RECEITAS DO CLUBE DA NUTRI

BY SOFIA LIBERAL

CONTEÚDOS

ENTRADAS _____ 04
SOPAS _____ 12
PRINCIPAL _____ 21
SNACKS _____ 26
BEBIDAS _____ 32
SOBREMESAS ____ 39

RECEITAS DO CLUBE DA NUTRI

ENTRADAS

Snack de Grão-de-Bico Assado

By Nutri

INGREDIENTES

400g Grão-de-bico cozido e escorrido

2 Colheres de sopa de azeite

1 Colher de chá de cominhos em pó

1 Colher de chá de paprika doce

- *Pré-aqueça o forno a 200°C.*
- *Misture o grão-de-bico com o azeite e as especiarias.*
- *Espalhe numa assadeira e asse durante 30 a 35 minutos, até ficar crocante. Sirva morno.*
- *Sirva os crackers com o hummus de beterraba.*

PORÇÕES 5

MÉTODO ASSADO

MINUTOS 15

DIFICULDADE 3/10

Snack Couve e Parmesão

By Nutri

INGREDIENTES

300g Couves-de-Bruxelas

2 Colheres de Sopa de Azeite

2 Colheres de Sopa de Queijo Parmesão Ralado

1 Colher de Chá de Alho em Pó

Sal e Pimenta a Gosto

- *Pré-aqueça o forno a 200°C.*
- *Corte as couves ao meio e misture-as com o azeite, o alho em pó, o sal e a pimenta.*
- *Espalhe numa assadeira e asse durante 15 minutos.*
- *Retire do forno, polvilhe o parmesão e volte a assar por mais 10 minutos até ficarem douradas e crocantes. Sirva quente.*

PORÇÕES 10

MÉTODO ASSADO

MINUTOS 15

DIFICULDADE 3/10

Carpaccio de Beterraba

By Nutri

INGREDIENTES

2 Beterrabas grandes, cozidas e fatiadas finamente

2 Colheres de sopa de azeite

Sumo de 1 laranja

Raspas de 1 laranja

1 Colher de chá de mel

Sal e pimenta a gosto

Folhas de hortelã para decorar

- *Arrume as fatias de beterraba num prato grande.*
- *Misture o azeite, sumo de laranja, raspas de laranja, mel, sal e pimenta.*
- *Regue as beterrabas com o vinagrete.*
- *Decore com folhas de hortelã e sirva.*

PORÇÕES
3

MÉTODO
CRÚ

MINUTOS
15

DIFICULDADE
3/10

Almôndegas de Feijão Preto

By Nutri

INGREDIENTES

400g Feijão preto cozido

1 Cebola picada

2 Dentes de alho picados

50g Farinha de grão-de-bico

1 Colher de chá de cominho

1 Colher de chá de páprica

1 Colher de sopa de azeite

Sal e pimenta a gosto

400g Tomate pelado em lata

1 Pimenta vermelha picada (opcional)

- *Triture o feijão preto com a cebola, alho, farinha de grão-de-bico, cominho, páprica, sal e pimenta até formar uma massa.*
- *Forme almôndegas com a massa.*
- *Aqueça o azeite numa frigideira e frite as almôndegas até dourarem.*
- *Para o molho, cozinhe o tomate pelado com a pimenta e os orégãos por 10 minutos.*
- *Sirva as almôndegas com o molho de tomate picante.*

PORÇÕES
10

MÉTODO
FRITO

MINUTOS
20

DIFICULDADE
7/10

Chips de Couve

By Nutri

INGREDIENTES

200g Folhas de couve

2 Colheres de sopa de azeite

Sal marinho a gosto

1 Abacate maduro

Sumo de 1 limão

1 Dente de alho picado

Coentros frescos a gosto

- *Pré-aqueça o forno a 150°C.*
- *Misture as folhas de couve com azeite e sal.*
- *Espalhe numa assadeira e asse por 10-15 minutos até ficarem crocantes.*
- *Para o molho, bata o abacate com sumo de limão, alho e coentros.*
- *Sirva os chips de couve com o molho de abacate.*

PORÇÕES 3

MÉTODO ASSADO

MINUTOS 15

DIFICULDADE 3/10

Crackers de Sementes

By Nutri

INGREDIENTES

100g Sementes de linhaça

100 g Sementes de chia

50g Sementes de abóbora

50g Sementes de girassol

200ml Água

Sal a gosto

- *Misture todas as sementes e a água numa tigela.*
- *Deixe descansar por 10 minutos até formar uma massa.*
- *Espalhe a mistura numa assadeira forrada com papel vegetal e pressione bem.*
- *Asse a 150°C por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes.*
- *Para o hummus, bata grão-de-bico cozido com beterraba, alho, sumo de limão, tahine, azeite, sal e pimenta.*

PORÇÕES 5

MÉTODO ASSADO

MINUTOS 15

DIFICULDADE 3/10

Tacos de Atum com Abacate

By Nutri

INGREDIENTES

300g Filetes de salmão

8 Tortilhas de milho ou trigo integral

1 Abacate maduro

Sumo de 1 limão

1 Tomate picado

Coentros frescos picados q.b.

Sal e pimenta q.b.

