

As minhas receitas

Ana Bravo

NUTRIÇÃO COM CORAÇÃO



“É fácil
ser saudável !”

“Numa realidade em que cada vez temos mais afazeres, ter uma ajuda no que respeita a opções alimentares faz todo o sentido. Sem descurar os alimentos no seu estado natural, frescos, sem esquecer de variar a alimentação e equilibrar quantidades, eis a linha que vos proponho. ”

Ana Bravo

Nota importante: Estes produtos e receitas devem ser incluídos num estilo de vida saudável.



Dicas Gerais da Ana

para um dia-a-dia mais saudável

A alimentação é muito mais do que escolher alimentos, envolve todo um contexto cultural, social e familiar, onde se incluem as atividades física e profissional. Assim, nada melhor do que ter por base a Dieta Mediterrânica como símbolo dessa mesma riqueza e variedade nutricional.

1. Nunca é demais lembrar: deve preferir a água em detrimento de qualquer outra bebida;
2. Não esqueça que mesmos os sumos naturais são menos nutritivos do que a fruta fresca e podem conter maior concentração de açúcar;
3. Consuma 2 a 3 peças de fruta por dia, distribuídas pelas várias refeições;
4. Inicie o seu dia sempre com um pequeno-almoço completo, não esqueça que sem este fica mais difícil gerir o apetite;
5. Opte por pão e cereais preparados com farinhas pouco refinadas ou mesmo integrais;
6. Inclua laticínios no seu dia-a-dia. Prefira os magros e sempre que se justifique, sem lactose;

7. Tente incluir uma “mão” de frutos gordos no seu dia;
8. Consuma sopa 2 vezes por dia;
9. A presença de legumes no prato é fundamental para completar a refeição, no entanto, não abuse nos temperos destes;
10. Cozinhe de forma simples, com preparados à base de salteados ou assados, em cama de legumes. Desta forma preservará os nutrientes de cada ingrediente e evitará o excesso de gordura;
11. Procure reduzir, gradualmente, a quantidade de sal nos seus cozinhados, substituindo o mesmo por ervas aromáticas;
12. Não se esqueça de incluir leguminosas, em pelo menos uma das refeições diárias;

“ Afinal qual é a “dieta” que escolho?

A Dieta Mediterrânica, sem dúvida, com os extraordinários alimentos que a roda dos alimentos nos apresenta, nas proporções médias ideais.

13. Escolha mais vezes proteínas de origem vegetal, como quinoa, leguminosas, tofu ou soja. Ao escolher proteínas de origem animal, lembre-se que o peixe gordo deve ser ingerido pelo menos 2 vezes por semana e o restante 3 a 4 vezes. Quanto às carnes, opte pelas magras, mas não se esqueça de tirar as peles e gordura. O ovo pode ser ingerido até uma vez por dia;
14. Comer é um prazer, não abdique dele, mas escolha primeiro a sua saúde;
15. Planeie o seu dia-a-dia alimentar;
16. Leve uma lista de compras para o supermercado;
17. Levante-se mais vezes ao longo do dia. Ficar muito tempo sentado ou deitado aumenta o risco de doença;
18. Tente organizar o seu dia de forma a conseguir incluir um momento para praticar atividade física: os seus músculos, ossos e articulações agradecem.

“ O meu objetivo é ajudar as pessoas a adaptar a alimentação à sua vida e não a vida à alimentação.

As minhas recomendações:

Deverá incluir uma fonte de hidratos de carbono, como cereais integrais, granola, tostas, bravas e bravinhas ou pão, assim como uma peça de fruta.

Pode incluir um produto lácteo ou, para tornar o seu pequeno-almoço mais rico em proteína, escolher a aveia integral ou misturas com quinoa, por exemplo. Para variar os sabores e nutrientes, pode juntar frutos oleaginosos ou sementes, com diferentes combinações.

Mais uma dica, se acorda com pouco apetite, experimente um batido ou comece por comer fruta, depois acrescente por exemplo uma bravinha e pouco a pouco vá tornando o seu pequeno-almoço completo.

