



COMIDA DE VERDADE

# RECEITAS

SNACKS

---

ANA PINTO- NUTRIAGING





• ANA PINTO- NUTRIAGING •

# HÚMMUS

ALIMENTOS CONSCIENTES

## INGREDIENTES

- grão
- alho ou cebola
- um fio de azeite
- ervas aromáticas

### DICA:

Poderá acrescentar beterraba, ou ervilhas ou pimentos ou tomate, ou superalimentos

## PREPARAÇÃO

- 01** Demolhe o grão ou compre em frasco de vidro;
- 02** juntar o grão, com alho ou cebola, um fio de azeite e ervas aromáticas
- 03** colocar os alimentos no liquidificador



• ANA PINTO- NUTRIAGING •

# PUDIM DE CHIA COM MORANGOS

*ALIMENTOS CONSCIENTES*

## INGREDIENTES

- 2 col/ sopa de sementes de chia
- 4 morangos
- 100 ml de leite de coco ou amêndoa

## DICA DA NUTRI:

Como topping pode utilizar lascas de coco ou sementes ou hortelã. Polvilhe com canela ou cacau em pó ou em pepitas.

## PREPARAÇÃO

- 01** Triture os morangos juntamente com a bebida vegetal;
- 02** Coloque essa preparação num frasco de vidro. e misture com as sementes de chia.
- 03** coloque no frigorífico durante 6-8h e coma directamente do frasco.

• ANA PINTO- NUTRIAGING •



• ANA PINTO- NUTRIAGING •

# A MINHA GRANOLA CASEIRA

*ALIMENTOS CONSCIENTES*

## INGREDIENTES

- Flocos de Aveia integral ou sem glúten (400-500gr)
- Embalagem de frutos secos mix (noz, amêndoa, avelã, castanha do Brasil) ou colocar 2 dos que gostar mais
- Sumo de 1 laranja ou Limão + raspas se gostar
- 2 colh/sopa de chia
- 2 colh/sopa de sementes mix (sésamo, abóbora..)
- 2 colh/ sopa de xarope de agave ou de arroz
- 1 colh/sopa de canela

## PREPARAÇÃO

- 01** Triturar os frutos secos grosseiramente, misturar a Aveia, frutos secos, sementes e a chia.
- 02** À parte misturar o xarope, sumo de laranja, raspas, canela e depois colocar a mistura no preparado e envolver muito bem.
- 03** Colocar o preparado num tabuleiro do forno forrado com papel vegetal. Vai virando com ajuda de uma colher de pau e deixe dourar.
- 04** Quando estiver estaladiço deixar arrefecer e colocar num frasco de vidro com tampa.

### DICA DA NUTRI:

Como topping pode colocar 1 colh/chá de superalimentos ou lascas de coco ou mirtilos...

• ANA PINTO- NUTRIAGING •



• ANA PINTO- NUTRIAGING •

# OVERNIGHT OATS

ALIMENTOS CONSCIENTES

.....

## INGREDIENTES

- 2 col/ sopa de flocos de aveia integrais
- 1 col/sp de sementes de chia
- 1 col/ sob de canela em pó ou cacau magro
- biológico em pó
- Maçã
- frutos secos
- Leite vegetal a gosto (amêndoa, coco, arroz, aveia...)

## PREPARAÇÃO

Colocar todos os ingredientes segundo ordem da lista de ingredientes num pote de vidro durante a noite e reservar no frigorífico para a manhã seguinte.



• ANA PINTO- NUTRIAGING •

# GUACAMOLE

ALIMENTOS CONSCIENTES

## PREPARAÇÃO

### INGREDIENTES

- Abacate
- fio azeite
- tomate
- sumo 1/2 lima
- cebola
- salsa ou coentros
- pimenta preta moída

- 01 Corte o abacate ao meio retire a polpa.
- 02 junte todos os ingredientes
- 03 coloque os alimentos no liquidificador até ficar uma papa.
- 04 sirva com legumes aos palitos ou tortitas de arroz.



• ANA PINTO- NUTRIAGING •

# DOCE SAUDÁVEL DE MORANGOS

*ALIMENTOS CONSCIENTES*

.....

## INGREDIENTES

- 250g de morangos
- 2 col/ sopa de sementes de chia
- sumo de 1/2 limão
- 2 colh/chá de xarope de arroz ou mel

## PREPARAÇÃO

triture os morangos ou qualquer fruta que goste com sumo de 1/2 limão e o xarope de arroz ou mel. Coloque a mistura num frasco de vidro e misture as colh/sopa de chia e leve ao frigorífico até ficar com consistência de geleia.



• ANA PINTO- NUTRIAGING •

# PANQUECAS LOW CARB

*ALIMENTOS CONSCIENTES*

## INGREDIENTES

- 2 ovos (ou 1 ovo e 2 claras);
  - 1 banana pequena;
  - 2 colheres de sopa de aveia.
- OU
- 60g de flocos de aveia integral;
  - 1 colher de sopa sementes linhaça;
  - 100 ml de leite vegetal à escolha ou água;

## PREPARAÇÃO

- 01** Coloca tudo no copo da varinha mágica e tritura completamente.
- 02** Untar ligeiramente uma frigideira com óleo de coco ou azeite e levar ao lume. Quando estiver quente, coloca umas colheres de massa.
- 03** Com a ajuda de uma espátula vai levantando uma pontinha da massa para ver quando está dourada e assim que estiver, vira-a com cuidado.
- 04** Serve com canela e raspas de limão ou laranja

### DICA DA NUTRI:

poderá colocar na massa 1 scoop de whey protein ou raspas de limão ou de laranja, canela em pó ou chia ...



