Dietbox

Receitas de comfort foods saudáveis

Por Time Dietbox

O que são comfort foods?

Como todo nutricionista sabe, comida não é só sobre nutrientes. Sim, a saudabilidade é um aspecto super importante e que a gente conhece bem, mas não para por aí. Por muito tempo, as pessoas associaram comida saudável com comida sem graça, mas a verdade é que comer de maneira equilibrada pode (e deve!) ser muito gostoso.

Nesse contexto, uma tendência alimentar resgata aquilo que nunca perde o seu encanto: comida de verdade, feita em casa, com sabor, ingredientes de qualidade e afeto. As comfort foods nada mais são do que aquelas receitas que nos remetem à infância, resgatam as coisas deliciosas e simples da vida.

O nome já explica: comfort, de conforto, nos traz o aconchego e as memórias afetivas. Essas comidas, além de gostosas, conferem sensação de bem-estar e alimentam também a alma. São preparos simples, saborosos e feitos com ingredientes que cuidam do corpo. Estamos falando daquele purê, do caldo de abóbora, de uma torradinha gostosa pra comer com café.

E justamente esse movimento vem na contramão da mecanização no preparo e na forma de consumir os alimentos. Não é só sobre o que comer, mas como comer. Comer rápido e de forma inconsciente também traz malefícios à saúde. Inserir comfort foods na alimentação (sempre com o aval do seu nutricionista, é claro) é uma maneira de tornar sua relação com a comida mais amigável, consciente e saborosa.

Esperamos que gostem e bom apetite!



Índice

1. Caldo de abóbora
2. Escondidinho de abóbora cabotiá e proteína de soja
3. Pão de queijo de tapioca
4. Brownie
5. Bolo de casca de abóbora
6. Pera assada
7. Bolo de Banana e maçã com cacau
8. Bolo de Tangerina
9. Lasanha de berinjela



Caldo de abóbora

Ingredientes:

- ½ abóbora japonesa
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho picados
- 400 g de frango desfiado
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Coentro a gosto
- Queijo parmesão a gosto

Modo de preparo:

1. Cozinhe a abóbora até que ela esteja bem macia, bata no liquidificador com a água do cozimento e reserve.
2. Cozinhe o frango e, após o cozimento, desfie e reserve.
3. Em uma panela, coloque a manteiga, a cebola picada e o alho e frite até dourar.
4. Coloque o frango e frite junto com os outros ingredientes, coloque o caldo de abóbora, acerte o sal e coloque pimenta e o coentro a gosto.
5. Ferva por 5 minutos e sirva com queijo parmesão ralado sobre o prato

RECEITA DO NUTRI - RAFAEL RIBEIRO - (CRN 69882)

Além de nutricionista e profissional de educação física, Rafael é pós-graduado em prescrição de fitoterápicos e suplementação nutricional clínica e esportiva, tem especialização em Ortomolecular, em nutrição e suplementação esportiva, também em condicionamento físico na saúde e no envelhecimento.

Instagram: @nutricionistarafaelribeiro
Site: https://dietbox.me/pt-BR/rafael-ribeiro



Escondidinho de abóbora cabotiá e proteína de soja

Ingredientes para o purê de abóbora:

- ½ xícara da polpa da abóbora assada ou cozida
- ½ colher de sopa de azeite de oliva
- 50 ml de água
- Sal a gosto

OBS: multiplique a receita se quiser fazer uma porção maior

Modo de preparo:

Asse ou cozinha a abóbora, retire a polpa e bata bem com um pouquinho de água e azeite de oliva para conferir mais cremosidade.

Ingredientes para a proteína de soja:

- ½ xícara de PTS (proteína texturizada de soja) não transgênica
- ½ colher de sopa de vinagre ou limão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sobremesa de páprica
- 1 colher de café de cebola em pó
- 1 colher de café de cúrcuma em pó
- 1 pitada de sal, pimenta do reino e pimenta calabresa

OBS: os temperos você pode usar conforme o seu gosto, use e abuse da criatividade!

Modo de preparo:

Deixe de molho a PTS de soja em água fervente e o vinagre por 15 minutos. Escorra e esprema bem para tirar todo o excesso de água. Refogue na frigideira com os temperinhos. Se preferir uma textura mais molhadinha, adicione extrato de tomate no refogado.