Nota: As Bravas e as Bravinhas de Chia já incluem sementes.



Granola Frutos Vermelhos

sem açúcares adicionados

Porção sugerida por
pessoa: 50 g/refeição



Sugestões:

Pode comer simples, com leite, iogurte, queijo fresco ou bebida vegetal (por exemplo, de um fruto oleaginoso ou de coco, sempre sem adição de açúcares). Tratando-se de um pequeno-almoço ou merenda maior, pode ainda juntar 1 peça de fruta e/ou frutos oleaginosos/sementes (porção: 20 g).

“Sabia que a minha granola de frutos vermelhos, para além de não ter açúcares adicionados, contém 22% de fibra e 10% de proteína vegetal?”



- Com cereais integrais
- Preparada com fruta verdadeira
- Sem adição de açúcares
- Sem adição de sal
- Sem óleo de palma



Pudim de Iogurte e Chia com Granola de Frutos Vermelhos



SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES | SEM ADIÇÃO DE SAL | ALTO TEOR EM FIBRA | FONTE DE PROTEÍNA

Contém açúcares naturalmente presentes

O que vai precisar?

- 1 iogurte natural ou kefir
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de sobremesa de sementes de chia*
- 2-4 colheres de sopa de granola frutos vermelhos*
- Fruta a gosto q.b.



Como preparar?

Na noite anterior, misture todos os ingredientes num recipiente de vidro e reserve no frigorífico. De manhã, junte fruta fresca e granola. Desfrute de um pequeno-almoço fresco, nutritivo e saciante!

Dica da Ana

“As Sementes de Chia fornecem um aporte interessante de fibra, proteína e ómega 3 (gordura), combinação que as torna saciantes. Contém cálcio, ajudam a melhorar o trânsito intestinal e o controlo glicémico, após as refeições.

Dose diária: 1 a 2 colheres de sobremesa por dia

* Produtos Cem Por cento

Ganola Frutos Secos e Sementes

sem açúcares adicionados

Porção sugerida por pessoa: 50 g/refeição



Sugestões:

Pode comer simples, com leite, iogurte, queijo fresco ou bebida vegetal. Tratando-se de um pequeno-almoço ou merenda maior, pode ainda juntar 1 peça de fruta.

“ Sabia que a base da receita das minhas granolas é a aveia integral? Para além do seu conteúdo em fibra, com uma qualidade ímpar, este cereal é também uma fonte de proteína vegetal, com um teor de aminoácidos essenciais superior ao de outros cereais mais comuns.

Aveia Puff Bio

sem açúcares adicionados



Porção sugerida por pessoa: 35 g/refeição



Sugestões:

Comer com leite, iogurte, queijo fresco ou bebida vegetal (por exemplo, de um fruto oleaginoso ou de coco, sempre sem adição de açúcares).

OPÇÃO 1: Cozinhe banana, maçã ou pera (1 peça) com sumo de ½ laranja e pau de canela. Sirva com 1 iogurte natural, aveia puff bio e 1 porção de sementes a gosto (20 g).

OPÇÃO 2: Numa taça, coloque um iogurte natural ou skyr, aveia puff bio, 1 peça

de fruta, em pedaços, e canela em pó, a gosto.

OPÇÃO 3: Junte 1 peça de fruta batida ou cozida, com queijo fresco/requeijão esfarelado, a aveia puff bio e 1 colher de sobremesa de cacau puro (sem adição de açúcares).



- Com cereais integrais
- Preparada com amêndoa, avelã, goji e sementes de girassol
- Sem adição de açúcares
- Sem adição de sal
- Sem óleo de palma



- 100% cereal integral
- Agricultura biológica certificada
- Sem adição de açúcares
- Sem adição de sal



Mix Panquecas

aveia e sementes

Porção sugerida por
pessoa: 50 g/refeição

Receita base:

Numa taça, misture 1 cháv. de mix, $\frac{3}{4}$ cháv. de bebida vegetal, 1 banana madura esmagada e 1 c. de chá de fermento em pó. De seguida, deite 1 concha de massa numa frigideira antiaderente, pré-aquecida. Cozinhe a panqueca de ambos os lados, durante 2 minutos, até ficar dourada.

