



Special Inverno e Festas Juninas.

pd
PAULA D'AMBRÓSIO
NUTRICIONISTA

Pamonha Doce Fit

Ingredientes:

- 100g de milho verde cru;
- 50 ml de leite de coco light;
- 10g - 1 colher de sopa de xilitol;
- Canela em pó a gosto.

Modo de preparo:

Rale o milho e bata no liquidificador com o leite de coco e o xilitol até formar um creme.

Coloque em uma palha de milho (ou pote refratário) e leve para cozinhar em banho-maria por cerca de 30 minutos. Finalize com canela por cima.



Caldo Verde com Carne

Ingredientes:

- 100g de batata-doce cozida OU 150g de batata inglesa cozida;
- 30g de couve-manteiga picada;
- 1 dente de alho;
- 20g de cebola picada;
- 5g - 1 colher de chá de azeite de oliva;
- 200 ml de água;
- 100g de frango desfiado OU 80g de carne bovina.

Modo de preparo:

Refogue o alho e a cebola no azeite. Adicione a batata e a água, e bata no liquidificador.

Volte para a panela, adicione a couve e cozinhe por mais 5 minutos. Adicione a carne já cozida e temperada. Sirva quente.



Bolo de Milho Fit

Ingredientes:

- 80g de milho verde cozido;
- 1 ovo médio;
- 20g de farinha de aveia;
- 30ml de leite desnatado ou vegetal;
- 10g de xilitol;
- 2g - 1/2 colher de chá de fermento em pó.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento.

Adicione o fermento e misture levemente.

Coloque em uma forminha untada e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por 25 minutos.



Vinho Quente

Ingredientes:

- 150 ml de suco de uva integral;
- 50 ml de água;
- 1 fatia pequena de gengibre fresco ;
- 2 cravos-da-índia;
- 1 canela em pau;
- 1/4 de laranja (com casca);
- 1 colher de chá de xilitol (5g).

Modo de preparo:

Leve todos os ingredientes ao fogo baixo até levantar fervura.

Cozinhe por 10 minutos para liberar os aromas.

Coe e sirva bem quente.



Cocada Fit

Ingredientes:

- 30g de coco fresco ralado;
- 30ml de leite de coco light;
- 10g de xilitol (10g).

Modo de preparo:

Misture tudo em uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre.

Quando desgrudar do fundo, modele com uma colher e deixe esfriar antes de servir.



Curau de Milho Fit

Ingredientes:

- 100g de milho verde cru;
- 100 ml de leite desnatado ou vegetal;
- 10g de xilitol;
- Canela em pó a gosto.

Modo de preparo:

Rale ou corte os grãos do milho e bata no liquidificador com o leite e o xilitol.

Coe a mistura e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar.

Sirva morno ou gelado com canela por cima.



Escondidinho de Frango com Purê de Abóbora

Ingredientes:

- 100g de abóbora cabotiá cozida;
- 80g de frango desfiado cozido;
- 20g de cebola picada;
- 1 dente de alho;
- 20g de requeijão light;
- 5g - 1 colher de chá de azeite de oliva;
- Sal e ervas a gosto;
- 15g – 1 fatia de mussarela.

Modo de preparo:

Refogue o alho e a cebola no azeite, adicione o frango e os temperos.

Amasse a abóbora até formar um purê e misture com o requeijão.

Monte em camadas: purê, frango e purê, finalize com a mussarela por cima. Leve ao forno por 10 minutos para gratinar.



Caldo de Mandioquinha com Carne

Ingredientes:

- 100g de mandioquinha cozida;
- 100g de frango desfiado OU 80g de carne bovina;
- 20g de cebola;
- 1 dente de alho;
- 5g - 1 colher de chá de azeite de oliva;
- 200 ml de água;
- Salsinha e sal a gosto.

Modo de preparo:

Refogue o alho e a cebola no azeite, adicione a mandioquinha e a água.

Bata tudo no liquidificador. Volte para a panela, junte o frango ou a carne e ferva por 5 minutos. Finalize com salsinha.



