

Receitas Funcionais



Introdução

Alimentos funcionais são aqueles que, além de nutrir, trazem benefícios extras para a saúde. Eles ajudam na prevenção de doenças, fortalecem o sistema imunológico, melhoram o funcionamento do intestino, controlam o colesterol e até colaboram no emagrecimento.



Alguns exemplos:

- Aveia (rica em fibras que ajudam no colesterol)
- Iogurte com probióticos (ajuda na saúde intestinal)
- Chá verde (ação antioxidante)
- Linhaça (boa para o intestino e rica em ômega-3)
- Cúrcuma (ação anti-inflamatória)

Incluir esses alimentos no dia a dia é uma forma inteligente de cuidar do corpo por dentro, e colher os resultados por fora!

Aveia

Panqueca de aveia com banana

INGREDIENTES:

1 banana madura

1 ovo

2 colheres de sopa de aveia

Canela a gosto

Modo de preparo:

Amasse a banana, misture os outros ingredientes e leve à frigideira antiaderente, dourando dos dois lados.



Importante:

💡 Aveia e banana são ricas em fibras e ajudam no controle glicêmico.

Iogurte

Iogurte com frutas vermelhas e chia

INGREDIENTES:

1 pote de iogurte natural
1 colher de sopa de chia
1/2 xícara de frutas vermelhas

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e sirva gelado



Importante:

💡 Chia melhora o trânsito intestinal e aumenta a saciedade.

Couve e gengibre

Vitamina verde funcional

INGREDIENTES:

1 folha de couve
1/2 maçã
1 fatia de abacaxi
200 ml de água de coco
Gengibre a gosto

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e beba na hora.



Importante:

💡 A couve é rica em antioxidantes, o gengibre tem ação anti-inflamatória.

Linhaça

Pão de Queijo Fit com Linhaça

INGREDIENTES:

1 ovo

2 colheres de sopa de tapioca

1 colher de sopa de queijo ralado

1 colher de chá de linhaça dourada

Modo de preparo:

Misture tudo e asse em forminhas pequenas por 15 minutos a 180°C.



Importante:

💡 A linhaça tem ômega-3 e ajuda na saúde hormonal e intestinal.

Açafrão

Salada Antioxidante com Azeite e Açafrão

INGREDIENTES:

Mix de folhas verdes
Tomate cereja
Cúrcuma (açafrão-da-terra)
Azeite extra virgem
Sementes de abóbora

Modo de preparo:

Misture tudo e sirva com o azeite temperado com uma pitada de cúrcuma.



Importante:

💡 Açafrão e azeite têm ação anti-inflamatória poderosa.

Hortelã

Chá Digestivo de Hortelã com Limão

INGREDIENTES:

1 xícara de água quente

Folhas de hortelã

Suco de 1/2 limão

1 fatia fina de gengibre

Modo de preparo:

Deixe infundir por 5 minutos e beba morno ou gelado.



Importante:



Melhora digestão e tem ação calmante.

Espinafre

Omelete com Espinafre e Cúrcuma

INGREDIENTES:

2 ovos
1 punhado de espinafre
1 pitada de cúrcuma
Sal e azeite a gosto

Modo de preparo:

Refogue o espinafre, adicione os ovos batidos com cúrcuma e cozinhe até firmar.



Importante:

💡 Espinafre é rico em ferro e antioxidantes; cúrcuma potencializa os efeitos anti-inflamatórios.

Abacate

Creme de Abacate com Cacau

INGREDIENTES:

1/2 abacate maduro
1 colher de sopa de cacau em pó
1 colher de chá de mel ou xilitol
Gotas de limão

Modo de preparo:
Bata tudo até virar um creme.



Importante:

💡 O abacate é rico em gorduras boas, e o cacau é antioxidante.

Aveia

Cookies Funcionais de Banana e Aveia

INGREDIENTES:

2 bananas maduras

1 xícara de aveia

1 colher de sopa de uvas-passas ou gotas de chocolate 70%

Canela a gosto

Modo de preparo:

Amasse tudo, modele os cookies e asse por 15 a 20 minutos a 180°C.



Importante:

💡 Uma opção saudável e sem açúcar refinado, cheia de fibras e sabor.

Abóbora

Sopa Funcional de Abóbora com Gengibre e Cúrcuma

INGREDIENTES:

2 xícaras de abóbora cabotiá picada

1/2 cebola picada

1 dente de alho picado

1 colher de chá de cúrcuma

1 colher de chá de gengibre ralado

1 colher de sopa de azeite de oliva

Sal e pimenta a gosto

Água quente ou caldo de legumes (o suficiente para cobrir os ingredientes)

Salsinha ou cebolinha para finalizar



Modo de preparo:

Refogue a cebola e o alho no azeite até dourar.

Adicione a abóbora, cúrcuma, gengibre, sal e pimenta. Misture bem.

Cubra com água quente ou caldo de legumes e cozinhe até a abóbora ficar macia (cerca de 15 a 20 minutos).

Bata no liquidificador até ficar cremosa.

Finalize com salsinha ou cebolinha e um fio de azeite na hora de servir.

Importante:

💡 A abóbora é rica em betacaroteno (antioxidante), o gengibre e a cúrcuma têm ação anti-inflamatória e o azeite auxilia na absorção dos nutrientes.