

POR ROSANA  
CHIUCHETTA

**20 RECEITAS  
FUNCIONAIS  
DELICIOSAS E  
SUPER FÁCEIS  
DE FAZER**



 MÉTODO  
ROSANA NUTRI



## Sobre a autora

### ROSANA CHIUCHETTA

Olá, sou Rosana Chiuchetta, nutricionista à 23 anos. Iniciei minha vida profissional trabalhando na Indústria de Alimentos Dietéticos, Lowçucar, mas a paixão pela clínica era evidente, e em seguida, meus estudos se voltaram aos cuidados na promoção e melhora da saúde em meus pacientes. Pouco tempo depois, tive oportunidade de me envolver na vida acadêmica em renomado centro universitário de Maringá-PR.

Concillei por 10 anos, a carreira de mestre em Nutrição e saúde da mulher, coordenação de curso, estágios acadêmicos e consultório particular.

Estar no consultório, junto com o paciente, trouxe vitórias incríveis a minha carreira e a construção em laços de amizades que transformaram de maneira positiva toda a história que escrevo até aqui.

- Graduação em Nutrição
- Especialização em Nutrição clínica
- Mestrado em saúde da mulher
- Especialização em Fitoterapia
- Atualização em suplementação
- Atualização em modulação intestinal 1 e 2
- Atualização no espectro Autista
- Atualização nos primeiros 1000 dias de vida

*Este e-book tem todo o seu conteúdo registrado e seus direitos reservados. ©2020. Proibida a reprodução total ou parcial sem autorização expressa da autora. Venda proibida.*

**Todas foto, usadas nas receitas, são meramente ilustrativas**



MÉTODO  
**ROSANA NUTRI**

POR ROSANA CHIUCHETTA

[www.metodorosananutri.com.br](http://www.metodorosananutri.com.br)



@metodorosananutri

# Pasta de Abacate

RECEITA #01



Abacate é multiuso: pode ser doce para a sobremesa, fica incrível em saladas, como a clássica francesa de abacate e camarão, e também funciona como aperitivo. E ainda é saudável!

## Ingredientes

- 1 abacate pequeno e maduro
- 1 maço de manjeriço (apenas as folhinhas, retire todos talinhos - caule)
- ½ xícara de chá de sementes de caju
- suco de 2 limões
- ½ xícara de água
- ½ xícara de azeite de oliva
- sal
- pimenta

## Modo de preparo

No liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata bem. Em seguida, coloque o creme em um pirex, regue com azeite de oliva. Guarde na geladeira, consuma em até 5 dias.

**O abacate** é rico em gorduras monoinsaturadas, fibras, vitaminas do complexo B, VIT K e C, além de potássio e cobre. Por isso ele é importante para saúde do coração, intestino e olhos, além de ajudar quem quer emagrece pelo seu poder anti-inflamatório e alto poder de saciedade.



# Pasta de Grão de Bico

RECEITA #02



Conhecido como “grão da felicidade” pela presença abundante de um pedacinho de proteína, o triptofano que é importante para a produção da serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar.

## Ingredientes

- 250 g de grão de bico
- 1 colher de sopa cheia de tahine (opcional)
- suco e 2 limões
- 1 dente de alho
- sal
- 2 conchas de água da cocção do grão de bico (acrescente aos poucos , conforme necessidade)
- ½ xícara de azeite de oliva

## Modo de preparo

Deixe o grão de bico de molho por 24 horas, trocando a água dele por pelo menos 2 vezes. Despreze água do molho e leve para cozinhar em panela de pressão, com 3 vezes a mais de água da quantidade do grão, fogo baixo, por 30 minutos. Desligue e deixe a pressão sair sozinha, espere ficar morno, separe os grãos e reserve a água da cocção. No processador ou liquidificador, bata os grãos com os demais ingredientes, acrescente a água aos poucos até obter a textura desejada.

