



COZINHA
fit com
MILENA JÁCOME

versão gratuita

MJ

Dra. MILENA JÁCOME



Membra da Sociedade Brasileira de Medicina da Obesidade (SBEMO), sendo a Primeira Mulher Paraibana.



Membra da Sociedade Brasileira de para o Estudo do Envelhecimento Saudável.

Médica, especialista em envelhecimento saudável e emagrecimento, atuando há 6 anos na restauração do equilíbrio do corpo, qualidade de vida e combate à obesidade com protocolos atualizados e comprovados cientificamente, suplementação em Implante subcutâneo, reposição injetável e soroterapia.



Reposição Hormonal por Implantes;



Protocolos Avançados de Emagrecimento;



Hipertrofia;



Especialista em Manutenção da Homeostase

Na clínica Dra. Milena Jácome temos como o maior objetivo oferecer um elevado padrão em atendimento em um ambiente bem estruturado e agradável.

versão gratuita



(83) 999975033



@dramilenajacome_ · @clinicaniiva



www.nivva.com.br



Introdução

Bem-vindo ao e-book Cozinha Fit com Dra. Milena Jacome'!

Se você está em busca de receitas práticas e saudáveis para não sair da dieta, **você está no lugar certo.**

Neste livro, compartilho diversas receitas voltadas para uma alimentação equilibrada e saborosa. São dicas autorais, inspirações, refeições que consumo diariamente e lanches/petiscos servidos aos nossos pacientes.

Com o ritmo acelerado da vida moderna, muitas vezes fica difícil encontrar tempo para preparar refeições saudáveis.

Ao colocar em prática as receitas desse livro, você vai aprender que uma alimentação saudável não precisa ser sem sabor.

Este ebook foi desenvolvido pela Médica Milena Jácome, com o suporte da Nutricionista Gabriela Leite. Vale lembrar que os valores aproximados referente as calorias dos alimentos são apenas estimativas e as quantidades reais podem variar de acordo com a quantidade e tipos específicos de legumes, frutas, temperos utilizados, assim como do método de preparo e da quantidade de azeite, óleo ou manteiga adicionado. É sempre recomendado consultar informações nutricionais detalhadas dos ingredientes utilizados para obter uma estimativa mais precisa das calorias em suas receitas, na dúvida, consulte sempre um profissional de saúde.

Estou empolgada em embarcar nesta jornada culinária com você. Então, pegue sua touca de chef, coloque o avental e vamos começar a explorar as receitas saudáveis e deliciosas que tornarão sua dieta uma experiência prazerosa e gratificante!

M MILENA JÁCOME
MEDICINA INTEGRATIVA

versão gratuita

Sumário





Sumário



GUIA DE COMPRAS E INGREDIENTES: ONDE ENCONTRAR?	08
--	-----------

GUIA DE GORDURAS: QUAL USAR?	09
-------------------------------------	-----------

GUIA DE LEITES VEGETAIS	
Uma forma de substituir o leite de origem animal	11

Leite de arroz	13
Leite de aveia	13
Leite de coco	15
Leite de amêndoas	15
Leite de castanhas	16

CAFÉ DA MANHÃ	17
----------------------	-----------

Panqueca proteica de banana	18
Torta de frango cremoso sem glúten com massa de tapioca no liquidificador	20
Bolo de laranja sem açúcar e sem farinha de trigo	22
Torta de frango e queijo coalho sem glúten com farelo de aveia	24
Crepioca simples (clássica)	26
Wrap verde de omelete com legumes	28
Pudim de chia com frutas	30
Omelete de claras com vegetais	32
Bolinho de inhame com carne de sol e queijo coalho	34
Torta salgada de frigideira sem glúten	36

ALMOÇO	37
---------------	-----------

Coxa de frango assada com purê de banana da terra	38
Arroz integral macio	40
Espaguete de legumes	42
Filé de frango grelhado com mix de especiarias e espaguete de legumes	44
Arroz de couve flor	46



Salpicão Fit	48
Bife acebolado com arroz integral e brócolis	50
Filé mignon suíno grelhado com purê de abóbora e legumes salteados	52
Batatas rústicas	54
Lombo suíno ao molho de laranja com batatas rústicas	56
Peixe assado com purê de batata doce e brócolis	58

