



EBOOK

RECEITAS TESTADAS E ADAPTADAS

GABRIELA REBELLO
@NUTRIDICAS



ALIMENTAÇÃO E SISTEMA IMUNOLÓGICO, EXISTE RELAÇÃO?

Sabe aquela pessoa que fica doente diversas vezes seguidas, seja um simples resfriado ou uma gripe? Pois é bem provável que ela esteja com o sistema imunológico enfraquecido. Mas adianto a vocês: é sim possível fortalecê-lo. Com apenas algumas mudanças no estilo de vida você consegue turbinar a imunidade do seu corpo e ficar mais resistente aos problemas de saúde.

O sistema imunológico é um conjunto de órgãos, tecidos e células que fazem a defesa do organismo combatendo vírus, bactérias e agentes infecciosos, e, assim, prevenindo o desenvolvimento de diversas doenças.

Com atitudes simples no dia a dia, como uma alimentação saudável, prática de atividade física regular e bom sono, por exemplo, é possível turbinar a imunidade e ter mais saúde e bem-estar.

No que diz respeito a alimentação, alguns alimentos devem estar presentes na nossa rotina alimentar, como: gengibre, limão, laranja, cardamomo, cúrcuma, oleaginosas, azeite, peixes, ovos, folhas verdes escuras, semente de girassol, semente de abóbora, linhaça, acerola, brócolis, própolis, levedo de cerveja, abacate, manga e espinafre são alguns dos fortalecedores da imunidade.

Mas ligue o alerta, alguns fatores podem prejudicar o nosso sistema de defesa, como o estresse, a má alimentação, insônia, sedentarismo, tabagismo, alcoolismo e problemas emocionais.

Confira nas próximas páginas receitas práticas, econômicas e saborosas que a Nutri separou para vocês, e claro, todas com foco em fortalecer a nossa imunidade.

CONHECENDO A NUTRI



GABRIELA REBELLO

Gabriela atende pacientes que buscam mudar o estilo de vida, foco no emagrecimento, bem-estar, melhora de vitalidade, pacientes com doença crônica, auto-imune, inflamatória e câncer.

Com o lema de que sempre é possível (re) começar, a Nutri realiza seus atendimentos de forma individualizada através da organização do plano alimentar e quando necessário da prescrição de fitoterapia e suplementos.

- Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário Salesiano
- Pós-graduada em Fitoterapia
- Pós-graduada em Nutrição Clínica, Metabolismo e Práticas
- Mestre em Políticas Públicas pela EMESCAM

- Instagram [@nutridicascomgabi](#)
- Youtube [Nutri Dicas com Gabi](#)

*R. Italina Pereira Mota, 135 - Jardim Camburi, Vitória - ES, 29090-370
Contato: (27) 3337-3344*



SHOTS MATINAIS

Opção 1

Água

1/2 limão

1 colher de sopa de vinagre de maçã

1/2 colher de chá de gengibre em pó

1/2 colher de chá de cúrcuma em pó

pimenta do reino a gosto

Opção 2

1/2 colher de chá de matchá

1/2 limão

2 gotas de óleo de copaíba

Opção 3

Água

1/2 limão

10 gotas de própolis em álcool

1/2 colher de chá de gengibre em pó

1/2 colher de chá de cúrcuma

Modo de preparo

- Escolha a sua opção de shot, misture os ingredientes e beba em jejum.

TEMPERO VAI BEM COM TUDO

A pasta é um tempero, e podemos usar a gosto, podendo ser usada em pratos quentes, como vegetais refogados, carnes, caldos e cremes ou frios, misturado com iogurte ou em saladas. No seu preparo vão apenas 3 ingredientes: azeite, pimenta caiena e a cúrcuma.

Ingredientes

0,5 xícara cúrcuma em pó ou fresco (açafrão)

1 xícara (chá) água

1 colher (chá) pimenta caiena

3 colheres (sopa) azeite

Modo de preparo

- Se usar a cúrcuma (açafrão) fresca, rale ou processe a raiz sem casca.
- Misture a cúrcuma com a água e leve ao fogo médio até virar uma pasta (cerca de 8 minutos).
- Misture todos os ingredientes em uma panela.
- Desligue o fogo e adicione o azeite e pimenta.
- Transfira a pasta para um pote com uma tampa e deixe na geladeira por até 2 semanas.



MOLHO PESTO

Saboroso, levinho, ele cai super bem com tudo, tanto com massas em geral, quanto com frango, peixe, saladas, torradas e pães.