Molho picante (opcional)

- *Grelhe os filetes de salmão temperados com sal e pimenta até ficarem cozidos.*
- *Num processador de alimentos, misture o abacate, sumo de limão, tomate e coentros até obter uma salsa cremosa. Tempere com sal e pimenta.*
- *Aqueça as tortilhas numa frigideira seca até ficarem ligeiramente tostadas.*
- *Desfie o salmão grelhado e distribua pelas tortilhas.*
- *Adicione a salsa de abacate por cima e, se desejar, um pouco de molho picante.*
- *Dobre as tortilhas ao meio e sirva imediatamente.*

PORÇÕES 3

MÉTODO CRU

MINUTOS 15

DIFICULDADE 3/10

Salada de Grão-de-Bico e Lentilha

By Nutri

INGREDIENTES

200g Grão-de-bico cozido

200g Lentilhas cozidas

1 Pepino cortado em cubos

1 Tomate cortado em cubos

1 Cebola roxa picada

Salsa picada a gosto

Sumo de 1 limão

Azeite, sal e pimenta a gosto

- *Num recipiente grande, combine o grão-de-bico, as lentilhas, o pepino, o tomate, a cebola e a salsa.*
- *Tempere com sumo de limão, azeite, sal e pimenta a gosto.*
- *Misture bem e sirva.*

PORÇÕES 5

MÉTODO CRU

MINUTOS 15

DIFICULDADE 3/10

Salada de Quinoa e Abacate

By Nutri

INGREDIENTES

200g Quinoa cozida

1 Manga madura picada

1 Abacate picado

50g Rúcula

1 Cebola roxa fatiada

Sumo de 1 limão

2 Colheres de sopa de azeite

Sal e pimenta a gosto

- *Numa tigela grande, misture a quinoa, manga, abacate, rúcula e cebola roxa.*
- *Tempere com sumo de limão, azeite, sal e pimenta.*
- *Misture bem e sirva imediatamente.*

PORÇÕES 3

MÉTODO CRU

MINUTOS 15

DIFICULDADE 3/10

Bolinhos de Lentilhas com Tahine

By Nutri

INGREDIENTES

200g Lentilhas cozidas

50g Cebola picada

1 Dente de alho picado

2 Colheres de sopa de tahine

2 Colheres de sopa de farinha de grão-de-bico

1 Colher de chá de cominho em pó

1 Colher de chá de sumo de limão

Salsa e coentros picados a gosto

- *Misture as lentilhas, cebola, alho, tahine, farinha de grão-de-bico, cominho, sumo de limão, salsa, coentros, sal e pimenta até formar uma massa homogénea.*
- *Forme bolinhos com a massa.*
- *Aqueça o azeite numa frigideira e frite os bolinhos até ficarem dourados.*
- *Sirva com molho de iogurte grego.*

PORÇÕES 10

MÉTODO FRITO

MINUTOS 55

DIFICULDADE 7/10

Wrap de salmão

By Nutri

INGREDIENTES

- 8g Pepino
- 55g Molho de iogurte e dill
- 14g Cream cheese
- 80g Curgete
- 2 Tortilhas de wrap sem glúten
- 1 Ovo cozido
- 70g Salmão fumado

- *Descasque o pepino, deixando algumas tiras com casca e corte-o em cubos pequenos. Envolva-o com molho e 4g de cream cheese. Espiralize a curgete e misture-a ao preparado.*
- *Barre o centro dos dois wraps com 10g de cream cheese. Disponha a mistura de curgete por cima, seguida do ovo laminado e do salmão fumado laminado.*
- *Feche os wraps, apertando enquanto os enrola. Vire as pontas para dentro e corte as extremidades. Divida cada wrap em 5 mini rodelas.*

PORÇÕES	MÉTODO	MINUTOS	DIFICULDADE
02	CRU	10	4/10

Croquetes de atum

By Nutri

INGREDIENTES

- 300g Batata-doce
- 200g Atum em conserva
- 8g Salsa picada
- 15g Maisena
- 15g Azeite para untar
- 80g Curgete ralada
- 60ml Sumo de limão
- 20g Raspas de limão

- *Prepare os croquetes: coza a batata-doce e esmague-a ligeiramente com um garfo.*
- *Desfie e escorra o atum. Adicione a batata-doce, a curgete ralada, a salsa picada e a maisena e envolva bem até obter um composto homogéneo.*
- *Aqueça o forno a 190ºC, unte um tabuleiro de forno com azeite e molde as bolas (60g cada). Disponha-as no tabuleiro e achate-as ligeiramente.*
- *Leve ao forno (190ºC). Vire os pastéis ao fim de 15 minutos e deixe cozinhar por mais 10 minutos.*

PORÇÕES	MÉTODO	MINUTOS	DIFICULDADE
10	ASSADO	55	7/10

Húmus de beterraba

By Nutri

INGREDIENTES

30g Beterraba cozida

115g Grão-de-bico cozido

12g Azeite

1/2 Dente alho

q.b. Sumo de limão

45ml Água

340g Pepino descascado

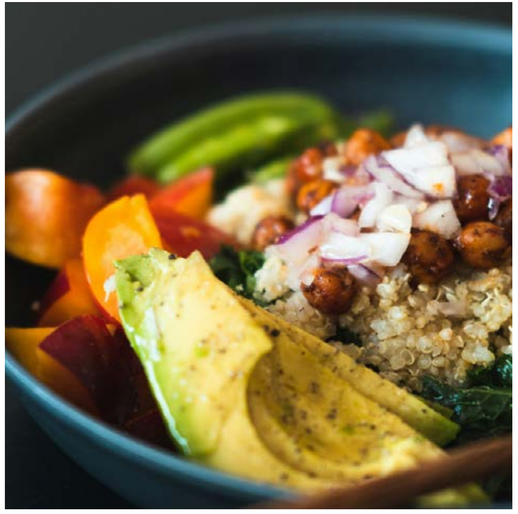
260g Cenoura baby

- *Prepare o húmus de beterraba com a varinha mágica ou num processador de alimentos e triture a beterraba, o grão-de-bico, o azeite, o alho, o sumo de limão e a água até obter um preparado cremoso e sem grumos.*
- *Corte o pepino longitudinalmente e retire as sementes. Em seguida, corte-os em palito (com comprimento igual ao das cenouras baby).*
- *Corte o pé das cenouras baby.*
- *Sirva as tiras de legumes num copo e acompanhe com o dip de húmus de beterraba servido, à parte, numa taça pequena.*