JANTAR **59**

Hamburguer caseiro	60
Pizza sem glúten com massa de couve flor	62
Escondidinho gratinado de carne desfiada com macaxeira	64
Pizza de liquidificador com massa de batata doce e recheio de frango	66
Sopa de carne com legumes	68
Pizza proteica com massa de frango e recheio marguerita	70
Receita para molho de tomate caseiro (sem conservantes)	72
Carne moída bovina super saborosa	74
Lasanha de berinjela com carne moída	76
Mix de legumes cozidos	78
Canja fit de frango com legumes	80
Receita para caldo de legumes	82

LANCHES **83**

Torta de carne sem glúten	84
Pão de aveia sem glúten	86
Bolo de iogurte com coco sem glúten	88
Bolo de banana, aveia e coco sem glúten	90
Pão proteico com apenas 3 ingredientes	92



SOBREMESAS 93

Bolo fit de cenoura com cobertura de chocolate	94
Brigadeiro proteico de chocolate	96
Cheesecake de iogurte grego com calda de frutas vermelhas	97

RECEITAS DE AIR FRYER 100

Pão de queijo fit	101
Nuggets fit de frango	102
Bolinho de carne moída	104
Biscoito tipo sequilho sem glúten	106
Bolo de chocolate sem glúten	108
Tortinha de limão	110
Coxinha fit de macaxeira sem fitura	112
Bolinho de bacalhau e batata	114
Legumes assados na air fryer	116
Iscas de frango com legumes na air fryer	118

**SALADAS 119**

Salada tropical	121
Salada grega	121
Salada de quinoa com legumes	123
Salada caprese	123
Salada Waldorf	125
Salada de beterraba com queijo de cabra	125
Salada de lentilha com legumes	127
Salada de manga e molho de gengibre	127
Salada de grão de bico com legumes	129
Salada de espinafre com queijo gorgonzola e nozes	129



MAIONESES LOW CARB 130

Maionese verde com iogurte 132

Maionese de alho 134

Maionese de azeitonas pretas 136

Maionese de cenoura 138

Maionese de limão siciliano e alho 140

FINALIZAÇÃO 142**CONTATO 143**

Guia de compras e ingredientes

Onde encontrar?

Alguns dos itens constantes nas receitas podem não ser familiares caso esteja iniciando essa jornada em busca de hábitos saudáveis.

A boa notícia, é que hoje em dia a grande maioria desses ingredientes são encontrados cada vez com mais facilidade nos supermercados.

Porém, na maioria das vezes esses ingredientes (temperos, sementes, grãos) possuem preços mais acessível em lojas de produtos naturais, que estão cada vez mais populares e até em feiras/mercados de frutas.



Explore sempre lojas, corredores e ambientes que possuam produtos naturais a granel, descubra novos sabores, teste receitas, se você busca saúde, tente familiarizar-se cada vez mais com esses locais.



[versão gratuita](#)



Guia de gorduras

Qual usar?



Hoje no mercado existem diversas opções de gorduras para usar na preparação da sua alimentação. Uma infinidade de óleos, gorduras, manteigas saborizadas, mas afinal, qual usar?



Prefira sempre: Azeite, óleo de coco (para preparações doces), manteiga ghee, manteiga, manteiga da terra ou banha de porco.

Azeite de oliva extra virgem: O azeite de oliva extra virgem é uma excelente opção de gordura saudável. Ele é rico em gorduras monoinsaturadas, que são conhecidas por seus benefícios cardiovasculares. Utilize o azeite de oliva para temperar saladas, finalizar pratos ou como base para refogar alimentos em fogo baixo.

Manteiga: A manteiga é um ingrediente tradicionalmente usado na culinária e, quando consumida com moderação, pode ser uma escolha saudável. Manteigas preferidas de boa qualidade, preferencialmente orgânicas e sem adição de sal. Use-a em preparações cozidas ou como cobertura para pães e torradas.

Manteiga ghee: A manteiga ghee é um tipo de manteiga clarificada, em que os sólidos do leite são removidos. É uma ótima opção para quem tem intolerância à lactose, pois a maioria dos resíduos do leite é eliminada no processo de clarificação. A manteiga ghee é estável em altas temperaturas e pode ser usada para cozinhar, fritar e refogar alimentos.

Óleo de coco: O óleo de coco é uma gordura saturada de origem vegetal que ganhou popularidade devido aos seus possíveis benefícios à saúde. Ele contém ácido láurico, que é conhecido por suas propriedades antimicrobianas. O óleo de coco pode ser usado em assados, refogados e preparações de sobremesas.

