



FERNANDADACUNHA  
nutricionista

# Receitas funcionais e deliciosas

6 Receitas Gratuitas



# Sobre mim

Sou Fernanda da Cunha, uma nutricionista apaixonada pela nutrição.

Eu já modifiquei os hábitos alimentares de centenas de pacientes e a minha missão é melhorar a qualidade de vida das pessoas!

Nosso corpo é um campo de força vital, transformação e inteligência feito a partir dos alimentos que ingerimos.

Temos cerca de 35 trilhões de células no corpo e cada uma delas exige um suprimento constante e diário de nutrientes para funcionar com perfeição. A alimentação atinge todas essas células e, conseqüentemente, todos os aspectos do nosso ser. Por isso, uma nutrição adequada é imprescindível para alcançarmos a saúde e o bem estar.



**FERNANDADACUNHA**  
nutricionista





# 6 Receitas deliciosas e saudáveis



FERNANDADACUNHA  
nutricionista



# *Chips de batata doce*

## **Ingredientes**

1 Batata doce  
Azeite de Oliva extra virgem  
Alecrim a gosto

## **Modo de preparo**

Higiene as batatas e corte-as em fatias bem finas. Deixe de molho com água com algumas pedras de gelo por 10 minutos, escorra e seque com papel absorvente. Coloque-as em uma forma untada com azeite. Leve ao forno alto, pré-aquecido, por cerca de 20 minutos ou até dourar. Coloque o alecrim em cima e pronto, é só se deliciar.





## Mouse de cacau com abacate e mel

### Ingredientes

- 1 Xícara de café de cacau em pó
- 1 Xícara de café de mel
- 1 Abacate grande

### Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e coloque em taças para gelar.



# Bolo funcional de microondas

## Ingredientes

- 1 Banana amassada
- 1 Ovo
- 2 Colheres de sopa de cacau em pó
- 3 Colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 Colher de sobremesa de açúcar mascavo
- 1 Colher e café de fermento químico

## Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e coloque por 2 minutos no microondas.





# Nuggets de brócolis

## Ingredientes

1 Brócolis picado  
3 Ovos  
1 Xícara de queijo branco ralado  
Temperos e sal a gosto

## Modo de preparo

Cozinhe o brócolis a vapor, coloque-o no processador e processe bem. Adicione os ovos, farelo de aveia, queijo e temperos a gosto. Processe por 4 minutos até formar uma pasta. Faça bolinhas e amasse com um garfo, coloque em uma forma untada com azeite de oliva e asse por 25 min.



## Falso Filé de peixe a milanesa

### Ingredientes

3 Filés de pescada  
1 Colher de sopa de azeite  
4 Colheres de sopa de farinha de linhaça dourada/amendoas  
1 Dente de alho  
Sal e pimenta a gosto  
Suco de 2 limões

### Modo de preparo

Marine os filés de peixe em sal, limão, alho e azeite. Deixe marinar por 1 hora. Passe os filés na farinha de linhaça ou amêndoas e leve em assadeira untada com azeite ou óleo de coco. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C - 200°C, por aproximadamente 15 min.





# Sopa de abóbora e gengibre

## Ingredientes

- 1 Colher de sopa de azeite extravirgem
- 1 Cebola média picada
- 4 Xícaras de abóbora sem casca, em pedaços
- 1 Colher de chá de raspas de gengibre
- 1 Litro de água
- 1 pitada de orégano
- Sal a gosto
- Salsinha picada a gosto
- Nos moscada a gosto

## Modo de preparo

Aqueça o azeite, refogue a cebola e em seguida a abóbora. Junte o gengibre, sal e a água. Cozinhe até desmanchar. Espere amornar e bata no liquidificador. Volte aquecer com o orégano e sirva em seguida com a salsinha.



Muito  
Obrigada!

Espero que você goste e faça essas receitas no seu dia a dia.

[www.fernandadacunha.com.br](http://www.fernandadacunha.com.br)



**FERNANDADACUNHA**  
nutricionista