Montagem:

Faça uma camada de proteína de soja seguida de uma de purê de abóbora e enfeite como desejar, eu usei castanha do Pará ralada e cebolinha, mas vale optar por um queijo vegetal para gratinar também!



RECEITA DA NUTRI – MARIA EDUARDA MEYER

Maria é nutricionista e defende a saúde plena, ajudando as pessoas a conquistarem saúde de forma integral, unindo saúde física, mental e emocional. "Alio a nutrição funcional com a comportamental, afinal, como se come é tão importante quanto o que se come. Busco desmistificar as crenças alimentares, melhorar a relação dos pacientes com a comida e conquistar mais autoestima e autonomia, sendo um processo leve e duradouro a longo prazo."

Instagram: @nutricaodecorpoedealma

Pão de queijo de tapioca

Ingredientes:

- 1 ovo;
- ½ xícara de tapioca;
- ½ xícara de polvilho doce;
- 2 colheres de sopa de requeijão;
- 2 fatias de queijo minas ou mussarela (picado);
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Misturar bem todos os ingredientes;
2. Colocar em forminhas de silicone ou em forma de cupcake untada com óleo de coco;
3. Em forno a 180°C preaquecido, colocar a forma por aproximadamente 30 minutos ou até ficarem dourados;



RECEITA DA NUTRI – ISABELA ZOTTMANN

Apaixonada por nutrição individualizada e os benefícios que ela pode trazer. Graduada em nutrição pela Universidade Feevale, pós graduanda em nutrição aplicada à estética, pelo IPGS. Atua na área clínica, além de participar de pesquisa desenvolvida pela Universidade Feevale relacionada à obesidade e intervenção nos hábitos de vida.

Instagram: @isabelazott.nutri
Site: https://dietbox.me/pt-BR/isabelazottnutri





Brownie

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 xícara de farinha de aveia
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- Quadradinhos de chocolate 70%

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e por fim os quadradinhos de chocolate. Distribua em uma forma quadrada pequena untada e leve ao forno por 15 a 20 minutos.



RECEITA DA NUTRI – BETTINA DEL PINO

Nutricionista pós-graduada em Nutrição Clínica e Esportiva, atende em consultório desde 2016 com foco em emagrecimento. Segue uma abordagem comportamental, acredita na reeducação alimentar e desmistifica a ideia de dieta restritiva, evitando o terrorismo nutricional. Faz parte da equipe de Nutricionistas do Dietbox atuando na área de Customer Experience.

Instagram: @bettinanutri
Site: https://dietbox.me/pt-BR/nutricionistabettinadelpino

Bolo de casca de abóbora

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de casca de abóbora
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 5 colheres de sopa de óleo de girassol
- 1 xícara de leite ou água fervida
- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa de fermento químico
- Canela em pó à gosto

Modo de preparo:

1. Bata os ovos, o açúcar, o óleo e a casca da abóbora até virar uma mistura homogênea. Em seguida adicione uma xícara de farinha, bata um pouco mais, adicione o leite, e depois a outra xícara de farinha. Quando tudo estiver bem homogêneo, adicione o fermento.
2. Leve para assar por aproximadamente 35 minutos em forno pré aquecido a 180 graus.



RECEITA DA NUTRI – JÚLIA CANABARRO

Formada em Nutrição pela Universidade Federal de Pelotas (2019), pós-graduanda em Nutrição Clínica e Esportiva pelo IPGS, capacitada em Nutrição Hospitalar pelo HCPA (2019). Trabalhou em clínicas de estética, e atualmente atende em consultório o público que busca emagrecimento por meio de reeducação alimentar e uma nutrição mais gentil e integrativa. Além disso, faz parte da equipe de Nutricionistas do Dietbox atuando na área de Customer Experience.



Instagram: @nutrijuliacanabarro
Site: https://dietbox.me/pt-BR/nutricionistajuliacanabarro



Pera assada

Ingredientes:

- 1 Pera madura (quantidade individual)
- 1 Col. de sopa de mel
- 1 Limão siciliano espremido (se não tiver pode ser laranja)
- Raspas de laranja, cravo e canela (opcional)

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes (como se fosse um molho.
2. Despeje o molho na pera cortada ao meio.
3. Assar em forno por 20-25 minutos ou micro-ondas por 1-2 minutos.

