



Jocelma Diniz

# Receitas Práticas e Saudáveis

[jodiniznutri@gmail.com](mailto:jodiniznutri@gmail.com).

# Olá, Prazer!

Eu sou Jocelma Diniz, uma nutricionista completamente apaixonada pelo funcionamento do organismo e que busca diariamente ser a melhor possível no que estou fazendo.

Esse e-book surgiu com o desejo de proporcionar uma experiência completamente única e prazerosa ao longo das nossas consultas, até o momento da alta nutricional.



# Quais são as suas dificuldades?

Essa é uma pergunta que faço sempre às pessoas que me procuram para pedir ajuda. Olha só, eu sei dos seus medos, das suas inseguranças e só de você estar aqui, eu te admiro muito. Eu sei que não é fácil. Às vezes bate a preguiça mesmo, este processo leva tempo e talvez você se pergunte em algum momento se vale à pena. Mas eu vou estar aqui pra te apoiar e te mostrar que sim, vale muito à pena.

# Sabe o que eu penso sobre comida?

Dentro dos  
significados de comida estão  
cultura, religião, política, status,  
memórias

afetivas, família, questões de  
gênero, relacionamentos.

Mas comida também não  
significa apenas pontos positivos.  
Também pode gerar lembranças e  
sentimentos negativos.

É por isso que apenas prescrever  
um plano alimentar pra você  
dizendo o que você deve ou não  
comer, nunca foi e nunca será meu  
objetivo.

Quero te ajudar a encontrar um  
equilíbrio entre comida, saúde e  
seu corpo.

Vamos juntos?



# Sobre este e-book

Sou prática, então, preparações que demorem ou precise de muito trabalho para ficar prontas não me atraem muito.

Então, aqui neste e-book, você irá encontrar receitas fáceis de serem preparadas, rápidas e o melhor de tudo: saudáveis e deliciosas.

As duas palavras numa frase só, Nutri? Sim, é possível!

## Índice:

### Café d a Manhã:

Tapioca com linhaça Dourada	07
Panqueca de Banana com Aveia	08
Crepioca	10
Vitamina de Frutas com Aveia	13
Brownie de Frigideira	14

### Almoço:

Frango com Legumes	15
Omelete com Legumes e Farelo de Aveia	17
Frango Grelhado Funcional	19
Strogonoff Funcional	20
Salada de Acelga, Cebolinha, Cenoura e Salmão	22



**Índice:**

**Jantar:**

Sanduíche Natural de Ricota	27
Torta de Frango Fitness	28
Batata Doce ao Forno	30
Peixe Grelhado	32
Pizza de Frigideira Fit	34

# Tapioca com linhaça Dourada

## Ingredientes:

- ° Medida quase cheia de tapioca;
- ° 1 colher de chá de linhaça dourada;
- ° 1 colher de chá de queijo ralado;
- ° Salpique o sal



## Dica:

Quando virar para assar do outro lado, passe um pouquinho de manteiga para derreter por cima.

Recheie como preferir.



# Panqueca de Banana com Aveia

## Ingredientes:

- ° 1 Banana Madura;
- ° 2 colheres de sopa de Aveia em Flocos;
- ° 2 Ovos;
- ° Canela a gosto;
- ° Mel a gosto;



# Panqueca de Banana com Aveia

## **Modo de Preparo:**

Em um prato, amasse bem a banana e adicione a aveia; em seguida, adicione os ovos e mexa bem.

Leve a mistura ao fogo médio, numa frigideira. Espere cerca de 3,5 min e vire a pancake.

Após alguns minutos, desligue o fogo e, em um prato, adicione a canela e o mel.

Dica: se a frigideira não for antiaderente, adicione um pouco de óleo de côco ou azeite e retire o excesso.



# Crepioca

## Ingredientes:

- ° 2 Ovos (ou 1 ovo + 1 clara);
- ° 2 colheres de sopa de Goma de Tapioca (vende nos supermercados e lojas de produtos saudáveis);
- ° 1 colher de chá de Semente de Chia;
- ° 1 pitada de Sal.



# Crepioca

## Modo de Preparo:

- ° Bata todos os ingredientes com o garfo ou no liquidificador;
- ° Despeje na frigideira previamente untada (se não quiser untar, garanta que o anti-aderente esteja 100%);
- ° Mantenha o fogo baixo e a frigideira tampada.
- ° Quando ela estiver bem firme vire apenas para dourar o outro lado.
- ° Coloque o recheio, dobre e pronto!



# Crepioca

## Dica:

A massa da crepioca é neutra, então você pode rechear com queijos, verduras e legumes refogados, mix de cogumelos, frango desfiado e até pasta de amendoim, geléias sem açúcar e creme de avelã diet!