Dica da Ana:

Para dar um sabor diferente às suas panquecas, junte 1 colher de sopa de farinha de alfarroba ou de cacau puro (sem adição de açúcares) na massa.

“Para preparações nutricionalmente mais completa, enriqueci o meu mix panquecas com dois grãos que adoro, o trigo-sarraceno e a quinoa.



- Sem adição de açúcares
- Sem adição de sal
- Apto para veganos
- Sem aditivos nem conservantes



Panquecas de Aveia e Sementes com compota de maçã e framboesa



SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES | SEM ADIÇÃO DE SAL

Contém açúcares naturalmente presentes

O que vai precisar?

- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de **mix panquecas***
- 6 colheres de sopa de água
- 1 maçã + 5 framboesas
- 1 kiwi
- **Chips naturais de coco bio*** q.b. (opcional)
- Sumo de limão q.b.

Como preparar?

Para as panquecas, misture bem o mix com o ovo e 4 colheres de sopa de água. Cozinhe 3 panquecas pequenas, numa frigideira antiaderente, pré-aquecida.

Num tacho, coloque a maçã (depois de lavada, descascada e cortada em cubos) e regue com o sumo de limão. Adicione 2 colheres de sopa de água e leve ao lume, sempre baixo. Quando a maçã estiver quase cozinhada, junte as framboesas, previamente lavadas. Reduza a mistura a puré. Sirva as panquecas com o puré de fruta, o kiwi em rodela e os chips de coco bio.

Dica da Ana

“Se quiser uma alternativa vegan, neste caso, sem ovo, prepare as panquecas com a receita base, presente também neste livrinho.

Batidos



VEGAN | 100% VEGETAL | SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES

Os batidos são uma solução prática para refeições rápidas, nutritivas e deliciosas!

“Sabia que o meu mix panquecas é também excelente para enriquecer batidos?”



BATIDO DE FRUTOS VERMELHOS

O que vai precisar?

- 1 banana madura
- 6 morangos
- ½ chávena de frutos vermelhos
- 1 chávena de bebida de arroz ou água
- 3 colheres de sopa de **mix panquecas***
- **Canela em pó bio*** q.b.



BATIDO DE CACAU

O que vai precisar?

- 1 banana madura
- 1 maçã
- 1 colher de sopa de **cacau puro***
- 1 chávena de bebida de coco ou água
- 3 colheres de sopa de **mix panquecas***
- 1 colher de chá de sumo de limão
- **Canela em pó bio*** q.b.



BATIDO PEQUENO-ALMOÇO

O que vai precisar?

- ½ abacate maduro
- ½ chávena de morangos
- 1 punhado de espinafres
- 1 chávena de bebida de amêndoa
- 3 colheres de sopa de **mix panquecas***
- 1 colher de sobremesa de **bagas goji***
- **Canela em pó bio*** q.b.



Como preparar?

Bata todos os ingredientes no liquidificador, até ficar cremoso. Beber de imediato. Tão simples e rápido!

Papas de Aveia com Laranja



VEGAN | 100% VEGETAL | SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES

Contém açúcares naturalmente presentes

O que vai precisar?

- 3 colheres de sopa de **mix panquecas***
- 150 ml de água
- 100 ml de sumo de laranja
- 1 casca de laranja
- ½ laranja em pedaços
- Raspas de **chocolate negro*** q.b.
- Frutos vermelhos q.b.
- **Canela em pó bio*** q.b.



Como preparar?

Num tacho, junte a água, o sumo e a casca de laranja. Leve ao lume, até levantar fervura. Nessa altura, adicione o mix panquecas, previamente dissolvido num pouco de água fria. Cozinhe, em lume brando, até engrossar, mexendo sempre. Retire a casca de laranja. Sirva a papa com laranja, frutos vermelhos, canela e raspas de chocolate.