Ingredientes

2 xícaras de Castanha de Caju

Folhas de manjericão

100g de queijo parmesão ralado

1/2 limão (suco)

1 colher rasa de chá de sal

1 pitada de pimenta do reino

8 colheres de sopa de azeite ou 1/3 de xícara

Modo de preparo

- Coloque as castanhas de caju em um pote cobertas de água por 30 minutos.
- Em um processador ou liquidificador, coloque todos os ingredientes e processe até virar um creme.
- Seu molho pesto está pronto!

SUCO FORTALECEDOR DE IMUNIDADE

Simple, barato e eficaz, quer melhor? rs Brincadeiras à parte, garanto que é melhor prevenir do que remediar. Então que tal aumentar as defesas do organismo?

Ingredientes

1 maracujá
1 xícara (chá) manga picada
1 colher (sopa) linhaça
300 ml água de coco
4 pedras gelo

Modo de preparo

- Bata rapidamente, no liquidificador ou mixer, a polpa do maracujá com a água de coco e coe se preferir.
- Adicione a manga, a linhaça e o gelo ao suco e bata.
- Sirva gelado.

SMOOTHIE DE CACAU COM PASTA DE AMENDOIM

Cacau, oh cacau! Poderoso antioxidante, age no envelhecimento das células e do organismo, ajuda na circulação sanguínea, é responsável por elevar os níveis de serotonina, dopamina e feniletilamina no sistema nervoso central, gerando aquela maravilhosa sensação de bem estar que a gente adora, sem falar que auxilia nas defesas do nosso organismo. Ufa! Um show de benefícios. Quem aí já está amando mais?

Ingredientes

1 banana prata congelada
1/2 xícara de leite semi desnatado ou vegetal
1 colher de chá de cacau em pó
1 colher de chá de pasta de amendoim
1 pitada de canela
Gotinhas de essência de baunilha (opcional)

Modo de preparo

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem até formar uma mistura cremosa.
- Seu smoothie de cacau com pasta de amendoim está pronto!
- Decore com granola, sementes variadas, frutas picadinhas e sirva. Simples assim!

BOLINHO DE QUEIJO

Encontrinho com os amigos, família, ou só mesmo aquela vontadezinha de quebrar a rotina? Hora de ir para a cozinha, fazer petiscos deliciosos e arrasar!

Ingredientes

1 couve flor média

1 ovo

1 colher de chá de sal

1 colher de chá de pimenta do reino

Salsinha picada

1 dente de alho pequeno

1 colher de chá de páprica picante

1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado

1 ovo e farinha de linhaça para empanar

Quadrinhos de queijo minas padrão para rechear

Modo de preparo

- Separe as flores da couve flor e leve ao multiprocessador.
- Depois que elas estiverem bem trituradas, acrescente o ovo, o alho, a salsinha, o queijo parmesão e os temperos.
- Bata novamente até observar uma mistura homogênea. A massa fica molinha, porém fácil de moldar na mão.
- Para montar o bolinho, pegue uma colher de sopa da massa, abra na palma da mão, coloque um pedacinho de queijo minas e feche no formato as bolinhas. Esse tamanho fica perfeito para servir em um coquetel ou como entradinha de um jantar.
- Outra opção é utilizar um pegador de sorvete e fazer bolinhas maiores para serem servidas junto com uma refeição.
- Passe no ovo e depois na farinha de linhaça, coloque num tabuleiro forrado com papel manteiga e leve ao forno pré aquecido a 180 graus por 20 minutos.



GUACAMOLE

Muita gente fica meio assim quando se fala em abacate, pela fama de ser uma fruta calórica e ‘gordurosa’. Mas adianta, tire o foco das calorias, afinal elas não são em vão. O abacate tem muitos benefícios para a nossa saúde e é super nutritivo!

Ingredientes

1/2 abacate maduro ou 1 avocado
1 cebola roxa pequena
1 tomate grande
1 limão
1 colher de café de sal
3 colheres de sopa de azeite
Salsa e cebolinha a gosto
Coentro a gosto
Pimenta do reino a gosto
Pimenta calabresa a gosto

Modo de preparo

- Em um recipiente, amasse o abacate de modo grosseiro, deixando alguns pedaços pequenos ainda inteiros.
- Corte a cebola e o tomate em cubinhos. Corte também a salsa, o coentro e a cebolinha.
- Adicione todos os ingredientes ao recipiente, inclusive o suco do limão, misture gentilmente e seu guacamole está pronto. Delícia!

