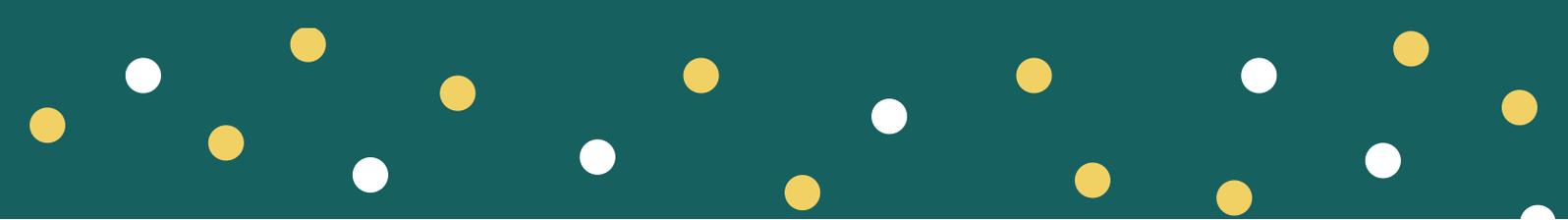
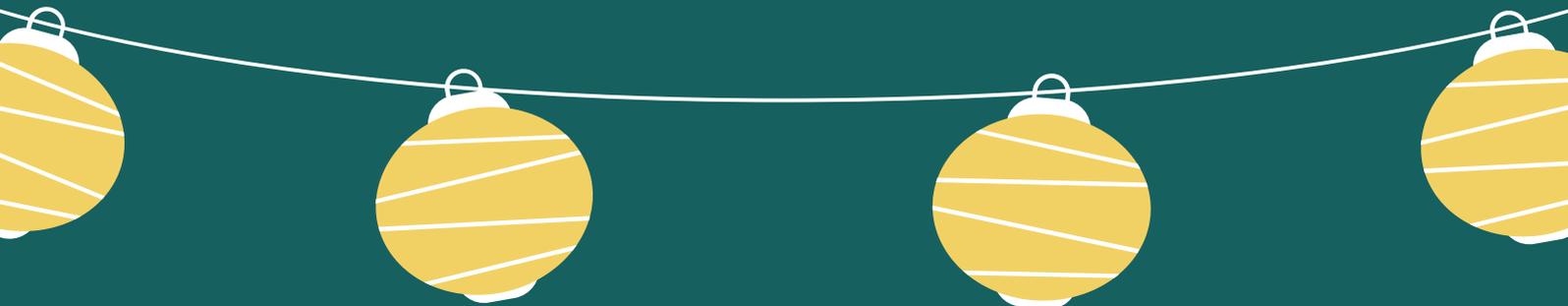


FESTA JUNINA DE
ARRASAR: 9 RECEITAS
SAUDÁVEIS E SABOROSAS



Por Nutri Desirée Medeiros





OLÁ! MEU NOME É DESIRÉE MEDEIROS, SOU NUTRICIONISTA E TRABALHO COM NUTRIÇÃO VOLTADA AO EMAGRECIMENTO, DEFINIÇÃO CORPORAL E AUMENTO DE MASSA MAGRA. TAMBÉM ATENDO VEGETARIANOS QUE TENHAM ESSE OBJETIVO. MINHA MISSÃO É MOSTRAR ÀS PESSOAS QUE É POSSÍVEL SE ALIMENTAR DE FORMA TRANQUILA, PRESERVANDO SEUS GOSTOS E SUA CONDIÇÃO FINANCEIRA E MOSTRANDO QUANTAS COMBINAÇÕES GOSTOSAS E NUTRITIVAS EXISTEM!

E FALANDO EM COISAS GOSTOSAS...

QUEM NÃO GOSTA DE FESTA JUNINA? ESTE EVENTO TRADICIONAL BRASILEIRO É DELICIOSO EM TODOS OS SENTIDOS! COM ESSE E-BOOK VOCÊ VAI APRENDER A FAZER ALGUNS PRATOS TÍPICOS DESSA FESTA EM UMA VERSÃO MAIS SAUDÁVEL, PORÉM SEM PERDER O SABOR! SÃO RECEITAS FÁCEIS DE PREPARAR E QUE PODEM SER CONSUMIDAS O ANO TODO.

ARROZ DOCE INTEGRAL



INGREDIENTES:

- 1 xícara de arroz integral
- $\frac{3}{4}$ xícara de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de chia
- 1 e $\frac{1}{2}$ litro de leite desnatado
- 2 unidades de canela em pau
- Canela em pó a gosto
- Cravo-da-índia a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:

Coloque o arroz integral em uma panela com água suficiente para cobri-lo e cozinhe por 10 minutos.

Enquanto isso, esquite o leite com o açúcar e a canela em pau. Vá adicionando aos poucos o leite quente no arroz pré-cozido, misturando sempre. Cozinhe por aproximadamente 30 minutos ou até que o arroz fique macio. Adicione a chia e mexa bem. Sirva com canela em pó polvilhada em cima.