Dica da Ana

“A Canela tem muito mais do que um sabor intenso. Em receitas, ajuda a reduzir o açúcar, na saúde, muitos são os benefícios atribuídos. A diminuição dos níveis de açúcar no sangue, é o principal.

* Produtos Cem Porcento

Crepe de Banana aveia e sementes



SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES | SEM ADIÇÃO DE SAL

Contém açúcares naturalmente presentes

O que vai precisar?

- 3 colheres de sopa de **mix panquecas***
- 100 ml de bebida vegetal ou leite
- 1 ovo
- 1 banana
- Physalis q.b.
- Framboesas q.b.
- **Canela em pó bio*** q.b.

Como preparar?

Receita base do crepe (1 pessoa): Misture o mix panquecas com o ovo e a bebida vegetal/leite. Cozinhe 2 crepes numa frigideira antiaderente, pré-aquecida, com a massa preparada. Para o recheio, corte a banana ao meio, no sentido longitudinal. Coloque cada metade num dos crepes, polvilhe com canela e enrole. Sirva com physalis e framboesas.

Dica da Ana

“Utilize a receita base de crepes para preparar também pratos salgados. Recheados com uma fonte de proteína e acompanhados com uma salada, fazem uma refeição completa.

* Produtos Cem Porcento

Bravas e Bravinhas

Bolachas Integrais

Há sabores e cheiros que contam histórias e que me aproximam de dias felizes vividos na casa da Avó Bravo. Na cozinha eram feitas, entre risadas e conversa, as bolachas mais deliciosas, as Bravas e Bravinhas. Sabores e texturas que preparo agora, não só para a família, mas para todos poderem desfrutar destas receitas que passaram de geração em geração, guardadas com muito carinho.



“Adoro as minha Bravas e Bravinhas, pela sua simplicidade, sabor natural e textura irresistível.”



- 100% naturais
- Sem açúcares adicionados
- Com cereais integrais
- Preparadas com azeite
- Sem aditivos nem conservantes

Contém açúcares naturalmente presentes

Porção sugerida por pessoa:

- 2-3 Bravas (aprox. 30 g) / refeição
- 4 Bravinhas (aprox. 30 g) / refeição

Sugestões:

Pequeno-almoço:

- 2 Bravas + iogurte natural + 1 peça de fruta
- 4 Bravinhas com puré de fruta + oleaginosos + 1 infusão
- 2 Bravas + queijo fresco + 1 fruta
- 2 Bravas com “pasta” de quark e puré de fruta

Merenda:

- 2 Bravinhas + 1 fruta fresca ou em sumo (preparado na hora)
- 2 Bravinhas com puré de fruta + 1 infusão
- 2 Bravinhas + 1 iogurte natural com canela/cacau puro

Refeição Ligeira:

- 2 Bravas + pasta de meio abacate + 1 ovo cozido
- 4 Bravinhas + pasta de oleaginosas + 1 salada
- 2 Bravas + requeijão com cogumelos e ervas aromáticas



Bravas Sementes



Bravinhas Gengibre



Bravinhas Chia

“São ideais para o pequeno-almoço, para uma merenda ou até mesmo para acompanhar uma refeição mais ligeira.”

As minhas recomendações:

1. Nos assados, salteados e estufados, reduza a gordura: 1 colher de chá por pessoa é suficiente;
2. Use azeite em vez de óleo, manteiga, margarina...;
3. Adicione muita cebola e outros legumes para conseguir reduzir a quantidade de gordura;
4. Utilize o mínimo de sal possível (ou não utilize por completo);
5. Se é vegetariano ou vegano, pode substituir a carne ou o peixe por tofu, soja texturizada ou outra fonte de proteína vegetal, bem como optar por incluir mais leguminosas, pseudocereais e frutos oleaginosos na alimentação diária;
6. Durante as refeições principais evite beber, sobretudo grandes quantidades.
7. Beba água, livremente, após ter feito a digestão, cerca de duas a três horas depois da refeição.