# Vitamina de Frutas com Aveia

## Ingredientes:

- ° 1 banana prata em fatias congeladas;
- ° 1 fatia de mamão papaia;
- ° 1 pacote de cereal mix banana e mel;

## Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador;  
Está pronto!





# Brownie de Frigideira



## Ingredientes:

- ° 3 colheres de sopa de Tapioca;
- ° 5 claras de ovo;
- ° 1 colher de sopa de Creme de Avelã Light;

## Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes;  
Levar ao fogo na frigideira anti aderente;  
Após alguns minutos, vire a preparação..

**Almoço:**

**15**

# Frango com Legumes

## Ingredientes:



- ° 1 xícara (chá) frango desfiado;
- ° 0,5 xícara (chá) cenoura cozida em rodela;
- ° 0,5 xícara (chá) vagem cortada;
- ° 0,5 xícara (chá) pimentão em tiras;
- ° 0,5 xícara (chá) abobrinha cortada em rodela;
- ° 0,5 unidade cebola cortada em pedaços grandes;
- ° 1 colher (sopa) shoyu;
- ° Pimenta do reino ou outra à gosto



# Frango com Legumes

## **Modo de Preparo:**

Cozinhe a cenoura e a vagem e reserve;  
Refogue a cebola e o pimentão;  
Adicione o frango desfiado e os demais  
legumes e o shoyu e deixe  
refogar;  
Tempere à gosto com pimenta.

# Omelete com Legumes e Farelo de Aveia

## Ingredientes:

- ° ½ unidade de abobrinha;
- ° 1 unidade de cenoura;
- ° ½ unidade de alho poro;
- ° 2 ovos;
- ° 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem;
- ° 1 colher de chá de salsinha picada;
- ° 3 colheres de sopa de aveia;
- ° Orégano e sal a gosto.





# Omelete com Legumes e Farelo de Aveia

## **Modo de Preparo::**

Com auxilio de um ralador, rale a abobrinha, a cenoura e o alho poró;

Refogue em 1 colher de sopa de azeite;

Em um prato, bata os ovos e junte a aveia e os temperos;

Em uma frigideira, aqueça o azeite e coloque os ovos e os legumes refogados;

Deixe dourar os 2 lados e sirva.

# Frango Grelhado Funcional

## Ingredientes:

- ° 1 filé de peito de frango;
- ° 1 cebola cortada em rodellas;
- ° 1 colher de sopa de azeite;
- ° Alho, pimenta do reino e sal a gosto.



## Modo de Preparo:

Tempere o frango com sal, alho e pimenta do reino;

Grelhe o frango até que ele fique dourado.

Pode ser com grelha convencional ou numa frigideira antiaderente.



# Strogonoff Funcional



## **Ingredientes para o Frango:**

- ° ½ peito de frango cortado em cubos;
- ° 2 dentes de alho;
- ° 1 limão;
- ° 1 pitada de sal e pimenta do reino.

## **Ingredientes para o Molho:**

- ° 1 copo de molho de tomate caseiro;
- ° 1 copo de algum leite vegetal de sua preferência;
- ° 2 colheres de sopa de biomassa de banana verde.

# Strogonoff Funcional

## Modo de Preparo:

Tempere o frango com o alho, limão, a pimenta e o sal, em seguida refogue com o molho de tomate;

Deixe cozinhar por uns 15 minutos, se precisar adicione um pouco de água;

Adicione o leite vegetal batido com a biomassa e espere engrossar;

Coloque tempero verde a gosto;

**Sugestão:** use o arroz integral para acompanhar esse prato e uma salada de tomate com coentro.



# Salada de Acelga, Cebolinha, Cenoura e Salmão

## **Ingredientes para o Molho:**

- ° 1 colher (sopa) de molho de soja (15ml);
- ° 2 colheres (sopa) de azeite (30ml);
- ° 1 lata de filé de Salmão em azeite de oliva extra virgem (125g);
- ° 1 colher (sopa) de vinagre (15ml);
- ° 2 colheres (sopa) de suco de limão (30ml);
- ° Sal a gosto.



# Salada de Acelga, Cebolinha, Cenoura e Salmão

## Ingredientes para Salada

- ° Cerca de 4 folhas grandes de acelga, lavadas e secas (150g);
- ° Meia xícara (chá) de cenoura ralada no ralo grosso (40g);
- ° 1 colher (sopa) de cebolinha cortada em rodela (7g).



# Salada de Acelga, Cebolinha, Cenoura e Salmão

## **Modo de Preparo - Molho:**

Numa tigela grande, junte o molho de soja, o azeite e o azeite do Filé de Salmão, o vinagre e o suco de limão. Misture bem. Tempere com sal a gosto e torne a misturar.