**VARIAÇÕES:** brinque com as cores e nutrientes. Acrescente no liquidificador 1 cenoura ou beterraba cozida.



# Pasta de Sementes de Girassol

RECEITA #03



Alimento com grande fonte de nutrientes, possuem gordura poli-insaturada, que é uma gordura de boa qualidade, vitaminas do complexo B, principalmente B1 e B6, VIT E, e minerais, fósforo, potássio, ferro, zinco e magnésio. Além disso, as sementes de girassol contém fitoesteróis e ômega 6 e 9. Em 100 gramas de sementes de girassol são encontrados 30 gramas de fibras, 20 de proteínas e 120 mg de cálcio.

## Ingredientes

- 150 g de sementes de girassol sem casca
- 80 g de tomates secos OU 100 g de azeitonas
- ½ xícara de chá de água
- ½ xícara de chá de azeite de oliva
- sal
- pimenta
- 1 colher de chá de açafrão

## Modo de preparo

Deixe as sementes de girassol de molho por 12 horas. Despreze a água e casquinhas que conseguir retirar. No liquidificador acrescente todos os ingredientes, deixando a água por último e acrescentado conforme conseguir a textura de creme.

Com tantos nutrientes bons, melhoram a saúde do intestino, previnem doenças cardiovascular, artrite, envelhecimento, previne TPM. Além da pasta, vc poder usar sua criatividade no consumo salpicando em saladas verdes, sopas, risotos e massas. Se você quiser, pode misturar sementes de girassol aos ovos mexidos, garantindo assim um sabor incrivelmente singular.



# Pasta de Tofu Temperada

RECEITA #04



O tofu é feito de leite de soja e seu processo de fabricação é muito parecido com o do queijo fabricado a partir do leite, tendo ambos a mesma consistência. É, por isso, muito conhecido por queijo de soja. Altamente protéico e rico em fitoestrógenos pode ajudar a regular a saúde hormonal das mulheres, além de oferecer riqueza de minerais como fósforo, cálcio e magnésio.

## Ingredientes

- 250 g de tofu
- 3 colheres de sopa de gergelim tostado
- 2 colheres de sopa de shoyu de coco
- ½ xícara de chá de azeite de oliva
- sal
- pimenta
- 1 colher de chá de açafrão
- ½ xícara de cenoura picadinha em cubinhos ou ralada grosso
- 2 colheres de sopa de salsinha ou coentro
- ½ xícara de chá de azeitonas picadinhas

## Modo de preparo

Separe cenoura, cheiro verde e azeitona. Junte os demais ingredientes no processador adicione e processe até o bater uma pasta. Em seguida, junte cenoura, cheiro verde e azeitona e misture. Se preferir, pode passar o garfo no tofu e misturar com ajuda e um garfo os demais ingredientes.



Tofu é fácil digestibilidade, opção perfeita para quem não se adapta ao consumo de soja em grãos ou proteína texturizada, já que ela pode causar flatulência. Seu sabor é totalmente neutro, facilitando adicionar ingredientes e condimentos para obter textura e paladar que se adapta a todos os estilos de preparações.

# Quiche de Alho-poró

RECEITA #05



Para potencializar a saúde do organismo com baixa caloria, o alho-poró tem muitas vitaminas e minerais, como vitamina A, C e do complexo B, bem como ferro, fósforo, potássio e cálcio.

## *Massa (ingredientes)*

- 1 xícara de farinha de grão-de-bico
- ½ xícara de farinha de amêndoas
- 1 e ½ colher (sopa) de azeite
- ¼ colher (chá) sal rosa
- 1 ovo
- ¼ xícara de água

## *Recheio (ingredientes)*

- 200 g de tofu drenado
- 1 unid. de alho-poró em fatias finas
- ½ xíc. de leite de amêndoas
- 1 col. de sobremesa de mostarda (procure uma sem açúcar)
- 1 colher de café de cúrcuma
- Alecrim ou tomilho fresco a gosto
- Sal e pimenta a gosto

## *Modo de preparo*

Misture todos os ingredientes da massa num bowl e mexa com as mãos até virar uma massa uniforme. Se for preciso, acrescente mais farinha de grão-de-bico para dar o ponto. Abra a massa em uma assadeira redonda (ou de torta, de 20 cm de diâmetro) e fure o fundo com um garfo (para a massa não subir enquanto assa).

