



Dicas & Receitas

**para adaptar a rotina a uma
alimentação mais saudável**





Este documento faz parte do Minicurso **“Alimentação e Universidade: como conciliá-las?”** ministrado por:

Caroline Martinelli
(carolinemartinelota@hotmail.com)

Juliana Nicolodi Souza
(juliana-nicolodi@outlook.com)

Paula Voigt Espínola
(paulavespinola@hotmail.com)

Talissa Dezanetti
(talissadezanetti@hotmail.com),

membros do PET Nutrição UFSC.





Dicas para adaptar a rotina



4

Dica 1: Não é necessário cortar alimentos, só saber utilizá-los melhor

- Você pode consumir determinados alimentos com muito mais frequência quando são elaborados em casa, com ingredientes conhecidos, do que quando comprados prontos.

Dica 2: Tenha ingredientes básicos em casa

- Para que em momentos de desânimo ou falta de opção, receitas fáceis possam ser preparadas.

Dica 3: Comece com trocas pequenas que não afetam tanto suas preferências

- Se gostar de açúcar mascavo, comece a utilizá-lo como opção para o açúcar branco quando puder, por exemplo.

Dica 4: Esforce-se com pequenas atitudes diárias

- As mudanças não precisam ser radicais, e sim adaptações que melhorarão a qualidade da refeição como um todo.

Dica 5: Evite bebidas açucaradas

- Refrigerantes e sucos de caixinha são ricos em açúcar. Se gostar muito, tente diminuir aos poucos.





5

Dica 6: Prefira orgânicos

- Orgânicos por vezes equivalem ao valor das convencionais, além de serem nutricionalmente mais seguros; mas, na impossibilidade de comprá-los, não deixe de consumir frutas, verduras e legumes, mesmo que convencionais.
- Frequente feiras e sacolões.

Dica 7: Tome muita água

- A fome às vezes é confundida com sede, e normalmente tomamos menos água que o recomendado durante o dia.
- Dica: contabilize a quantidade tomada através de garrafinhas de água.

Dica 8: Evite pular refeições

- Restringir muito durante o dia faz com que exagere-se durante a noite. Principalmente neste momento do dia a comida é usada como recompensa ou consolo para carga emocional diária.
- Tente distribuir melhor a quantidade de comida consumida durante o dia.





6

Dica 9: Quando necessário comer fora, prefira restaurantes a quilo

- Neles, os alimentos podem ser escolhidos, tanto em qualidade, quanto em quantidade.
- Opções únicas, como hambúrguer ou calzone, possuem alta densidade calórica e composição nutricional desbalanceada.

Dica 10: Planeje

- Planeje o cardápio da semana durante o fim de semana, e baseado nele, faça uma lista de compras.
- Deixe o que for possível pronto no fim de semana, para apenas reaquecer ou levar como lanche durante a semana.

Dica 11: Organize-se

- Dedicar algumas horas do fim de semana para cozinhar poupará tempo durante a semana e lhe dará mais horas livres para descansar.
- Após adquirir prática, otimiza-se a dinâmica das preparações.

Dica 12: Congele

- Cozinhar e congelar seus próprios alimentos garante que se tenha sempre opções balanceadas disponíveis, além de acabar com a monotonia das refeições.





7

Dica 13: Facilite as preparações

- Adapte a cozinha para que se possa cozinhar com mais facilidade durante a semana.
- Dicas:
 - armazenar legumes e verduras já higienizados e consumir os mais delicados primeiro.

Alface e folhas: deixe 15 minutos de molho em uma mistura de 1 colher de sopa de água clorada (Qboa) para um 1 litro de água. Enxague, seque e armazene na geladeira, intercalando folhas de papel toalha para que absorvam a água.

- conserva caseira de alho.

Pique bastante alho e cubra com óleo/azeite de oliva. Quando for refogar algum alimento, basta utilizar uma colher de sopa.

- deixar o feijão e outras leguminosas de molho no dia anterior reduz o tempo de cozimento dos grãos.
- congelar cebola, pimentão e salsinha picados (separadamente).

Você pode congelá-los em forminhas de gelo por exemplo, para garantir que já fiquem porcionados. No caso de cebolinha e salsinha, pode-se adicionar um pouco de azeite de oliva.





8

Dica 14: Tenha sempre opções de lanche consigo

- Na hora da fome, eles evitam que alimentos prontos/industrializados sejam consumidos.
- Exemplos: barrinhas de cereal (analisar rótulo), castanhas, frutas, bolos, pão com geleia (de preferência caseira) ou pasta de amendoim.

Dica 15: Permita-se sentir prazer com as refeições

- Tirar um tempo para si e apreciar a comida enquanto come são atitudes pequenas de cuidado consigo mesmo.
- Estes momentos são importantes para que se consiga sentir um controle maior sobre a vida em épocas de rotina corrida.





No supermercado:

- Caso consuma alimentos processados verifique e analise o rótulo, pois ele contém as informações sobre os ingredientes dos produtos e seus valores nutricionais. Escolha os produtos que contenham poucos ingredientes e/ou aqueles em que os termos utilizados sejam reconhecidos por você, assim você provavelmente escolherá produtos mais naturais e com menos químicos adicionados.
 - Observe se o alimento que você escolhe contém gordura trans, pois ela pode aparecer na lista de ingredientes com denominações que contenham o termo “hidrogenado”, ou verifique se o produto contém alegações como “sem Gordura Trans/ 0% gordura trans”.
- Atente-se aos diversos termos utilizados para denominar o açúcar dos produtos, exemplos: maltodextrina, açúcar invertido, maltose, xarope de milho, açúcar refinado, açúcar mascavo, açúcar bruto, melado, caldo de cana, mel xarope de malte, etc.





