

E-BOOK

15

Receitas práticas e saudáveis

- Café da manhã
- Almoço/Jantar
- Lanches
- Sobremesas

#ALIMENTAÇÃO

SAU
DÁ
VEL



ÍNDICE DE RECEITAS

1. Apresentação	02
2. Café da Manhã	04
• Ovos mexidos com espinafre	05
• Aveia com frutas	06
• Panqueca de banana e aveia	07
3. Almoço	08
• Salada de frango grelhado	09
• Wrap de carne moída	10
• Omelete de claras com cogumelos	11
4. Jantar	12
• Frango ao curry com vegetais	13
• Berinjela recheada com carne	14
• Abobrinha ao molho de tomate	15
5. Lanches	16
• Iogurte com mel e frutas	17
• Biscoitos de aveia e banana	18
• Barrinha de cereal caseira	19
6. Sobremesas	20
• Bolinho de cenoura e aveia	21
• Frozen iogurte com frutas vermelhas ...	22
• Brownie fit	23

Você é universitário e sente que manter uma alimentação saudável em meio à correria dos estudos é um desafio? Pensando nas suas necessidades, criamos este e-book, feito especialmente para quem busca praticidade sem abrir mão de uma dieta equilibrada. Descubra receitas fáceis, rápidas e nutritivas, ideais para a rotina intensa dos estudantes. Venha conferir como pequenas mudanças podem fazer a diferença no seu bem-estar e no seu desempenho!

Baixe agora e transforme sua alimentação!



Este e-book foi desenvolvido para ajudar os universitários a adotar uma alimentação mais saudável e prática, mesmo com a rotina intensa de estudos e compromissos. Durante a vida acadêmica, é comum que a alimentação seja negligenciada, levando a escolhas rápidas e pouco nutritivas, o que pode prejudicar tanto a saúde quanto o desempenho nos estudos.

Pensando nisso, selecionamos receitas simples e nutricionalmente equilibradas, que não exigem habilidades avançadas na cozinha. Todos os ingredientes são acessíveis e de fácil aquisição, garantindo um bom custo-benefício para o estudante. Nosso objetivo é oferecer opções que proporcionem mais energia e disposição para encarar os desafios do dia a dia.

Com este material, queremos mostrar que é possível unir praticidade e nutrição, ajudando você a manter uma alimentação saudável e a ter uma vida universitária mais equilibrada.





CAFÉ DA MANHÃ



Ovos mexidos com espinafres

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 xícara de espinafre
- Sal e pimenta a gosto

Utilize espinafre
congelado

Modo de Preparo:

1. Quebre os ovos em uma tigela e bata ligeiramente.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e adicione o espinafre.
3. Cozinhe o espinafre por 3 minutos.
4. Adicione os ovos batidos à frigideira.
5. Cozinhe, mexendo sempre, até os ovos ficarem firmes, mas ainda macios.
6. Tempere com sal e pimenta a gosto.
7. Sirva imediatamente.



Aveia com frutas

Ingredientes:

- 1/2 xícara de aveia
- 1 xícara de água ou leite desnatado
- Frutas frescas a gosto (morango, banana, maçã)

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, combine a aveia e a água ou leite desnatado.
2. Cozinhe em fogo médio, mexendo ocasionalmente, até a aveia estar macia e absorver a maior parte do líquido (cerca de 5–7 minutos).
3. Lave e corte as frutas de sua escolha.
4. Sirva a aveia em uma tigela e adicione as frutas frescas por cima.
5. Se desejar, adoce com um pouco de mel ou adoçante.



Panqueca de banana e aveia

Ingredientes:

- 1 banana amassada
- 2 ovos
- 1/2 xícara de aveia

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, amasse a banana.
2. Adicione os ovos e a aveia a banana amassada e misture bem.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio.
4. Despeje a massa na frigideira formando pequenas panquecas.
5. Cozinhe até que bolhas comecem a aparecer na superfície, então vire e cozinhe o outro lado até dourar.
6. Sirva quente.