RRECEITA DA NUTRI – CRISLY BEZERRA

Nutricionista graduada em Nutrição Clínica Funcional e Fitoterapia. Apaixonada pela profissão e pelo estilo de vida saudável, não acredita em dietas malucas ou privações. "Aprendi na prática que é possível comer bem, com prazer e ainda assim, manter um estilo de vida saudável".

Instagram: @crislynutri
Site: https://dietbox.me/pt-BR/crisly-bezerra



Bolo de Banana e maçã com cacau

Ingredientes:

- 11 maçãs
- 4 Bananas
- 2 ovos de galinha
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó

Modo de preparo:

1. No liquidificador bata a maçã com os ovos (reserve)
2. Amasse a banana com um garfo e misture com todos outros ingredientes.
3. Leve ao forno (180°C) por 10 minutos em forminha de cupcake.



RECEITA DA NUTRI – DESIANE MORESI - CRN4-14100833

Pós Graduada em Nutrição Clínica Funcional e Estética. Pós Graduada em Nutrição Materno Infantil. Pós Graduada em Nutrição Fitoterápica e Suplementação na Pratica Clínica e Esportiva. Pós Graduada em Alimentação Escolar

Instagram: @nutricionistadesianemoresi
Site: https://dietbox.me/pt-BR/desiane-de-carvalho-moresi-brum





Bolo de Tangerina

Ingredientes:

- 1 copo de iogurte natural
- 2 ovos
- 1 xícara de açúcar demerara
- 2 tangerinas sem sementes
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de fermento

Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador os ovos, o iogurte, o açúcar e as tangerinas. Despeje a mistura em uma vasilha e adicione as farinhas mexendo bem.
2. Em seguida, acrescente o fermento e mexa mais um pouco.
3. Distribua a massa em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.



RECEITA DA NUTRI – BETTINA DEL PINO

Nutricionista pós-graduada em Nutrição Clínica e Esportiva, atende em consultório desde 2016 com foco em emagrecimento. Segue uma abordagem comportamental, acredita na reeducação alimentar e desmistifica a ideia de dieta restritiva, evitando o terrorismo nutricional. Faz parte da equipe de Nutricionistas do Dietbox atuando na área de Customer Experience.

Instagram: @bettinanutri
Site: https://dietbox.me/pt-BR/nutricionistabettinadelpino

Lasanha de berinjela

Ingredientes:

- 2 berinjelas grandes
- ½ kg de carne moída
- 1 Cebola média
- Molho de tomate
- Azeite de oliva
- Queijo mussarela e parmesão (opcional)

Modo de preparo:

1. Refogue a carne com cebola e molho de tomate, deixando com molho.
2. Corte as berinjelas em tiras compridas e finas (servirão como a massa da lasanha). Disponha em uma forma e regue com azeite de oliva e sal. Coloque um pouco da carne moída com molho, e após, fatias do queijo. Repita o processo colocando mais uma camada de berinjela (com azeite), carne e queijo - até chegar ao topo da forma. Por cima finalize com parmesão e temperinho verde. Asse em forno pré aquecido por aproximadamente 35 minutos, ou até que a berinjela fique macia.



