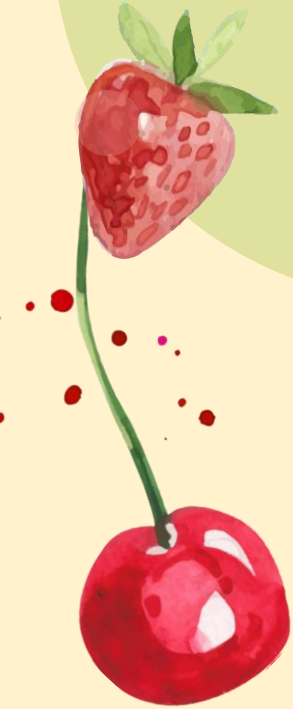
Escola Cásper Libero



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Receitas nutricionais





Professora Daiane Azolini

AZOLINI, Daiane. Alimentação saudável: Receitas nutricionais . Volume I. Bragança Paulista/SP - Brasil: Clube de Autores, 1ª ed**.** 2020.

daianeazolini@prof.educacao.sp.gov.br

Nutrição I. Saúde II. Receitas III . E-book IV

Capa: Thiago Barbosa
Diagramação: Daiane Azolini

Revisão: Thiago Barbosa

Todos os direitos reservados



ALIMENTAÇÃOSAUDÁVEL

"Comer bem é se importar com seu corpo e sua mente"



AGRADECIMENTOS

Meus agradecimentos a todos que de alguma forma colaboraram na edição desta primeira coletânea de receitas, vocês alunos que desempenharam papel extremamente importante nessa Eletiva de Nutrição. A todos os participantes, seja aos alunos e todo pessoal escola Cásper Libero.



INTRODUÇÃO

Com um mundo cada vez mais industrializado na relação alimentar é cada vez mais difícil ter uma alimentação mais saudável no dia a dia. Mudar nossos hábitos alimentares requer desafios e mudanças que exige disciplina. A Eletiva de Noções Básicas de Nutrição foi idealizada na Escola Estadual Cásper Libero na cidade de Bragança Paulista com o objetivo de promover uma educação alimentar de qualidade e acessível aos alunos. Ao longo do curso os alunos puderam tomar ciência do quanto é importante a conscientização das boas práticas alimentares. Conheceram os nutrientes fundamentais e as funções desempenhadas pelos alimentos nutritivos no nosso corpo, promover a manutenção e saúde do organismo.

Foi introduzido conceitos básicos de nutrição, os tipos de macro e micro nutrientes, bem como as fontes nutricionais, conheceram os alimentos não saudáveis e saudáveis e como manter um hábito mais adequados. Vimos os distúrbios e doenças provocado pela má a alimentação e como prevenir doenças comendo bem. Ao longo do curso os alunos foram incumbidos de realizarem pesquisas e coletas de receitas saudáveis e esse E-book é o resultado de todo o nosso trabalho realizado, uma coletânea de receitas saudáveis. Vamos conhecer o trabalho realizado pela professora e pelos nossos alunos? Vamos lá!







SUMÁRIO

Introdução

Escondidinho de Frango e batata doce 07

Berinjela Assada 09

Lanche natural 11

Panqueca de abobrinha e carne moída 12

Bolo proteico 15

Bolo de banana fit 16

Sopa de creme de abóbora com gengibre 17

Estrogonofe fit 18

Bolo saudável de cenoura 19

Suco de vegetais com cenoura 20

Sopa de legumes 21

Creme de brócolis e couve-flor 22

Vitamina de banana 24

Sopa de Batata com couve 25

Vitamina de maçã e canela 27



Escondidinho de frango com batata-doce



INGREDIENTES

1 colher de sopa de azeite;
1 cebola picada;
2 dentes de alho picados;
250 gramas de frango desfiado;
3 colheres de molho de tomate caseiro;
3 batatas doces; sal, tomilho e manjericão a gosto.

MODO DE PREPARO:

Em uma frigideira, refogue o alho e a cebola junto com o azeite. Junte o frango e deixe dourar. Adicione o molho de tomate, o sal, o manjericão, a pimenta e o tomilho. À parte, cozinhe bem a batata em água. Quando estiver cozida, amasse e reserve. Coloque o fogo para pré-aquecer e parta para a montagem. Cubra o fundo de um refratário com a metade do purê, recheie com o molho de frango e complete com o restante do purê. Leve para assar por 20 minutos e sirva quente.

Benefícios e nutrientes da Batata-doce:
é fonte de carboidrato saudável, rico em fibras e proteínas também, possui vitaminas A, E, C e K e do complexo B. Em sua composição também se encontram sais minerais como zinco, cálcio, magnésio, ferro, manganês e potássio, ajuda o intestino trabalhar melhor, ajuda a proteger a córnea, controla o açúcar no corpo, auxilia o cérebro a realizar suas funções , dá bastante e energia e ajuda a equilibrar o peso, hidrata e protege a pele,

Benefícios do frango e nutrientes: ajuda a reconstruir os nossos músculos e células, pois é rica em proteína, combate a perda da memoria, ajuda na concentração, é rico em vitaminas e sais minerais.



Berinjela Assada



INGREDIENTES

3 fatias de um centímetro de berinjela, antes de cortá-la, usando um descascador de legumes, corte a casca no sentido do comprimento alternadamente formando listras.
1 fatia de ovo,
2 fatias de tomate,
2 fatias de mussarela.
2 folhas de manjericão,
3 colheres de sopa de molho de tomate,
Um espeto de churrasquinho.



MODO DE FAZER:

Em uma frigideira de teflon bem quente, untada com óleo vegetal, coloque as fatias de berinjela e deixe dourar levemente dos dois lados. Retire da frigideira e comece a montar alternadamente, uma fatia de berinjela, uma colher de molho de tomate, uma fatia de ovo, uma fatia de tomate, uma folha de manjericão, uma fatia de mozarela e uma fatia de berinjela, uma colher de molho, uma fatia de tomate, uma folha de manjericão, uma fatia que mozarela, uma fatia de berinjela e uma colher de molho de tomate. Finque o espeto no centro pra dar sustentação e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 15 a 20 minutos.