PORÇÕES	MÉTODO	MINUTOS	DIFICULDADE
08	CRU	12	4/10

Salada de quinoa e abacate

By Nutri



INGREDIENTES

185g Quinoa cozida

200g Abacate maduro

75g Tomate cherry

50g Pepino

40g Cebola roxa

10g Coentro fresco

30g Azeite

Sumo de 1 limão

Sal e pimenta a gosto

- *Num bowl, misture a quinoa cozida, o abacate, os tomates cherry, o pepino, a cebola roxa e os coentros.*
- *Regue com azeite e sumo de limão.*
- *Tempere com sal e pimenta a gosto e misture bem.*
- *Sirva imediatamente ou refrigere por algumas horas para os sabores se misturarem ainda mais.*

PORÇÕES	MÉTODO	MINUTOS	DIFICULDADE
4	COZIDO	40	6/10

RECEITAS DO CLUBE DA NUTRI

SOPAS

Creme de Pastinaca

By Nutri

PORÇÕES 4

MÉTODO COZIDO

MINUTOS 40

DIFICULDADE 8/10

INGREDIENTES

2 Pastinacas grandes, descascadas e picadas

1 Maçã grande, descascada e picada

1 Cebola média, picada

2 Colheres de sopa de azeite

500ml Caldo de legumes caseiro

1 Pitada de noz-moscada

Sal e pimenta a gosto

- *Refogue a cebola no azeite até ficar macia.*
- *Adicione a pastinaca, a maçã e o caldo de legumes. Cozinhe em lume médio por 20 minutos, até os ingredientes estarem macios.*
- *Triture com uma varinha mágica até obter um creme homogéneo.*
- *Tempere com a noz-moscada, o sal e a pimenta. Sirva quente com um fio de azeite.*

Caldo de abóbora com quinoa

By Nutri

INGREDIENTES

400g Abóbora descascada e cortada em cubos

100g Quinoa

1l Caldo de legumes

1 Cebola média, picada

2 Colheres de sopa de azeite

Sal e pimenta a gosto

- *Aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar dourada.*
- *Adicione a abóbora e refogue por 5 minutos.*
- *Junte o caldo e a quinoa, cozinhando até a quinoa estar pronta (cerca de 15 minutos).*
- *Triture se desejar uma sopa mais cremosa.*
- *Sirva quente, polvilhando com sementes de abóbora tostadas.*

PORÇÕES 4

MÉTODO COZIDO

MINUTOS 40

DIFICULDADE 8/10

Sopa de lentilhas com hortelã

By Nutri

INGREDIENTES

300g Ervilhas congeladas

1l Caldo de legumes

1 Cebola média, picada

2 Colheres de sopa de azeite

Folhas de hortelã a gosto

Sal e pimenta a gosto

- *Aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar macia.*
- *Adicione as ervilhas e o caldo, cozinhando por 10 minutos.*
- *Triture a sopa e acrescente a hortelã, ajustando o tempero a gosto.*

PORÇÕES 04

MÉTODO COZIDO

MINUTOS 40

DIFICULDADE 8/10

Sopa de grão com caril

By Nutri

INGREDIENTES

15g Azeite

140g Cebola

135g Alho francês

q.b Caril em pó

355g Grão-de-bico cozido em lata

60g Salsa

800ml Água

q.b. Sal

q.b. Pimenta em grão moída

- *Numa panela, aqueça o azeite e junte a cebola e o alho francês cortados aos pedaços, deixando refogar alguns minutos.*
- *Adicione o caril em pó, mexendo com uma colher, e refogue mais um minuto.*
- *Junte o grão, a salsa e a água e tempere com sal e pimenta moída a gosto. Deixe cozer durante 30 minutos, aproximadamente.*
- *Retire a sopa do lume e triture-a com a varinha mágica. Se necessário, retifique a consistência da sopa no final, acrescentando mais um pouco de água.*

PORÇÕES 4

MÉTODO COZIDO

MINUTOS 40

DIFICULDADE 8/10

Sopa de couve-flor e coentro

By Nutri

INGREDIENTES

430g Couve-flor

120g Cebola

88g Nabo

45g Cenoura

585ml Água

2 Dentes de alho

q.b. Sal

q.b. Pimenta preta moída

15g Coentro

- *Numa panela, coloque a couve-flor, a cebola, o nabo e as cenouras cortados aos pedaços.*
- *Adicione a água e o alho e tempere com sal e pimenta a gosto. Deixe cozer durante 30 minutos.*
- *Retire do lume e triture com a varinha mágica. Se necessário, retifique o tempero da sopa.*
- *No final, junte as folhas de coentro.*

PORÇÕES 04

MÉTODO COZIDO

MINUTOS 40

DIFICULDADE 8/10

Sopa de beterraba

By Nutri

INGREDIENTES

18g Azeite

70g Cebola

170g Nabo

340g Beterraba crua

3g Gengibre ralado

q.b. Sal

1l Água

q.b. Salsa

Coentro

- *Numa panela, coloque o azeite e a cebola picada. Leve ao lume e deixe refogar alguns minutos, mexendo com uma colher.*
- *Quando a cebola começar a ficar mole, adicione o nabo e a beterraba cortados aos pedaços, e o gengibre ralado. Tempere com sal a gosto.*
- *Acrescente a água e deixe cozer durante cerca de 30 minutos.*
- *No final do tempo de cozedura, retire a sopa do lume e triture com a varinha mágica. Se necessário, retifique o tempero.*
- *Sirva a sopa quente ou fria e decorada com salsa picada.*

