

Livro de Receitas

SAÚDE na mesa

2ª edição



prevenire
TacchiMed

Lanches
nutritivos

O Tacchini também está pensando nos próximos 20 anos de Bento Gonçalves.

Cerca de 30 entidades, poder público municipal e universidades estão participando do Bento +20, um organismo de debate de ideias para transformar os próximos 20 anos.

Mais informações estão disponíveis [aqui](#).

O Tacchini faz parte da câmara técnica da saúde do Bento+20, que planeja transformar Bento Gonçalves em uma BLUE ZONE (zona azul), região reconhecida por ter pessoas mais longevas, ultrapassando a marca de 100 anos de idade.

Para se tornar uma dessas zonas de longevidade, é indispensável estimular a população a:

- Manter-se em movimento, mas sem ansiedade;
- Comer menos e melhor, aproveitando com moderação os vinhos regionais;
- Diminuir a carga de estresse;
- Encontrar na espiritualidade, na família e nas boas companhias bons motivos para viver.

VIVER MAIS E MELHOR!

É o objetivo deste projeto e também é uma missão do Prevenire / Tacchimed, que está focado na saúde das pessoas!





Uma boa alimentação deve ser variada e equilibrada.

Com este e-book, você irá aprender algumas receitas práticas e saudáveis, que podem fazer parte da rotina alimentar da sua casa, elaboradas com ingredientes nutritivos para tornar a sua refeição ainda mais prazerosa.

Baiana Cella Thomazini
Nutricionista

SUMÁRIO

Bento+20	2
Apresentação	3
Brownie de frigideira	5
Docinho nutritivo	6
Mousse de chocolate	7
Esfirra aberta	8
Bolinho de mandioquinha	9
Smootie de abacaxi com coco	10
Smothie de banana	11
Bolo de caneca	12
Sanduíche natural	13
Panqueca prestígio	14
Chips de abobrinha	15
Petisco de grão-de-bico	16

Brownie de frigideira

Ingredientes

- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de leite desnatado ou vegetal
- 1 colher de sopa rasa de açúcar demerara
- 2 quadrados de chocolate amargo
- 1/2 colher de chá de fermento



Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e despeje a massa em uma frigideira untada e aquecida, mantenha o fogo baixo, tampe a frigideira e espere 1 minuto, desligue o fogo e deixe descansar por 2 minutos



Docinho nutritivo

Ingredientes

- 1 banana
- 3 colheres de sopa de pasta de amendoim
- 5 quadradinhos de chocolate meio amargo ou 70%



Modo de preparo

Pique a banana em rodelas e passe na pasta de amendoim. Junte 2 rodelas e leve ao congelador por 10 minutos, cubra com o chocolate derretido e leve novamente ao congelador por mais 20 minutos.



Mousse de chocolate

Ingredientes

- 3 quadradinhos de chocolate 70%
- 1 pote de iogurte natural
- 3 colheres de sopa de leite em pó



Modo de preparo

Derreta o chocolate no microondas; em um bowl, coloque o pote de iogurte natural e misture o chocolate derretido. Acrescente o leite em pó e leve para a geladeira por 4 horas.



Esfirra aberta

Ingredientes

- 5 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 colher de sopa de leite desnatado
- 1/2 colher de sobremesa de fermento
- Sal e temperos a gosto

SUGESTÃO DE RECHEIOS:
Frango desfiado, carne moída,
legumes e queijo.



Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e molde com as mãos no formato de esfirra. Recheie a gosto e coloque assar em forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 15 minutos.

Bolinho de mandioca

Ingredientes

- 4 mandiocas
- 1 ovo
- 4 colheres de sopa de farinha de aveia
- Sal
- 250g de frango cozido desfiado
- Salsinha

Modo de preparo

Cozinhe as mandiocas e amasse; misture bem com os demais ingredientes e faça pequenas bolinhas. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 25 minutos ou até dourar.



Smoothie de abacaxi com coco

Ingredientes

- 2 rodelas de abacaxi congeladas
- 1 unidade de iogurte natural gelado
- 1 colher de sopa de coco ralado

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.



Smoothie de banana

Ingredientes

- 1 banana congelada
- 180 ml de leite desnatado ou vegetal
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- Canela em pó a gosto



Modo de preparo

Liquidifique todos os ingredientes e sirva.



Bolo de caneca de chocolate com morango

Ingredientes

- ½ xícara de aveia
- ½ xícara de leite desnatado
- 1 colher de sopa de açúcar demerara
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 4 morangos picados
- 2 quadradinhos de chocolate meio amargo



Modo de preparo

Misture bem o leite, a aveia, o açúcar e o cacau. Após, acrescente o fermento e mexa devagar. Coloque em uma caneca e acrescente os morangos e o chocolate. Leve ao microondas de 2 a 4 minutos.



Sanduíche natural

Ingredientes

- 2 fatias de pão integral
- 4 colheres de sopa de frango desfiado
- 2 colheres de sopa de iogurte natural
- Orégano a gosto
- Alface a gosto
- Tomate a gosto



Modo de preparo

Em um recipiente aqueça o frango desfiado. Desligue o fogo e misture o iogurte natural e o orégano; espalhe o recheio sobre uma das fatias do pão, adicione o alface e o tomate e finalize com a outra fatia do pão.

Panqueca Prestígio

Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de coco ralado seco
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa rasa de cacau em pó 100%
- Adoçante a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes e coloque em uma frigideira quente untada com óleo em fogo baixo. Doure de um lado e depois vire para o outro, observando para não queimar.



chips de abobrinha

Ingredientes

- 1 abobrinha
- Azeite
- Orégano
- Sal a gosto

Modo de preparo

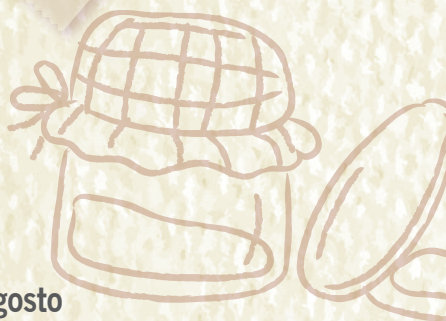
Fatie a abobrinha em pedaços bem finos. Em um recipiente, misture a abobrinha, o sal, orégano e demais temperos de sua preferência. Espalhe em uma assadeira untada com um pouco de óleo. Asse por 10 minutos. Vire as fatias de abobrinha na assadeira e leve ao forno por mais 10 minutos.



Petisco de Grão-de-Bico

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de grão-de-bico
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Páprica picante ou pimenta preta a gosto
- 1 colher de chá de curry
- Sal e tomilho fresco a gosto



Modo de preparo

Cozinhar o grão-de-bico por 5 minutos depois de ferver a água. Escorrer e misturar os demais ingredientes. Levar para uma assadeira e assar por 40 minutos a 180°C até ficar crocante. O ideal é mexer a cada 10 minutos pra ficar uniforme.





prevenire
— TacchiMed —

Rua 13 de maio
L'América Shopping Center – 3º andar
Bento Gonçalves – RS

3455.4170 e 3455.4172