



VERÔNICA CAMARGO
NUTRICIONISTA

COMIDA JOGO RÁPIDO

Receitas práticas, saborosas e testadas!

@nutrivecamargo

SUMÁRIO

Como tudo começou

Salada

Molho para salada

Sopa

Arroz

Proteína

Sobremesa

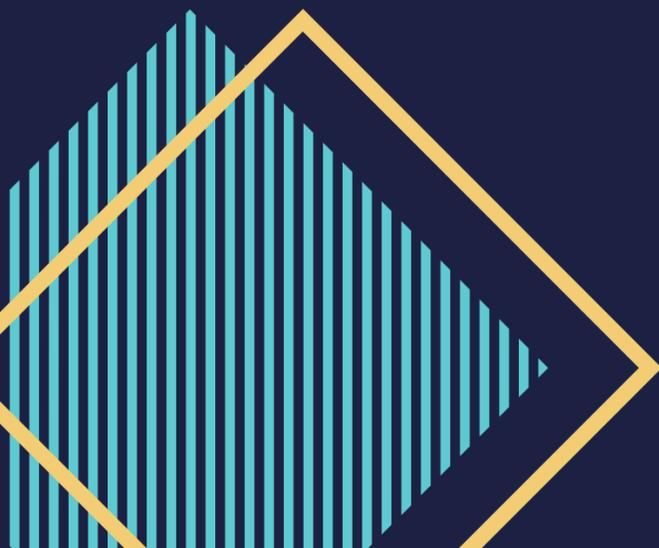
Entre em contato



COMO TUDO COMEÇOU

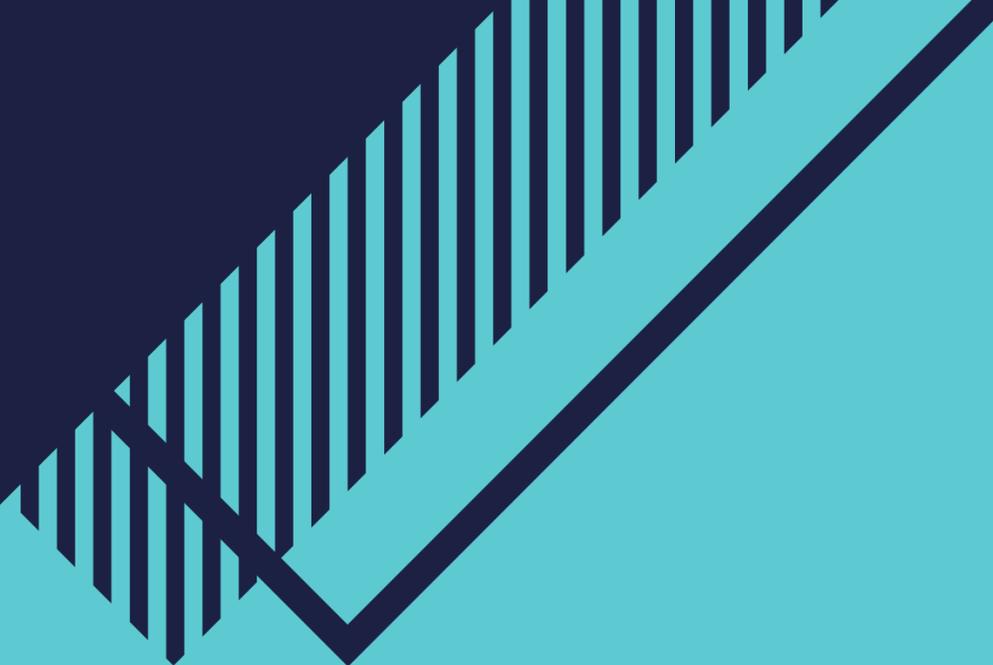
Durante os 4 anos de atendimentos em consultório, observei muito a necessidade de receitas práticas e saborosas, para que pudessem atender a toda a família! E assim nasceu esse E-Book!

SALADA



OPÇÃO REFRESCANTE E DE BAIXA CALORIA

SALADA CASEIRA





1 ALFACE PICADA
1/2 MANGA
2 CENOURAS MÉDIAS RALADAS
200 GRAMAS DE MUSSARELA RALADA
2 TOMATES P/ SALADA CORTADOS EM 06 PARTES
1 CEBOLA FATIADA
3 OVOS COZIDOS CORTADOS EM 04 PARTES

Coloque em uma saladeira rasa na seguinte ordem:

o alface picado, por cima a cenoura ralada, a manga, a mussarela ralada

enfeite as laterais com os tomates, coloque a cebola fatiada e por cima os ovos cozidos cortados.