[versão gratuita](#)



Banha de porco: A banha de porco é outra opção de gordura que tem sido valorizada na culinária. É importante colher as fontes de fontes e de animais criados em condições adequadas. A banha de porco pode ser utilizada para frituras e preparações que resistem a altas temperaturas.



Sobre a manteiga é importante lembrar que:

Margarina não é manteiga!

A margarina é feita de óleos vegetais refinados e **pode conter gorduras trans, resultantes do processo de hidrogenação**. Essas gorduras trans estão **associadas a riscos à saúde, como doenças cardiovasculares**.

A manteiga é feita da gordura do leite e é rica em vitaminas saturadas. Embora a manteiga também deva ser consumida com moderação, substituir a manteiga por margarina pode ser prejudicial a saúde.

Já reparou que a margarina não derrete em temperatura ambiente, mesmo não estando refrigerada e insetos como moscas não costumam pousar e se alimentar dela?

Imagine a industrialização desse produto e o mal que pode fazer a sua saúde.



[versão gratuita](#)



Guia de leites vegetais

[versão gratuita](#)



Sumário



Guia de leites vegetais

uma forma de substituir o leite de origem animal

Os leites vegetais são uma excelente alternativa para pessoas que não consomem leite animal, para quem sente que não digere bem o leite ou para aqueles que desejam variar a dieta e experimentar novas opções.



Além disso, eles são uma excelente fonte de nutrientes e oferecem diversos benefícios para a saúde.

A beleza dos leites vegetais é que eles são uma **alternativa deliciosa e nutritiva** ao leite de vaca e **podem ser feitos com uma variedade de ingredientes diferentes**, permitindo que você experimente diferentes sabores e consistências. Além disso, eles são uma excelente opção para aqueles que têm intolerância à lactose ou seguem uma dieta vegana.

Não se esqueça de que os leites vegetais são uma ótima maneira de adicionar nutrientes importantes à sua dieta, como proteínas, cálcio, ferro e fibras, e podem ser usados em uma variedade de receitas, desde smoothies até sobremesas.

[versão gratuita](#)



Sumário





Leite de arroz

Ingredientes

1 xícara de arroz integral
4 xícaras de água
1 colher de chá de sal marinho
1 colher de sopa de mel (opcional)
1 colher de chá de extrato de baunilha (opcional)

Modo de preparo:

Deixe o arroz de molho por 6 horas.
Escorra o arroz e coloque em uma panela com as 4 xícaras de água e o sal.
Deixe ferver.
Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 40 minutos, mexendo de vez em quando.
Desligue o fogo e deixe esfriar um pouco.
Bata no liquidificador até ficar homogêneo.
Coe em um pano ou coador fino.
Adicione o mel e o extrato de baunilha, se desejar. Misture bem e sirva.



Leite de aveia

Ingredientes

1 xícara de aveia em flocos
4 xícaras de água
1 pitada de sal
1 colher de sopa de mel (opcional)
1 colher de chá de canela em pó (opcional)

Modo de preparo:

Deixe a aveia de molho em água por cerca de 6 horas.
Escorra a água e coloque a aveia em um liquidificador com as 4 xícaras de água e o sal.
Bata bem até ficar homogêneo.
Coe em um pano ou coador fino.
Adicione o mel e a canela em pó, se desejar. Misture bem e sirva.

[versão gratuita](#)





[versão gratuita](#)



Sumário 



Café da manhã

[versão gratuita](#)



Sumário





Panqueca proteica de banana

🕒 10 min ☆ Fácil 🍷 1 porção 🔥 200 kcal

Ingredientes

1 ovo inteiro
1 banana amassada
2 colheres de sopa de farelo de aveia
1 scoop de whey protein (sugestão: sabor cacau ou baunilha)
Canela a gosto
1 a 2 gotas de essência de baunilha

Modo de preparo:

- 1) Bata todos os ingredientes com o garfo ou no liquidificador até ficar bem homogêneo.
- 2) Em uma frigideira antiaderente, untando levemente com manteiga para não grudar, coloque a massa para dourar de um lado, tampe a frigideira em fogo médio e depois vire para dourar do outro lado.



Dica bônus: Experimente adicionar frutas vermelhas picadas com meia colher de mel ou meia colher de pasta de amendoim.