Quinoa Bio com Lentilhas e Vegetais



Porção sugerida por pessoa:
125 g, como constituinte
único da refeição



Receita base:

Num tacho, adicione 1 medida de quinoa e 2 medidas de água. Mexa e deixe cozinhar em lume médio, até a água evaporar (cerca de 15 minutos). Tempere a gosto, com ervas aromáticas.

Sugestão:

Tratando-se de uma mistura bastante completa, basta adicionar 1 peça de fruta, 1 porção de sementes (20 g) e uma cama de alface/rúcula, para ter um prato equilibrado. É também uma excelente base para um caril ou almôndegas vegetarianas.

“Sabia que quando combina um cereal com uma leguminosa pode obter uma proteína completa?”

Quinoa Bio com Curcuma



Porção sugerida por pessoa:
• 150 g, como constituinte
único da refeição
• 75 g, como
acompanhamento



Sugestões:

- Hambúrguer de quinoa (75 g) com salada de frutos vermelhos e molho de iogurte.
- Salada de quinoa (75 g) com oleaginosos e uma fruta.
- Bowl de quinoa (150 g) com legumes grelhados.
- Quinoa (75 g) com ovo escalfado e legumes em juliana.
- Quinoa (75 g) fria com pepino, queijo fresco e tomate.

“Quinoa, um alimento rico em proteínas, vitaminas, minerais e ómeegas 3 e 6.”



- 100% cereal integral
- Agricultura biológica certificada
- Enriquecida com vegetais e lentilhas vermelhas
- Sem adição de sal



- 100% cereal integral
- Agricultura biológica certificada
- Enriquecida com curcuma
- Sem adição de sal



Tarte de Legumes



BAIXO TEOR DE GORDURA

Queques de Frango



BAIXO TEOR DE GORDURA

O que vai precisar? (1 tarte pequena)

- 2 claras de ovo
- 1 gema de ovo
- 3 colheres de sopa de **mix panquecas***
- 3 colheres de sopa de **farinha de arroz***
- 2 colheres de sobremesa de azeite
- 1 dente de alho picado
- 2 chávenas de legumes a gosto (finamente cortados)
- Sal q.b. (opcional)



Como preparar?

Para preparar a base da tarte, misture as claras com o mix, a farinha de arroz e 1 colher de azeite. Coloque a massa numa tarteira, forrada com papel vegetal. Leve a massa ao forno, a 200°C, cerca de 10 minutos. Num wok, coloque o azeite e o alho picado, junte os legumes e deixe cozinhar ligeiramente, mexendo sempre. Tempere, se necessário. Junte uma gema de ovo, envolva e disponha o preparado na base. Leve ao forno por mais 10 minutos. Sirva quente.

O que vai precisar? (5 unidades)

- 100 g de frango cozido (ou sobras de frango assado ou estufado)
- 2 ovos
- 4 colheres de sopa de **mix panquecas***
- 4 colheres de sopa de iogurte natural
- 1 colher de sopa de pimento vermelho picado
- 1 colher de salsa picada
- Pimenta preta moída q.b.
- Orégãos q.b.
- Sal q.b. (opcional)

Como preparar?

Desfie o frango e reserve. Bata os ovos e adicione o iogurte, o mix panquecas e mexa bem. Envolva os restantes ingredientes e tempere com sal, se necessário. Distribua a massa por formas individuais de silicone e leve ao forno, a 180°C, cerca de 30 minutos. Sirva com uma salada.

Dica da Ana

“Estas tartes são também uma excelente solução para as marmitas, no escritório, em férias ou em viagem.

Dica da Ana

“Para uma alternativa vegetal, substitua o frango por tofu picado.

Quinoa com Molho de Caril



100% VEGETAL | VEGAN

Hambúrguer de Quinoa



100% VEGETAL | VEGAN

O que vai precisar?