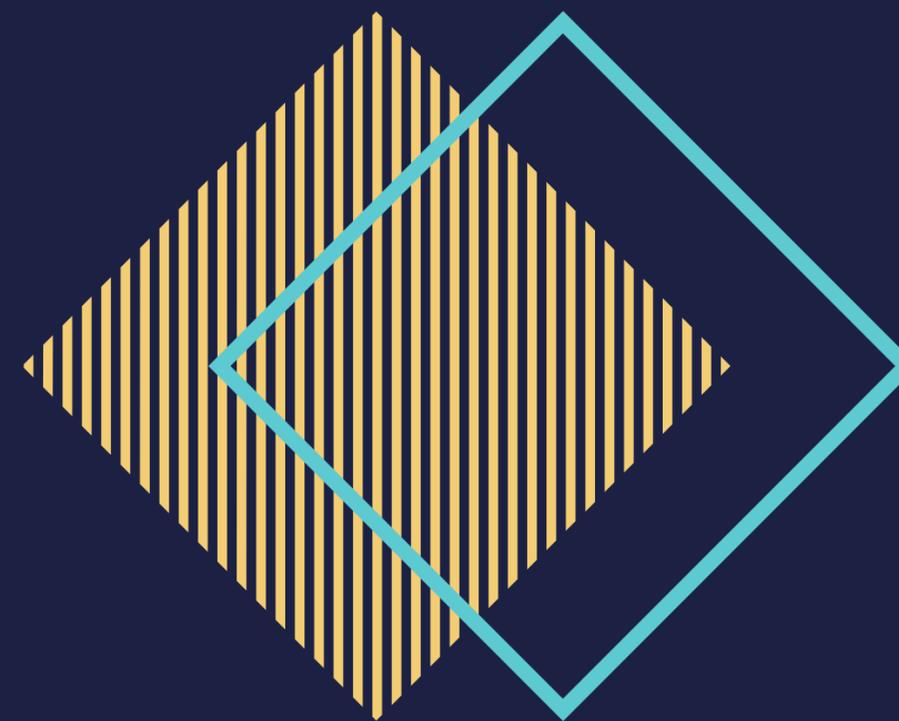
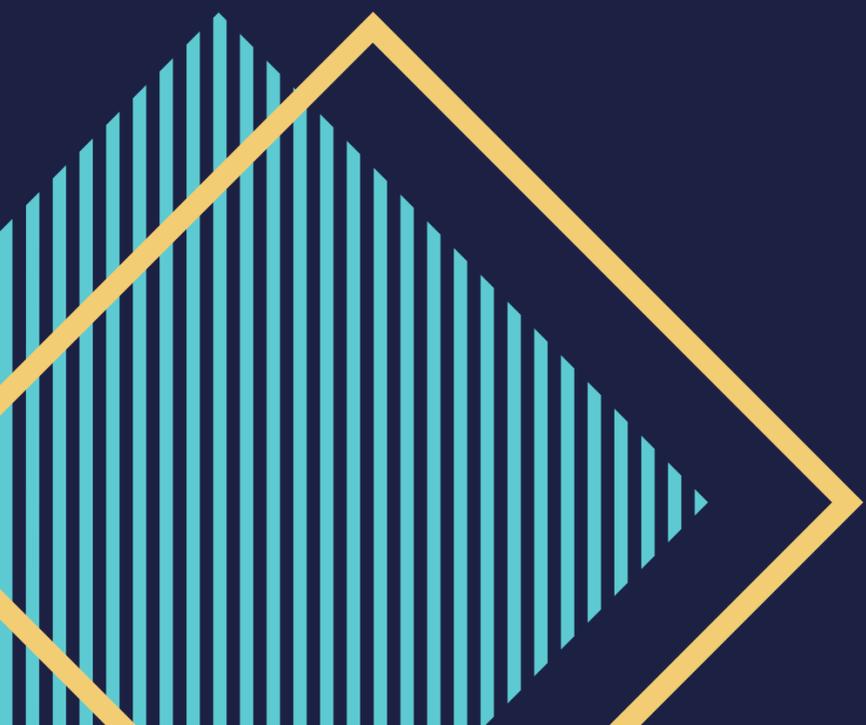


Dica:
Deixe as folhas já lavadas
na geladeira
Assim perderá menos
tempo montando a salada.