SOPA DE INHAME COM ESPECIARIAS

Juntar dois alimentos super nutritivos e gostosos, com temperos aromáticos só pode dar coisa boa! Pouco calórico, econômico, rápido de fazer e nutritivo. Bora colocar a mão na massa?

Ingredientes

3 inhames descascados e cortados ao meio

1 cravo

2 folhas de louro

1 pedaço de canela em pau

Sal a gosto

1 colher (sopa) de azeite

Proteína magra de sua escolha (patinho moído, frango desfiado, etc)

Modo de preparo

- Leve ao fogo a canela, o louro e o cravo por cerca de 1 minuto, até começar a exalar aroma.
- Adicione o inhame e, em seguida, a água. Deixe cozinhar até que ele fique macio.
- Apague o fogo, retire as especiarias e bata no liquidificador.
- Adicione a proteína, o sal e o azeite e sirva morno.

SALADA COLORIDA

Falando de sistema imunológico, tem que ter salada, não tem como fugir! E já adianto: depois de provar essa receita, você nem vai querer saber de outra.

Ingredientes

1 maçã em cubos
50g de goji berry
2 xícaras de brócolis cozido
1 pote de creme de ricota
Alfaces diversas
Sal a gosto

Modo de preparo

- Cozinhe o brócolis até que ele fique al dente. Enquanto isso corte a maçã em cubos e reserve.
- Em um refratário, junto todos os ingredientes (exceto as folhas) e misture.
- Leve à geladeira por ao menos 1 hora antes de servir.
- Para montar, em um refratário organize as folhas, por cima adicione a mistura.
- Delícia! Sua salada colorida está pronta.

SALADA DE QUINOA COM ABÓBORA

Praticidade e leveza são os pilares dessa receita. A quinoa tem muitos benefícios para a saúde, garante a saciedade, não tem glúten e é um ótimo antioxidante, o que favorece para darmos aquela turbinada nas defesas do organismo.

Ingredientes

2 xícaras de abóbora japonesa sem semente cortada em cubos
2 colheres de sopa de azeite
100g de rúcula
1 xícara de quinoa em Grão cozida
1/2 xícara de nozes tostadas quebradas ao meio
1/2 xícara de damascos secos picadinho
1/2 xícara de queijo minas padrão cortado em cubinhos
Sal e pimenta do reino

Ingredientes

3 colheres de sopa de azeite de oliva
2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
1 colher de sopa de mel
1 colher de sopa de mostarda preta
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

- Corte a abóbora em cubinhos, espalhe num tabuleiro, regue-as com azeite, sal e pimenta, cubra com papel alumínio e asse por aproximadamente 20 minutos em forno a 200°C.
- Em uma panela cozinhe a quinoa (se tiver dúvida, na própria embalagem do produto vem as recomendações quanto a forma correta de preparo). Depois de pronta reserve para esfriar.
- Enquanto isso prepare o molho da salada. Para isso você vai precisar de um pote com tampa para poder misturar bem os ingredientes. É só adicioná-los todos no pote, tampar e chacoalhar bem!
- Misture a rúcula, a abóbora, a quinoa, as nozes, o damasco e o queijo em uma vasilha despeje o molho por cima e misture bem.
- Sirva gelado.



SALADA DE FEIJÃO FRADINHO

Ele é simples de preparar, basta cozinhá-lo em água até que esteja macio. Você pode prepará-lo com ervas e especiarias e servi-lo como um acompanhamento, ou você pode adicioná-lo a sopas, saladas ou ensopados.

Ingredientes

2 xícaras de feijão fradinho
1/2 xícara de salsa, coentro e cebolinha picadas
1/2 pimentão vermelho picado em cubinhos
1/2 pimentão amarelo picado em cubinhos
1/2 cebola roxa picada em cubinhos
4 colheres de sopa de azeite
1 colher de café de sal
Semente de abóbora a gosto

Modo de preparo

- Lave bem os seus grãos de feijão fradinho para retirar bem as impurezas.
- Cubra-os com água e deixe descansar por 8 horas. Depois, descarte a água e cozinhe o feijão em uma panela de pressão com água cobrindo uns 2 dedos acima dos grãos por 20 minutos após pegar a pressão.
- Enquanto o feijão cozinha, pique as verduras e legumes.
- Com o feijão cozido e já frio, coloque todos os ingredientes numa tigela e misture com uma colher.
- Certifique-se de que todos os componentes da salada estejam cobertos com o azeite e o sal.
- Decore e sirva.

SALADA PRIMAVERA

Foto: Gabriela Rebello



Quanto mais cor, mais nutritiva é a preparação.
É o que acontece com a salada primavera.