BOLO DE MILHO COM COCO



INGREDIENTES:

- 1 lata de milho verde lavada e escorrida
- 3 ovos
- 1 e ½ xícara de farinha de milho
- ½ xícara de óleo
- 1 pote de iogurte natural
- 1 xícara de leite desnatado
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de coco ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

Coloque no liquidificador o milho verde, os ovos, o iogurte e o leite e bata bem. Acrescente os demais ingredientes, menos o fermento e bata por alguns minutos até que a massa do bolo fique bem homogênea. Acrescente o fermento e misture devagar, incorporando a massa. Unte uma forma, despeje a massa e leve para assar em um forno médio pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos.

CANJICA



INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de milho
- 1 colher (sopa) de coco ralado sem açúcar
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (café) de sal marinho
- 300 ml de leite desnatado

MODO DE PREPARO:

Dissolva a farinha de milho no leite, acrescente os outros ingredientes e leve ao fogo baixo mexendo sempre, até ficar com consistência espessa.

Retire do fogo, coloque em um recipiente de vidro e deixe esfriar, depois sirva.

COCADINHA



INGREDIENTES:

- 3 claras
- 2 xícaras de coco ralado sem açúcar
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo

MODO DE PREPARO:

Aqueça o forno à 180°C. Em uma tigela misture os ingredientes. Unte uma forma com óleo vegetal ou azeite de oliva. Com uma colher de sobremesa, faça as cocadinhas e coloque na forma. Asse por 15 minutos (não deixe mais do que esse tempo porque elas acabam ficando muito secas).

CUPCAKE SALGADO DE AMENDOIM



INGREDIENTES:

- ½ kg de polvilho azedo
- 6 colheres (sopa) de amendoim torrado e triturado
- 250 ml de leite desnatado frio
- 250 ml de leite fervido
- 250 ml de óleo
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 ovo

MODO DE PREPARO:

Numa tigela, coloque o polvilho com 250 ml de leite frio.

Misture bem, adicione o leite fervido com o óleo e misture de novo.

Depois, junte os outros ingredientes e misture até obter uma consistência bem firme.

Com o auxílio de uma colher, pegue pequenas porções nas forminhas de cupcake.

Leve em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.

PAÇOCA SAUDÁVEL



INGREDIENTES:

- 1 xícara de amendoim torrado e sem pele
 - $\frac{1}{3}$ xícara de leite em pó
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
 - 1 colher (sopa) de linhaça
 - 3 colheres (sopa) de leite

MODO DE PREPARO:

Bata o amendoim junto com o leite em pó, o açúcar mascavo e a linhaça no processador, até obter uma farofa fina.

Passe para uma tigela e acrescente o leite aos poucos, misturando com uma colher, até obter uma massa úmida. Forre uma vasilha retangular pequena com papel filme e despeje a massa. Pressione-a sobre o refratário com as costas de uma colher até ficar bem compacta. Cubra com mais papel filme e espere cerca de 1 hora antes de cortar. Retire o filme plástico e corte a massa em quadradinhos.

PÃO DE QUEIJO



INGREDIENTES:

- 1 batata doce cozida
- 1 xícara de polvilho azedo
- 1 colher (sopa) de linhaça
- 2 colheres (sopa) de óleo ou azeite de oliva
- 1 ovo
- 100g de queijo mussarela ralado
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a batata doce até que fique cozida, com ela ainda morna amasse com um garfo até virar um purê.

Em um recipiente, coloque a batata doce com o ovo, o óleo e o sal e misture bem.

Junte o queijo ralado, a linhaça e o polvilho azedo. Mexa com uma colher e depois amasse com as mãos até ficar uma massa homogênea. Caso a massa fique pegajosa, acrescente mais polvilho.

Faça bolinhas, distribua em uma forma untada e leve ao forno médio pré-aquecido por 25 minutos ou até que fiquem dourados.

PIPOCA SEM ÓLEO



INGREDIENTES:

- 4 colheres (sopa) de milho para pipoca
- 4 colheres (sopa) de água
- 1 colher (café) de sal

MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes em um prato de vidro que possa ir ao micro-ondas. Misture bem. Cubra com um filme plástico. Faça 4 furos com o auxílio de um garfo. Coloque por 4 minutos no microondas.

QUENTÃO SEM ÁLCOOL



INGREDIENTES:

- 500 ml suco de uva integral
- 1 litro de água
- 8 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 25g de gengibre
- 1 laranja em rodela
- Canela em pau a gosto
- Cravo a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture em uma panela o suco de uva, a água e o açúcar mascavo, e deixe aquecendo.

Depois inclua o gengibre, a canela, o cravo e as rodela de laranja.

Quando começar a ferver conte mais 10 minutos.

Sirva em seguida, bem quente!



TAMBÉM EXISTEM OUTROS ALIMENTOS SUPER GOSTOSOS E NUTRITIVOS QUE NÃO PODEM FICAR DE FORA DE UMA FESTA JUNINA SAUDÁVEL, COMO: AMENDOIM, BATATA DOCE, CUSCUZ, TAPIOCA, PINHÃO, MILHO VERDE.



**MEUS
CONTATOS**



(51) 99606-5498



nutri.desiree