Para o recheio, bata todos os ingredientes (menos o alho-poró) no liquidificador, despeje sobre a massa e decore com as fatias de alho-poró no topo da torta. Asse de 35 a 40 minutos, até a massa e a superfície da quiche dourarem levemente.



# Quibe vegano de abóbora

RECEITA #06



## Massa (ingredientes)

- ½ abobora cabotia (casca verde escura), cortada em cubos sem casca
- ½ xícara de chá de quinua em grãos
- suco de 1 limão
- noz moscada ralada
- azeite e sal

## Recheio (ingredientes)

- 300 g shitake fresco
- 1 cebola cortada
- salsinha, cebolinha e coentro picadinho, a gosto
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 macinho de espinafre
- ½ xícara de nozes quebradas
- ½ copo de vinho branco seco
- gergelim
- 1 colher de sobrem. de amido de milho

## Preparo

Em um refratário, divida metade da massa de quinua com abobora e coloque o recheio. Depois deposite o restante da massa. Cubra com gergelim, regue azeite e leve para assar por 20 minutos.

## Modo de preparo da massa

Coloque a abóbora para cozinhar em muito pouca água ou no vapor até amolecer, porém que fique firme. Escorra bem a água.

Separadamente cozinhe a quinua com água, ½ xícara de quinua para 1 e ½ xícara de água fervendo, até secar. Misture todos os temperos da massa e amasse com as mãos, até virar uma massa grudenta.

## Modo de preparo do recheio

Refogue a cebola, salsinha com o shitake no azeite por aproximadamente 5 minutos. Quando murchar adicione o amido de milho diluído no vinho branco e adicione aos shitakes até engrossar o molho. Em seguida, coloque o espinafre mexa bem e deligue. Agora inclua, gergelim, nozes e cheiro verde. Misture tudo e deixe a panela tampada por alguns segundos, para tudo pegar sabor.

# Torta Low Carb de Frango

RECEITA #07



Na farinha de aveia encontramos uma boa concentração de betaglucana, um tipo de fibra solúvel que ajuda a reduzir a absorção de gordura e regula a glicemia no sangue.

## *Massa (Ingredientes)*

- 1 couve flor grande
- ½ xícara de chá de farinha de aveia
- 3 ovos
- sal
- pimenta
- açafrão

## *Recheio (Ingredientes)*

- 750 g peito de frango
- 1 cebola
- 2 tomates
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ½ cenoura cortada em cubos
- sal
- cheiro verde

## *Modo de preparo da massa*

Ferva água e quando em ebulição coloque as flores de couve flor para cozinhar por 2 minutos deixando-os bem firme. Coloque no liquidificador todos os ingredientes da massa e bata bem.

## *Modo de preparo do recheio*

Cozinhe o frango e desfie. Refogue a cebola, tomate, cenoura e junte com o frango desfiado. Adicione sal e temperos.

## *Como montar:*

Em um refratário coloque metade da massa, todo o recheio e o restante da massa. Leve para assar por 30 a 40 minutos. Ao assar o recheio se combina com a massa.



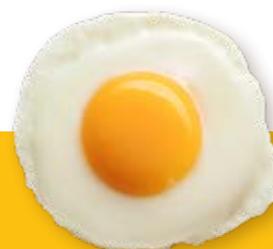
# Omelete de Forno

RECEITA #08



## Ingredientes:

- 5 ovos inteiros
- ½ xícara de chá de cenoura picada crua
- ½ xícara de chá de abobrinha picadinha crua
- ½ xícara de chá de azeitonas picadinhas
- 2 colheres de sopa de pimentão picadinho
- 3 colheres de sopa de cebola picadinha
- 1 tomate sem sementes picadinho
- ½ xícara de chá de brócolis picadinhos passados na água fervendo (al dente)
- 2 colheres de chá rasas de fermento em pó
- 2 colheres de sopa de sementes de girassol
- 2 colheres de sopa de gergelim tostado (para finalizar, salpicar)
- 50 g de queijo parmesão ralado ou queijo meia cura ou queijo de búfala ralada (para finalizar, salpicar)



