

Ebook Nutrição

Receitas Funcionais

Profª Daniela Navarro D'Almeida Bernardo
Disciplina de Nutrição Funcional

Muffin de aveia com cacau e banana

Ingredientes:

- 1 banana madura;
- 1 ovo;
- ½ barra de chocolate 85% picado;
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia;
- 1 colher de chá de fermento químico.

Modo de preparo: Em um bowl misture todos os ingredientes até formar uma mistura homogênea, acrescentar o fermento químico e levar ao forno pré-aquecido á 180°C por 20 minutos.

➔ **Aveia:** sua principal fonte é a Beta- glucana, um polissacarídeos que faz parte da fração solúvel da fibra alimentar e está presente nos cereais. Suas principais funções são: redução do colesterol, ajuda no controle ou retardo do aparecimento de doenças coronárias e no diabetes.



Bianca, Bruna, Carolina, Luana, Amanda e Daiane

Omelete de forno

Ingredientes:

- 3 ovos;
- 1 tomate picado;
- 1 xícara de frango desfiado;
- ½ xícara de queijo parmesão ralado;
- 1 colher de sopa rasa de sal;
- 1 colher de chá de pimenta do reino;
- Cheiro verde á gosto

Modo de preparo: Em um bowl misture todos os ingredientes exceto o cheiro verde, despeje em forminhas e leve ao forno pré-aquecido á 180°C por 20 minutos.

➔ **Ovo:** Fonte de vitamina E, principal vitamina antioxidante, melhora o sistema imunológico, reduz o risco de doenças cardiovasculares e previne o envelhecimento.



Bianca, Bruna, Carolina, Luana, Amanda e Daiane

Coxinha de abóbora cabotiã

Ingredientes:

- ½ Abóbora Cabotiã cozida;
- 2 xícaras de carne móida refogada;
- 1 xícara de queijo em cubos;
- Farelo de aveia e chia.

Modo de preparo: Em um bowl amasse a abóbora até virar um purê, umideça as mãos com água e abra a massa. Acrescente o recheio de carne e queijo em cubos, e empane na mistura de farelo de aveia e chia, e leve ao forno á 180°C por 40 minutos.

➔ **Chia:** destaca-se por ser uma fibra insolúvel, contribuindo para o aumento do bolo fecal, estímulo ao bom funcionamento do intestino e a redução da absorção das gorduras e do colesterol dos alimento.



Bianca, Bruna, Carolina, Luana, Amanda e Daiane

Pasta de amendoim com cacau

Ingredientes:

- 200g de amendoim torrado sem sal e sem casca
- 1/4 de xícara de cacau em pó
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de água fervente
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Coloque o amendoim no processador e bata até virar uma pasta (líquida), em seguida acrescente o cacau, açúcar mascavo, sal e bata novamente, nos intervalos raspe os lados para os ingredientes serem incorporados de forma homogênea, logo adicione a água fervente e bata novamente até formar uma pasta cremosa. Coloque a pasta em pote de vidro. Sirva-se!



Júlia, Matheus, Milena, Ana Paula, Beatriz, Mauro e Raquel

→ **Cacau:** possui polifenóis que age como um antiinflamatório, antioxidante, anticarcinogênicas e antialérgicas, estimula a produção de serotonina, atua contra agregação de plaquetas, úlceras e tumores. O amendoim é uma opção com mais nutrientes concentrados como a Vitamina E, maior teor de gorduras boas que auxiliam na diminuição do colesterol LDL, potente antioxidante e possui um baixo índice glicêmico, contribuindo para o equilíbrio dos níveis de glicose no sangue, ainda contém alto teor de fibras que auxiliam no transito intestinal e devido a quantidade de fósforo, magnésio e cobre auxiliam e protegem o sistema cardiovascular. Perfeito para lanchinhos rápidos.

Quiche de Brócolis

Ingredientes da massa:

- 2 xícaras de farinha de grão de bico
- 1/3 de xícara de azeite extravirgem
- 1/3 de xícara de água gelada
- sal a gosto

Ingredientes do recheio:

- 1 maço de brócolis cozido
- 2 colheres (sopa) de creme de ricota
- temperos a gosto
- sal a gosto

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes da massa até formar uma mistura homogênea, em seguida, coloque a massa em uma assadeira modelando as laterais e o fundo leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos. Retire e reserve. Para o recheio em uma tigela misture todos os ingredientes, logo transfira para dentro da massa e volte para o forno por 20 minutos ou até dourar.