PORÇÕES
04

MÉTODO
COZIDO

MINUTOS
55

DIFICULDADE
7/10

Sopa fria de pepino com coentros

By Nutri

INGREDIENTES

230g Pepino

20g Manteiga ghee

90g Cebola

1 Dente alho

670ml Água quente

q.b. Pimenta preta em grão moída

30g Coentro

95g Iogurte natural não açucarado

- *Descasque o pepino, corte-o longitudinalmente e retire as sementes.*
- *Em seguida, leve ao lume a manteiga com a cebola picada e o alho esmagado, mexendo o refogado para não o deixar queimar.*
- *Quando a cebola estiver alourada, junte o pepino cortado aos pedaços e deixe cozinhar durante 5 minutos.*
- *Em seguida, acrescente a água quente, tempere com sal e pimenta a gosto e deixe cozer durante cerca de 30 minutos.*
- *Um minuto antes de terminar o tempo de cozedura, adicione os coentros.*
- *Retire do lume e triture tudo com a varinha mágica.*
- *Deixe arrefecer totalmente, junte o iogurte e envolva.*
- *Sirva bem fria.*

PORÇÕES
04

MÉTODO
COZIDO

MINUTOS
40

DIFICULDADE
6/10

Sopa de ervilhas

By Nutri

INGREDIENTES

25g Azeite

55g Cebola

400g Ervilhas congeladas

70g Leite de coco

715ml Água

q.b Hotelã

q.b Sal

- *Numa panela, coloque o azeite e a cebola picada. Leve ao lume e deixe refogar alguns minutos, mexendo com uma colher.*
- *Quando a cebola começar a ficar mole, adicione as ervilhas congeladas, o leite de coco e tempere com sal a gosto.*
- *Acrescente a água e deixe cozer cerca de 30 minutos.*
- *Um minuto antes do final da cozedura, junte as folhas de hortelã.*
- *Retire a sopa do lume e triture com a varinha mágica. Se necessário, retifique o tempero.*
- *Decore com folhas de hortelã no momento de servir.*

PORÇÕES 04

MÉTODO COZIDO

MINUTOS 55

DIFICULDADE 5/10

Sopa de pera e curcuma

By Nutri

INGREDIENTES

140g Curgete

110g Cebola

185g Cenoura

145g Couve-coração

100g Pera rocha

810ml Água

4g Alho

3g Açafrão-da-índia

q.b Sal

25g Azeite

- *Corte a curgete, a cebola, a cenoura, a couve e a pera em pedaços.*
- *Numa panela introduza a água. Quando levantar fervura, junte os legumes, a pera, o alho e o açafrão, temperando com sal e pimenta a gosto.*
- *Deixe cozer durante 30 minutos.*
- *Adicione o azeite e triture com a varinha mágica até obter uma sopa bem cremosa.*
- *Retifique os temperos, se necessário.*

PORÇÕES 04

MÉTODO COZIDO

MINUTOS 40

DIFICULDADE 6/10

Sopa de de Abóbora e Gengibre

By Nutri

INGREDIENTES

1 Abóbora média, descascada e cortada em cubos

1 Cebola picada

2 Dentes de alho picados

1 Pedaço de gengibre fresco, descascado e picado

1 Batata-doce, descascada e cortada em cubos

1 Litro de caldo de legumes caseiro

Sal e pimenta a gosto

- *Numa panela, aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho e o gengibre até ficarem dourados.*
- *Adicione a abóbora, a batata-doce e o caldo de legumes. Deixe cozinhar até que os vegetais estejam macios.*
- *Use uma varinha mágica para triturar a sopa até ficar cremosa.*
- *Tempere com sal e pimenta a gosto.*
- *Sirva quente e decore com algumas sementes de abóbora tostadas.*

PORÇÕES 04

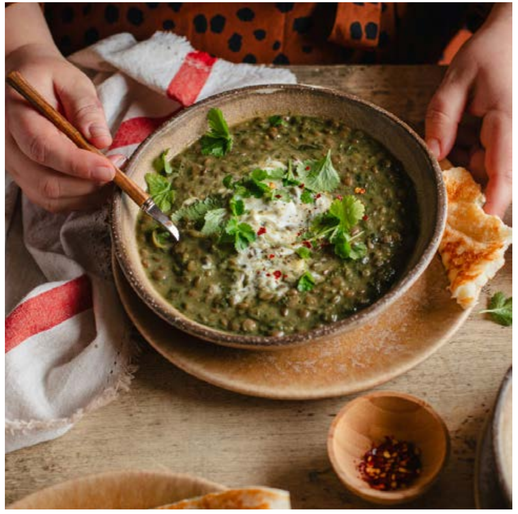
MÉTODO COZIDO

MINUTOS 55

DIFICULDADE 5/10

Sopa de legumes e lentilha

By Nutri



INGREDIENTES

200g Lentilha secas

150g Cenoura cortadas em rodelas

100g Talo de aipo picado

100g Cebola picada

10g Alho

300g Batata doce

240ml Caldo de legumes caseiro

2g Cominho em pó

2g Açafrão em pó

Sal e pimenta a gosto

Coentros frescos picados para guarnecer (opcional)

- *Numa panela grande, combine as lentilhas, as cenouras, o aipo, a cebola, o alho, a batata doce, o caldo de legumes, os cominhos e o açafrão.*
- *Deixe ferver, reduza o lume e cozinhe por cerca de 20-25 minutos, ou até que as lentilhas e os legumes estejam macios.*
- *Tempere com sal e pimenta a gosto.*
- *Sirva quente, guarnecido com coentros frescos picados, se desejar.*

PORÇÕES 04

MÉTODO COZIDO

MINUTOS 40

DIFICULDADE 6/10

RECEITAS DO CLUBE DA NUTRI

PRATO PRINCIPAL

Gratinado de Couve-Flor

By Nutri

PORÇÕES 04

MÉTODO ASSADO

MINUTOS 40

DIFICULDADE 6/10

INGREDIENTES

- **1 Couve-flor pequena, em floretes**
- **200ml Iogurte natural**
- **1 Alho francês**
- **100g Queijo Gruyère ralado**
- **1 Colher de sopa de mostarda Dijon**
- **Sal e pimenta a gosto**