Não deixe esse show de cores faltar na sua rotina alimentar.

Ingredientes

2 folhas de couve
1/2 maço de brócolis
2 cenouras pequenas
1/2 repolho roxo
1/2 repolho branco
1/2 ameixa picadinha
Salsa a gosto
1/3 de xícara de amêndoas em lâminas
1/3 de xícara de semente de girassol

Ingredientes para o molho

3 colheres de sopa de azeite
1/2 xícara de suco de limão (ou suco de dois limões)
1 colher de sopa de gengibre fresco, descascado e ralado
3 colheres de chá de mostarda
2 colheres de chá de mel
1/4 colher de chá de Sal

Misture todos os ingredientes com o auxílio de um pote com tampa.

Modo de preparo

- O primeiro passo é preparar todos os ingredientes: pique a couve e o repolho bem fininhos e rale a cenoura na parte mais grossa do ralador.
- Separe os floretes do brócolis, coloque-os numa bacia e jogue água fervendo, deixe por 1 minuto e escorra bem a água.
- Misture todos os ingredientes e regue com o delicioso molho que encontra-se abaixo.
- Sua salada primavera está pronta!

Foto: Gabriela Rebello



PIZZA FÁCIL

E quando acaba em pizza, quem aí não gosta? Por isso não poderia faltar a tradicional pizza nas nossas opções de receitas. Mas falo logo: com a escolha certa dos ingredientes, ela pode sim ser uma aliada do nosso organismo.

Ingredientes

1 pão sírio integral ou massa de wrap
1 colher de molho de tomate
125 gramas de frango desfiado
1 punhado de rúcula
100g de queijo mussarela ralado
Tomate cereja ou comum para decorar.
Orégano a gosto

Modo de preparo

- Grelhe o frango sem utilizar óleo, tempere à gosto, desfie e reserve.
- Esquente o pão na frigideira rapidamente e monte as camadas: molho, queijo, rúcula, frango, tomates e orégano.
- Pronto! Mais fácil impossível!
- Você ainda pode usar a criatividade e variar o recheio com os itens que já tem na geladeira, como cebola, azeitonas, ovos, dentre outros..

HAMBURGUER DELÍCIA

Sabe aquelas preparações que são uma carta na manga? Rápidas de preparo, deliciosas, todo mundo adora e o melhor, ainda podemos congelar? É isso mesmo, pensando em toda essa praticidade que tal um burger delicioso e que na sua lista de ingredientes estejam alimentos que fortaleçam a nossa imunidade?

Ingredientes

400 g de carne magra moída (eu uso patinho)

1 ovo

1 colher (sopa) de farinha de aveia

1/2 cebola média em cubinhos

1/4 de xíc. (chá) de salsa picada

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Acompanhamentos

4 pães para hambúrguer, de preferência integral

4 colheres (sobremesa) de creme de ricota

4 rodelas de tomate

Folhas de alface

Modo de preparo

- Em uma tigela funda, misture a carne, o ovo, a farinha de aveia, a cebola e a salsa. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
- Dívuda em quatro partes iguais e molde no formato de hambúrguer. Em uma frigideira antiaderente, doure dos dois lados.
- Para montar o sanduíche: passe o creme de ricota em uma das partes do pão e coloque a alface, o tomate e o hambúrguer. Feche o sanduíche e sirva em seguida.
- Dica da Nutri: substituir o creme de ricota por guacamole. Delícia pura!

PUDIM DE CHIA

Aquele docinho depois do almoço não pode faltar, não é verdade? E se ele ainda for mega nutritivo? Super pode!

Ingredientes

1 manga pequena em pedaços (pode trocar por outras frutas de sua preferência)