→ Com essa opção de sabor enriquecido com **brócolis e grão de bico** o alimento se torna rico em selênio, fibras solúveis e componentes sulfarados e nitrogenados, que auxiliam nos processos de ativação de enzimas na detoxificação do fígado, proteção contra carcinogênese (mama e intestino) e doenças associadas ao envelhecimento como artrite, aterosclerose, cirrose e enfisema. Além de ajudar no controle de diabetes, reduzir níveis de colesterol LDL e maior saciedade.

Homus ou Hummus Rosa

Ingredientes:

- 1 xícara de grão de bico
- 1 beterraba grande
- 1 folha de louro
- 3 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 1 colher (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
- 1 colher (chá) de páprica doce ou defumada
- 1 colher (chá) sal marinho
- 1 pitada de pimenta do reino preta
- 1 limão

Modo de fazer:

Deixe o grão de bico de molho em água filtrada de um dia para o outro. Escorra a água e enxague.

Coloque em uma panela de pressão com a beterraba inteira bem lavada (ou se preferir cozinhe separada e bata junto depois, esta versão é mais rápida e prática), 1 folha de louro e água até cobrir. Quando pegar pressão, abaixe o fogo e cozinhe por 8 minutos. Desligue o fogo e espere sair a pressão naturalmente. Retire a beterraba, corte os pedaços e reserve. Bata no processador o grão de bico com a beterraba e os demais ingredientes até ficar um patê grosso e liso. Se precisar, adicione um pouco da água do cozimento.



Júlia, Matheus, Milena, Ana Paula, Beatriz, Mauro e Raquel.

→ **Grão de bico:** é uma leguminosa com alto poder nutritivo, rica em proteína vegetal, fibras solúveis, vitamina C, ácido fólico, cálcio e fósforo. Auxilia no controle de diabetes, reduzir níveis de colesterol LDL e maior saciedade. O gergelim, presente no tahine, é rico em fitosteróis e ácido graxo poliinsaturado (ômega 6), ajudando na redução do LDL, auxilia no controle de triglicerídeos e níveis de colesterol na corrente sanguínea consequentemente diminui o risco de doenças cardiovasculares. Já a beterraba, é um tubérculo que tem elevado poder antioxidante pelo elevado teor de vitamina A fortalece o sistema imunológico, B6, rica em cálcio contribuindo no desenvolvimento ósseo e fortalecimentos dos dentes, regulação da pressão arterial, é considerado também rica em fibras, auxiliando na prisão de ventre e no combate ao câncer de cólon.

CUPCAKE FUNCIONAL

Ingredientes (01 porção):

- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de farinha de quinoa
- 1 colher de café de canela em pó
- 1 colher de sobremesa de mel
- 1 ovo inteiro
- 1 colher de café de fermento em pó



Modo de preparo:

Em um recipiente misture todos os ingredientes até que forme uma massa pastosa. Deixe descansar por uns 20 minutos. Coloque no forno em temperatura média por 10 a 15 minutos. Se quiser uma forma mais prática, você pode colocar em uma caneca por 3 minutos no micro-ondas.

Jaqueline, Jéssica, Isabella, Leandra e Luana

- ➔ **Farinha de aveia:** Por apresentar boas concentrações de beta-glucanas, a farinha de aveia auxilia na redução do colesterol, além de retardar o aparecimento de doenças coronárias e diabetes.
- ➔ **Farinha de quinoa:** Rica em antioxidantes, em especial dois flavonoides (quercetina e kaempferol), que possuem efeitos anti-inflamatórios, antivirais, anticancerígenos e antidepressivos, além de ajudar na prevenção de doenças cardiovasculares, melhorar o sistema imune e prevenir o envelhecimento.
- ➔ **Canela:** Contém poderosos antioxidantes (polifenóis), possui propriedades anticarcinogênicas, anti-inflamatórias e antialérgicas, atuam contra a agregação plaquetária, úlceras, tumores.
- ➔ **Mel:** Possui ação antibacteriana, antioxidante, antitumoral, anti-inflamatória e antiviral.
- ➔ **Ovo:** Além de ser ter um incrível poder nutritivo, o ovo é rico em antioxidantes, como carotenoides, vitaminas A e E, ácido fólico, zinco, magnésio e selênio que possuem ação protetora contra doenças cardiovasculares, reduzem o risco de câncer de próstata e de pulmão, previnem o envelhecimento precoce, entre outros.