**MOLHO
PARA
SALADA**



MOLHO BÁSICO

Suco de 2 limões

1 colher (sopa) de mostarda

0.5 colher (sopa) de alho triturado

1 colher (sopa) de vinagre balsâmico

Em uma tigela coloque suco de 2 limões, 1 colher (sopa) de mostarda, ½ colher (sopa) de alho triturado, 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico e misture. Utilize em seguida.





SOPA DE TOMATE

SOPA DE TOMATE

5 tomates grandes cubinhos (sem pele e sementes)

1 cebola média picada

2 dentes de alhos picados

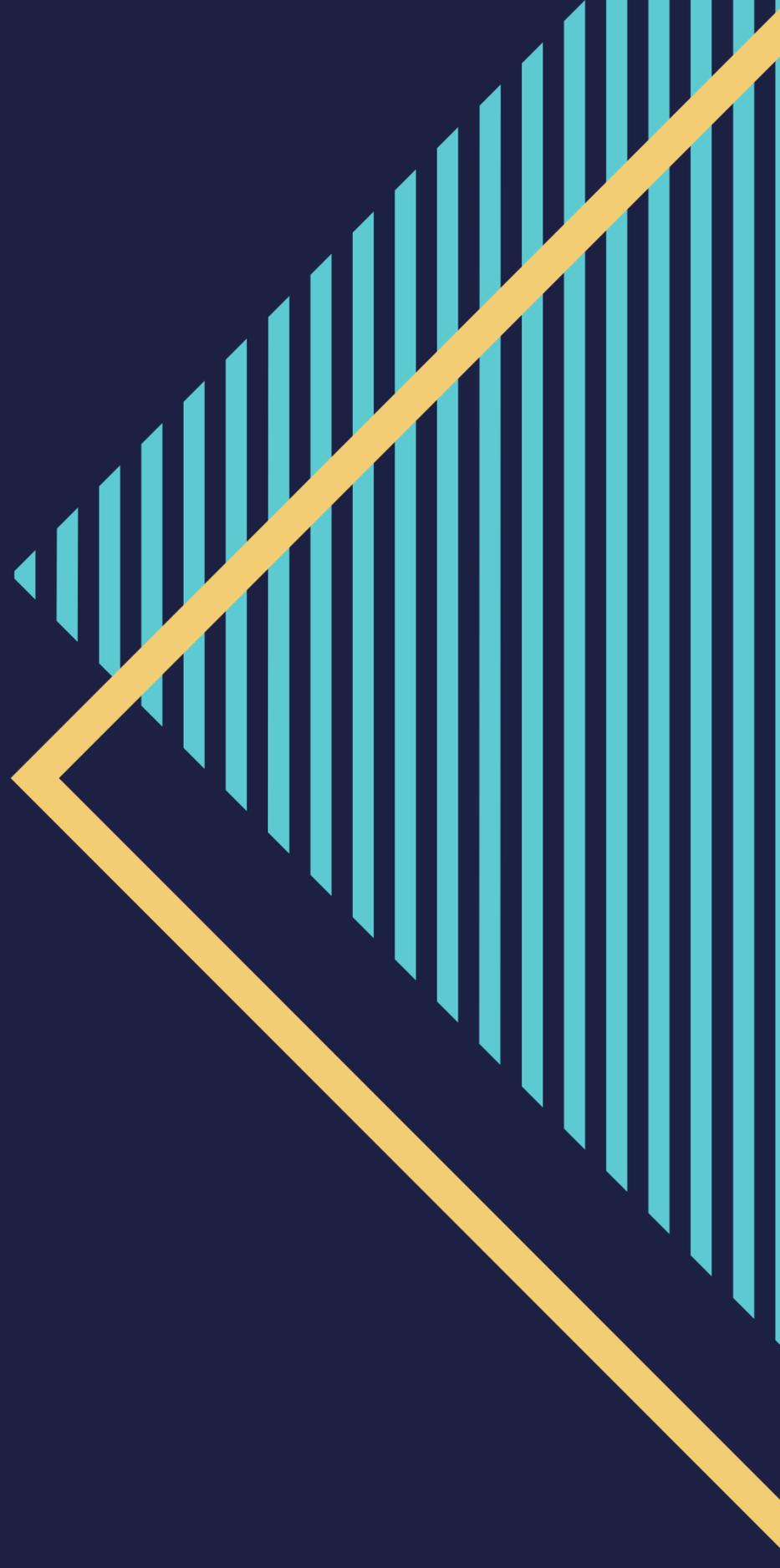
2 colheres de sopa de azeite

1 1/2 litros de água fervente

Orégano, manjeriçã, sal e pimenta (reino, branca ou preta) a gosto

Queijo parmesã ralado

Em uma panela, coloque o azeite, e refoque o alho e a cebola. Após feito isso coloque os tomates por uns 5 minutos ou até virar um "molho". Coloque a água e os temperos.