(1 pessoa)

- 75 g **quinoa com lentilhas e vegetais bio***
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 1 chalota pequena
- ½ dente de alho
- ½ colher de chá de caril em pó
- 1 colher de café de açafrão das índias
- ½ lima (sumo e raspa)
- 200 ml "leite" de coco light
- Hortelã ou coentros q.b.
- Sal q.b. (opcional)



Como preparar?

Cozinhe a quinoa num tacho, em lume brando, com o dobro da água. Num outro tacho, deite o azeite, a chalota e o alho, bem picados, o açafrão e o caril. Deixe cozinhar, em lume brando, até a chalota ficar translúcida. Junte o "leite" de coco e, quando começar a ferver, adicione o sumo e a raspa de lima. Tempere com sal, se necessário. Retire do lume e envolva as ervas aromáticas. Sirva de seguida, com a quinoa.

O que vai precisar?

(2 mini hambúrgueres)

- 50 g de quinoa com **curcuma bio***
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 1 colher de chá de alho picado
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 colher de sobremesa de ervas aromáticas
- Sal q.b. (opcional)



Como preparar?

Num tacho, deitar o azeite, a cebola e o alho e cozinhar em lume brando. Assim que a cebola começar a ficar translúcida, adicione a quinoa e o dobro da quantidade de água quente. Deixe cozinhar, com a tampa, até evaporar todo o líquido. Depois de arrefecer, esmagar metade da quantidade de quinoa, com um processador de alimentos, deixando uma parte ainda intacta. Misturar tudo e envolver as ervas picadas e sal, se necessário. Moldar a massa em forma de hambúrguer (se tiver alguma dificuldade, basta humedecer as mãos). Cozinhar os hambúrgueres, numa frigideira antiaderente ou no grelhador. Servir com uma salada bem colorida.

Dica da Ana

“Esta receita pode também ser preparada com a quinoa com curcuma bio, e adicionar uns cubos de frango ou de tofu, como fonte proteica.

Bowl de Quinoa e Legumes



100% VEGETAL | VEGAN

Tortita de Legumes



100% VEGETAL | VEGAN

O que vai precisar?

(1 pessoa)

- 75g de **quinoa com curcuma bio***
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 1 colher de sopa de cebola picada
- Legumes a gosto q.b.
- 1 ovo
- Pimenta q.b.
- Sal q.b. (opcional)



Como preparar?

Cozinhe a quinoa num tacho, em lume brando, com o dobro da água. Escalfe um ovo em água a ferver e reserve. Lave e corte legumes a gosto (exemplo, curgete em rodela, beringela em cubos, tomate cherry em metades, pimento e cebola em pedaços pequenos). De seguida, grelhe os mesmos com um fio de azeite, temperados com pimenta e sal, se necessário. Disponha a quinoa numa taça, de seguida os legumes e, por fim, o ovo. Finalize com ervas aromáticas a gosto e desfrute da refeição.

O que vai precisar?

(5 unidades)

- 80 g de **mix panquecas***
- 50 g de espinafres picados
- ½ requeijão
- 1 colher de sopa de **miolo de noz***
- Folhas de espinafres q.b.
- Azeite q.b.
- Sal q.b. (opcional)



Como preparar?

Coloque os espinafres com um pouco de água a ferver e sal (se necessário) num copo próprio para picar. Pique os mesmos, grosseiramente, com a varinha mágica. Misture o preparado anterior com o mix panquecas, de forma a obter uma massa que possa estender com um rolo. Cozinhe a massa numa frigideira antiaderente (também pode usar o forno), de ambos os lados. Como topping, cobrir a base com folhas de espinafres, requeijão esfarelado, miolo de noz picado e um fio de azeite.

Dica da Ana

“Para obter uma versão mais fresca deste prato, substitua os legumes grelhados por rúcula, tomate e abacate.

Dica da Ana

“Na versão vegetal, substitua o requeijão por tofu picado. As nozes também podem ser substituídas por um outro fruto oleaginoso a seu gosto, na mesma quantidade.

Almôndegas de Quinoa



100% VEGETAL | VEGAN

O que vai precisar?