10

No supermercado:

- Dê preferência aos alimentos que estão em sua forma *in natura* ou minimamente processada, como frutas, legumes e vegetais, e que podem apenas ter sido limpos e embalados.
 - Em relação à lista de ingredientes, observe que eles encontram-se em ordem decrescente, ou seja, do ingrediente que está em maior quantidade para o de menor, na porção do produto.
- Quando escolher as versões integrais dos alimentos, opte pelo produto em que a farinha integral ocupe o primeiro lugar da lista de ingredientes (será a farinha que existe em maior quantidade na preparação do produto).
 - Quando optar pelas versões *diet/light*, compare estes produtos com a versão “normal” do mesmo produto e marca, analisando se há diferença significativa nos ingredientes e na tabela nutricional entre os dois produtos. Após compará-los, pense se a versão light/diet realmente é uma boa escolha, pois por vezes apenas reduz-se um ingrediente e aumenta-se outro, como exemplo: diminuição da quantidade de açúcar na versão light, porém aumento da quantidade de gordura.





Opções para o café da manhã e/ou lanche



12

Barrinha de cereal assada

Ingredientes:

- ❖ 2 xícaras (chá) de aveia em flocos
- ❖ ¼ xícara (chá) de gergelim
- ❖ ½ xícara (chá) de açúcar mascavo
- ❖ ¼ de melado de cana
- ❖ ¼ xícara (chá) de amêndoas
- ❖ ¼ xícara (chá) de castanha de caju
- ❖ ¼ xícara (chá) de castanha-do-pará
- ❖ 2 bananas maduras amassadas
- ❖ 1 colher (café) de canela em pó
- ❖ 1 colher (sopa) de óleo de coco
- ❖ Um pouco mais de óleo de coco para untar a forma



Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes numa tigela até formar uma massa homogênea.
2. Despeje a massa na forma untada com óleo de coco, alisando com uma espátula molhada para não grudar.
3. Preaqueça o forno por 5 minutos a 180°C e asse a massa por 30 minutos.
4. Ainda quente, marque o tamanho das barrinhas e espere esfriar para cortar.





13

Barrinha de cereal crua

Ingredientes:

- ❖ Tâmaras sem caroço e/ou banana passa
- ❖ Oleaginosas e sementes de sua preferência (castanhas, amêndoas, semente de girassol)
- ❖ Aveia em flocos
- ❖ Chia, quinoa em flocos, gergelim, amaranto



Modo de preparo:

1. Hidrate as tâmaras (cerca de 6 horas), despreze a água e amasse ou processe até ficar uma massa homogênea. Se for utilizar banana passa ou outra fruta seca, amasse bem.
2. Vá acrescentando os ingredientes na proporção em que preferir, cuidando para homogeneizar bem com a pasta das frutas secas (tâmara e/ou banana).
3. Espalhe a massa em formato retangular com cerca de 2 centímetros de altura (1 dedo) em um refratário e leve para geladeira.
4. A massa irá endurecer, mas pode parecer quebradiça. Corte com cuidado e enrole em papel manteiga cada uma das barrinhas.
5. Armazene na geladeira.

Dica:

- ❖ As frutas passas adoçam o suficiente para não utilizar açúcar mascavo/melado/mel. Se ainda assim achar necessário, adicione um pouco de algum deles na mistura da massa.
- ❖ É possível fazer diferentes combinações e sabores misturando ingredientes distintos em cada barrinha.





14

Bolo de banana integral

Ingredientes:

- ❖ 1 ovo
- ❖ 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- ❖ 3 bananas nanicas amassadas
- ❖ 1/2 xícara (chá) de Castanha do Pará picada
- ❖ 4 colheres (sopa) de óleo
- ❖ 2/3 xícara (chá) de farinha integral
- ❖ 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- ❖ 1 colher (sopa) fermento químico em pó
- ❖ 1 colher (sopa) de canela em pó



Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes com um garfo ou batedor de arame (não é necessário usar batedeira ou liquidificador).
2. Leve para assar em forma untada e enfarinhada.
3. Faça o teste enfiando um palitinho de dente no centro do bolo, se sair limpo, está assado.





15

Bolo de cenoura com gotas de chocolate

Ingredientes:

- ❖ 2 cenouras médias
- ❖ ½ xícara de óleo
- ❖ 2 ovos
- ❖ 1 xícara de farinha de trigo
- ❖ 1 xícara de farinha de trigo integral
- ❖ 1 xícara de açúcar demerara ou mascavo
- ❖ 1 colher (chá) de fermento em pó
- ❖ 180g de chocolate meio amargo (ou, meia barra)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno em temperatura média, a 180°C. Pique o chocolate e reserve.
2. Bata as cenouras, o óleo e os ovos no liquidificador, até formar um creme. Em uma vasilha, misture o açúcar, as farinhas e o fermento.
3. Aos poucos, vá adicionando o creme e misturando até que fique uma massa homogênea. Acrescente o chocolate e coloque a forma já untada. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.