ALMOÇO



Salada de frango grelhado



Compre o frango
já picado

Ingredientes:

- 1 peito de frango grelhado
- 2 xícaras de folhas verdes (alface, rúcula, espinafre)
- 1 tomate
- 1/2 pepino
- 1 cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de iogurte natural 2 ingredientes
- 1 colher de chá de suco de limão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Grelhe o peito de frango até estar completamente cozido. Deixe esfriar e corte em fatias.
2. Lave e corte as folhas verdes, o tomate e o pepino.
3. Em uma tigela grande, combine as folhas verdes, o tomate, o pepino e a cenoura ralada.
4. Em uma tigela pequena, misture o iogurte grego, o suco de limão, sal e pimenta para fazer o molho.
5. Adicione o frango fatiado à salada e regue com o molho de iogurte.
6. Misture bem e sirva.

Wrap de carne moída

Ingredientes:

- 1 tortilha integral
- carne moída
- 1 folha de alface
- 1 tomate fatiado
- 1 colher de sopa de mostarda

Modo de Preparo:

- Aqueça a tortilha em uma frigideira por alguns segundos de cada lado.
- Coloque a tortilha em um prato e espalhe a mostarda.
- Adicione a carne moída refogada a seu gosto, a folha de alface e o tomate fatiado.
- Enrole a tortilhas firmemente, cortando ao meio se desejar.
- Sirva imediatamente.



Omelete de claras com cogumelos

Ingredientes:

- 4 claras de ovo
- 1 xícara de espinafre
- 1/2 xícara de cogumelos fatiados
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

compre o
cogumelo já
fatiado

Modo de Preparo:

1. Aqueça o azeite em uma frigideira antiaderente.
2. Adicione os cogumelos e o espinafre e cozinhe até ficarem macios.
3. Bata as claras de ovo e tempere com sal e pimenta.
4. Despeje as claras de ovo sobre os vegetais na frigideira.
5. Cozinhe até as claras firmarem, dobrando a omelete ao meio.
6. Sirva quente.





JANTAR



Frango ao curry com vegetais

Compre o frango
já picado

Ingredientes:

- 200g de peito de frango em cubos
- 1 xícara de brócolis picado
- 1 cenoura em rodela
- 1 pimentão picado
- 1 colher de sopa de curry em pó
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 1 xícara de leite de coco light
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Aqueça o azeite em uma frigideira grande.
2. Adicione o frango e cozinhe até dourar.
3. Adicione a cenoura e o pimentão e cozinhe por alguns minutos em seguida, coloque o o brócolis e cozinhe por mais alguns minutos.
4. Polvilhe o curry em pó e misture bem.
5. Despeje o leite de coco e deixe ferver.
6. Reduza o fogo e cozinhe até os vegetais estarem macios e o frango cozido.
7. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva quente.

Berinjela recheada com carne

Ingredientes:

- 2 berinjelas médias
- 200g de carne moída magra
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate picado
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo parmesão ralado a gosto (opcional)

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Corte as berinjelas ao meio no sentido do comprimento e retire a polpa, deixando uma borda de 1 cm.
3. Pique a polpa retirada da berinjela.
4. Aqueça o azeite em uma frigideira e refogue a cebola, o alho e a polpa da berinjela.
5. Adicione a carne moída e cozinhe até dourar.
6. Acrescente o tomate picado e cozinhe por mais alguns minutos.
7. Tempere com sal e pimenta a gosto.
8. Recheie as berinjelas com a mistura de carne.
9. Coloque as berinjelas recheadas em uma assadeira e asse por 25–30 minutos.
10. Se desejar, polvilhe queijo parmesão ralado por cima antes de servir.

Espaguete de abobrinha com molho de tomate

Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias
- 2 tomates grandes, picados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Folhas de manjeriçã fresco a gosto



compre a
abobrinha já
fatiada

Modo de Preparo:

1. Use um espiralizador para cortar as abobrinhas em forma de espaguete.
2. Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
3. Adicione os tomates picados e cozinhe por alguns minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e adicione folhas de manjeriçã.
5. Cozinhe o molho por 10–15 minutos.
6. Em uma frigideira separada, aqueça um pouco de azeite e refogue o espaguete de abobrinha por 2–3 minutos.
7. Sirva o espaguete de abobrinha com o molho de tomate por cima.