(6 unidades)

- 150 g de **quinoa com curcuma*** (cozida)
- 150 g de feijão branco (cozido)
- Salsa picada q.b.
- Curgete q.b.
- Molho de tomate q.b.



Como preparar?

Reduza o feijão branco a puré (textura grosseira) com um processador de alimentos. Envolve a quinoa, a salsa picada e o sal, se necessário. De seguida, forme 6 almôndegas e disponha num tabuleiro de forno, forrado com papel vegetal. Leve ao forno, a 180°C, cerca de 30 minutos (ou até estarem douradas). Pode também cozinhá-las numa frigideira antiaderente. Lave e espiralize uma curgete, em forma de esparguete. Escalde a curgete em água a ferver (pode usar crua), escorra bem e reserve. Prepare um molho de tomate simples, com tomate natural maduro, cebola, manjerição e um pouco de azeite. Sirva o “esparguete” de curgete com o molho de tomate, a acompanhar as deliciosas e nutritivas almôndegas de quinoa.

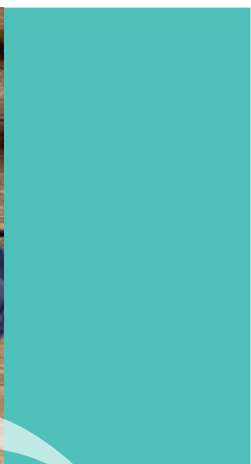


“ A Quinoa é um pseudocereal que tem duas particularidades que saltam à vista: é o único alimento vegetal que contém todos os aminoácidos essenciais (unidades estruturais das proteínas) e, além disso, contribui com um aporte interessante de ferro, fibra, vitamina E, ácido fólico e restantes vitaminas do grupo B.

As minhas recomendações

- Evite o açúcar de adição – sempre que possível utilize canela ou adoce com fruta;
- Substitua uma parte ou a totalidade da farinha pela versão integral ou mistura;
- Se adicionar açúcar, não use o açúcar branco – prefira o mascavado ou idealmente use a stevia (ou uma mistura de ambos);
- Para adoçar bolos, também pode usar purés de fruta ou fruta ralada;
- Utilize, sempre que possível, o azeite como gordura;
- Pode reduzir a quantidade de gordura adicionada substituindo uma parte por puré de curgete ou de chuchu.





Dicas da Ana

“As sobremesas podem ser tão equilibradas como deliciosas. Experimente as minhas sugestões com as granolas sem açúcares adicionados e com a aveia puff bio.

- Polvilhe um gelado caseiro, à base de fruta, com aveia puff bio e alguns frutos secos naturais.
- No crumble, substitua a cobertura de farinha, açúcar e manteiga, por granola sem açúcares adicionados.
- Prepare fruta no forno, maçã ou pera, recheie com granola sem açúcares adicionados e polvilhe com canela em pó. É também uma alternativa para as saladas de fruta.
- Precisa de uma sobremesa rápida? Em taças individuais, disponha iogurte, puré de fruta e aveia puff bio em camadas. No final, decore com rasas de chocolate negro.
- No momento de preparar gelados em casa, antes de levar ao congelador, junte nas formas uma quantidade de granola sem açúcares adicionados. Vai dar um toque especial ao seu gelado.
- Nos momentos de cinema em família, substitua as pipocas por aveia puff bio, polvilhada com canela.
- Utilize também as granolas sem açúcares adicionados e a aveia puff bio para preparar barras, bolachas e decorar sobremesas.

Muffins de Manga



SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES

Contém açúcares naturalmente presentes

O que vai precisar? (6 unidades)

- 40 g de **mix panquecas***
- 200 ml de purê de manga
- 2 claras de ovo
- Raspas de lima q.b.
- Stevia q.b. (opcional)
- Água q.b.

Como preparar?