Não importa se o ovo é de codorna, caipira, ou orgânico, já que todos são ótimas fontes de proteínas, vitaminas e minerais. Inclusive, esse alimento é quase um polivitamínico natural, pois possui boas quantidades de vitaminas A, D, E e do complexo B, como B12 e colina, como também luteína e zeaxantina, ingredientes que podem ajudar na prevenção da degeneração macular dos olhos. Atua como antioxidante, evitando o envelhecimento precoce e o desenvolvimento de doenças crônicas.

## Ingredientes:

Bata bem os ovos em um Bowl até ficar amarelo clarinho, Acrescente os demais ingredientes, deixando o fermento por último e misture bem. Em um recipiente untado, coloque o omelete e salpique uma camada de gergelim e por cima o queijo escolhido. Leve para assar por 30 a 35 minutos em 180°.

# Quibe de forno com Quinoa

RECEITA #09



A quinoa não possui glúten, é rica em proteínas e é um dos poucos vegetais que contém todos os nove aminoácidos essenciais. Ela também é rica em fibras, magnésio, vitaminas do complexo B, ferro, potássio, cálcio, fósforo, vitamina E e vários antioxidantes.

## Ingredientes:

- 250g de quinoa em grãos
- 500g de carne moída de patinho
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- ½ xícara de folhas de hortelã
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal, pimenta do reino a gosto.

## Recheio a gosto:

Pasta de tofu OU requeijão de búfala OU carne moída refogada bem sequinha.

## Modo de preparo:

Deixe a quinoa de molho de véspera (8 horas). Despreze essa água. Cozinhe a quinoa com o dobro de água por 10 minutos. Reserve. Em um processador coloque a cebola, o alho, a hortelã e o azeite e bata até formar uma pasta. Misture a carne moída, com a quinoa cozida e a pasta de temperos. Acrescente sal, pimenta do reino e misture bem. Unte um refratário com azeite e coloque metade da massa. Recheie a gosto. Cubra com o restante da massa, faça os cortes, regue com azeite e leve ao forno pré aquecido para assar por 20 minutos.



# 5 dicas para melhorar a sua mastigação

Movimentos automáticos como andar ou mastigar nunca são valorizados como deveriam. Mas você sabia que além da dor, uma mastigação incorreta causa também DTM e inflamações. Inclusive o processo de digestão fica mais equilibrado se mastigar corretamente e ajuda o cérebro entender a saciedade de maneira mais realista.

- 1 Na hora, solte os talheres e preste bem atenção no ato
- 2 Coma de boca fechada e coloque pouca quantidade de comida
- 3 O ideal é mastigar pelo menos 30 vezes a comida antes de ingerir
- 4 Evite mastigar apenas de um lado, equilibre homogeneamente a comida
- 5 Durante a mastigação faça movimentos circulares, não apenas verticais



Dica cedida por Dr. Ramon Prates, especialista em Ortodontia Estética  
CRO-BA 6813 | Instagram: @drramonprates • [www.ramonprates.com.br](http://www.ramonprates.com.br)



# Escondidinho de Abóbora e Frango

RECEITA #10



Escondidinho de abóbora com frango é um delicioso prato da culinária brasileira e pode ser servido como prato único acompanhado de saladas. Por ser altamente protéico e de baixas calorias é um excelente opção para jantar. Pode congelar por até 3 meses.

