



Receitas De Ouro: 15 Receitas Saudáveis

A alimentação saudável é essencial para o bem-estar físico e mental. Neste eBook, você encontrará 15 receitas fáceis e deliciosas que não apenas vão nutrir o seu corpo, mas também agradar o seu paladar. As receitas foram selecionadas para serem práticas, com ingredientes acessíveis e que podem ser facilmente incorporados ao seu dia a dia. Vamos juntos explorar o prazer de cozinhar de forma saudável!



by **Receitas de Ouro Culinária**

Saladas e Sopas Nutritivas

Salada Colorida De Quinoa

Ingredientes: - 1 xícara de quinoa - 2 xícaras de água - 1 pepino picado - 1 pimentão vermelho picado - 1 cenoura ralada - 1/2 xícara de salsinha picada - Suco de 1 limão - Azeite de oliva a gosto - Sal e pimenta a gosto

1. Cozinhe a quinoa em água por 15 minutos ou até que a água tenha evaporado.
2. Em uma tigela, misture a quinoa cozida com os vegetais picados.
3. Tempere com suco de limão, azeite, sal e pimenta. Sirva frio.

Sopa De Abóbora Com Gengibre

Ingredientes: - 500g de abóbora descascada e picada - 1 cebola picada - 2 dentes de alho picados - 1 colher de sopa de gengibre ralado - 4 xícaras de caldo de legumes - Azeite de oliva a gosto - Sal e pimenta a gosto

1. Em uma panela, refogue a cebola, o alho e o gengibre no azeite até dourar.
2. Adicione a abóbora e o caldo de legumes. Cozinhe até a abóbora ficar macia.
3. Bata tudo no liquidificador até obter um creme. Tempere a gosto.

Pratos Principais Leves e Saborosos

1

Omelete De Espinafre E Feta

Ingredientes: - 3 ovos - 1 xícara de espinafre picado - 1/4 de xícara de queijo feta esfarelado - Sal e pimenta a gosto - Azeite de oliva a gosto 1. Bata os ovos em uma tigela e tempere com sal e pimenta. 2. Aqueça o azeite em uma frigideira e adicione o espinafre. Refogue até murchar. 3. Despeje os ovos batidos e adicione o queijo feta. Cozinhe até que a omelete esteja firme.

2

Peito De Frango Grelhado Com Ervas

Ingredientes: - 2 peitos de frango - 2 colheres de sopa de azeite de oliva - Ervas a gosto (alecrim, tomilho, orégano) - Sal e pimenta a gosto 1. Tempere os peitos de frango com azeite, ervas, sal e pimenta. 2. Grelhe em uma frigideira até que esteja cozido por completo.

3

Salmão Ao Forno Com Limão

Ingredientes: - 2 filés de salmão - Suco de 1 limão - Ervas (endro, salsinha) a gosto - Sal e pimenta a gosto 1. Tempere o salmão com suco de limão, ervas, sal e pimenta. 2. Asse em forno preaquecido a 180°C por 15-20 minutos.

Pratos Vegetarianos Deliciosos

Tabule

Ingredientes: - 1 xícara de trigo para quibe - 2 tomates picados - 1 pepino picado - 1/2 cebola picada - 1 xícara de salsinha picada - Suco de 1 limão - Azeite de oliva a gosto - Sal a gosto 1. Hidrate o trigo por 30 minutos em água quente e escorra. 2. Misture todos os ingredientes em uma tigela e sirva.

Abobrinha Recheada

Ingredientes: - 2 abobrinhas cortadas ao meio - 200g de carne moída (ou proteína vegetal) - 1 tomate picado - 1 cebola picada - Queijo ralado a gosto - Sal e pimenta a gosto 1. Cozinhe a carne moída com cebola e tomate, tempere a gosto. 2. Recheie as metades de abobrinha com a mistura e cubra com queijo. 3. Leve ao forno por 30 minutos a 180°C.

Berinjela Assada Com Tahine

Ingredientes: - 1 berinjela cortada em rodela - 2 colheres de sopa de tahine - Suco de 1 limão - Azeite de oliva a gosto - Sal e pimenta a gosto 1. Preaqueça o forno a 200°C. 2. Misture o tahine, limão, azeite, sal e pimenta. 3. Passe a mistura nas rodela de berinjela e asse por 25 minutos.

Refeições Rápidas e Nutritivas

1 Tacos De Alface Com Frango

Ingredientes: - 2 peitos de frango cozidos e desfiados - Folhas de alface - 1/2 cebola picada - 1 tomate picado - Guacamole a gosto 1. Misture o frango desfiado com cebola e tomate. 2. Sirva a mistura em folhas de alface e adicione guacamole.

2 Arroz Integral Com Legumes

Ingredientes: - 1 xícara de arroz integral - 2 xícaras de água - 1 cenoura picada - 1/2 xícara de ervilhas - Azeite de oliva a gosto - Sal a gosto 1. Cozinhe o arroz na água com sal até ficar macio. 2. Em uma frigideira, refogue a cenoura e as ervilhas no azeite. Misture com o arroz.

3 Batata Doce Assada

Ingredientes: - 2 batatas-doces - Azeite de oliva a gosto - Sal e pimenta a gosto 1. Preaqueça o forno a 200°C. 2. Corte as batatas em cubos, tempere com azeite, sal e pimenta. 3. Asse por 30-40 minutos ou até dourar.

Bebidas e Sobremesas Saudáveis



Smoothie Verde

Ingredientes: - 1 banana - 1/2 abacate - 1 xícara de espinafre - 1 xícara de água ou leite vegetal - 1 colher de sopa de sementes de chia

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
2. Sirva imediatamente.



Muffins De Banana E Aveia

Ingredientes: - 2 bananas maduras amassadas - 1 xícara de aveia - 2 ovos - 1 colher de sopa de mel - 1 colher de chá de fermento em pó

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
3. Coloque em forminhas e asse por 20 minutos.



Chia Pudding

Ingredientes: - 1/4 xícara de sementes de chia - 1 xícara de leite vegetal - 1 colher de sopa de mel - Frutas para cobertura

1. Misture as sementes de chia, leite e mel em um recipiente.
2. Deixe na geladeira por pelo menos 2 horas ou durante a noite. Sirva com frutas.

Café da Manhã Nutritivo

Ingredientes	Quantidade	Instruções
Iogurte natural	1 xícara	Coloque em um recipiente
Frutas (banana, morango, maçã)	A gosto	Pique e adicione sobre o iogurte
Granola	1/4 xícara	Finalize com granola por cima



Considerações Finais

Cozinhar de forma saudável pode ser simples e prazeroso. Ao experimentar essas receitas, você descobrirá novas combinações de sabores e nutrientes. Além de nutrir seu corpo, a alimentação saudável pode proporcionar mais energia e vitalidade ao seu dia a dia. Explore os ingredientes e ajuste as receitas conforme suas preferências. Bon appétit!