Dica:

- ❖ Fazer bolos em forminhas de cupcake garante que as quantidades sejam porcionadas, facilitando o congelamento e o manuseio.





16

Bolo integral de nozes

Ingredientes:

Secos:

- ❖ 1/2 xícara de açúcar mascavo
- ❖ 2/3 de xícara de farinha de trigo integral
- ❖ 1/2 xícara de farinha de trigo comum (opcional, se usar somente a integral ele fica mais durinho e seco)
- ❖ 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó;
- ❖ 1/2 xícara de nozes picadas ou trituradas.



Úmidos:

- ❖ 2 ovos levemente batidos
- ❖ 1/2 xícara de leite morno (mais pra frio do que pra quente)
- ❖ 1/2 xícara de manteiga derretida

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno em 180°C por 10 minutos
2. Misture os ingredientes secos.
3. Junte os ingredientes secos e úmidos e misture bem.
4. Coloque em forma de bolo inglês untada e enfarinhada e leve para assar (cerca de 45 minutos ou até o ponto em que furando o bolo com um palito de dente ele saia limpo - não abra o forno antes de 30 minutos).
5. Espere esfriar e desenforme.





Crepioca

Ingredientes:

- ❖ 1 ovo
- ❖ 1 colher (sopa) de goma para tapioca
- ❖ Sal e temperinhos (de acordo com seu gosto)



Modo de preparo:

1. Bata tudo com um garfo ou batedor de arame e faça uma panqueca em uma frigideira antiaderente ou untada.
2. Recheie com o que desejar.





18

Doce de banana

Ingredientes:

- ❖ 8 bananas muito maduras
- ❖ ½ xícara (chá) de água



Modo de preparo:

1. Descasque e pique as bananas.
2. Em uma panela, acrescente a água e as bananas.
3. Cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 20 minutos, e vá mexendo aos poucos.
4. Quando as bananas estiverem completamente derretidas e o doce já estiver com a consistência de creme, desligue o fogo e espere esfriar.
5. Conserve na geladeira.

Dica:

- ❖ Quanto mais madura estiver a banana, mais doce a receita ficará, não sendo necessário acrescentar açúcar.
- ❖ Se preferir adicioná-lo, utilize 1 colher de sopa de açúcar branco ou mascavo.





Leite de coco caseiro

Ingredientes:

- ❖ 1 coco seco (2 xícaras e meia de coco picado ou cerca de 250g)
- ❖ 3 xícaras (de chá) de água quente (cerca de 720ml ou mais se preferir mais fino)



Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 240°C, retire toda a água de um coco seco, coloque ele em uma assadeira e leve para assar por 15 minutos ou até ficar bem rachado. É importante tirar toda a água para não se queimar depois.
2. Espere ficar morno e dê leves marteladas para ajudar a quebrar o restante que faltou. Separe a casca da polpa com o auxílio de uma faca sem ponta. Pique esta polpa em pedaços menores.
3. Em um liquidificador, coloque esta polpa de coco, adicione a água quente e bata por 3 minutos. Se o seu liquidificador for pequeno, divida em duas partes.
4. Espere ficar morno para não se queimar e em seguida coe com o auxílio de um pano limpo ou peneira bem fina.





20

Leite de coco caseiro

Dica:

- ❖ Guarde na geladeira, bem fechado em uma vasilha de vidro, por até 5 dias. O leite vai se dividir em duas partes, uma mais firme e gordurosa, que é a gordura do coco, e a outra mais aguada. Para usá-lo é só misturar em temperatura ambiente ou aquecer, que os pedaços vão se misturar ao leite.
- ❖ Com os resíduos que sobraram você pode fazer diversas receitas, basta secar na frigideira em fogo baixo por cerca de 20 minutos, mexendo sempre, e guardar em um potinho bem fechado na geladeira depois.
- ❖ Se preferir, é possível quebrar o coco sem assar: retire a água, coloque o coco em um saco e use um martelo para quebrá-lo.
- ❖ Se gostar de um leite mais diluído, aumente a quantidade de água.





Omelete de aveia

Ingredientes:

- ❖ 3 ovos
- ❖ 2 a 3 colheres (sopa) rasas de aveia em flocos
- ❖ 1 colher (sopa) rasa de gergelim a gosto
- ❖ Ervas a gosto (como salsinha, cebolinha e orégano)
- ❖ Pimenta-do-reino a gosto
- ❖ Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Bata os ovos e acrescente os demais ingredientes aos poucos, deixando a aveia para ser acrescentada no fim. Misture bem.
2. Despeje a mistura em uma frigideira antiaderente pré-aquecida (caso seja necessário unte a frigideira com um fio de óleo de coco ou azeite), espere até que esteja dourado e vire para que o outro lado também doure.
3. Sirva em seguida.