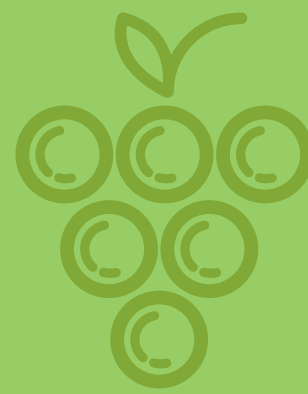
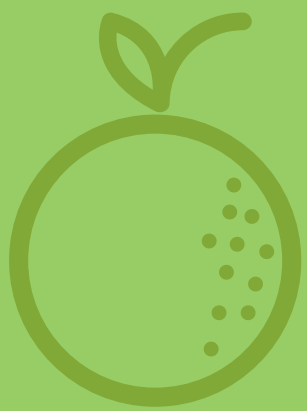
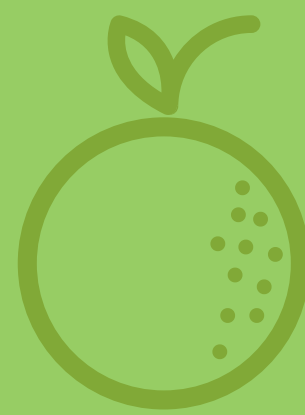
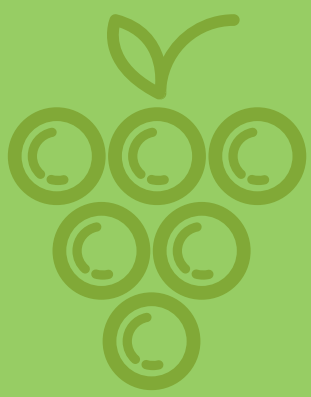
250 ml leite de coco ou leite semi desnatado

3 colheres (sopa) chia

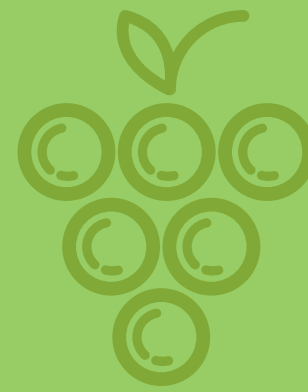
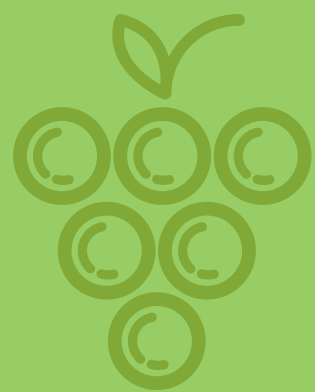
3 colheres (sopa) açúcar de coco ou xilitol (opcional)

Modo de preparo

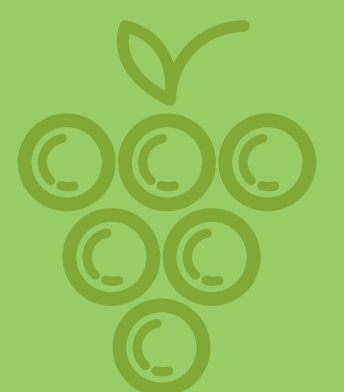
- Misture o leite de coco, a chia e o açúcar de coco.
- Distribua em taças.
- Leve para gelar por 4 horas.
- Coloque a manga em cubos e sirva.



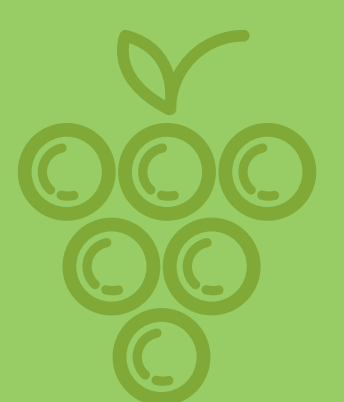
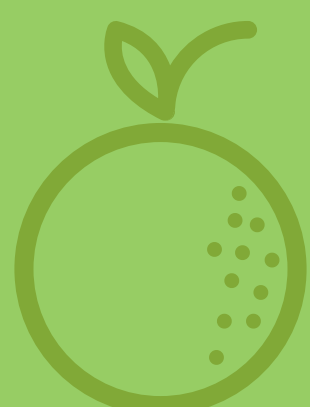
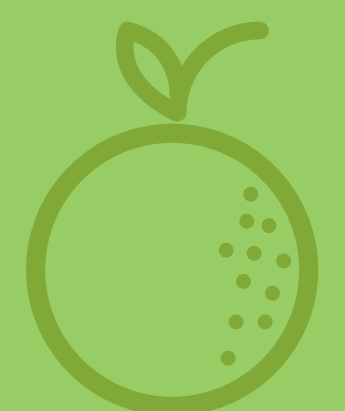
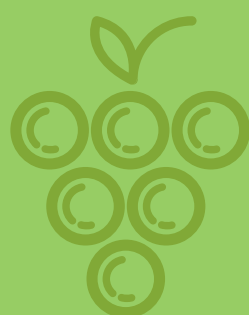
**GOSTOU DAS
SUGESTÕES?**



**NÃO ESQUEÇA DE
MARCAR A NUTRI
QUANDO FIZER
ALGUMAS DESTAS
RECEITAS.**



ATÉ A PRÓXIMA!



[@NUTRIDICASCOMGABI](#)