RECEITA DA NUTRI – JÚLIA CANABARRO

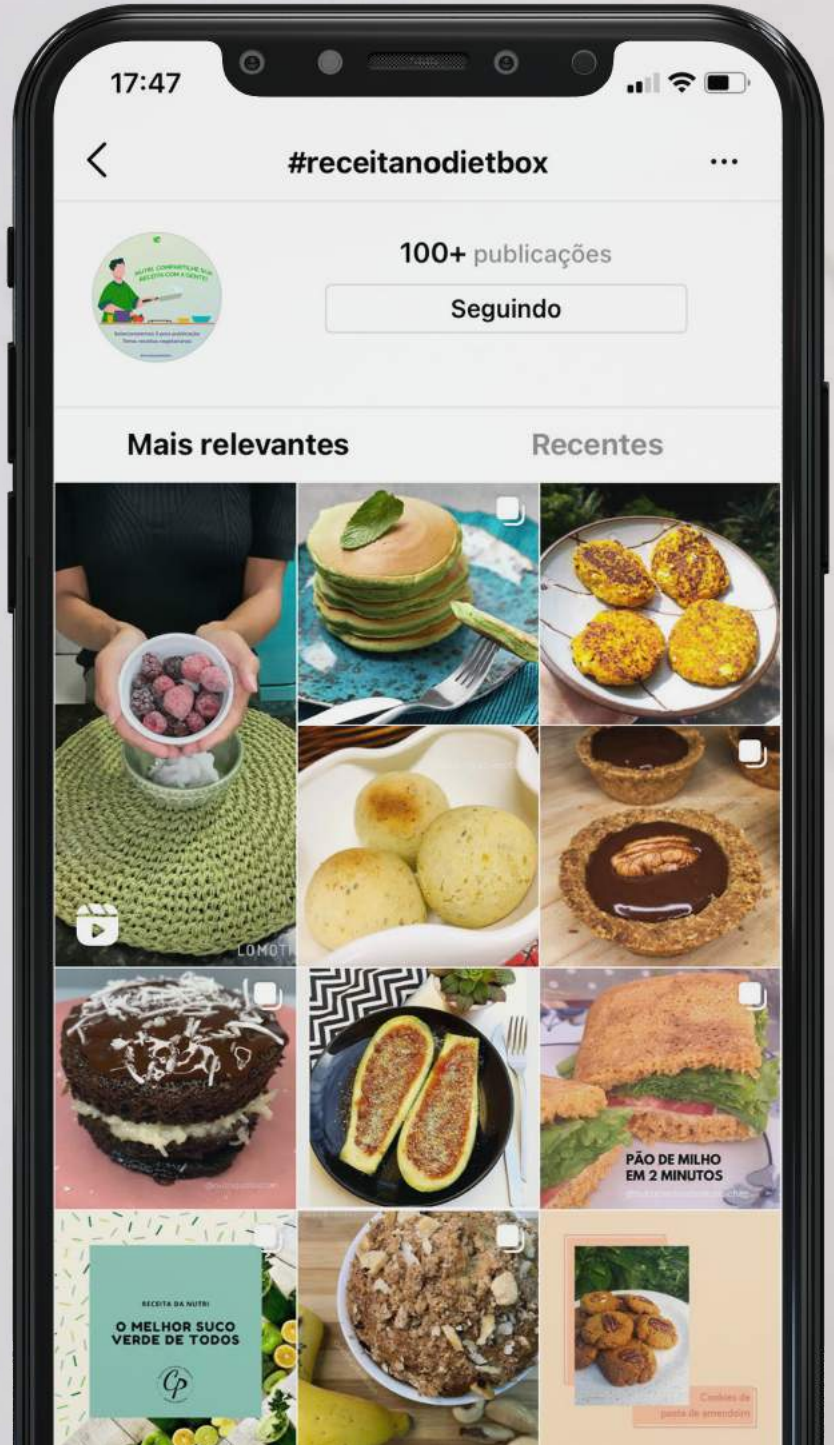


Formada em Nutrição pela Universidade Federal de Pelotas (2019), pós-graduanda em Nutrição Clínica e Esportiva pelo IPGS, capacitada em Nutrição Hospitalar pelo HCPA (2019). Trabalhou em clínicas de estética, e atualmente atende em consultório o público que busca emagrecimento por meio de reeducação alimentar e uma nutrição mais gentil e integrativa. Além disso, faz parte da equipe de Nutricionistas do Dietbox atuando na área de Customer Experience.

Instagram: @nutrijuliacanabarro
Site: https://dietbox.me/pt-BR/nutricionistajuliacanabarro

Onde encontro mais receitas como essa?

Se você está procurando ainda mais delícias saudáveis para descomplicar sua rotina, confira no Instagram **#receitanodietbox** para ter acesso a diversas receitinhas publicadas pelos nossos nutricionistas



Dietbox - Software de Nutrição que fideliza pacientes

Dietbox é um software para nutricionistas que ajuda no tratamento dos pacientes, com o **Dietbox** você tem todas as ferramentas para o seu trabalho.

EXPERIMENTE GRATUITAMENTE ▶

www.dietbox.me