[versão gratuita](#)



Sumário





[versão gratuita](#)



Sumário





Torta de frango cremoso sem glúten com massa de tapioca no liquidificador

🕒 50 min ☆ Intermediário 🍷 8 porção 🔥 210 kcal

Ingredientes

1 xícara de chá de farinha de tapioca
1/2 xícara de chá de leite desnatado
2 ovos
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de fermento em pó
1 colher de chá de sal
2 xícaras de chá de frango cozido e desfiado
1 cebola picada
1 dente de alho picado
1 tomate picado
1/2 xícara de chá de milho verde
1/2 xícara de chá de requeijão light ou ricota
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

- 1) Preaqueça o forno a 200°C.
- 2) Em uma tigela, misture a farinha de tapioca, o leite, os ovos, o azeite, o fermento e o sal, até obter uma massa homogênea, podendo bater tudo no liquidificador.
- 3) Em outra tigela, misture o frango, a cebola, o alho, o tomate, o milho, o requeijão, o sal e a pimenta-do-reino.
- 4) Unte uma forma com um pouco de azeite e coloque metade da massa de tapioca. Em seguida, acrescente o recheio e cubra com o restante da massa.
- 5) Leve ao forno por cerca de 35 a 40 minutos, ou até que a torta esteja dourada e cozida.
- 6) Sirva quente ou fria.



Dica bônus: Experimente substituir o frango por carne moída ou sardinha.

[versão gratuita](#)





[versão gratuita](#)



Sumário





Wrap verde de omelete com legumes



10 min



Fácil



1 porção



190 kcal

Ingredientes

2 ovos

Legumes picados (como tomate, cebola, pimentão, espinafre, etc.)

Sal e temperos a gosto

Folhas de alface, couve ou outra folha verde

Modo de preparo:

- 1) Em um recipiente, misture os ovos com os legumes picados e tempere com sal e outros temperos a gosto.
- 2) Em uma frigideira antiaderente, aqueça um pouco de óleo de coco ou outro óleo saudável como azeite em fogo médio.
- 3) Despeje a mistura de ovos e legumes na frigideira e cozinhe até ficar firme dos dois lados, formando uma espécie de omelete.
- 4) Retire do fogo e corte em tiras.
- 5) Enrole as tiras de omelete em folhas de alface ou outra folha verde de sua preferência, formando um wrap.

[versão gratuita](#)



Sumário





[versão gratuita](#)



Sumário 

Almoço



[versão gratuita](#)



Sumário





Espaguete de legumes



15 min



Fácil



4 porções



100 kcal

Ingredientes

2 abobrinhas médias
2 cenouras médias
1 cebola média picada
2 dentes de alho picados
1 xícara de tomates cereja cortados ao meio
1 colher de sopa de azeite de oliva
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Orégano e manjeriça desidratado a gosto
Queijo parmesão ralado a gosto (opcional)

Modo de preparo:

- 1) Lave e seque as abobrinhas e as cenouras. Use um descascador de legumes para cortar as abobrinhas e cenouras em tiras finas como se fossem espaguete.
- 2) Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio-alto.
- 3) Adicione a cebola e o alho e refogue por cerca de 2 minutos, até que fiquem macios.
- 4) Adicione as tiras de abobrinha e cenoura à frigideira, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e cozinhe por cerca de 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até que fiquem macias.
- 5) Adicione os tomates cereja e cozinhe por mais 1-2 minutos, até que estejam levemente murchos.
- 6) Sirva o espaguete de legumes quente, polvilhado com orégano, manjeriça desidratado e uma pitada de queijo parmesão ralado, se desejar.

versão gratuita



Sumário





[versão gratuita](#)



Sumário





Arroz de couve flor



15 min



Fácil



4 porções



60 kcal

Ingredientes

1 couve-flor média

1 colher de sopa de azeite de oliva

1/2 cebola picada

2 dentes de alho picados

Sal e pimenta a gosto

Temperos a gosto (opcional, como páprica, cominho, curry, etc.)