ARROZ COM AÇAFRÃO

VOCÊ ESTÁ PREPARADO?



1 xícara de chá de arroz agulhinha 2 xícaras de chá de água fervente

1 colher de sopa de azeite

2 dentes de alho descascado e cortado em lâminas finas ou amassado

1 colher de sobremesa de açafrão em pó

sal a gosto

Coloque 2 xícaras de chá de água para ferver. Enquanto isso descasque os alhos e corte-os em lâminas finas. Em uma panela pequena, coloque 1 colher de sopa de azeite e os 2 dentes de alho cortados em lâminas finas. É importante colocar o alho com o azeite ainda frio, para evitar que ele queime. O alho dá um sabor incrível ao prato, mas não pode queimar, senão amarga e estraga o arroz. Ascenda o fogo médio e deixe alourar levemente por 1 ou 2 minutos. Junte 1 colher de sobremesa de açafrão em pó, misture e deixe alourar por mais 1 minuto. Essa refogada de um minuto do açafrão no azeite, intensifica seu sabor e cor. Junte 1 xícara de chá de arroz agulhinha.

Misture e deixe refogar por 1 minuto.





FILÉ DE PEIXE AO FORNO

500 G DE FILÉ DE PEIXE (TILÁPIA, SAINT PETER OU OUTRO)
4 BATATAS GRANDE DESCASCADA EM RODELAS
2 TOMATES PICADINHOS
1/2 PIMENTÃO(SE ELE FOR GRANDE)
1 CEBOLA MÉDIA PICADA EM CUBOS
1 COLHER (SOPA) CHEIA DE ALCAPARRAS
CHEIRO-VERDE A GOSTO
COENTRO A GOSTO (OPCIONAL)
1/2 COLHER (SOPA) DE SAL
1 DENTE DE ALHO (PEQUENO) BEM ESPREMIDO
AZEITE A GOSTO

TEMPERE O FILÉ DE PEIXE COM SAL E ALHO E RESERVE. MISTURE O TOMATE, CEBOLA, PIMENTÃO E ALCAPARRAS E TEMPERE COM UM POUCO DE SAL E JUNTE O CHEIRO VERDE E COENTRO. RESEVE. UNTE UM REFRATÁRIO COM AZEITE, E FORRE COM AS BATATAS CRUAS. CUBRA AS BATATAS COM O PEIXE E POR CIMA DISTRIBUA A MISTURA DO TOMATE. REGUE COM BASTANTE AZEITE E LEVE AO FORNO POR MAIS OU MENOS 30 A 40 MINUTOS. QUANDO SECAR O LÍQUIDO QUE ACUMULA NO FUNDO DA FORMA QUANDO ESTÁ ASSANDO E FICAR DOURADO ESTÁ PRONTO.

MOUSSE LIGHT DE MARACUJÁ

Para saborear sem culpas!



1 pacote de gelatina em pó sem sabor
1 copo de iogurte desnatado
400ml de leite desnatado
4 colheres de sopade leite em pó desnatado
50ml de polpa de maracujá
2 colheres de sopa de adoçante em pó

Hidrate a gelatina em pó conforme as instruções da embalagem e reserve. Bata o resto dos ingredientes no liquidificador e acrescente a gelatina, batendo mais um pouco. Disponha em um refratário e leve à geladeira por no mínimo 3 horas.

Conecte-se comigo!



WHATSAPP

(21) 964093300



FACEBOOK

@nutrivecamargo



INSTAGRAM

@nutrivecamargo



DR^a VERÔNICA CAMARGO

Nutricionista Clínica & Estética



**PARA DÚVIDAS E
INFORMAÇÕES**

ENDEREÇO

Rua das Dálias, n 96, Sl 205 Vila Valqueire

TELEFONE

(21) 35792777 ou 35793777

E-MAIL

vecamargoas@gmail.com