• ANA PINTO- NUTRIAGING •

# OMELETE CROCANTE

ALIMENTOS CONSCIENTES

.....

## INGREDIENTES

- 1 ovo
- claras
- frutos secos triturados grosseiramente
- sementes
- cogumelos
- legumes à escolha

## PREPARAÇÃO

Bater o ovo e claras e misturar sal, pimenta, curcuma, ervas aromáticas, cebola picada + cogumelos + espinafres ou espargos ou outros legumes a gosto + sementes e frutos secos.

Aquecer uma frigideira com óleo de coco ou azeite e cozinhar.



• ANA PINTO- NUTRIAGING •

# EXTRA QUEQUE DE OVO COM LEGUMES

ALIMENTOS CONSCIENTES

.....

## INGREDIENTES

- 4 ovos
- cogumelos
- legumes à escolha
- cebola
- ervas aromáticas
- pimenta q.b

## DICA DA NUTRI:

Acompanhe com uma salada verde com raspas de gengibre ou de casca limão

## PREPARAÇÃO

- 01** Bater os ovos e misturar sal, pimenta, noz moscada ervas aromáticas, cebola picada + cogumelos + espinafres ou outros legumes a gosto
- 02** se não for anti-aderente, pode colocar papel vegetal, um pouco de azeite ou óleo de coco para untar.
- 03** coloque a mistura numa forma de queques e leve ao forno.

• ANA PINTO- NUTRIAGING •

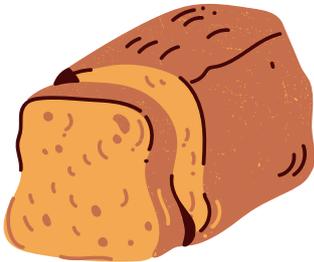
# BANANA BREAD

ALIMENTOS CONSCIENTES



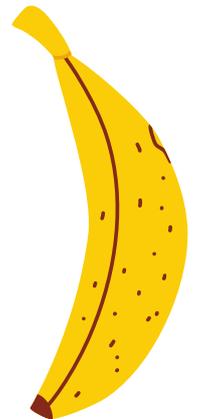
## INGREDIENTES

- 10 colh/sp de aveia sem glúten
- 3 bananas maduras
- 3 ovos
- 2 colh/sp de linhaça ou Super omega mix Provida
- 1 colh/sobremesa de fermento em pó
- 1 mão de nozes
- canela a gosto



## PREPARAÇÃO

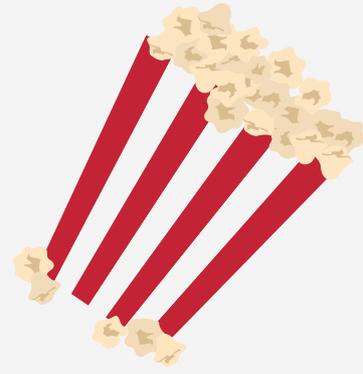
- 01 • Junte e misture a farinha de aveia, linhaça ou ómega mix, mais fermento e canela.
- 02 • Descasque as bananas e junte à preparação anterior.
- 03 • Junte os ovos, as nozes e a canela e bata tudo num liquidificador.
- 04 • Coloque a preparação numa forma e leve ao forno a 180°, durante 20-30min.



## DICA DA NUTRI:

Quando estiver quase cozido, coloque 2 metades de banana por cima a decorar e pincele com xarope de arroz... Bom apetite

# PIPOCAS SAUDÁVEIS



Ingredientes:

- 4 colheres sopa de milho
- 5 colheres sopa de água

Preparação:

Colocar a água e o milho numa tigela de vidro com a tampa do micro-ondas a 750 por 10 -12 minutos conforme a marca do milho às vezes varia.

Ter atenção no fim do tempo para não queimar.

## TEMPERE A GOSTO

DICA DA NUTRI:

- **Mix de ervas**
- **Pimenta (termogénica) e sal marinho.**
- **sal dos himalaias**
- **canela**
- **cacau ou chocolate amargo em pó**
- **Gengibre**
- **Açúcar de coco**



# Trufas de Cacau

## INGREDIENTES

Porção: 15-20 trufas

- . 8 Tâmaras sem caroço
- . 1 copo de amêndoas e nozes
- . 4 colh/sopa de Cacau magro em pó
- . 3 colh/sopa de água
- . 1 colh/sopa de Agave ou xarope de arroz

## PREPARAÇÃO:

Misturar todos os ingredientes e bater numa batedeira até ficar uma massa homogénea; Retirar para um recipiente e fazer bolinhas e polvilhar com coco ralado, chia, nozes, amêndoas picadas, a gosto.