Salsinha ou cebolinha picada a gosto (opcional)

Modo de preparo:

- 1) Lave bem a couve-flor e seque com papel toalha. Retire as folhas e corte a couve-flor em floretes.
- 2) Em um processador de alimentos, coloque os floretes de couve-flor e pulse até obter uma textura de "arroz" fino.
- 3) Em uma panela, aqueça o azeite de oliva em fogo médio-alto. Adicione a cebola picada e o alho picado e refogue por cerca de 3-4 minutos, até ficarem macios.
- 4) Adicione a couve-flor processada na panela com a cebola e o alho, tempere com sal, pimenta e outros temperos de sua preferência, e mexa bem para misturar os ingredientes.
- 5) Tampe a panela e cozinhe por cerca de 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até que a couve-flor fique macia, mas ainda levemente crocante.
- 6) Retire do fogo e sirva quente.
- 7) Se desejar, você pode adicionar salsinha ou cebolinha picada por cima para dar mais sabor e decorar o prato.

[versão gratuita](#)



Sumário





[versão gratuita](#)



Sumário





Salpicão fit

🕒 20 min ⭐ Fácil 🍽️ 4 porções 🔥 250 kcal

Ingredientes

2 xícaras de frango cozido e desfiado
1 cenoura média ralada
1 maçã verde pequena picada em cubos
1/2 xícara de uvas-passas
1/2 xícara de milho verde
1/2 xícara de ervilhas frescas ou congeladas
1/2 xícara de iogurte natural desnatado
2 colheres de sopa de maionese de cenoura (receita neste ebook)
Suco de 1 limão
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

- 1) Em uma tigela grande, misture o frango desfiado, a cenoura ralada, a maçã verde picada, as uvas-passas, o milho verde e as ervilhas. Caso compre o milho verde e a ervilha industrializados, não esqueça de escorrer todo o líquido e lavar em água corrente, para retirar o conservante.
- 2) Em outra tigela, misture o iogurte natural, a maionese e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
- 3) Despeje o molho de iogurte sobre os ingredientes na tigela grande e misture bem para incorporar todos os sabores.
- 4) Leve à geladeira por pelo menos 30 minutos antes de servir, para que os sabores se misturem e o salpicão fique mais saboroso.

[versão gratuita](#)





[versão gratuita](#)



Sumário



Jantar

versão gratuita



Sumário





Hamburguer caseiro

Consoma junto com o pão de aveia

🕒 10 min

★ Intermediário

🍽️ 4 porções

🔥 330 kcal

190 calorias do hamburguer
e 140 do pão

Ingredientes para o HAMBURGUER

500g de carne moída magra (patinho ou coxão mole)
1 cebola pequena RALADA
1 dente de alho picado ou ralado
1 colher de sopa de molho inglês
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 colher de sopa de azeite de oliva para grelhar

Ingredientes para o PÃO DE AVEIA SEM GLÚTEN

2 xícaras de farinha de aveia sem glúten
1/4 xícara de farinha de linhaça
2 colheres de sopa de fermento em pó
1 colher de chá de sal
1 colher de sopa de azeite de oliva
1/2 xícara de água morna
2 ovos grandes

Modo de preparo

- 1) Em uma tigela grande, misture a carne moída em temperatura ambiente, cebola, alho, molho inglês, sal e pimenta-do-reino até que fiquem bem incorporados.
- 2) Divida a mistura em quatro partes iguais e forme hambúrgueres com as mãos.
- 3) Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira grande em fogo médio-alto.
- 4) Grelhe os hambúrgueres por cerca de 5-6 minutos de cada lado, até que estejam dourados ou de acordo com sua preferência.
- 5) Retire os hambúrgueres da frigideira e deixe descansar por 5 minutos antes de servir.



Dica bônus: Adicione alface e tomate, ou salada de sua preferência e a maionese caseira como molho. Faça o pão de aveia conforme ensinado nesse ebook

[versão gratuita](#)





[versão gratuita](#)



Sumário 



Pizza sem glúten com massa de couve-flor



30 min



Intermediário



4 porções



200 kcal

Ingredientes

2 xícaras de couve-flor crua picada

2 ovos

1/2 xícara de queijo ralado

1 colher de chá de orégano

1/2 colher de chá de sal

Modo de preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 180°C e forre uma forma redonda para pizza com papel manteiga.
- 2) No processador de alimentos ou liquidificador processe a couve-flor até que fique bem picada e com textura de "arroz".
- 3) Transfira a couve-flor processada para um pano de prato limpo e esprema bem para retirar o excesso de água.
- 4) Em uma tigela, misture a couve-flor espremida, os ovos, o queijo ralado, o orégano e o sal, formando uma massa homogênea.
- 5) Despeje a massa na forma redonda forrada com papel manteiga e espalhe-a formando um disco de pizza.
- 6) Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 25 minutos, ou até a massa ficar dourada e firme.
- 7) Retire do forno e espalhe o molho de tomate sobre a massa.
- 8) Distribua o queijo e os ingredientes do recheio a gosto sobre o molho de tomate.
- 9) Leve a pizza novamente ao forno por aproximadamente 10 minutos, ou até o queijo estar derretido e os ingredientes do recheio estarem cozidos.