COOKIE FUNCIONAL DE SOJA E AVEIA

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de soja
- 2 xícaras de chá de flocos finos de aveia
- 1 xícara de açúcar mascavo ou demerara
- 6 colheres de sopa de mel
- 1 xícara de chá de cacau em pó
- 6 ovos
- 1 xícara e ½ de chá de óleo de coco
- 300g de castanha do Pará trituradas em pedaços pequenos
- 2 colheres de chá de fermento em pó



Modo de Preparo:

Misture o óleo de coco, o ovo e o açúcar mascavo dentro de um bowl grande. Acrescente o cacau, a aveia, a farinha de soja, mel, castanhas e o fermento em pó. Mexa até obter uma mistura homogênea. Com o auxílio de uma colher, coloque as porções de massa em um tabuleiro untado com óleo de coco. Faça bolinhas pequenas e coloque-as com uma distância grande. Leve ao forno preaquecido 180° por aproximadamente 15-20 minutos dependendo do forno. Quando você tirar do forno, eles vão parecer moles ainda, mas é só deixar esfriar que com o tempo ficam sequinhos e crocantes. Rende em média 40 unidades, dependendo do tamanho das bolinhas que forem feitas.

Jaqueline, Jéssica, Isabella, Leandra e Luana

➔ **Farinha de soja:** excelente fonte de isoflavonas, os famosos fitohormônios presentes no grão de soja que ajudam a controlar ou até mesmo evitar os sintomas da menopausa, além de atuarem na prevenção do cânceres de próstata, mama e intestino.

➔ **Castanha do para:** rica em nutrientes como: selênio, magnésio, fosforo, manganês, zinco e tiamina, contribuindo para o aumento dos níveis de colesterol HDL (bom) e a diminuir os de colesterol LDL (ruim), além da prevenção de câncer, melhora na perda peso e fortalecimento ósseo.

➔ **Açúcar mascavo:** composto por sacarose, frutose, glicose, potássio, cálcio, magnésio, fósforo, sódio, ferro, manganês, zinco, vitaminas A, B1, B12, B5, C, D6 e E, é considerado um alimento rico em sais minerais e vitaminas, sendo muitas vezes recomendado na dieta de pessoas anêmicas.

TORTA DE LEGUMES:

Ingredientes:

Massa:

- 2 xícaras de chá de flocos finos de aveia ou farinha de aveia
- 2 ovos
- 1 colher sopa de fermento em pó
- $1/2$ xícara de óleo de coco
- 1 xícara de leite de coco ou leite vegetal de sua preferência
- Uma pitada de sal

Recheio:

- 1 xícara de abobrinha picada
- 1 xícara de cenoura ralada
- $1/2$ xícara de tomate picado

Modo de preparo:

No liquidificador bater a aveia, ovos, óleo de coco, leite vegetal, sal, e fermento em pó. Em uma assadeira untada com óleo de coco, despejar a massa, depois, acrescentar em cima os legumes. Assar em forno pré-aquecido em 180°C por 20 minutos. Rende 12 porções.



Jaqueline, Jéssica, Isabella, Leandra e Luana

➔ **Óleo de coco:** o óleo de coco possui ácidos graxos de cadeia média, que são os únicos que podem ser absorvidos e metabolizados pelo fígado sendo convertidos em cetonas - importantes fontes de energia alternativa para o cérebro que podem ser benéficas para as pessoas que estão desenvolvendo ou já possuem deficiência de memória, como a doença de Alzheimer, além de auxiliar na perda de peso e controle de colesterol, podendo reduzir problemas cardíacos.

➔ **Leite de coco:** contém: ácido láurico, potássio, magnésio, cálcio, fósforo, ferro, selênio, sódio, proteína e vitaminas C, E, B1, B3, B5 e B6, melhora a digestão e pode aliviar os sintomas de hiperacidez, úlceras e refluxo.

TORTA DE BRÓCOLIS COM QUEIJO BRANCO E SALMÃO DEFUMADO

Ingredientes:

- 1 pacote de brócolis congelado
- 1 cebola orgânica , picada
- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem
- Sal e pimenta a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo minas frescal orgânico , ralado grosso
- 1 embalagem de Salmão defumado congelado em fatias , cortado em pedaços
- 1e 1/4 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1/4 xícara (chá) de farinha de quinoa
- 1 colher (sopa) de gergelim branco integral
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 1/4 de xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 1/4 de xícara (chá) de castanha do Pará orgânica , picada
- 1/2 xícara (chá) de queijo minas frescal orgânico , ralado fino



Emílio Marques

Modo de preparo:

Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure a cebola. Misture o brócolis descongelado, escorrido e picado, tempere com o sal e a pimenta. Refogue por 2 minutos, misture o queijo e desligue o fogo. Deixe esfriar.

