



Receitas e preparações práticas
para colaborar com sua saúde

PrimeCook

VOLUME I

PRIME
COR





Receitas da nutricionista
Stéphanie Lorena Lucca
CRN8 13796

ÍNDICE

3. Opções de preparações - Doces

- 4. Bolo de banana de frigideira ou micro-ondas
- 6. Bolo de cenoura de micro-ondas
- 8. Brigadeiro de colher sem leite condensado
- 10. Brownie
- 12. Brownie de frigideira
- 14. Danoninho de inhame
- 16. Pudim de chia

18. Opções de preparações - Salgadas

- 20. Bolinho de espinafre
- 22. Maionese de cenoura e abacate
- 24. Maionese de tofu
- 26. Panqueca de frango e queijo
- 28. Panqueca de frango e queijo
- 30. Patê de tofu
- 32. Pão de frigideira I
- 34. Pão de frigideira II
- 36. Wrap de frango



OPÇÕES DE PREPARAÇÕES

Doces

PRIME
COR

Bolo de **BANANA**

de frigideira ou micro-ondas

INGREDIENTES

- 1 banana bem madura;
- 2 ovos;
- 4 colheres de sopa de farinha de aveia, farelo de aveia ou aveia em flocos finos;
- Canela a gosto;
- Essência de baunilha a gosto;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- Azeite ou óleo de coco para untar a frigideira.

MODO DE PREPARO

Na frigideira:

1. Em um refratário, bata os ovos com fouet ou garfo;
2. Misture todos os demais ingredientes, deixando o fermento por último;
3. Coloque a massa em uma frigideira untada com um fio de azeite em fogo baixo e tampe-a;
4. Deixe assar por dois minutos ou até dourar, conforme desejar;
5. Salpique canela por cima.

No micro-ondas:

1. Em um refratário, bata os ovos com fouet ou garfo;
2. Misture todos os demais ingredientes, deixando o fermento por último;
3. Leve o refratário ao micro-ondas por dois a três minutos;
4. Salpique canela por cima.

Bolo de **CENOURA**

de micro-ondas



PRIME
COR



INGREDIENTES

- $\frac{1}{3}$ de cenoura ralada;
- 1 ovo;
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia, farelo de aveia ou aveia em flocos finos;
- 1 colher de sopa de xilitol, eritritol ou stevia;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 4 quadradinhos de chocolate amargo para a cobertura.

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes da massa no liquidificador;
2. Despeje em um refratário e deixe cozinhar por dois minutos;
3. Derreta o chocolate no micro-ondas e coloque por cima do bolo ou coloque o chocolate em cima do bolo assim que retirar do micro-ondas, e o chocolate vai derreter com o próprio calor no bolo.

PRIME
COR

Brigadeiro **DE COLHER**

sem leite condensado

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa cheias de leite em pó ou leite de coco em pó;
- 1 barra de chocolate 70%;
- $\frac{1}{3}$ de xícaras de água morna.

UTENSÍLIOS

- 1 refratário de vidro;
- 1 colher de sopa.

MODO DE PREPARO

1. Derreta a barra de chocolate por dois minutos no micro-ondas;
2. Misture o leite de coco em pó na água morna e faça uma "pastinha" homogênea;
3. Misture os dois ingredientes até obter uma consistência espessa;
4. Consuma morno mesmo ou deixe gelar por 30 minutinhos.



BROWNIE

INGREDIENTES

- 1 iogurte natural;
- 1 ovo;
- 200ml de leite de coco ou outro de sua preferência;
- 1 colher de sopa de óleo de coco;
- 1 xícara de aveia;
- ½ xícara de cacau 100%;
- 1 colher de sopa cheia de xilitol ou outro adoçante de sua preferência;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 1 barra de chocolate amargo para o recheio.

MODO DE PREPARO

1. Misture bem todos os ingredientes em um refratário;
2. Unte uma forma e despeje a massa;
3. Pique o chocolate e jogue por cima;
4. Asse em forno pré-aquecido a 200°C por 20 minutos.

BROWNIE

de frigideira



INGREDIENTES

- 1 ovo;
- 1 colher de sopa de cacau 100%;
- 1 colher de sopa de óleo de coco;
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia, farelo de aveia ou aveia em flocos finos;
- 2 colheres de sopa de leite de coco;
- 1 colher de sopa de xilitol ou eritritol;
- 1 pitada de fermento em pó;
- 3 quadradinhos de chocolate 70% picado.

MODO DE PREPARO

1. Misture bem todos os ingredientes em um refratário, deixando o fermento e o chocolate picado por último;
2. Unte uma frigideira com óleo de coco e aqueça um pouco antes de colocar a massa;
3. Despeje a massa na frigideira e tampe-a deixando por dois minutos em fogo médio;
4. Desligue o fogo, mantenha com a tampa e deixe descansar por mais dois minutos.

DANONINHO

de inhame



PRIME
COR

Obs: para deixar com uma consistência menos firme, não adicione gelatina incolor ou ágar-ágar.

INGREDIENTES

- 1 ou 2 inhames médios cozidos sem casca;
- 1 bandeja de morango congelado ou 1 manga congelada;
- Água – quanto baste;
- ½ gelatina incolor ou ½ ágar-ágar.

MODO DE PREPARO

1. Prepare a gelatina ou ágar-ágar conforme recomendação do fabricante;
2. Bata tudo no liquidificador;
3. Adicione água aos poucos até chegar numa consistência cremosa;
4. Disponha a massa em potes e leve à geladeira.