Overnight Oats / Chia Pudding

Ingredientes:

- ❖ 2 colheres (de chá) de chia
- ❖ 6 colheres (de sopa) de leite de coco, leite de amêndoas ou outro de sua preferência
- ❖ 3 colheres (de sopa) de aveia
- ❖ 1 xícara (de chá) de frutas frescas picadas
- ❖ Granola ou castanhas picadas, pasta de amendoim (opcional)



Modo de preparo:

1. Misture a chia e 3 colheres de leite de coco, e coloque em um pote de vidro na geladeira por 15 minutos.
2. Misture a aveia e as outras 3 colheres de leite de coco, e reserve (fora da geladeira mesmo).
3. Enquanto isso, pique frutas de sua preferência.
4. Passados os 15 minutos, coloque sobre a mistura da chia metade das frutas, cubra com a mistura da aveia, coloque a outra parte das frutas e, se quiser, salpique granola ou castanhas.
5. Leve à geladeira por pelo menos 8 horas antes de servir.

Dica:

- ❖ É recomendado que você prepare com antecedência, no caso, durante a noite para comer de manhã, porque é neste descanso que os ingredientes amolecem e ficam mais saborosos.
- ❖ Se achar necessário, adoce o leite de coco com açúcar mascavo, mel ou melado.





Panqueca de banana

Ingredientes:

- ❖ 1 banana madura
- ❖ 1 ovo
- ❖ 2 colheres de sopa de aveia
- ❖ Canela a gosto



Modo de preparo:

1. Amasse a banana e misture bem o ovo.
2. Acrescente a aveia e a canela e mexa bem.
3. Despeje a massa em um frigideira antiaderente ou untada e deixe dourar.
4. Vire a panqueca para que o outro lado doure também e sirva em seguida.

Dica:

- ❖ Você pode acrescentar geleia, mel, pasta de amendoim e frutas como recheio.
- ❖ É possível usar outros farelos no lugar da aveia, como amaranto e quinoa, ou até mesmo misturá-los.





Panqueca de omelete

Ingredientes:

- ❖ 2 ovos batidos
- ❖ Pitada de sal
- ❖ Pitada de pimenta do reino
- ❖ 2 colheres (sopa) de salsinha picada



Modo de preparo:

1. Bata os ovos e junte os demais ingredientes.
2. Unte uma frigideira antiaderente com um pouco de azeite (espalhe bem usando papel toalha ou guardanapo de papel).
3. Aqueça a frigideira e coloque os ovos temperados. Mantenha em fogo baixo e tampe a frigideira para abafar. Não precisa virar, é só esperar o ovo cozinhar.
4. Quando a omelete estiver cozida, acrescente o recheio; se ele contiver queijo, mantenha em fogo baixo até derreter (dicas de recheio: presunto e queijo, frango desfiado, palmito, brócolis e ricota).
5. Enrole e sirva.





25

Panqueca tipo americana

Ingredientes:

- ❖ 1 ovo
- ❖ 1/2 xícara de leite
- ❖ 1 colher (sopa) de óleo
- ❖ 1 xícara de farinha de trigo
- ❖ 2 colheres (sopa) de açúcar
- ❖ 1 colher (chá) de sal
- ❖ 1 colher (sopa) de fermento em pó



Modo de preparo:

1. Bata o ovo com um garfo, junte o leite, o óleo e misture.
2. Adicione os demais ingredientes secos.
3. Unte uma frigideira com manteiga, coloque um montinho de massa e quando desgrudar do fundo, vire.
4. Acrescente mel, geleia, pasta de amendoim, banana ou as frutas que desejar.





26

Panqueca tipo americana integral

Ingredientes:

- ❖ 1/3 de xícara de leite
- ❖ 1 ovo
- ❖ 8 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- ❖ 1 colher (café) rasa de sal
- ❖ 1/2 colher (sopa) de fermento em pó
- ❖ 1 colher (sopa) de açúcar



Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes.
2. Unte uma frigideira antiaderente com manteiga ou óleo.
3. Coloque montinhos da massa e arrume com uma colher dando o formato arredondado. Vire quando estiver dourada em baixo.
4. Acrescente mel, geleia, pasta de amendoim, banana ou as frutas que desejar.

Obs.: Se preferir essa panqueca salgada, não use o açúcar na massa.





Pão de beijo

(ou pão de queijo sem queijo)

Ingredientes:

- ❖ 2 xícaras (de chá) bem cheias de mandioquinha (batata baroa) picada (cerca de 300g)
- ❖ 1 e 1/2 xícara (de chá) de polvilho doce
- ❖ 1/2 xícara (de chá) de polvilho azedo
- ❖ 1 colher (de chá) de fermento químico em pó
- ❖ 1/4 de xícara (de chá) de água
- ❖ 5 colheres (de sopa) de óleo
- ❖ 1 colher (de chá) de sal



Modo de preparo:

1. Cozinhe a mandioquinha. Em uma panela com água fervente, coloque a mandioquinha picada e deixe cozinhar até ficar macia (espete um garfo ou faca e ele deve atravessar com facilidade). Escorra bem e em seguida amasse bem com um garfo, até obter um purê uniforme. Reserve.
2. Pré-aqueça o forno a 210°C. Em uma vasilha, coloque o polvilho doce, o polvilho azedo, o fermento químico em pó e misture.
3. Coloque a água, o óleo e o sal em uma panela pequena, misture e deixe ferver. Quando estiver borbulhando, desligue e jogue sobre a mistura dos polvilhos. Misture bem até virar uma farofinha.
4. Adicione o purê e misture novamente, até obter uma massa uniforme.
5. Modele bolinhas de tamanho médio, cerca de 4cm de diâmetro, e coloque em uma assadeira antiaderente. Leve para assar por cerca de 50 minutos ou até os pãezinhos ficarem rachados e completamente assados.