MASSA: Em uma tigela, misture as farinhas, o gergelim e aos poucos misture o iogurte até que a massa fique homogênea e solte das mãos. Com a massa forre o fundo e as laterais de uma forma redonda 20 cm de diâmetro, com fundo removível e leve ao forno por 10 minutos. Deixe esfriar.

FAROFA: Em Uma tigela coloque todos os ingredientes e com as pontas dos dedos misture bem até formar uma farofa úmida e com alguns gruminhos. Sobre a massa assada distribua o recheio e cubra com a farofa. Leve ao forno 180 °C até dourar a cobertura levemente.

➔ **Salmão:** contém ácido graxo ômega 3 considerado essencial para o nosso corpo, uma vez que o nosso organismo não é capaz de produzi-lo. Além disso, o ômega 3 promove a eficiência nas funções cerebrais, atuando em prol da memória (*bainha de mielina*), protegendo contra a depressão e melhorando a nossa capacidade de concentração. Além disso é fonte de proteínas, vitaminas A, D, e do complexo B, além dos minerais como ferro, cálcio, zinco e selênio.

Bruscheta de salmão defumado com abacate

Ingredientes

- 3 unidades de miniciabatta multigrãos congelada , cortadas ao meio
- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem
- 3 colheres (sopa) de requeijão light com
- Sumo e raspas de 1 limão siciliano
- 1 pacote de fatias de salmão defumado congelado
- 6 fatias de pepino orgânico , cortado bem fino no sentido do comprimento
- 1/4 de unidade de abacate orgânico , cortado em cubos
- Folhas de coentro orgânico



Modo de preparo:

Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure o pão. Distribua o requeijão. Reserve. Sobre cada miniciabatta coloque uma fatia de salmão e uma fatia de pepino. Por cima coloque os cubos de abacate e regue com um fio de mel. Decore com as folhas de coentro e sirva em seguida.

Emílio Marques

➔ **Abacate:** Possui ômega 3, uma fruta com sabor exótico, rica em antioxidantes (vitaminas E e C) que ajudam a combater as ações dos radicais livres, prevenindo o envelhecimento precoce das células e afastando os riscos de doenças, como câncer e AVC. Além disso possui vitamina A e do complexo B (promove o desenvolvimento saudável de células) e alguns sais minerais como ferro, cálcio e o fósforo.

LEGUMES PICANTES COM MASSA INTEGRAL AO ALHO E AZEITE

Ingredientes

- 1 abobrinha italiana orgânica , cortada em rodelas médias
- 100g de cogumelos shitake orgânicos , cortados em fatias médias
- 2 tomates orgânicos , cortados em cubos médios
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- Sal e páprica picante a gosto
- 200g de massa tipo caseira integral talharim , cozido “al dente”
- 2 dentes de alho orgânico , picado
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- Sal a gosto
- 1 pedaço de pimenta dedo de moça cortada em rodelas
- Folhas de manjeriço gigante para decorar

Modo de preparo:

Em uma frigideira antiaderente, aqueça um pouco de azeite, grelhe a abobrinha, o cogumelo e os cubos de tomate. Tempere com sal e a páprica picante. Na mesma frigideira, sem lavar, aqueça o azeite e doure o alho junto com as rodelas de pimenta. Misture a massa e coloque sobre os legumes grelhados. Decore com as folhas de manjeriço.



Emílio Marques

→ **Talharim integral:** é uma maneira de ter uma baixo índice glicêmico e uma boa fonte de energia na alimentação, rico em fibras alimentares, alimentos integrais auxiliam na constipação, prevenindo os desconfortos intestinais, favorecendo a digestão e diminuem o risco do desenvolvimento do diabetes.

→ **Cogumelo shitake:** fonte de vitaminas B2, B3, B5, B9 e D, o cogumelo também oferece minerais tais como: selênio, zinco, manganês e cálcio, que se unem em prol da redução do colesterol, auxiliam no combate ao câncer, previnem a ação dos radicais livres, controla a pressão arterial, fortalece o sistema imune, previnem a trombose e ajudam a alcançar a desejada perda de peso.