Bolo de Fubá com Erva-Doce Fit

Ingredientes:

- 1 ovo médio;
- 20g de fubá;
- 10g de farinha de aveia;
- 10g de xilitol;
- 2 colheres de sopa;
- 30ml de leite desnatado ou vegetal;
- 5g – ½ colher de chá de azeite;
- 2g – ½ colher de chá de fermento em pó;
- 1/2 colher de chá de sementes de erva-doce.

Modo de preparo:

Em um bowl, bata o ovo com o xilitol.

Adicione o fubá, a farinha, o leite, o óleo de coco e a erva-doce, misturando bem até formar uma massa homogênea.

Por último, adicione o fermento e misture delicadamente.

Despeje a massa em uma forminha untada e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 25 minutos, ou até dourar.



Bolo de Amendoim Fit

Ingredientes:

- 1 ovo médio;
- 15g de amendoim integral;
- 20g de farinha de aveia;
- 10g de xilitol;
- 30ml de leite desnatado ou vegetal;
- 2g – ½ colher de chá de fermento em pó;
- Canela em pó a gosto (opcional).

Modo de preparo:

Bata o ovo com o xilitol.

Adicione a pasta de amendoim, a farinha de aveia e o leite, misturando bem até ficar homogêneo.

Incorpore o fermento delicadamente.

Despeje em uma forminha untada e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 20–25 minutos.

Se quiser, finalize com uma pitada de canela por cima.



Caldo de Feijão com Carne

Ingredientes:

- 100g de feijão cozido (com caldo)
- 60g de carne magra cozida e desfiada (frango, músculo, acém ou patinho)
- 20g de cebola picada
- 1 dente de alho
- 5g de azeite de oliva
- 100ml de água (ou mais, se quiser mais ralo)
- Sal, páprica, pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite até dourar.
2. Adicione a carne desfiada e refogue com os temperos.
3. No liquidificador, bata o feijão com a água até formar um caldo liso.
4. Despeje o caldo na panela com a carne e cozinhe por 5 a 10 minutos, mexendo.
5. Finalize com cheiro-verde e sirva quente.

DICA DA NUTRI: Se quiser engrossar mais o caldo, pode adicionar 30g de mandioca cozida no liquidificador.



Milho Cozido na Manteiga

Ingredientes:

- 120g de espiga de milho;
- 5g de manteiga;
- Sal a gosto;
- Ervas secas (orégano, salsinha ou tomilho) – opcional.

Modo de preparo:

1. Cozinhe a espiga de milho em água com uma pitada de sal por cerca de 15–20 minutos ou até os grãos ficarem macios.
2. Escorra e, ainda quente, pincele a manteiga sobre o milho.
3. Finalize com mais uma pitadinha de sal e ervas, se desejar.
4. Sirva quente.

pd
PAULA D'AMBRÓSIO
NUTRICIONISTA



Pamonha Salgada Fit

Ingredientes:

- 100g de espiga de milho verde;
- 15ml de leite desnatado ou vegetal;
- 5g - 1 colher de chá de azeite de oliva;
- 15g de queijo minas padrão light ralado;
- 1 pitada de sal;
- Pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto.

Modo de preparo:

1. Rale ou corte os grãos da espiga e bata no liquidificador com o leite até formar uma massa cremosa.
2. Misture o azeite, o sal, os temperos e o queijo.
3. Transfira para um potinho untado (ou embrulhe em papel manteiga como “trouxinha” para simular a palha).
4. Leve ao forno a 180 °C por cerca de 30 minutos, ou até firmar e dourar levemente.
5. Sirva quente.



Pipoca Doce Fit

Ingredientes:

- 20g de milho para pipoca;
- 5g de azeite ou óleo;
- 10g de xilitol;
- 1 pitada de canela (opcional);
- 1 colher de chá de água (para ajudar a caramelizar).