Dica:

- ❖ Você pode adicionar temperos de sua preferência na massa, como cúrcuma, orégano, ou sementes, como chia.





Pão integral

Ingredientes:

- ❖ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- ❖ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo branca
- ❖ 1 colher (chá) de sal
- ❖ 1 2/3 xícara (chá) de leite em temperatura ambiente (400 ml)
- ❖ 2 colheres (chá) de fermento em pó (fermento para bolo)
- ❖ Óleo para untar a forma



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média).
2. Separe uma forma de bolo inglês de 22 cm x 10 cm. Com uma folha de papel-toalha, espalhe uma camada fina de óleo na parte interna para untar.
3. Numa tigela grande coloque as farinhas de trigo branca e integral. Adicione o sal, o fermento e misture bem. Junte o leite, aos poucos, e vá misturando com uma espátula para incorporar. Mexa até formar uma massa lisa e um pouco grudenta. Não precisa sovar!
4. Transfira a massa para a forma untada e nivele a superfície com a espátula. Com uma facinha bem afiada, faça um corte na superfície da massa, ao longo de todo o comprimento do pão - isso ajuda o pão a crescer de maneira uniforme.
5. Leve ao forno preaquecido e deixe assar por cerca de 50 minutos, até ficar dourado e formar uma casquinha crocante.
6. Retire do forno e desenforme sobre uma grelha - se o pão ficar na fôrma ou sobre uma superfície lisa pode acumular vapor e amolecer a casca. Deixe esfriar antes de servir.





Pastelzinho de aveia, linhaça e mandioca

Ingredientes:

- ❖ 1/2 xícara de farinha de aveia
- ❖ 4 colheres (sopa) de linhaça dourada triturada
- ❖ 2 colheres (sopa) cheias de mandioca bem cozida e amassada
- ❖ 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- ❖ Sal e temperos a gosto
- ❖ Água necessária para dar o ponto



Modo de preparo:

1. Num pote misture as farinhas e os temperos. Acrescente o purê de mandioca e o azeite. Amasse bem com as mãos até obter uma massinha homogênea. Acrescente um pouquinho de água para dar o ponto na massa. Use cerca de 2 colheres (sopa).
2. Deixe descansando um pouco - a massa vai absorver a água e pode ser necessário o acréscimo de mais, já que resseca um pouco. Se perder o ponto da massa por acrescentar mais água que o necessário, só ir colocando mais farinha de aveia aos poucos.
3. Abra a massa e corte em círculos. Divida a massinha em 12 porções e abra em uma bancada enfarinhada com fécula de batata. Recheie a gosto.
4. Feche, pressionando um garfo nas bordas. Leve para assar em forno pré-aquecido 180C até dourar. Quando começar a dourar, aumente o forno pra 200 °C. Quando as bordinhas começam a corar, é hora de retirar.





30

Pizza de omelete

Ingredientes:

- ❖ 2 ovos inteiros
- ❖ 2 claras
- ❖ Fatias de muçarela
- ❖ Fatias de tomate sem pele a gosto
- ❖ Sal a gosto
- ❖ Orégano a gosto
- ❖ Queijo parmesão ralado a gosto
- ❖ Folhas de manjericão



Modo de preparo:

1. A receita é feita para micro-ondas, portanto, utilize um refratário de vidro.
2. Bata bem com um garfo, até os ovos ficarem bem misturados. Coloque sal a gosto.
3. Por cima, acrescente fatias de tomate sem pele (escorra bem a água). Em seguida, arrume as fatias de queijo muçarela. Por cima, polvilhe o queijo parmesão e orégano.
4. Leve ao micro-ondas em potência alta por quatro minutos com uma tampa sobre o prato para não ressecar as laterais. Veja se o centro está cozido balançando um pouco o prato. Se não estiver, coloque mais dois minutos.
5. Acrescente as folhas de manjericão e bom apetite!





Vitamina de aveia e banana

Ingredientes:

- ❖ 300ml de leite ou leite vegetal
- ❖ 1 banana picada (pode ser congelada)
- ❖ 1 colher (sopa) de aveia em flocos
- ❖ 1 colher (chá) de açúcar mascavo (opcional)



Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.





Opções para compor a marmita



Bolinho de mandioca e espinafre

Ingredientes:

- ❖ 2 xícaras de mandioca cozida e amassada
- ❖ 1 maço de espinafre (só as folhas)
- ❖ 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- ❖ Sal e alho picadinho a gosto



Modo de preparo:

1. Lave o espinafre e refogue o espinafre no alho, azeite e sal.
2. Misture a mandioca amassada com o espinafre refogado, modele bolinhas e dê uma leve achatada.
3. Leve a uma frigideira antiaderente com um fio de azeite até ficarem douradinhos.