- *Pré-aqueça o forno a 200°C.*
- *Cozinhe a couve-flor em água com sal por 5 minutos e escorra.*
- *Numa frigideira, refogue o alho francês até ficar macio. Misture com a couve-flor e transfira para um prato de forno.*
- *Num bowl, misture o iogurte, a mostarda, o sal e a pimenta. Despeje sobre os vegetais e polvilhe com o queijo.*
- *Leve ao forno por 15 a 20 minutos, até dourar. Sirva quente.*

Caneloni de Courgette

By Nutri

INGREDIENTES

2 Courgettes grandes, cortadas em fatias finas

250g Ricota

50g Nozes picadas

200g Molho de tomate

Sal e pimenta a gosto

- *Pré-aqueça o forno a 180°C.*
- *Misture a ricota com as nozes, sal e pimenta.*
- *Recheie as fatias de courgette com a mistura e disponha-as numa assadeira.*
- *Cubra com o molho de tomate e asse durante 20 minutos.*

PORÇÕES 04

MÉTODO ASSADO

MINUTOS 40

DIFICULDADE 6/10

Risotto de Quinoa com Funcho

By Nutri

INGREDIENTES

250g Quinoa

1 Bulbo de funcho picado

1l Caldo de legumes

1 Cebola picada

50g Queijo feta esfarelado

Sumo e raspas de 1 limão

2 Colheres de sopa de azeite

Sal e pimenta a gosto

- *Aqueça o azeite e refogue a cebola e o funcho até dourarem.*
- *Adicione a quinoa e refogue durante 2 minutos.*
- *Acrescente o caldo aos poucos, mexendo até a quinoa estar cozida.*
- *Finalize com o queijo feta, o sumo e as raspas de limão, ajustando o tempero a gosto.*

PORÇÕES 04

MÉTODO COZIDO

MINUTOS 30

DIFICULDADE 7/10

Quinoa com legumes

By Nutri

INGREDIENTES

- 200g Quinoa cozida
- 1 Pimentão vermelho picado
- 1 Cenoura ralada
- 100g Ervilhas
- 100g Brócolos picados
- 2 Colheres de sopa de manteiga de amendoim
- 2 Colheres de sopa de molho de soja (sem glúten)
- 1 Colher de chá de gengibre ralado
- Sumo de 1 limão
- Coentros frescos a gosto

- *Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem.*
- *Numa frigideira, salteie o pimentão, cenoura, ervilhas e brócolos até ficarem macios.*
- *Numa tigela, misture a manteiga de amendoim, molho de soja, gengibre e sumo de limão.*
- *Adicione a quinoa e os legumes à tigela e misture bem.*
- *Decore com coentros frescos e sirva.*

PORÇÕES	MÉTODO	MINUTOS	DIFICULDADE
06	COZIDO	40	8/10

Peito de Frango Recheado com Espinafre

By Nutri

INGREDIENTES

- 2 Peitos de frango
- 200g Espinafre cozido e picado
- 100g Queijo ricota
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite

- *Abra os peitos de frango ao meio, formando uma bolsa.*
- *Misture o espinafre com a ricota, tempere com sal e pimenta e recheie os peitos de frango.*
- *Sele os peitos numa frigideira com um fio de azeite até dourarem.*

PORÇÕES	MÉTODO	MINUTOS	DIFICULDADE
02	ASSADO	30	7/10

Caril indiano de frango

By Nutri

INGREDIENTES

- 3 Colheres de sopa azeite
- 200g Cebola
- 400g Tomate
- 20g Gengibre
- 20g Alho
- 10g Coentro
- 8g Cominho em pó
- 8g Curcuma
- 150ml Caldo do cozimento do frango
- 300g Iogurte magro
- 800g Peito de frango

- *Triture o tomate e reserve. A seguir, triture a cebola, o gengibre, o cominho, o alho e o coentro até ficar homogéneo.*
- *Num tacho, acrescente o azeite e os temperos processados previamente e leve ao lume por 1 minuto. Acrescente o frango cortado em cubos e deixe cozer. Acrescente a água reservada do cozimento e deixe por mais 5 minutos.*
- *Finalize, adicionando o iogurte e o tomate. Acerte o sal e sirva.*

PORÇÕES	MÉTODO	MINUTOS	DIFICULDADE
06	COZIDO	40	8/10

Peixe assado com pica de gallo

By Nutri

INGREDIENTES

- 3 Tomates
- 20g Jalapeño
- 1 Molho de coentro
- 2 Dentes de alho
- 1 Lima /sumo
- 4 Batatas cozidas
- 4 Filetes de peixe
- q.b. Sal
- q.b. Azeite

- *Pica de gallo: Pique o tomate, a cebola, o jalapeño, os coentros e os alhos e regue tudo com o sumo de lima. Tempere com o sal, um pouco de pimenta e o azeite, misture tudo e reserve para o peixe.*
- *Tempere os peixes com sal e pimenta e leve ao forno com azeite e as batatas cozidas. Deixe por, aproximadamente, 15 minutos ou até estarem macios. Sirva com a pica de gallo.*

PORÇÕES	MÉTODO	MINUTOS	DIFICULDADE
04	ASSADO	30	7/10

Sloppy Joes

By Nutri

PORÇÕES
04

MÉTODO
COZIDO

MINUTOS
20

DIFICULDADE
5/10

INGREDIENTES

75g Cebola

1 Dente de alho

30ml Azeite

250g Molho de tomate

15ml Molho inglês

20g Mostarda em grãos

800g Carne bovina picada

- *Triture a cebola e o alho num mixer durante 1 minuto. Adicione à mistura triturada o azeite, o molho de tomate, a mostarda e o molho inglês. Leve ao lume.*
- *Adicione a carne picada à mistura e envolva até que esteja homogéneo.*