Modo de preparo:

1. Estoure a pipoca em uma panela com o óleo de coco, em fogo médio, tampada.
2. Quando os estouros pararem, desligue o fogo.
3. Em outra panelinha, leve ao fogo baixo o xilitol com 1 colher de chá de água e mexa até formar uma calda rala (não vai caramelizar como o açúcar, mas vai envolver).
4. Adicione a pipoca pronta, mexendo bem até todas ficarem envolvidas pela calda.
5. Finalize com uma pitada de canela (opcional) e deixe esfriar um pouco antes de servir.



BROWNIE

Ingredientes:

- 15g de raspas de chocolate (pode ser qualquer chocolate);
- 20g de cacau em pó 50%;
- 5ml de fonte de gordura (por exemplo: azeite);
- 20g de farelo de aveia;
- 40ml de leite desnatado;
- 10g de adoçante (opcional).

Modo de preparo:

- Misture a farinha de aveia, cacau, adoçante, as raspas de chocolate, azeite, e por último o leite aos poucos. Leve 30 segundos no microondas. Prontinho.

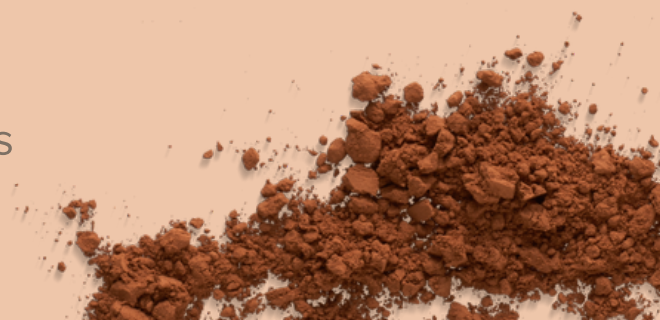
CHOCOLATE QUENTE

Ingredientes:

- 20g de farinha de aveia
- 10g de cacau
- 15g de chocolate 60%
- 200ml de leite desnatado
- 01 pitadinha de canela – opcional

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes em fogo baixo até engrossar.



ARROZ DOCE

Ingredientes:

- 30g de arroz cru
- 100ml de água
- 50ml de leite semi-desnatado ou desnatado
- 40g de leite em pó desnatado OU 30g de leite em pó integral OU 30g de whey
- Canela à gosto

Modo de preparo:

- Coloque o arroz com a água em um refratário e leve ao micro-ondas por 8 minutos, parando a cada 2 minutos para mexer. Com o arroz cozido, adicione o leite, o leite em pó ou whey e misture. Finalize com canela e, se quiser, adoçante.



CANJICA DOCE:

Ingredientes:

- 50g de canjica (cozida em água)
- 150ml de leite desnatado
- 10g de amido de milho diluído em pouca água
- 01 paçoquinha
- Canela em pó e cravo à vontade

Modo de preparo:

Após cozinhar a canjica, escorra a água e leve ao fogo baixo com leite e amido de milho até engrossar. Desligue o fogo e misture uma paçoquinha e canela/cravo.



CAPUCCINO

Ingredientes:

- 30g de leite em pó integral OU 40g de leite em pó desnatado;
- 15g de café solúvel;
- 15g de cacau em pó;
- 01 pitadinha de canela;
- 200ml de leite semi-desnatado.

Modo de preparo:

- Primeiro misture bem os pós (leite em pó, café, cacau e canela) e depois misture com o leite quente.

Bolo de banana com doce de leite

Ingredientes:

- 01 banana prata ou nanica
- 01 ovo
- 15g de farinha de aveia
- 5g de fermento
- Canela à gosto
- 20g de doce de leite

Modo de preparo:

- Misture banana amassada, ovo, farinha de aveia, canela e fermento. Asse na airfryer a 180 °C por 15 minutos. Finalize com doce de leite por cima.

Que esse inverno seja cheio de sabor, saúde e escolhas que te levem cada vez mais perto do seu objetivo. E não se esqueça: o corpo que você deseja no verão é construído no inverno!

Beijos da Nutri Paula D'Ambrósio