Escondidinho de batata baroa e frango

Ingredientes:

❖ Para o recheio:

- ❖ 800g de sobrecoxa de frango
- ❖ 1 tomate
- ❖ 1 colher (chá) de sal
- ❖ 1 colher (chá) de pimenta-do-reino
- ❖ ½ maço de cheiro-verde
- ❖ 1 cebola
- ❖ 4 dentes de alho
- ❖ 3 colheres (sopa) de óleo

❖ Para o purê:

- ❖ 1kg de batata-baroa
- ❖ ½ colher (chá) de sal

❖ Para a montagem

- ❖ Manteiga para untar
- ❖ Farinha de trigo para untar
- ❖ 50g de queijo ralado para finalizar

Modo de preparo:

Recheio:

1. Tempere o frango com o sal e a pimenta. Reserve.
2. Pique de forma bem pequenininha o alho e a cebola.
3. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho. Em seguida, acrescente a cebola.
4. Deixe dourar uniformemente e coloque o frango para refogar.
5. Pique o cheiro-verde e misture ao refogado do frango.
6. Pique o tomate grosseiramente. Quando o frango começar a grudar no fundo da panela, despeje dois copos de água e os tomates. Tampe a panela e cozinhe por 15 a 20 minutos.
7. Deixe esfriar.
8. Na própria panela, desfie o frango, aproveitando também o molho para o recheio. Reserve.





35

Escondidinho de batata baroa e frango

Modo de preparo:

Purê:

1. Descasque as batatas e corte-as em rodela grandes.
2. Em uma panela com bastante água, cozinhe as rodela de batatas até que estejam macias (mais ou menos 15 minutos em fogo médio - faça o teste com um garfo).
3. Escorra a água da panela e amasse as batatas com um garfo ou com um espremedor próprio.
4. Acrescente o sal.
5. Preaqueça o forno a 180°C.

Montagem:

1. Unte a assadeira grande com manteiga e farinha de trigo.
2. Pegue o modelador e unte apenas com manteiga, a cada vez que for montar o escondidinho.
3. Dentro do modelador, coloque uma camada de purê, uma do recheio de frango e cubra com purê. Retire o modelador com cuidado. Unte-o novamente e repita o processo, até montar todos os escondidinhos.
4. Coloque o queijo ralado em cima de cada escondidinho para gratinar.
5. Leve a assadeira ao forno preaquecido a 180°C e deixe assar por 20 a 25 minutos. Sirva.





36

Escondidinho de carne moída com abóbora

Ingredientes:

- ❖ 200g de patinho moído
- ❖ 3 dentes de alho picados
- ❖ 1 cebola picada
- ❖ 10g de tomilho
- ❖ 5g de páprica doce
- ❖ 100ml de azeite extra virgem
- ❖ 75g de queijo parmesão ralado
- ❖ 30g de manteiga
- ❖ 300g de abóbora japonesa assada e amassada como purê
- ❖ 1 maço de espinafre, só as folhas
- ❖ 1 limão
- ❖ Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Refogue cebola, alho e temperos junto com a carne e cozinhe por aproximadamente 8 minutos.
2. Tempere o purê de abóbora com manteiga, tomilho e sal a gosto.
3. Monte em um assadeira antiaderente, com a carne embaixo e a abóbora em cima.
4. Coloque o queijo ralado por cima de tudo.
5. Asse em forno alto por aproximadamente 15 minutos.
6. Sirva com os espinafres crus, com uma pitada de azeite e sal.





Espagete ao alho e óleo

Ingredientes:

- ❖ 250 g de espagete (meio pacote)
- ❖ 1 colher (sopa) de sal
- ❖ 3 dentes de alho grandes
- ❖ 1/2 xícara (chá) de azeite



Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, coloque 3 litros de água e o sal. Leve ao fogo alto.
2. Descasque os dentes de alho e corte em lascas ou em fatias finas. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo médio, acrescente o azeite e espere aquecer.
3. Quando aquecer, coloque as lascas de alho. Assim que começar a dourar, retire para não queimar. Transfira para um prato forrado com papel-toalha. Desligue o fogo e reserve o azeite para depois.
4. Logo que a água ferver, coloque o macarrão e deixe cozinhar conforme as instruções da embalagem.
5. Em seguida, despeje com cuidado o macarrão cozido em um escurridor. A seguir, transfira o macarrão para a panela (sem a água). Leve ao fogo alto apenas para aquecer, junte o azeite reservado e misture bem. Se for preciso, regue com um pouco mais de azeite.
6. Desligue o fogo, junte a metade das lascas de alho e misture. Transfira o macarrão para uma travessa e salpique com o restante do alho. Sirva em seguida.





Hambúrguer caseiro

Ingredientes:

- ❖ 500g de carne moída (fraldinha, patinho, coxão duro ou alcatra, por exemplo)
- ❖ 2 colheres (sopa) bem cheias de cebola ralada
- ❖ 1 colher (sopa) de salsinha picada
- ❖ Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Misture todos ingredientes, até se mesclarem bem.
2. Molde 4 hambúrgueres (faça bolinhas e amasse-as).
3. Doure os hambúrgueres em uma frigideira, com um fio de azeite, 2 minutos de cada lado.
4. Se quiser bem passado, doure mais 2 minutos de cada lado.

Dica:

- ❖ Você pode moldar os hambúrgueres e congelá-los. Coloque-os em uma assadeira e leve ao congelador. Quando estiverem congelados é só transferir para um saco plástico, retirar o máximo do ar que conseguir, fechar bem e voltar para o congelador.
- ❖ Os hambúrgueres podem ficar no congelador por até 3 meses e o melhor é descongelar antes de cozinhar. Você pode fritar, grelhar ou até mesmo assar e comer com pão ou sozinho.
- ❖ Também é possível fazer hambúrguer de frango. É só processar a carne de frango e fazer da mesma forma do hambúrguer de carne.