LANCHES



Iogurte com mel e frutas

Combine com sua
fruta favorita

Ingredientes:

- 1 xícara de iogurte natural 2 ingredientes
- 1 colher de sopa de mel
- 1 porção de fruta picada (morango, maçã, banana)

Modo de Preparo:

1. Coloque o iogurte em uma tigela.
2. Regue com o mel.
3. Adicione a fruta picada.
4. Misture e sirva.



Biscoitos de aveia e banana

Ingredientes:

- 1 xícara de aveia
- 2 bananas maduras amassadas

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Em uma tigela, misture a aveia com as bananas amassadas até formar uma massa.
3. Forme pequenas porções com a massa e coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse por 15–20 minutos ou até os biscoitos ficarem dourados.
5. Deixe esfriar antes de servir.



Barrinha de cereal caseira

Ingredientes:

- 2 xícaras de aveia
- 1/2 xícara de melado de cana
- 1/4 xícara de frutas secas picadas (uvas-passas, damasco, etc)

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Em uma tigela grande, misture a aveia, o melado e as frutas secas até formar uma massa.
3. Espalhe a mistura em uma assadeira forrada com papel manteiga, pressionando bem.
4. Asse por 20–25 minutos ou até ficar dourado.
5. Deixe esfriar completamente antes de cortar em barras.
6. Sirva ou armazene em um recipiente hermético.





SOBREMESA



Bolinho de cenoura e aveia

Ingredientes:

- 1 xícara de cenoura ralada
- 1/2 xícara de aveia
- 2 colheres de sopa de melado de cana
- 1 ovo
- 1 colher de chá de fermento em pó

Compre a cenoura ralada

Modo de Preparo:

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
- Coloque porções da massa em forminhas de muffin ou em uma assadeira forrada com papel manteiga.
- Asse por 15–20 minutos ou até os bolinhos estarem dourados e firmes.
- Deixe esfriar antes de servir.



Frozen iogurte com frutas vermelhas

Ingredientes:

- 1 xícara de iogurte natural 2 ingredientes
- 1/2 xícara de frutas vermelhas congeladas (morango, framboesa, mirtilo)
- 1 colher de sopa de mel (opcional)

Modo de Preparo:

1. Coloque o iogurte natural e as frutas vermelhas no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura homogênea.
3. Adicione mel se desejar.
4. Sirva imediatamente ou congele por 1-2 horas para uma textura mais firme.



Brownie fit

Ingredientes:

- 150 gramas de chocolate 70% (em barra ou gotas)
- 1/4 xícara de chá de manteiga
- 2 ovos
- 1/2 xícara de chá de açúcar demerara
- 1/2 xícara de chá de farinha de aveia

Modo de Preparo:

1. Em um recipiente, coloque o chocolate e a manteiga e leve ao micro-ondas, esquentando de 30 em 30 segundos até derreter, mexendo nos intervalos. Assim que derreter completamente, deixe esfriar;
2. Depois, em outro recipiente misture os ovos e o açúcar até incorporarem;
3. Junte a mistura de chocolate já fria e a farinha de aveia. Mexa até obter uma massa homogênea;
4. Transfira a massa para uma forma forrada com papel-manteiga e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 a 25 minutos;
5. Desenforme, corte os brownies e sirva. Bom apetite!

Concluir a universidade com saúde e bem-estar é possível, e este e-book foi criado exatamente para apoiar essa jornada! Sabemos que a rotina intensa e os compromissos podem tornar difícil manter uma alimentação nutritiva, mas com as receitas simples e práticas que selecionámos, verá que é possível alimentar-se bem sem complicações. Com ingredientes acessíveis e preparos rápidos, este guia foi pensado para que todos os universitários tenham acesso a refeições equilibradas, ganhando mais energia e disposição para enfrentar os desafios diários. Aproveite esta oportunidade para transformar a sua alimentação e sentir a diferença no seu desempenho e bem-estar!

Se gostou, compartilhe este e-book com os seus amigos e ajude-os também a alcançar uma vida universitária mais saudável!



Fontes das imagens:
Freepik

Ebook desenvolvido por:
Gabriela Silva
Gustavo Paiva
Maria L. Samico
Naiara Dezotti
Paulo Strozi Jr.

Supervisionado por:
Prof. Me. Denise Bertolini Chediek

NUTRIÇÃO - 2024

UNINIARA