## **Modo de Preparo - Salada:**

Corte as folhas de acelga em tiras de cerca de 2 cm de espessura. Acrescente a acelga e a cenoura na tigela do molho. Misture. Junte o salmão e enfeite com a cebolinha. Sirva imediatamente.

# Salada de Acelga, Cebolinha, Cenoura e Salmão

## Dica:

A salada deve ser temperada no momento de servir, para que a acelga não perca a crocância. Seque bem as folhas da acelga antes de colocar no tempero, evitando assim que a água que sai das folhas incorpore no molho. Se preferir, acrescente à salada beterraba crua ralada.



**Jantar:**

**27**

# Sanduíche Natural de Ricota:

## Ingredientes:



- ° 1/2 Rodela de Ricota;
- ° Uma colher de Sopa de Requeijão light;
- ° Salsinha e Cenoura ralada a gosto;
- ° 2 Fatias de Pães Integrais.

## Dica:

Você pode substituir o Requeijão por iogurte natural ou maionese light.

Recheie como preferir (Alface, tomate).

# Torta de Frango Fitness

## **Ingredientes:**

- ° 2 ovos;
- ° 1 xícara de farinha de aveia;
- ° 1 xícara de fibra de trigo (se não tiver fibra de trigo, substitua por aveia)
- ° Uma colher de sopa de manteiga;
- ° 1 xícara de leite desnatado;
- ° 1 colher de fermento para bolo.



## **Modo de Preparo:**

No liquidificador coloque todos os ingredientes, menos o fermento e coloque pra bater, depois retire do liquidificador e acrescente o fermento



# Torta de Frango Fitness

## Recheio:

- ° 150 g de frango desfiado;
- ° 3 colheres de sopa de molho de tomate;
- ° 3 colheres de sopa de requeijão light;
- ° Misture tudo.

## Montagem:

Em uma forma untada, coloque metade da massa de frango e a outra metade da massa. Leve ao Forno pré aquecido (180 por 25 min)

# Batata Doce ao Forno

## Ingredientes:



- ° 3 batatas doce grandes;
- ° Azeite a gosto;
- ° Salsinha a gosto;
- ° Cebolinha a gosto;
- ° Orégano a gosto.



# Batata Doce ao Forno

## Modo de Preparo:

- ° Corte as batatas em rodela de mais ou menos 2 cm. Pré aqueça o forno a 200°C.
  - ° Em uma travessa que possa ir ao forno coloque-as e regue-as com o azeite a gosto. Salpique a cebolinha, salsinha e orégano a gosto;
  - ° Cubra a travessa com papel alumínio, deixe no forno por uns 20 minutos. Quando estiverem macias (não moles), tire o papel e deixe dourar por uns 10 minutos;
- Se preferir pode salpicar presunto, bacon ou peito de peru cortadinho

# Peixe Grelhado



## Ingredientes:

- ° 2 Filés de Tilápia (Pode substituir por filé de Pescada ou Linguado, contanto que sejam peixes firmes);
- ° **Para Temperar:**
- ° 1 Limão (Suco);
- ° Sal a gosto;
- ° Pimenta a gosto;
- ° Azeite de Oliva;
- ° 1 dente de Alho picado;
- ° Coentro a gosto



# Peixe Grelhado

## Modo de Preparo:

- ° Tempere o Filé;
- ° Empane o Peixe com farinha de mandioca ou grão de bico (Opcional);
- ° Aqueça a Frigideira (Se ela não for 100% Anti aderente, unte com azeite de oliva);
- ° Deixe no fogo por cerca de cinco minutos e vire

# Pizza de Frigideira Fit

## **Ingredientes da Massa:**

- ° 1 Ovo de galinha;
- ° 1 Xícara de farelo de Aveia;
- ° 1/2 colher de chá de Sal;
- ° 1/2 colher de chá de Fermento.



## **Ingredientes para o Recheio:**

- ° 1 Tomate batido no liquidificador;
- ° 2 Fatias de queijo Muçarela picado;
- ° Alface a gosto;
- ° Tomate a gosto;
- ° Cebola a gosto;
- ° Orégano a gosto.

**Obs: Recheie como preferir.**



# Pizza de Frigideira Fit

## **Modo de Preparo:**

- ° Prepare a Massa;
- ° Aqueça a frigideira em fogo baixo e unte com azeite de oliva;
- ° Adicione a massa e quando estiver resistente, vire;
- ° Adicione o tomate, queijo e recheie como preferir;
- ° Adicione um pouco de água ao redor da massa para ela não queimar enquanto o queijo derrete