## *Ingredientes:*

- 500 g peito de frango
- 2 cebolas picadinhas
- 3 tomates
- cheiro verde a gosto
- 500 g de abóbora cabotia (casca verde)
- sal , pimenta
- azeite de oliva
- Mozzarella de búfala
- gergelim
- Azeite de oliva
- 1 colher de sopa de manteiga

## *Modo de preparo:*

Cozinhe a abóbora sem casca no vapor ou em pouca água. Escorra e bata e amasse com garfo junto com 1 colher de sopa de manteiga. Refogue  $\frac{1}{2}$  cebola, sal e junte a abóbora até obter um purê bem macio, se precisar, adicione um pouco de água. Reserve. Limpe o frango e cozinhe com água e temperos a gosto.. Desfie e refogue o restante da cebola com tomate, cheiro verde. Montagem; num refratário tamanho médio deposite toda a camada de frango e por cima o purê de abóbora. Rale um pouco de mozzarella e salpique gergelim por toda superfície. Leve para assar por 30 minutos no final da tarde, para ficar pronto.



**A abóbora cabotiá é um forte aliado contra o envelhecimento.** Dentre suas propriedades mais conhecidas, podemos citar a alta concentração de betacaroteno. Esse composto pode ser convertido em vitamina A pelo corpo. Ela apresenta ainda vitaminas do complexo B, vitaminas C e E, potássio e ferro.

# Tilápia rápida

RECEITA #11



Tilápia, é uma proteína de alto valor biológico, seu consumo diminui o risco de doenças cardíacas e cardiovasculares, reduz os processos inflamatórios, ajuda no desenvolvimento cerebral e regeneração de suas células - o que faz do alimento um excelente aliado no tratamento de ansiedade, distúrbios de sono e depressão.

## Ingredientes

- 500 g de file de tilapia
- tomilho (opcional)
- suco de 2 laranjas
- 1 abobrinha cortada em rodela de 1dedo
- 1 cebola em rodela
- 1 tomate em rodela
- azeitonas ou alcaparras a gosto
- suco 2 laranjas
- suco de ½ limão
- sal e pimenta a gosto
- azeite de oliva.

## Modo de preparo

Deixe as tilápias de molho com suco de 1 laranja e tomilho na geladeira por pelo menos 1 hora. Em uma panela antiaderente e diâmetro grande (25 a 30 cm), distribua as abobrinhas e tempere com sala, pimenta e azeite. Despreze o molho das tilapias e tempere com sal e pimenta, distribua por cima das abobrinhas fazendo camadas intercalando com cebolas e tomate. Coloque o suco da outra laranja + limão e azeite, tempere a gosto. Ligue o fogo baixo por 20 minutos.



Temperos e especiarias são muito versáteis e podem ser utilizados em vários tipos de receitas, o melhor de tudo é que eles também combinam com saladas, frutas e até mesmo sucos. Os temperos naturais possuem ações anti-inflamatórias, antioxidantes, calmantes, estimulantes, cicatrizantes e antibióticas. Já os que são industrializados possuem altos níveis de sódio, além dos aromatizantes e corantes. Em peixe, tomilho e alecrim são perfeitos em peixes.

# Torta Salgada de Liquidificador

RECEITA #12



Esta é uma daquelas receitas práticas e deliciosas que é sempre bom ter em mente para um jantar ou mesmo almoço. Experimente comer esta torta acompanhada de uma salada de alface crespa com cubos de tomates e molho de azeite de oliva extra virgem com limão, sal e um toque de pimenta.

## Massa (Ingredientes)

- 3 ovos
- ½ xícara de azeite
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 xícara de farelo ou farinha de aveia
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de ervas desidratadas
- 1 e ½ xíc. de bebida vegetal ou água
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó.

## Preparo da massa

Pré aqueça o forno a 180°. Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto o fermento). Acrescente e misture o fermento por último. Em um refratário, coloque a metade da massa, recheie e cubra com o restante da massa, polvilhe um pouco de queijo parmesão ralado (opcional) e leve ao forno para assar por 30 minutos ou até ficar ligeiramente dourado.

