA

AVEIOCA



Ingredientes

- 1 colher de café desal
- 1/2 xícara de água filtrada
- 1/2 xícara de aveia em flocos fino

Preparo

1. Misture a aveia em flocos com a água em um recipiente. Deixe descansar por 10 minutos para hidratar a aveia.
2. Misture a massa e acrescente o sal.
3. Esquente uma frigideira em fogo médio, quando estiver quente, despeje a massa. Quando estiver firme, vire a aveioca e cozinhe o outro lado por mais alguns minutos.
4. Sugestões de recheio: abacate, humus, frango desfiado ou atum.





BARRA DE CEREAL CASEIRA



Ingredientes

Ameixa seca, cozida, sem açúcar (xícara, sem semente: 0.5)

Amêndoa (xícara, em pedaços: 0.5)

Aveia (xícara: 1.5)

Canela em pó (Gramas: 3)

Mel (colher de sopa: 5)

Semente de Girassol (Xícara de chá: 0.5)

Uva passa (Xícara de chá: 0.5)

Preparo

1. Triture as ameixas até que obtenha uma pasta. À essa pasta, junte o mel ou melaço e reserve
2. Pique as amêndoas em pedaços, junte as sementes de chia, o mix de sementes, as uvas passas, os grãos de aveia prensados e se quiser uma pitada de canela e reserve
3. Em um recipiente, misture a massa de mel ou melaço e ameixas com a mistura de amêndoas, sementes, uvas passas e aveia. Mexa bem para misturar todos os ingredientes
4. Forme uma forma de bolo com papel vegetal e em seguida coloque a mistura. Prenda essa mistura com as costas de uma colher, até que ela fique lisa e uniforme na altura
5. Leve ao forno com uma temperatura de 160°, pelo tempo de 20 a 25 minutos, até que doure
6. Retire do forno e espere esfriar
7. Retire da forma e coloque no freezer por um tempo de 15 a 20 minutos e só então a corte, em forma de barrinhas



JOYCE ALMEIDA
NUTRICIONISTA



ALMÔNDEGA DE FRANGO COM AVEIA



Ingredientes

- 1 colher de sopa de cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 2 dentes de alho amassados
- 2 tomates pelados picados
- 350g de frango
- 5 colheres de sopa de cebola picada
- Cebolinha a gosto
- Páprica doce a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto

Preparo

Triture o frango em um processador ou liquidificador;

Coloque o frango triturado em uma vasilha e adicione o alho, o sal, a cebola, a pimenta, a cebolinha, a cenoura, a aveia e misture até formar uma massa;

Unte suas mãos com azeite, e, com a ajuda de uma colher, molde pequenas bolinhas com a massa;

Leve uma frigideira ao fogo médio, adicione o azeite e grelhe as almôndegas até ficarem douradinhas;

Tampe a frigideira, deixe as almôndegas sobre fogo baixo por cinco minutos e reserve.

Para o molho

Leve uma panela ao fogo médio, acrescente 2 colheres de sopa de azeite e refogue 3 colheres de sopa de cebola picada;

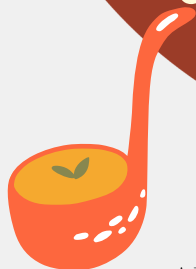
Adicione os 2 tomates pelados picados, o sal, a cebolinha, a água, a páprica, misture e deixe cozinhar por alguns minutos;

Em seguida coloque o molho sobre as almôndegas e prontinho



JOYCE ALMEIDA
NUTRICIONISTA

CALDO DE ABÓBORA COM FRANGO



Ingredientes

Abóbora Kabotcha crua (Gramas: 500)

Alho (Unidade média (3g): 2)

Cebola (Porção: 1)

Frango, peito, sem pele, cozido (Gramas: 400)

Manteiga com ou sem sal (Colher De Sopa: 2)

Preparo

1. Cozinhe a abóbora até que ela esteja bem macia, bata no liquidificador com a água do cozimento e reserve.
2. Cozinhe o frango e, após o cozimento, desfie e reserve.
3. Em uma panela, coloque a manteiga, a cebola picada e o alho e frite até dourar.
4. Coloque o frango e frite junto com os outros ingredientes, coloque o caldo de abóbora, acerte o sal e coloque pimenta e o coentro a gosto.
5. Ferva por 5 minutos e sirva com queijo parmesão ralado sobre o prato



JOYCE ALMEIDA
NUTRICIONISTA

CALDO DE BRÓCOLIS E COUVE FLOR



Ingredientes

Água (Copo médio (200ml) : 1)

Batata inglesa ralada (Gramas : 160)

Brócolis, cru (Gramas : 300)

Cebola, crua (Gramas : 40)

Couve-flor (Gramas : 300)

Leite longa vida semi desnatado (Copo de requeijão
(200ml) : 3)

Noz moscada (Pitada (0,5g) : 1)

Preparo

1. Higienize os brócolis e a couve-flor e corte-os em pedaços pequenos.
2. Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo baixo por 30 minutos – ou até que os legumes estejam macios.
3. Transfira os legumes e o caldo para um liquidificador.
4. Bata até obter um creme homogêneo.
5. Volte o creme para a panela, ajuste o sal e pimenta e adicione mais água se preferir.
6. Deixe aquecer bem e sirva a seguir.



JOYCE ALMEIDA
NUTRICIONISTA

SUCO DETOX DE MAÇÃ



Ingredientes

Água(1Copo médio (200ml))

Erva-doce, bulbo, cru (2 bulbo)

Maçã (1 Unidade)

Salsão, cru (2 talos)

Preparo

Bata os ingredientes no liquidificador junto
com a água.

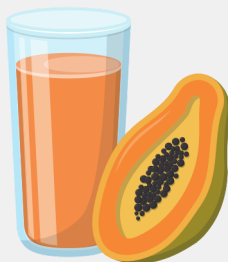
Passe na peneira, se desejar.

Sirva gelado.



JOYCE ALMEIDA
NUTRICIONISTA

SUCO MAMÃO COM LARANJA



Ingredientes

Água (100 Grama)

Hortelã (1 Colher de sopa picado (11g))

Laranja (2 Unidade média (180g))

Mamão Papaia (0,5 Unidade)

Suco de limão taiti, cru (1 limão)

Preparo

Bata no liquidificador todos os ingredientes.

Passe em uma peneira e sirva gelado.



JOYCE ALMEIDA
NUTRICIONISTA

SUCO DETOX DE MAMÃO COM ABACAXI



Ingredientes

Água(1 Copo médio(200ml))

1 folha de couve

1/2 mamão papaia

2 rodela de abacaxi

1cm de gengibre

Preparo

Bata os ingredientes no liquidificador junto
com a água.

Passe na peneira, se desejar.

Sirva gelado.



JOYCE ALMEIDA
NUTRICIONISTA