RECEITAS DO CLUBE DA NUTRI

SNACKS

Pão de Queijo de Ricota e Chia

By Nutri

INGREDIENTES

250g Ricota

2 Ovos

1 Chávena de polvilho doce

1 Chávena de polvilho azedo

2 Colheres (sopa) de chia

Sal a gosto

- *Coloque a ricota, os ovos, o polvilho doce, o polvilho azedo e o sal num processador e misture até obter uma massa homogénea. Adicione a chia e envolva bem.*
- *Modele bolinhas com a massa e disponha-as numa assadeira untada. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até dourarem.*

PORÇÕES 10

MÉTODO ASSADO

MINUTOS 30

DIFICULDADE 7/10

Tosta de cogumelos e espinafres

By Nutri

INGREDIENTES

240g Cogumelos laminados crus

2 Fios de azeite

12g Alho picado

120g Folhas de espinafres frescos

2 Fatias de pão sem glúten

14g Mostarda

40g Tomate-cereja

20g Rúcula

- *Coloque os cogumelos laminados num tabuleiro com um fio de azeite (sem os sobrepor) e leve ao forno a 180ºC, durante 20 minutos. Retire e reserve.*
- *Num tacho ou frigideira, aqueça um fio de azeite com alho e salteie os espinafres. Tempere com sal a gosto.*
- *Toste o pão numa torradeira.*
- *Barre as torradas com mostarda, disponha os espinafres salteados e, no final, adicione os cogumelos grelhados.*
- *Para a salada, corte o tomate-cereja em gomos e junte a rúcula.*
- *Sirva a tosta num prato com salada.*

PORÇÕES 02

MÉTODO COZIDO

MINUTOS 30

DIFICULDADE 5/10

Tosta de abacate e ovo escalfado

By Nutri

INGREDIENTES

115g Abacate maduro

2 Ovos

2 Fatias pão sem glúten

q.b. Salsa

q.b. Pimenta preta em grão moída

- *Esmague, grosseiramente, as fatias de abacate com um garfo (deixe ficar alguns pedaços).*
- *Prepare os ovos escalfados.*
- *Toste o pão numa torradeira.*
- *Espalhe o abacate sobre a torrada e coloque o ovo por cima.*
- *Salpique com salsa e pimenta preta moída a gosto.*

PORÇÕES 02

MÉTODO GRELHADO

MINUTOS 10

DIFICULDADE 4/10

Tosta de salmão e requeijão

By Nutri

INGREDIENTES

2 Fatias pão sem glúten

60g Requeijão

60g Salmão fumado

q.b. Sumo de limão

4g Folhinhas para decorar

q.b. Salsa

- *Toste o pão numa torradeira.*
- *Espalhe o requeijão sobre as torradas.*
- *Disponha o salmão cortado aos pedaços, tempere com umas gotas do sumo de limão e decore com rebentos e umas folhinhas.*

PORÇÕES 02

MÉTODO GRELHADO

MINUTOS 10

DIFICULDADE 4/10

Paté de Cenoura e Nozes

By Nutri

INGREDIENTES

2 Cenouras grandes, cozidas e cortadas em pedaços

1 Chávena de nozes

Sumo de 1 limão

2 Colheres de sopa de azeite

Sal e pimenta a gosto

q.b Yeast Turmeric

- *Coloque as cenouras, as nozes, o sumo de limão e o azeite num processador de alimentos.*
- *Triture até obter uma pasta suave.*
- *Tempere com sal, Yeast Turmeric e pimenta a gosto.*
- *Sirva como paté com pão integral ou de fermentação lenta. ou vegetais crus.*

PORÇÕES	MÉTODO	MINUTOS	DIFICULDADE
04	-	10	4/10

RECEITAS DO CLUBE DA NUTRI

BEBIDAS FUNCIONAIS

Smoothie Quente de Cacau

By Nutri

INGREDIENTES

2 Colheres de sopa de cacau em pó

300ml Leite de amêndoa quente

1 Colher de sopa de mel (opcional)

- *Coloque todos os ingredientes num liquidificador e misture até obter uma textura cremosa.*
- *Aqueça e sirva de imediato, polvilhando com canela.*

PORÇÕES 4

MÉTODO -

MINUTOS 04

DIFICULDADE 1/10

Chá de Maçã e Canela

By Nutri

INGREDIENTES

1 Litro de água

2 Maçãs cortadas em fatias

1 Litro de água

2 Paus de canela

1 Colher de sopa de mel

- *Ferva a água com as maçãs e os paus de canela.*
- *Cozinhe por 10-15 minutos.*
- *Coe e adicione mel a gosto antes de servir quente.*

PORÇÕES 4

MÉTODO -

MINUTOS 04

DIFICULDADE 1/10

Chá de Hortelã e Cúrcuma

By Nutri

INGREDIENTES

1 Litro de água

1 Punhado de folhas de hortelã fresca

1 Colher de chá de cúrcuma em pó

Sumo de 1 laranja

- *Ferva a água e adicione as folhas de hortelã e a cúrcuma em pó.*
- *Deixe ferver por 5 minutos e depois retire do lume.*
- *Adicione o sumo de laranja e deixe descansar por mais 5 minutos.*
- *Coe e adoce com mel a gosto.*
- *Sirva quente ou gelado, decorado com rodelas de laranja.*

