



Cruz de Malta
...acolhendo

Livro de RECEITAS

RECEITAS PRÁTICAS, DIVERTIDAS E SAUDÁVEIS PARA CURTIR
AINDA MAIS AS FÉRIAS EM FAMÍLIA



DAYSE SOARES
NUTRICIONISTA

OLÁ,

FAMÍLIA

ESSE E-BOOK FOI DESENVOLVIDO PARA ESTIMULAR A PARTICIPAÇÃO DAS CRIANÇAS NO PREPARO DAS REFEIÇÕES FAMILIARES AO LONGO DESSAS FÉRIAS. SÃO PREPARAÇÕES RÁPIDAS, FÁCEIS E MUITO SABOROSAS ALÉM DE POSSUIREM UM ALTO VALOR NUTRICIONAL.

COM CARINHO,
NUTRI DAYSE





Panqueca de banana

Ingredientes:

- 1 Banana nanica bem madura
- 1 Ovo de galinha
- 5 colheres de sopa de Aveia
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

- Em um recipiente com o auxílio de um garfo amasse bem a banana. Em seguida acrescente o ovo, a aveia e a canela e misture bem até formar uma massa homogênea.
- Em um frigideira quente acrescente 1 ponta de faca de manteiga e despeje a massa em seguida. Espere dourar a massa e vire. Está pronto!



Sorvete de Manga e morango

Ingredientes:

- 1 Manga madura congelada cortada em cubos
- 5 Morangos congelados partidos ao meio
- 1 Banana Nanica natural
- 100 ml de Leite integral

Modo de preparo:

- No liquidificador acrescente o leite e a banana e bata bem. Em seguida acrescente os morangos e bata mais vez. Na sequência acrescente aos poucos os pedaços de manga e bata até formar uma massa homogênea. Está pronto o sorvetinho.



Tortinha de liquidificador

Ingredientes para a massa:

- 2 xícaras de leite integral
- 2 xícaras de farelo aveia
- 2 ovos de galinhas
- 1/2 xícara de aveia em flocos grossos
- 1/2 xícara de Leite integral
- 1/2 xícara óleo de soja
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

Modo de preparo:

- No liquidificador acrescente todos os ingredientes líquidos e bata bem. Em seguida acrescente o farelo de aveia e o sal e bata. Por último acrescente a aveia em flocos grossos e o fermento e misture com o auxílio de uma colher.
- Despeje metade da massa em uma forma untada. Acrescente o recheio de sua preferência e na sequência acrescente o restante da massa. Asse no forno a 180° até ficar dourada. Agora é só aproveitar!



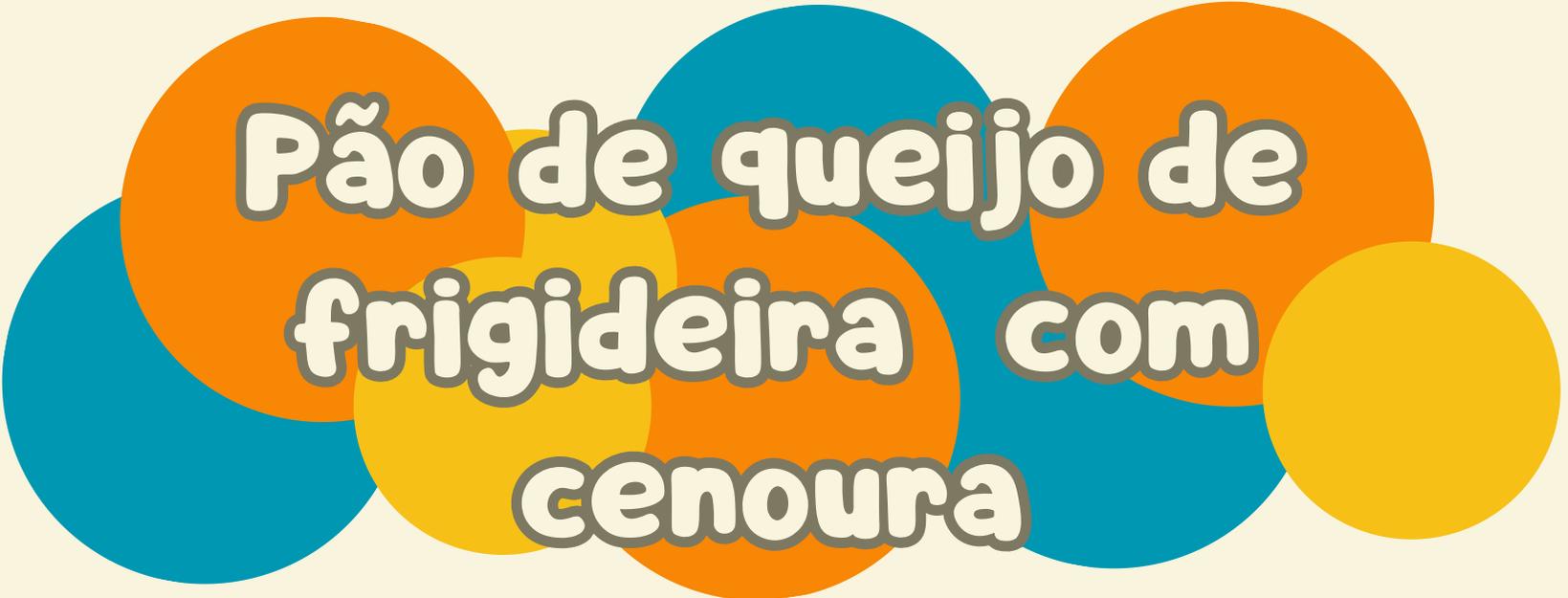
Tapioca Nutritiva

Ingredientes:

- 1 xícara de água filtrada
- 1 beterraba grande descascada e cortada em cubos*
- 500g de polvilho doce
- Sal à gosto

Modo de preparo:

- No liquidificador, bata a água com a beterraba até ficar homogêneo. Coe e descarte o bagaço. *O suco de beterraba também pode ser substituído por suco de cenoura ou couve. Assim a tapioca ficará verde ou laranja.*
- Umedeça o polvilho já com sal a gosto com 1 e ½ xícara (chá) do suco de beterraba, mexendo com a ponta dos dedos até ficar uniforme (se a massa ficar quebradiça, pingue mais suco ou água até dar o ponto; se ficar muito úmida, acrescente mais polvilho). A massa está pronta!
- Em uma frigideira antiaderente quente, despeje uma porção do polvilho umedecido até forrar completamente o fundo.
- Abaixar o fogo e cozinhe por cerca de 1 minuto ou até a tapioca se desprender da frigideira (verifique com uma espátula).
- Retire e reserve ou, se preferir mais crocante, vire-a para dourar do outro lado.
- Recheie as tapiocas a gosto e sirva.



Pão de queijo de frigideira com cenoura

Ingredientes:

- 4 colheres de sopa de tapioca
- 1 Ovo de galinha
- 1 colher de sopa de queijo parmesão
- 1 colher de sopa de queijo mussarela
- 1/2 cenoura ralada
- Sal à gosto
- Orégano à gosto

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes muito bem.
- Coloque na frigideira, quando estiver desgrudando do fundo, vire e deixe dourar.
- Se preferir acrescente mais uma colher de queijo mussarela por cima.
- Tampe um pouco para derreter. Está pronto!



Coxinha saudável

Ingredientes:

- 1 xícara de batata doce cozida amassada
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 1 xícara de peito de frango cozido desfiado

Modo de preparo:

- Faça um bolinho com a batata amassada
- Recheie com o frango desfiado
- Deixe no formato de coxinha e depois passe a aveia em flocos finos.
- Coloque no forno a 180°C por 30 minutos ou até dourar.



Batida de Banana, Maçã e Maracujá

Ingredientes:

- Banana Nanica sem casca
- Maçã
- Maracujá
- Água filtrada

Modo de preparo:

- Bata todos os ingredientes no liquidificador e está pronto!
Não precisa coar e você pode tomar bem gelado.



Patê nutritivo de sardinha

Ingredientes para o patê:

- 1 lata de sardinhas conservadas em óleo
- 1 cenoura inteira ralada
- 1 xícara de chá de requeijão
- 1/2 xícara de milho verde
- 1/2 cebola picada em cubos pequenos
- 1/2 tomate picado em cubos pequenos
- Cheiro verde picado à vontade
- Temperos frescos à vontade

Modo de preparo:

- Em uma tigela acrescente a sardinha sem o óleo e amasse com o auxílio de um garfo até ficar em pequenos pedaços. Acrescente os demais ingredientes e temperos reservando o requeijão para o final. Mexa bem até que todos os ingredientes tenham contato com os temperos. Com o auxílio de uma colher acrescente o requeijão e misture bem e está pronto para servir.



Sanduíche Natural com patê de sardinha

Ingredientes:

- Pão de forma integral
- Folhas verdes à gosto
- Tomate em rodela
- Patê nutritivo de sardinha

Modo de preparo:

- Em uma das fatias do pão de forma acrescente uma colher de sopa do patê nutritivo de sardinha. Em seguida acrescente o tomate em rodela e as folhas como exemplo alface americana, cressa, roxa, agrião rúcula ou qualquer outra de sua preferência. Lembre se, quanto mais colorido, mais nutritivo será o seu sanduíche.



Salada de frutas refrescante

Ingredientes:

- Abacaxi
- Maçã
- Melão
- Manga
- Uva verde
- Hortelã picada
- Suco de duas laranjas
- Cubos de gelo

Modo de preparo:

- Corte todas as frutas em cubos médios e coloque em uma tigela. Acrescente as folhas de hortelã, o suco de laranja e os cubos de gelo.



Suchá de Capim Cidreira

Ingredientes:

- 1 maracujá com casca
- 1 maçã
- 1 maço de capim cidreira
- 1l de água filtrada

Modo de preparo:

- Em uma panela acrescente a água, a polpa do maracujá e a casca cortada em cubos, a maçã e o capim cidreira . Leve ao fogo baixo até levantar fervura.