Legumes assados

Ingredientes:

- ❖ 1 xícara de vagem
- ❖ 1 xícara de brócolis em buquês
- ❖ 1 cenoura
- ❖ 2 cebolas
- ❖ 3 colheres (de sopa) de azeite extra virgem
- ❖ 1 galho de manjericão
- ❖ 1 galho de alecrim
- ❖ Sal



Modo de preparo:

1. Corte os legumes em tamanhos parecidos.
2. Tempere com azeite, sal e ervas.
3. Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C por 20 minutos, mexendo na metade do tempo.
4. Os legumes devem ficar dourados, se necessário, deixe mais tempo.





40

Muffin de espinafre

Ingredientes:

- ❖ ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ❖ 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ❖ 4 colheres (sopa) de manteiga
- ❖ ½ xícara (chá) de leite
- ❖ 1 xícara (chá) de folhas de espinafre
- ❖ 2 ovos
- ❖ 1 colher (sopa) de açúcar
- ❖ ½ xícara (chá) de muçarela cortada em cubinhos (opcional)
- ❖ 1 colher (sopa) de gergelim preto (opcional)
- ❖ 2 colheres (chá) de fermento em pó
- ❖ 1 colher (chá) de sal



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média). Unte uma forma de muffin ou 8 forminhas individuais de empadinha com manteiga e polvilhe com farinha.
2. Numa panelinha, derreta a manteiga.
3. No liquidificador, bata o leite e o espinafre. Junte os ovos e a manteiga derretida e bata novamente. Reserve.
4. Numa tigela grande, peneire as farinhas, o fermento, o açúcar e o sal. Faça um buraco no centro e despeje a mistura de espinafre. Misture com uma colher até a farinha absorver todo o líquido.
5. Coloque 2 colheres (sopa) de massa em cada forminha, salpique com os pedaços de queijo, cubra com mais 1 colher de massa e polvilhe com o gergelim preto. Leve ao forno por 20 minutos.
6. Retire os muffins da assadeira e coloque sobre uma grade para esfriar. Sirva mornos ou à temperatura ambiente.





Petisco de grão de bico

Ingredientes:

- ❖ 1/2 xícara (de chá) de grão-de-bico cru
- ❖ 1 colher (de sopa) de azeite de oliva
- ❖ Sal a gosto (cerca de 1/2 de colher de chá)
- ❖ 2 colheres de chá de especiarias ou ervas frescas picadas pequeninas (Você pode variar com o que preferir. Por exemplo: pimenta do reino, curry, masala, cominho, páprica, alecrim, tomilho, cúrcuma)



Modo de preparo:

1. Coloque o grão-de-bico em uma vasilha, cubra com o triplo de água e deixe de molho por 12 horas (veja a importância deste processo [aqui](#)). Escorra e lave. Coloque em uma panela de pressão, cubra com dois dedos de água e deixe cozinhar em fogo médio. Quando pegar pressão, abaixe o fogo, conte 5 minutos e desligue.
2. Pré-aqueça o forno a 210°C.
3. Escorra os grãos, retire as casquinhas que estiverem por cima e os grãos que estiverem quebrados. Coloque em uma vasilha, adicione o óleo de gergelim torrado ou azeite, a páprica picante, o cominho e tempere com sal a gosto.
4. Misture delicadamente, coloque em uma assadeira antiaderente e leve para assar por cerca de 40 minutos ou até estarem bem crocantes. Não deixe os grãos sobrepostos, deixe eles bem espalhadinhos pela assadeira.
5. Vá experimentando para saber o ponto (cuidado, é bem quente!). Retire os petiscos do forno a cada 15 minutos e dê uma chacoalhadinha na assadeira.
6. Quando estiverem crocantes, retire do forno.





Dicas Finais



- Nesta busca você encontra diversas dicas para organizar a marmita: <http://www.panelinha.com.br/busca/marmita>
- Procure sempre ter frango, carne moída ou alguma carne de fácil preparação congelada cozida. É fácil descongelá-la, temperada ou não, para compor recheios, molhos e acompanhamentos.
- Molho de tomate e molho de frango congelados também são ótimos para elaborar macarrões e pizzas caseiras rapidamente. Se possuir legumes congelados, como brócolis e pimentões, os *toppings* também estarão garantidos.
- Tente incluir no dia a dia águas saborizadas com frutas e folhas para diminuir o consumo de bebidas açucaradas. Aqui vão alguns exemplos:
 - Kiwi + morango
 - Maçã + canela
 - Limão + laranja + gengibre
 - Abacaxi + hortelã
- Congele parte das receitas que elabora. Pães, bolos, muffins, pães de beijo e até mesmo escondidinhos permanecem deliciosos e acabam com a monotonia da dieta.
- Preparar saladas de pote facilita e estimula seu consumo. Comece com as opções que gosta mais e vá variando folhas, legumes e até mesmo frutas.





Inspirações





Referências



GNT, Receitas. **Barrinha de cereal caseira com banana: receita da Bela Gil.** Disponível em:

<<http://gnt.globo.com/receitas/receitas/barrinha-de-cereal-caseira-com-banana-receita-da-bela-gil.htm>>. Acesso em: out. 2017

GNT, Receitas. **Bolo de cenoura com gotas de chocolate.** Disponível em:

<<http://gnt.globo.com/receitas/receitas/bolo-de-cenoura-com-gotas-de-chocolate.htm>>. Acesso em: 08 out. 2017.