PORÇÕES 4

MÉTODO -

MINUTOS 04

DIFICULDADE 1/10

Água fresca de manga e melão

By Nutri

INGREDIENTES

200g Manga

350g Melão

125ml Sumo de lima

1l Água

- *Levar todos os ingredientes ao liquidificador e triturar durante 1 minuto.*

PORÇÕES 4

MÉTODO -

MINUTOS 04

DIFICULDADE 1/10

Smoothie de Manga e Cúrcuma

By Nutri

INGREDIENTES

200g Manga em cubos

100ml Leite de coco

1 Banana madura

1 Colher de chá de cúrcuma em pó

100ml Água gelada

- *Levar todos os ingredientes ao liquidificador e triturar durante 1 minuto.*

PORÇÕES 4

MÉTODO -

MINUTOS 04

DIFICULDADE 1/10

Batido de banana e canela

By Nutri

INGREDIENTES

2 Bananas congeladas

350ml Bebida vegetal de amêndoa

1 Colher de sobremesa canela

3 Unidades tâmaras

20g Chia

- *Hidrate a chia em 100ml da bebida vegetal de amêndoa, 15 minutos antes de preparar o batido.*
- *Acrescente ao liquidificador todos os ingredientes, exceto as chias hidratadas. Triture por 1 minuto.*
- *Desligue o liquidificador, acrescente a chia hidratada e mexa para que se integre bem. Decore com canela e sirva.*

PORÇÕES 4

MÉTODO -

MINUTOS 04

DIFICULDADE 1/10

Lassi de manga

By Nutri

INGREDIENTES

400g Manga

250g Iogurte magro

150ml Bebida vegetal de coco

2g Cardamomo em pó

- *Leve todos os ingredientes ao liquidificador por 1 minuto. Sirva e beba imediatamente.*

PORÇÕES 4

MÉTODO -

MINUTOS 04

DIFICULDADE 1/10

Batido de frutos vermelhos

By Nutri

INGREDIENTES

1 Chávena de frutos vermelhos (morangos, framboesas, mirtilos)

1 Banana madura

1 Chávena de Bebida vegetal de amêndoa

1 Colher de sopa de mel

1/2 Chávena de iogurte grego ou vegetal

- *Coloque todos os ingredientes no liquidificador.*
- *Misture até obter uma consistência suave.*
- *Sirva imediatamente e desfrute!*

PORÇÕES 4

MÉTODO -

MINUTOS 04

DIFICULDADE 1/10

Smoothie Verde Energético

By Nutri

PORÇÕES
4

MÉTODO
-

MINUTOS
04

DIFICULDADE
1/10

INGREDIENTES

1 Banana madura

1 Chávena de espinafres frescos

1 Chávena de bebida vegetal de coco

1 Colher de chá de mel

1 Colher de chá de sementes de chia

1 Colher de chá do Morning by Nutri

- *Coloque todos os ingredientes no liquidificador.*
- *Misture até obter uma consistência suave.*
- *Polvilhe com sementes de chia por cima antes de servir.*
- *Desfrute do seu smoothie verde energético!*

RECEITAS DO CLUBE DA NUTRI

SOBREMESAS

Bolo de Abóbora e Nozes

By Nutri

INGREDIENTES

300g Abóbora cozida e amassada

100g Farinha de aveia

50g Nozes picadas

2 Ovos

50g Mel

1 Colher de chá de fermento em pó

- *Pré-aqueça o forno a 180ºC.*
- *Misture a abóbora, os ovos, o mel e a farinha até obter uma mistura homogénea.*
- *Adicione as nozes e o fermento. Coloque numa forma untada.*
- *Asse durante 30 a 35 minutos. Deixe arrefecer antes de servir.*

PORÇÕES 12

MÉTODO ASSADO

MINUTOS 50

DIFICULDADE 7/10

Bolo de Iogurte com Maçã

By Nutri

INGREDIENTES

200g Iogurte natural

2 Ovos

200g Farinha de aveia

100g Maçã ralada

50g Mel

1 Colher de chá de canela

1 Colher de chá de fermento em pó

- *Pré-aqueça o forno a 180ºC.*
- *Misture o iogurte, os ovos e o mel até obter uma mistura homogénea.*
- *Adicione a farinha, a maçã, a canela e o fermento. Misture bem.*
- *Coloque numa forma untada e asse durante 30 minutos*

PORÇÕES 12

MÉTODO ASSADO

MINUTOS 50

DIFICULDADE 7/10

Bolo de Cenoura

By Nutri

INGREDIENTES

250g Cenoura ralada

100g Farinha de amêndoa

3 Ovos

50g Mel

50g Chocolate negro picado

1 Colher de chá de fermento em pó

- *Pré-aqueça o forno a 180ºC.*
- *Misture a cenoura, os ovos, o mel e a farinha até obter uma massa homogénea.*
- *Incorpore o fermento e despeje numa forma untada.*
- *Asse durante 30 minutos. Derreta o chocolate e cubra o bolo antes de servir.*

PORÇÕES 12

MÉTODO ASSADO

MINUTOS 50

DIFICULDADE 7/10

Bolachas de Grão-de-Bico

By Nutri

INGREDIENTES

200g Grão-de-bico cozido e escorrido

50g Sementes de abóbora

50g Sementes de girassol

1 Colher de sopa de azeite

Sal e especiarias a gosto (pimenta, paprika)

- *Pré-aqueça o forno a 180ºC.*
- *Triture o grão-de-bico com as sementes e o azeite até formar uma pasta.*
- *Modele em forma de bolachas e asse durante 20 minutos, virando-as a meio do tempo.*

PORÇÕES 05

MÉTODO CRÚ

MINUTOS 30

DIFICULDADE 7/10

Gelado de Banana

By Nutri

INGREDIENTES

4 Bananas maduras congeladas

2 Colheres de sopa de manteiga de amendoim

50g Chocolate negro picado

- *Bata as bananas congeladas num processador de alimentos até obter uma textura cremosa.*
- *Adicione a manteiga de amendoim e bata novamente.*
- *Misture o chocolate picado.*
- *Sirva imediatamente ou congele por 1-2 horas para uma consistência mais firme.*