[versão gratuita](#)





[versão gratuita](#)



Sumário





Sopa de carne com legumes

🕒 30 min ★ Fácil 🍲 6 porções 🔥 200 kcal

Ingredientes

500g de carne bovina magra (como patinho, músculo) cortada em cubos
1 cebola média picada
2 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 xícara de jerimum (abóbora) descascado e cortado em cubos
1 xícara de batata inglesa descascada e cortada em cubos
1 cenoura média descascada e cortada em rodela
1 talo de salsão ou alho poró (opcional)
1 tomate médio picado
1,5 litros de caldo de legumes
Sal e pimenta a gosto
Salsa, cebolinha ou coentro picado a gosto

Modo de preparo

- 1) Em uma panela de pressão, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola e o alho picados e refogue por alguns minutos até ficarem macios.
- 2) Acrescente a carne bovina cortada em cubos e refogue até dourar levemente.
- 3) Adicione o jerimum (abóbora), a batata inglesa, a cenoura, o salsão e o tomate picados na panela de pressão. Refogue por mais alguns minutos.
- 4) Adicione o caldo de legumes à panela de pressão e tempere com sal e pimenta a gosto. Feche a panela de pressão e cozinhe em fogo médio-alto até que a pressão seja atingida.
- 5) Reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe sob pressão por cerca de 15-20 minutos.
- 6) Após o tempo de cozimento, desligue o fogo e aguarde a pressão ser liberada naturalmente antes de abrir a panela.
- 7) Retire a sopa do fogo e sirva quente. Polvilhe salsa picada por cima para decorar.

[versão gratuita](#)





[versão gratuita](#)



Sumário



Sobremesas



[versão gratuita](#)



Sumário





Brigadeiro proteico de chocolate

🕒 20 min ★ Fácil 🍽️ 3 porções 🔥 50 kcal

Ingredientes

1 unidade de bebida pronta de chocolate com proteína. Sugestão: YOUPRO sabor chocolate, HIGH PROTEIN, 25G de proteína.

1 colher de manteiga (preferencialmente sem sal)

Modo de preparo

- 1) Em uma panela adicione a manteiga a bebida proteica sabor chocolate
- 2) Ferva em fogo médio até atingir ponto de brigadeiro, ou seja, quando começar a desgrudar do fundo da panela.
- 3) Nesse momento, finalize adicionando cubos de chocolate zero açúcar ou coco ralado, para a versão prestígio.
- 4) Sirva em um recipiente ou faça bolinhas, sirva em seguida



Veja essa receita clicando

AQUI

[versão gratuita](#)



Sumário





Cheesecake de iogurte grego com calda de frutas vermelhas

🕒 45 min ☆ Médio / Alto 🍷 6 porções 🔥 210 kcal

Ingredientes para a CALDA

1 xícara de frutas vermelhas (morangos, amoras, framboesas, etc.)
2 colheres de sopa de xilitol ou outro adoçante de sua preferência.
Suco de meio limão

Ingredientes para o RECHEIO

500g de iogurte grego sem açúcar
1/4 xícara de xilitol
2 ovos grandes
1 colher de chá de essência de baunilha
Suco de meio limão

Ingredientes para a CROSTA

1 xícara de farinha de amêndoa
1/4 xícara de xilitol
1/4 xícara de óleo de coco

Modo de preparo da CALDA

- 1) Faça primeiro a calda para dar tempo esfriar.
- 2) Em uma panela pequena, misture as frutas vermelhas, xilitol e suco de limão e leve ao fogo médio. Deixe ferver por cerca de 5-7 minutos ou até que as frutas tenham se desfeito.
- 3) Caso não encontre framboesa, amora e outras frutas vermelhas, pode fazer apenas com morango.
- 4) Remova do fogo e deixe esfriar

[versão gratuita](#)



Modo de preparo da CROSTA

- 1) Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma de cheesecake, de preferência com fundo removível de 20cm.
- 2) Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoa, xilitol e óleo de coco derretido até formar uma mistura úmida e arejada.
- 3) Pressione a mistura uniformemente no fundo da forma e asse por 10-12 minutos até ficar firme e levemente dourado.
- 4) Não asse muito nesse momento, pois ele irá voltar ao forno.
- 5) Deixe esfriar.