## Criando seu recheio

400 g de frango desfiado Ou carne moída Ou Legumes refogados OU sobras de legumes e carnes do almoço

Acrescente sempre saladas frescas às suas refeições. Além de todos os benefícios, saladas têm quantidade liberada!



# Massa de Panquecas Low Carb

RECEITA #13



Panquecas low carb são uma excelente opção para um lanche ou para um jantar leve, saudável e rica em fibras. Experimente molhos agridoces, picantes e recheios bem condimentados. Tenho certeza que você e seus convidados vão lambe a ponta dos dedos!

## *Ingredientes*

- 4 ovos
- 5 colheres de sopa de aveia
- 2 colheres de sopa rasas de farinha de tapioca
- 1 xícara de bebida vegetal ou água
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sopa rasa de semente chia
- 1 colher de sopa de gergelim- por último e opcional

## *Modo de preparo*

No liquidificador bata bem todos os ingredientes (acrescente a semente de gergelim manualmente depois de bater). Em uma frigideira untada com azeite, coloque uma concha da massa e vá espalhando com a ajuda de uma espátula. Vire com cuidado para grelhar o outro lado (use um prato ou outra frigideira para auxiliar). Depois é só rechear a gosto e, se preferir, leve ao forno para gratinar com um pouco de queijo e molho de tomate.

## *Sugestão de recheio*

Prepare o recheio de acordo com o seu paladar. Minha sugestão é cozinhar 6 tomates maduros com sal a gosto, retirar as peles, misture com salsinha, alho em pasta e bata no liquidificador. Retorne ao fogo com cubos de queijo de búfala e bom apetite!



# Massa de Crepioca Salgada

RECEITA #14



A massa de crepioca surgiu como uma maneira saudável de substituir o pãozinho de queijo e outros quitutes na dieta. Feita com apenas de 4 ingredientes, essa delícia pode ser a opção perfeita para o café da manhã, o lanche da tarde ou os momentos pré e pós-treino.

## *Massa padrão salgada*

- 1 ovo batido
- 1 colher de sopa de farinha de tapioca
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de água

## *Modo de preparo*

Em um Bowl bata tudo com um garfo. Coloque 1 grelha no fogão em cima de outra para a chama ficar branda. Unte uma frigideira antiaderente com azeite de oliva e coloque a massa para dourar em fogo baixo. Vire com cuidado do outro lado.

## *Sabor e criatividade no seu prato*



Além da versatilidade que a crepioca permite na montagem dos pratos ela oferece alto teor de proteínas – cerca de 10 gramas, é uma ótima notícia para quem deseja ganhar massa muscular. Outro grande benefício é o auxílio no controle dos níveis de colesterol.

Por conter gorduras de boa qualidade em sua composição, auxilia na manutenção dos níveis de colesterol total, além de reduzir os níveis do colesterol ruim – o LDL, e ainda colabora para o aumento do colesterol bom o HDL. Ao invés de fazer uso de suplementos proteicos, você pode optar pelo preparo e ingestão desse alimento. Seus efeitos no organismo serão praticamente os mesmos.

# Massa de Crepioca Doce

RECEITA #15



A banana além de saborosa é uma excelente opção de fruta para diversos momentos do dia, como para ter energia pela manhã ou para matar a fome na hora do lanche da tarde. Essa fruta tão versátil possui muitas variedades e pode ser uma grande aliada da alimentação. Fonte de potássio e cálcio, ajuda a regular os níveis da pressão arterial, prevenindo o derrame e problemas cardíacos. Rica em triptofano ajuda a produzir o hormônio da alegria.

## Ingredientes

- 1 ovo batido
- 1 banana bem madura amassada
- 1 colher de sopa de farinha de tapioca
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de água
- 1 pitada de canela

## Modo de preparo

Em um Bowl bata tudo com um garfo. Coloque 1 grelha no fogão em cima de outra para a chama ficar branda. Unte uma frigideira antiaderente com azeite de oliva e coloque a massa para dourar em fogo baixo. Vire com cuidado do outro lado.