PORÇÕES 05

MÉTODO CRU

MINUTOS 30

DIFICULDADE 7/10

Cookies de Banana e Castanha

By Nutri

INGREDIENTES

2 Bananas maduras esmagadas

1 Chávena de flocos de aveia

1/2 Chávena de castanhas picadas

Canela a gosto

Mel a gosto (opcional)

- *Pré-aqueça o forno a 180°C.*
- *Misture todos os ingredientes numa taça até formar uma massa homogénea.*
- *Com uma colher, disponha porções da massa em forma de cookies numa assadeira forrada com papel vegetal.*
- *Leve ao forno por aproximadamente 15 minutos ou até dourarem.*

PORÇÕES 12

MÉTODO ASSADO

MINUTOS 50

DIFICULDADE 7/10

Bolacha de chocolate

By Nutri

INGREDIENTES

- 140g Manteiga ghee
- 140g Açúcar de coco
- 10ml Extrato de baunilha
- 60ml Bebida vegetal
- 180g Farinha integral de espelta
- 10g Fermento
- 200g Chocolate negro

- *Aquecer o forno a 180 graus.*
- *Misturar o açúcar de coco com o açúcar branco e a manteiga.*
- *Bater até ficar bem misturado. Acrescentar a baunilha e mexer.*
- *Acrescentar a bebida vegetal e a farinha, mexendo bem.*
- *Partir o chocolate em pedaços e acrescentar à massa.*
- *Dividir a massa em 8 partes iguais, fazer bolinhas e estender sobre o tabuleiro.*
- *Assar durante 15 minutos ou até as bordas começarem a ficar douradas.*

PORÇÕES	MÉTODO	MINUTOS	DIFICULDADE
08	ASSADO	25	6/10

Bolo de limão

By Nutri

INGREDIENTES

- 160g Farinha de aveia
- 150g Açúcar de coco
- 180ml Bebida vegetal
- 60ml Azeite
- 3g Fermento
- 5g Essência de baunilha
- 60ml Sumo de limão
- 20g Raspas de limão

- *Pré-aqueça o forno a 180ºC.*
- *Misturar os ingredientes secos numa taça e, numa outra, os ingredientes húmidos.*
- *Lentamente, verter os ingredientes húmidos sobre os secos e mexer sempre para evitar que se criem bolsas de farinha.*
- *Mexer até ficar homogéneo. Levar ao forno durante 30 minutos, verificando com um palito se o bolo já está bem cozido.*

PORÇÕES	MÉTODO	MINUTOS	DIFICULDADE
12	ASSADO	50	7/10

Panna Cotta de Coco e Chia

By Nutri

INGREDIENTES

400ml Leite de coco

3 Colheres de sopa de sementes de chia

2 Colheres de sopa de mel ou xarope de agave

200g Frutos vermelhos (morango, framboesa, mirtilo)

Sumo de 1/2 limão

- *Misture o leite de coco com as sementes de chia e o mel.*
- *Deixe repousar no frigorífico por pelo menos 4 horas ou durante a noite.*
- *Para o coulis, cozinhe os frutos vermelhos com o sumo de limão até formarem uma calda.*
- *Sirva a panna cotta de coco com o coulis de frutos vermelhos por cima.*

PORÇÕES 04

MÉTODO -

MINUTOS 25

DIFICULDADE 6/10

Espetadas de Frutas

By Nutri

INGREDIENTES

1 Manga madura, cortada em cubos

1 Ananás fresco, cortado em cubos

2 Bananas maduras, cortadas em rodelas grossas

200g Morangos frescos

200ml iogurte grego natural

2 Colheres de sopa de mel

Raspa de limão q.b.

Palitos de espetada

- *Monte as espetadas alternando os cubos de manga, ananás, rodelas de banana e morangos nos palitos.*
- *Num pequeno recipiente, misture o iogurte grego com mel e raspas de limão.*
- *Sirva as espetadas com o molho de iogurte e mel à parte para molhar as frutas.*

PORÇÕES 8-10

MÉTODO CRÚ

MINUTOS 20

DIFICULDADE 4/10

Gelado de Matcha com Coco

By Nutri

INGREDIENTES

400ml Leite de coco

2 Colheres de chá de matcha em pó

2 Colheres de sopa de mel ou xarope de agave

1 Manga madura, cortada em cubos

Coco ralado q.b. para polvilhar

- *Num liquidificador, misture o leite de coco, matcha em pó e mel até ficar bem combinado.*
- *Adicione os cubos de manga e continue a misturar até obter um creme homogéneo.*
- *Verta a mistura para uma máquina de gelados e siga as instruções do fabricante para congelar.*
- *Se não tiver máquina de gelados, coloque o creme num recipiente hermético no congelador, mexendo a cada 30 minutos até ficar firme.*
- *Sirva o gelado decorado com coco ralado.*

PORÇÕES 8-10

MÉTODO CRÚ

MINUTOS 20

DIFICULDADE 4/10

Carpaccio de Abacaxi com Hortelã

By Nutri

INGREDIENTES

1 Abacaxi maduro

Sumo de 1 limão

Folhas de hortelã fresca

Bagas de pimenta rosa

Mel ou xarope de agave q.b.

- *Descasque o abacaxi e corte em rodelas muito finas.*
- *Disponha as rodelas de abacaxi numa travessa grande, sobrepondo ligeiramente.*
- *Regue com sumo de limão e um fio de mel ou xarope de agave.*
- *Decore com folhas de hortelã fresca e bagas de pimenta rosa por cima.*
- *Deixe marinar no frigorífico por pelo menos 30 minutos antes de servir.*

PORÇÕES 8-10

MÉTODO CRÚ

MINUTOS 20

DIFICULDADE 4/10