Modo de preparo do RECHEIO

- 1) Em uma tigela, misture o iogurte grego, xilitol, ovos, essência de baunilha e suco de limão até que estejam bem combinados.
- 2) Despeje o recheio sobre a crosta e asse por 35-40 minutos ou até que esteja firme.
- 3) Deixe esfriar e coloque na geladeira por pelo menos 2 horas ou até que esteja completamente frio.

Montagem

- 1) Despeje a geleia de frutas vermelhas sobre o cheesecake da forma.
- 2) Sirva gelado



[versão gratuita](#)



Sumário



Receitas de Air Fryer

[versão gratuita](#)



Sumário



100



Pão de queijo fit

🕒 15 min

★ Fácil

🍽️ 3 porções

🔥 80 kcal

Ingredientes

1 xícara de chá de massa de tapioca

1 ovo

100g de queijo minas, muçarela ou coalho

1 colher de chá de sal

Modo de preparo

- 1) Em um recipiente, misture a massa de tapioca, o ovo e o sal até obter uma mistura homogênea.
- 2) Adicione o queijo picado à mistura e misture bem.
- 3) Pegue a massa e derrame em 3 formas pequenas.
- 4) Asse a 180°C por cerca de 10 minutos ou até que os pães de queijo estejam dourados



Veja essa receita clicando

AQUI 

[versão gratuita](#)



Sumário



Saladas: Uma Deliciosa Jornada de Sabores e Nutrição

Se você está em busca de uma alimentação saudável e equilibrada, **as saladas são suas grandes aliadas!** Essas deliciosas combinações de folhas, legumes, frutas e temperos oferecem uma variedade incrível de sabores e texturas, além de serem **fontes ricas de vitaminas, minerais e fibras.**

Incluir saladas em sua rotina alimentar pode trazer uma série de benefícios para sua saúde. As folhas verdes, como alface, rúcula e espinafre, são ricas em nutrientes como vitamina A, vitamina K e ácido fólico. Já os legumes, como cenoura, tomate e pepino, são fontes de vitaminas, minerais e antioxidantes que contribuem para a saúde do organismo. As frutas adicionam um toque de frescor e sabor às saladas, além de fornecerem vitaminas e fibras essenciais para uma alimentação equilibrada.

Uma das grandes vantagens das saladas é a sua versatilidade. Existem inúmeras combinações possíveis, permitindo que você experimente uma variedade de sabores e texturas. **Neste e-Book, você encontrará receitas de saladas que fogem do convencional, trazendo opções criativas e saborosas para adicionar ainda mais diversidade ao seu cardápio.**

Com as receitas de saladas deste e-Book, você vai descobrir novas formas de preparar pratos deliciosos e nutritivos, que vão tornar suas refeições mais coloridas e saudáveis. Este é o momento perfeito para começar a explorar o mundo das saladas e experimentar novos sabores e combinações que vão te surpreender.

Então, vamos embarcar nessa deliciosa jornada de sabores e nutrição com as incríveis receitas de saladas que preparamos para você neste e-Book.

Prepare-se para uma experiência gustativa única e saudável!

[versão gratuita](#)



Sumário





Salada tropical

4 porções 250 kcal

Ingredientes

Folhas verdes (alface, rúcula, agrião, etc.)
Abacaxi em cubos
Peito de frango grelhado em cubos
Castanha de caju
Molho de iogurte (iogurte natural, suco de limão, mel)
Sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo

Arrume as folhas verdes em uma tigela, adicione o abacaxi em cubos, o frango grelhado, e as castanhas de caju. Em um recipiente separado, misture o iogurte, suco de limão, mel, sal e pimenta. Regue a salada com o molho de iogurte a gosto e sirva.



Salada grega

4 porções 220 kcal

Ingredientes

Tomate cereja
Pepino em rodela
Cebola roxa fatiada
Azeitonas pretas
Queijo feta esfarelado
Folhas de manjeriço fresco
Azeite de oliva
Vinagre de vinho tinto
Sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes em uma tigela, regue com azeite de oliva e vinagre de vinho tinto a gosto, tempere com sal e pimenta e sirva.