## Dica de acompanhamento

Você é daquelas pessoas que gosta de se alimentar bem e degustar um prato doce e funcional de vez em quando? Então decorar sua crepioca com sementes de romã, banana frita, calda de agave e coco ralado é uma excelente ideia.

# Massa proteica

RECEITA #16



Whey Protein é uma proteína de rápida absorção e rica em aminoácidos, extraída do soro do leite. O consumo deste suplemento auxilia no ganho de massa muscular, queima de gordura e definição muscular.

## Ingredientes

- 1 Ovo batido
- 1 Scoop de whey protein sem sabor (ou com sabor se preferir)
- 1 Colher de sopa de farinha de aveia
- 2 Colheres de sopa de água
- 1 Chá de gergelim

## Modo de preparo

Em um Bowl bata tudo com um garfo. Coloque 1 grelha no fogão em cima de outra para a chama ficar branda. Unte uma frigideira antiaderente com azeite de oliva e coloque a massa para dourar em fogo baixo. Vire com cuidado do outro lado.

## Indicações do Whey Protein

**Não existem contraindicações para o uso do whey protein.** Qualquer indivíduo saudável pode utilizá-lo como suplemento alimentar. A indicação é para pessoas que já têm uma alimentação balanceada e desejam aumentar seu aporte de proteínas de boa qualidade.

Também é uma opção para quem não consegue ingerir toda a proteína que necessita, como idosos, pós-bariátricos, ou atletas.





O pão multigrãos também é rico em vitaminas do complexo B, proteínas, ômega 3 e minerais como ferro, potássio e magnésio que ajudam a equilibrar o organismo, melhoram a saúde do cérebro, previne a anemia, garantindo assim uma melhor qualidade de vida.

## *Ingredientes*

- 4 ovos
- 50ml de azeite
- 150ml de água morna
- 150g de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de psyllium
- 1 colher de sopa de semente de abóbora sem casca
- 1 colher de sopa de semente de girassol
- 1 colher de sopa de castanha granulada
- 1 colher de sopa de amêndoas em lascas
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de chá de fermento químico em pó.
- 2 colheres de sopa de gergelim para polvilhar em cima (opcional)

## *Modo de preparo*

Em um recipiente acrescente as farinhas e sementes e misture todos. Bata bem os ovos e acrescente o azeite de oliva e água morna, misturando tudo com o auxílio de um fuê. Unte uma forma de bolo inglês com azeite, coloque a massa, salpique gergelim (opcional) e leve ao forno pré aquecido (200°) por 25 minutos.

**Dê um toque especial ao seu pão... acrescente pedacinhos de azeitona ou cebola... ao servir ofereça com um bom azeite de oliva extra virgem e bom apetite!**



# Bolo Caseiro de Uvas-Passas

RECEITA #18



Esta receita funcional é ideal para o café da manhã ou lanche, principalmente para o lanche escolar de seus filhos. A massa macia é rica em fibras e sabor. A uva-passa oferece toques doces e macios contrastando a crocância da castanha de caju. O único problema é conter a vontade de comer mais do que deve!

## Ingredientes

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 xícara de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de psyllium
- 4 ovos
- 200ml de leite de vegetal
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 colher de sopa de uva-passa sem caroço
- 1 colher de sopa de castanha de caju granulada
- 1 colher de sopa de semente de linhaça
- 1 colher de sopa de semente de girassol

## Modo de preparo

No liquidificador bata os ovos com o azeite, o mel, o sal e o leite vegetal. Reserve. Em um recipiente misture as farinhas com o psyllium. Acrescente os líquidos batidos e misture com o restante manualmente com ajuda de um fué. Por fim, acrescente as passas, as sementes e o fermento e mexa delicadamente até incorpora-ló. Despeje essa mistura em uma forma de bolo inglês untada e leve ao forno para assar por 30 minutos a 180°C

**O consumo da uva-passa pode ter vários benefícios para a saúde, desde que consumidas com moderação.** Possuem muitas fibras e ácido tartárico, que contribuem para a saúde do intestino. Proporciona energia, é antioxidante e tem alto teor de vitaminas e minerais.