PANELATERAPIA. **Bolo Integral de Banana, Castanhas e Gotas de Chocolate.** Disponível em:

<<http://panelaterapia.com/2012/03/bolo-integral-de-banana-castanhas-e.html>>. Acesso em: out. 2017.

PANELATERAPIA. **Bolo Integral de Nozes.** Disponível em:

<<http://panelaterapia.com/2014/04/bolo-integral-de-nozes.html>>. Acesso em: out. 2017.

VEGETARIANO, Presunto. **Leite de Coco Caseiro.** Disponível em:

<<http://presuntovegetariano.com.br/receitas/leite-de-coco-caseiro/>>. Acesso em: out. 2017.

NATUE. **Receita de omelete com aveia saudável.** Disponível em:

<<https://www.natue.com.br/natuelife/receita-de-omelete-com-aveia-saudavel.html>>. Acesso em: out. 2017.

VEGETARIANO, Presunto. **Overnight Oats.** Disponível em: <<http://presuntovegetariano.com.br/receitas/overnight-oats/>>.

Acesso em: out. 2017.

PANELATERAPIA. **Panqueca de Omelete.** Disponível em: <<http://panelaterapia.com/2016/02/panqueca-de-omelete.html>>.

Acesso em: out. 2017.

PANELATERAPIA. **Panqueca Americana Fofinha.** Disponível em:

<<http://panelaterapia.com/2016/11/panqueca-americana-fofinha.html>>. Acesso em: out. 2017.

PANELATERAPIA. **Panqueca Integral Fofinha.** Disponível em:

<<http://panelaterapia.com/2014/05/panqueca-integral-fofinha.html>>. Acesso em: out. 2017.

VEGETARIANO, Presunto. **Pão sem Queijo (Pão de “Queijo” Vegano).** Disponível em:

<<http://www.presuntovegetariano.com.br/receitas/pao-sem-queijo-pao-de-queijo-vegano/>>. Acesso em: out. 2017.

GNT, Receitas. **Pão rápido integral.** Disponível em: <<http://gnt.globo.com/receitas/receitas/pao-rapido-integral.htm>>.

Acesso em: out. 2017.

VIDA, Minha. **Pastelzinho de aveia, linhaça e mandioca: saboroso e saudável.** Disponível em:

<<http://www.minhavidacom.br/alimentacao/materias/31707-pastelzinho-de-aveia-linhaca-e-mandioca-saboroso-e-saudavel>>. Acesso em: out. 2017.

GNT, Receitas. **Pizza de omelete.** Disponível em: <<http://gnt.globo.com/receitas/receitas/pizza-de-omelete.htm>>.

Acesso em: out. 2017.





NATUE. **Vitamina de banana com aveia.** Disponível em:

<<https://www.natue.com.br/natuelife/vitamina-de-banana-com-aveia.html>>. Acesso em: out. 2017.

VEGETARIANO, Cantinho. **Bolinho de Mandioca e Espinafre (vegana).** Disponível em:

<<http://www.cantinhovegetariano.com.br/2014/10/bolinho-de-mandioca-e-espinafre.html>>. Acesso em: out. 2017.

GNT, Receitas. **Escondidinho de batata-baroa com frango desfiado.** Disponível em:

<<http://gnt.globo.com/receitas/receitas/escondidinho-de-batata-baroa-com-frango-desfiado.htm>>. Acesso em: out. 2017.

GNT, Receitas. **Escondidinho de carne moída com abóbora.** Disponível em:

<<http://gnt.globo.com/receitas/receitas/escondidinho-de-carne-moída-com-abobora.htm>

>. Acesso em: out. 2017.

PANELINHA. **Espaguete ao alho e óleo.** Disponível em:

<<https://www.panelinha.com.br/receita/Espaguete-ao-alho-e-oleo>>. Acesso em: out. 2017.

GNT, Receitas. **Receita de hambúrguer caseiro light.** Disponível em:

<<http://gnt.globo.com/receitas/receitas/receita-de-hamburger-caseiro-light.htm>>. Acesso em: out. 2017.

UM, Prato Pra. **Hambúrguer Caseiro para Congelar.** Disponível em:

<<http://www.pratopraum.com.br/carnes/hamburger-caseiro-para-congelar/>>. Acesso em: out. 2017.

GNT, Receitas. **Como fazer legumes assados.** Disponível em:

<<http://gnt.globo.com/receitas/receitas/como-fazer-legumes-assados.htm>>. Acesso em: out. 2017.

PANELINHA. **Muffins integrais com queijo e espinafre.** Disponível em:

<<http://www.panelinha.com.br/receita/Muffins-integrais-com-queijo-e-espinafre>>. Acesso em: out. 2017.

VEGETARIANO, Presunto. **Petiscos de Grão-de-Bico.** Disponível em:

<<http://presuntovegetariano.com.br/receitas/petiscos-de-grao-de-bico/>>. Acesso em: out. 2017.





Obrigada!



Conheça nossa página e nosso Facebook:

<https://www.petnutriufsc.com/>

<https://pt-br.facebook.com/petnutriufsc/>