[versão gratuita](#)





[versão gratuita](#)



Sumário



Maioneses Low carb



[versão gratuita](#)



Sumário 



Maioneses low carb

A maionese é um ingrediente comum em muitas receitas, mas muitas vezes é evitada em dietas devido ao seu alto teor de gordura e calorias.

No entanto, com a versão low carb da maionese, é possível desfrutar deste condimento delicioso sem se preocupar com o aumento de peso.

As receitas de maionese nesse ebook, são opções saudáveis e saborosas para aqueles que desejam manter uma dieta equilibrada, sem abrir mão do sabor.

Ela é **feita com ingredientes naturais e sem adição de açúcar ou outros produtos químicos industrializados**, o que a torna uma opção ideal para quem busca uma alimentação mais saudável.

Além disso, a maionese low carb é uma ótima opção para acompanhar snacks saudáveis, como palitos de legumes ou chips de batata doce. Ela também pode ser usada em sanduíches e hambúrgueres caseiros, substituindo a versão industrializada e rica em açúcares.

Ao contrário da maionese tradicional, que pode contribuir para o aumento de peso e problemas de saúde, a maionese low carb pode ajudar a manter uma dieta equilibrada e saudável. Ela é rica em proteínas, fibras e gorduras saudáveis, que ajudam a manter a saciedade e a reduzir os níveis de açúcar no sangue.



[versão gratuita](#)





Maionese verde com iogurte

🕒 15 min ★ Fácil 🔥 22 kcal (1 colher de sopa)

Ingredientes

2 ovos cozidos
1/2 xícara de iogurte natural
1 xícara de salsinha picada
1 xícara de cebolinha picada
2 dentes de alho ASSADOS
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

- 1) Em um processador, coloque os ovos cozidos e bata até ficar homogêneo.
- 2) Pegue o alho, embale em papel alumínio como se fosse um bombom, junto com uma colher de azeite, uma pitada de sal e alecrim, asse no forno ou na air fryer por aproximadamente 10-15 minutos ou até ficar macio.
- 3) Assar o alho dessa forma vai fazer com que saia o amargor e acidez, deixando apenas o sabor do alho. Caso queira um sabor mais acentuado em sua maionese, basta utilizar cru.
- 4) Adicione o iogurte, a salsinha, a cebolinha e o alho, e bata até formar uma pasta.
- 5) Tempere com sal e pimenta a gosto.
- 6) Sirva gelado junto com algum snack.

[versão gratuita](#)





[versão gratuita](#)



Sumário



Chegamos ao fim do ebook Cozinha Fit com Dra. Milena Jacome!

Esperamos que este guia esteja repleto de receitas práticas e tenha sido uma fonte de inspiração e motivação para você manter uma dieta equilibrada e saborosa.

Agradecemos por embarcar nesta jornada culinária conosco. Foi uma verdadeira satisfação compartilhar nossas ideias, dicas e orientações nutricionais com você. Espero que as receitas tenham proporcionado momentos de prazer na cozinha e contribuído para que você alcance seus objetivos de bem-estar.

Lembre-se de que uma alimentação saudável é um estilo de vida contínuo. Cada consciente escolhe que você faz em relação à sua dieta é um passo em direção a uma vida mais equilibrada e vibrante.

A Dra. Milena Jacome e toda a equipe envolvida neste projeto desejam que você aproveite ao máximo as receitas e que elas se tornem parte do seu dia a dia. Continue explorando, experimentando e adaptando as receitas de acordo com suas emoções e necessidades individuais.

Se você tiver alguma dúvida, sugira ou queira compartilhar suas experiências culinárias, ficaremos felizes em receber seu feedback. Sua opinião é valiosa para nós e nos ajuda a aprimorar nossos futuros projetos.

Muito obrigada por escolher o ebook 'Cozinha Fit com Dra. Milena Jacome'! Desejamos a você uma vida saudável, cheia de sabor e bem-estar contínuo. Cuide-se e aproveite uma jornada deliciosa rumo à alimentação equilibrada!



Atenciosamente, Dra. Milena Jacome

versão gratuita



MJ MILENA JÁCOME

M E D I C I N A I N T E G R A T I V A

 (83) 999975033

 @dramilenajacome_ · @clnicanivva

 www.nivva.com.br



**Tenha acesso a versão completa
desse E-book clicando aqui!**