# Bolo de Tapioca Funcional

RECEITA #19



A tapioca é um alimento natural com baixo teor de sódio, sem gordura, rico em carboidratos de fácil digestão e sem glúten. **Apresenta alto índice glicêmico, por isso, deve ser consumida sempre com fibras e/ou proteínas.** Lembrando que o glúten é uma proteína que pode gerar inflamação no organismo, favorecendo o acúmulo de gordura, prejudicando o intestino e causando inchaço.

## *Ingredientes*

- 1 xícara de goma de tapioca
- ½ xícara de farinha de amêndoas
- 1 xícara de coco ralado
- 200ml de leite de coco
- ½ xícara de açúcar de coco/xilitol
- 4 ovos caipiras
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de fermento em pó.

Vale lembrar que outro super benefício da tapioca é o seu delicioso sabor, e a possibilidade de preparo com diferentes recheios! Assim, a tapioca pode ser incluída na alimentação em diferentes horários do dia.

## *Modo de preparo*

Bata tudo no liquidificador, depois misture o fermento delicadamente. Unte uma forma de bolo redonda ou bolo inglês com óleo de coco tamanho médio e asse em forno pré aquecido por 30 minutos.



# Bolo de Cenoura

RECEITA #20



Cheirinho de bolo quente saindo forno... Hummm... Quem não ama sentir? E, dentre os tipos mais tradicionais, o bolo de cenoura é daqueles que só de pensar já aguça as nossas melhores memórias da infância. Porém, diferente das deliciosas receitas da vovó, a nossa sugestão para essa semana é um bolo de cenoura funcional e ideal para uma alimentação equilibrada. Feito à base de ingredientes integrais, o doce é uma alternativa saborosa para lanches saudáveis ou, até mesmo, um café da manhã bem completo.

## Ingredientes

- 2 cenouras médias picadas
- 3 ovos
- ½ xícara de leite vegetal
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva ou óleo de coco
- ½ xícara de xilitol ou outro açúcar mascavo
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 3 colheres de sopa de farelo ou farinha de aveia
- 1 colher de chá de sal rasinha
- 1 colher de sopa rasa de fermento químico.

## Modo de preparo

Bata no liquidificador por 3 a 4 minutos a cenoura com os ovos, o leite, o azeite e o xilitol. Depois de bem homogêneo passe essa mistura para um recipiente e acrescente a farinha de amêndoas e o farelo ou farinha de aveia. Por último, acrescente e misture delicadamente o fermento à massa. Unte uma forma com óleo de coco ou azeite e leve ao forno (200°) pré aquecido para assar por 30 minutos. Para decorar use um pouco de leite de coco em pó com canela.

A cenoura é conhecida como um dos alimentos mais ricos em betacaroteno, um poderoso antioxidante responsável por sua cor alaranjada. Fonte de fibras, minerais como fósforo, potássio, cálcio e sódio e vitamina A, vitamina B2, vitamina B3 e vitamina C.



# CONHEÇA O MÉTODO ROSANA NUTRI DE EMAGRECIMENTO CONSULTAS PRESENCIAIS E ONLINE



Atendendo as recomendações provisórias do Conselho Federal de Nutrição, estamos com **consultas presenciais e também online pelo zoom**, o que permite mais conforto e agilidade no seu tratamento.

Aproveite esta facilidade para iniciar hoje mesmo o seu emagrecimento. Em 180 dias, cumprindo nosso programa, temos certeza que você estará muito melhor do que imagina. Agende hoje mesmo sua consulta, faça sua avaliação, receba os materiais de apoios e receitas e emagreça sem sofrimento!



MÉTODO  
ROSANA NUTRI

POR ROSANA CHIUCHETTA



CLIQUE AQUI PARA AGENDAR SUA 1ª CONSULTA



[www.metodorosananutri.com.br](http://www.metodorosananutri.com.br)