PUDIM de Chia

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de chia (mais ou menos 20g);
- 180ml de leite desnatado;
- 1 colher de chá xilitol, eritritol ou stevia.

MODO DE PREPARO

1. Coloque a chia, o leite e o adoçante em um pote e misture;
2. E o segredo está aqui: durante os primeiros cinco minutos, mexa algumas vezes. Você perceberá que a chia vai expandir, soltar um "gel" e a mistura vai ficar mais homogênea;
3. Leve à geladeira por pelo menos 20 minutos ou de um dia para o outro;
4. Pode adicionar frutas de sua preferência, frescas e/ou desidratadas, sementes, oleaginosas, etc.



OPÇÕES DE PREPARAÇÕES

Salgadas

BOLINHO de espinafre



INGREDIENTES

- 1 ovo;
- 2 xícaras de talos de espinafre picado;
- ½ cebola picada;
- 1 colher de sopa de psyllium;
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo integral, arroz ou aveia;
- 2 colheres de sopa de queijo ralado;
- 1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem;
- Pimenta do reino e noz moscada.

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola na manteiga, adicione os talos de espinafre e refogue;
2. Tempere com pimenta e noz moscada a gosto;
3. Adicione o restante dos ingredientes;
4. Molde os bolinhos e leve ao forno a 180° até assar.

MAIONESE de Cenoura

e abacate



PRIME
COR



INGREDIENTES

- 1 cenoura média ralada;
- ½ abacate amassado;
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 1 colher de sopa de suco de limão;
- Sal e pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Coloque tudo no liquidificador ou mixer e bata até obter a consistência cremosa.

PRIME
COR

MAIONESE de Tofu

INGREDIENTES

- 1 xícara de tofu amassado;
- ½ xícara de chá de leite vegetal de sua preferência;
- 1 colher de sopa de mostarda (preferencial);
- 1 colher de sopa de limão espremido;
- Sal a gosto;
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem.

MODO DE PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem até formar um creme homogêneo.

PANQUECA

de frango

e queijo



Sugestão: fazer o frango colorido com legumes, além de só com tomate.

INGREDIENTES

- 2 ovos;
- 4 colheres de sopa de farinha de aveia, farelo de aveia, farinha de arroz integral ou farinha de trigo integral;
- Frango desfiado cozido com tomate picado;
- 1 fatia de queijo;
- 1 colher de sopa de creme de ricota light;
- Orégano;
- Sal.

MODO DE PREPARO

1. Prepare o frango desfiado com tomate picado;
2. Misture os ovos, farelo de aveia e orégano;
3. Use uma frigideira larga, aqueça-a e despeje a massa;
4. Toste dos dois lados;
5. Recheie com ricota, frango desfiado e queijo;
6. Feche dobrando ao meio;
7. Toste mais um pouco até derreter o queijo.

PRIME
COR



PATÊ
de atum

INGREDIENTES

- 1 lata de atum sólido drenado;
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem;
- 2 colheres de sopa de salsinha e cebolinha picadas;
- 2 colheres de sopa de creme de ricota light ou requeijão light;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino preta moída;
- Opcional: 3 colheres de sopa de tahine;
- Opcional: 1 colher de sopa rasa de semente de linhaça.

MODO DE PREPARO

1. Coloque o atum, creme de ricota e azeite em um recipiente e misture;
2. Adicione as sementes de linhaça;
3. Ao final, adicione as ervas picadas e tempere com pimenta do reino e sal e misture;
4. Pode bater no triturador/mixer ou servir assim.

PATÊ de tofu





INGREDIENTES

- ½ unidade de tofu;
- 1 lata de atum (opcional);
- Azeite de oliva a gosto;
- Azeitona picada a gosto;
- Orégano;
- Pimenta do reino;
- Sal

MODO DE PREPARO

1. Amasse o tofu;
2. Incorpore os outros ingredientes;
3. Misture.

PÃO de Frigideira I

INGREDIENTES PARA A MASSA

- 1 ovo;
- 2 colheres de sopa de fubá;
- ½ copo de farinha de linhaça;
- 1 colher de sopa de fermento químico.

INGREDIENTES PARA O RECHEIO

- Queijo Minas;
- Orégano.

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes, deixando o fermento por último;
2. Coloque menos da metade da massa em uma frigideira e asse. Depois que firmar, coloque o queijo em cima junto com o orégano;
3. Cubra com o restante da massa e tampar.
4. Depois que firmar, taste do outro lado.

PÃO de Frigideira II





INGREDIENTES

- 2 ovos;
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia;
- 1 colher de sopa de psyllium;
- 1 colher de café de cúrcuma;
- Pimenta do reino.

INGREDIENTES PARA O RECHEIO

- Queijo;
- Orégano.

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes da massa;
2. Coloque metade da massa em uma frigideira untada com óleo de coco;
3. Quando começar a firmar, coloque o queijo e o orégano por cima. Adicione o restante da massa;
4. Quando estiver firme, vire e cozinhe do outro lado.



WRAP

de frango

INGREDIENTES PARA A MASSA

- Frango em cubos grelhado ou frango desfiado;
- Alface;
- Pepino picado;
- Salsinha e cebolinha picados;
- Azeite de oliva;
- Metade de um limão;
- Pimenta do reino;
- Sal.

MODO DE PREPARO

1. Enrole o wrap e corte ao meio para servir;
2. Disponha o frango, alface, pepino, salsinha e cebolinha em cima da massa do wrap. Tempere com azeite de oliva, pimenta do reino e sal, e esprema a metade do limão por cima.