Brownie com Granola

Ingredientes:

- 1 $\frac{1}{2}$ colher de sopa de manteiga;
- 1 ovo;
- 2 colheres de sopa de cacau em pó;
- 1 xícara de açúcar mascavo;
- $\frac{1}{2}$ xícara de granola;
- 1 colher de sopa de chocolate meio amargo em pedaços

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo e coloque em uma assadeira untada com manteiga. Após isso leve a assadeira ao forno pré-aquecido a 180°C, deixe assando de 20 a 25 minutos.



➔ **Aveia:** composta por beta-glucanas, que são compostos bioativos, considerada fibra alimentar solúvel, sendo utilizada para a redução do colesterol sanguíneo e o aumento da lipoproteína de alta densidade (HDL). O uso de aveia nas preparações, sendo em farinha, farelo ou grãos, retarda ou controla o risco de doenças crônicas não transmissíveis, tais como, doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão e obesidade.

Amanda, Ana, Beatriz, Carla, Gabi, Jéssica, Joice e Rita

→ **Cacau:** é rico em flavanóides, antioxidantes. Com essa ação antioxidante pode promover a diminuição das lipoproteínas de baixa intensidade (LDL), com isso a tendência de doenças cardiovasculares é menor. Possui elementos em sua composição que podem estimular a serotonina, o hormônio que estimula o prazer e bem-estar.

→ **Granola:** é rica em fibras e em antioxidantes, ajudam no funcionamento trânsito intestinal, juntamente com a ingestão de água, na redução do colesterol sanguíneo, traz uma sensação de saciedade e ajuda no controle glicêmico, para quem possui diabetes. Possui alguns minerais como, zinco (sistema imunológico), fósforo e selênio e algumas vitaminas, principalmente do complexo B.

Muffin funcional de banana e cacau

Ingredientes

- 1 ½ xícaras de farinha de aveia
- ½ xícara de açúcar mascavo
- ¼ xícara de cacau em pó
- ¼ xícara de óleo de coco derretido
- 2 ovos médios
- 1 banana verde cozida
- 1 colher de sopa de fermento
- Flocos de aveia, castanha do Pará e raspas de chocolate meio amargo para decorar

Modo de preparo

Amasse a banana após o cozimento com o garfo, posteriormente em uma batedeira junte os ovos, o açúcar mascavo, o óleo de coco e bata até a massa ficar homogênea.

Posteriormente adicione a farinha de aveia e o cacau peneirados juntos, para evitar grumos, e bata novamente, após a massa tornar a ficar homogênea acrescente o fermento e misture devagar.

Coloque pequenas porções da massa em forminhas de alumínio ou de silicone untadas.

Finalize decorando com flocos de aveia, pedaços de castanha do Pará e raspas de chocolate meio amargo.



Amanda, Ana, Beatriz, Carla, Gabi, Jéssica, Joice e Rita

- ➔ **Castanha do pará e a gema do ovo:** são ricas em vitamina E, esta auxilia na redução dos riscos de doenças cardiovasculares, previne o envelhecimento e melhora o sistema imunológico, já o selênio é um mineral importante encontrado na castanha do pará, que auxilia na proteção de doenças crnicas relacionadas ao envelhecimento, como câncer, enfisema, artrose, aterosclerose e cirrose.
- ➔ **Banana verde:**  rica em amido resistente, um carboidrato indigerível pelo trato gastrointestinal, sendo assim atua como fonte de prebiótico (fibra), auxiliando na formação do bolo fecal e na evacuação, além de estimular a proliferação de bactérias benéficas e inibir a multiplicação de bactérias maléficas.

Amanda, Ana, Beatriz, Carla, Gabi, Jéssica, Joice e Rita

Cookies de aveia

Ingredientes

- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 xícara de chá de óleo de coco
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1/2 xícara açúcar demerara
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de coco ralado
- 1 colher de chá de fermento
- Raspa de limão a gosto
- Uva passa preta para decorar

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e modele a massa do tamanho que quiser.



➔ **Aveia:** é um cereal, rico em aminoácidos, ácidos graxos, vitaminas, minerais e fibras, além de possuir em sua composição beta-glucanas, um componente muito importante na redução do colesterol, controle e retardo no aparecimento de diabetes e doenças coronárias.

Amanda, Ana, Beatriz, Carla, Gabi, Jéssica, Joice e Rita