Comece por descascar e cortar a manga em pedaços. Coloque num tacho, em lume baixo, com um pouco de água, de modo a que cozinhe ligeiramente. Reduza a purê (deixando alguns pedaços pequenos), envolva as raspas de lima e reserve. Depois de arrefecer, adicione o mix panquecas. Pode adoçar a gosto com stevia, nesta fase, se desejar. Bata as claras em castelo e envolva na mistura anterior. Distribua a massa por formas individuais de silicone e leve ao forno, a 180°C, cerca de 30 minutos. Deixe arrefecer, desenforme e sirva como sobremesa ou lanche.



Pudim de Pêssego



SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES

Contém açúcares naturalmente presentes

O que vai precisar? (3 unidades)

- 1+ ½ pêssegos
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa **mix panquecas***
- 100 ml bebida vegetal ou leite
- Raspa de limão q.b.
- Stevia q.b. (opcional)
- **Canela em pó bio*** q.b.

Como preparar?

Bata os ovos juntamente com a bebida vegetal/leite, a raspa de limão e o mix panquecas. Reserve. Descasque e fatie 3 metades de pêssego. Divida as fatias por 3 taças individuais de forno. Verta o preparado nas taças e leve ao forno, a 200°C, cerca de 15 minutos. Sirva com canela, ainda morno.

Dica da Ana

“Para uma versão vegetal, pode substituir as claras de ovo por aquafaba. A versão vegan das claras em castelo, feita a partir da água de grão-de-bico.

Dica da Ana

“Esta receita pode também ser preparada com outras frutas maduras que tenha em casa.

Soufflé de Laranja



SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES

Contém açúcares naturalmente presentes

O que vai precisar? (1 unidade)

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de **mix panquecas***
- 6 colheres de sopa de sumo laranja
- 3 colheres de sopa de iogurte natural
- Raspa de laranja q.b.

Como preparar?

Misture a gema de ovo com o iogurte, o mix panquecas, o sumo e a raspa de laranja. Reserve. Bata as claras em castelo e envolva no preparado anterior. Coloque a massa numa forma individual de forno. Leve ao forno, a 180°C, cerca de 30 minutos. Decore com rasas de laranja e sirva de imediato.



Bolo de Laranja e Alfarroba



SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES

Contém açúcares naturalmente presentes

O que vai precisar? (1 unidade)

- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de **mix panquecas***
- 1 colher de sopa de **farinha de alfarroba***
- 1 colher de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de iogurte natural
- 1 colher de café de fermento
- Raspa de laranja q.b.
- Stevia q.b.

Como preparar?

Bata o ovo ligeiramente. Junte o iogurte, o azeite, as rasas de laranja e adoce a gosto (se achar necessário). Por fim, envolva o mix panquecas, a farinha de alfarroba e o fermento. Verta a massa para um recipiente (que possa ir ao micro-ondas) e cozinhe cerca de 2 minutos a 800w. Sirva morno, com rasas de laranja.

Dica da Ana

“Se achar necessário adoçar mais um pouco utilize stevia. A stevia é um adoçante natural, extraído das folhas de uma planta. Tem um poder adoçante muito superior ao do açúcar e um valor calórico e índice glicémico não quantificável (próximo de zero).

Dica da Ana

“Para uma receita sem adição de açúcares, junte duas colher de sopa de puré de maçã e canela em pó à massa.

Barritas de Banana e Granola



SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES

Contém açúcares naturalmente presentes

O que vai precisar? (4 unidades)

- 2 bananas maduras
- 70 g de **granola frutos vermelhos***
- 20 g de **pepitas de cacau cru***



Como preparar?

Esmague as bananas com um garfo, misture a granola e as pepitas de cacau. Deixe repousar 10 minutos. Molde 4 barritas (a massa é um pouco húmida).

Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, num tabuleiro forrado com papel vegetal, cerca de 30 minutos (ou até estarem douradas). Mornas ou frias, são deliciosas!

Dica da
Ana

“Estas barras são ótimas para acompanhar um café, mas também como pequeno-almoço ou merenda no escritório, na escola ou em viagem.

* Produtos Cem Por cento

Bolinhos de Cenoura aveia e sementes



SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES

Contém açúcares naturalmente presentes

O que vai precisar? (5 unidades)

- 1 ovo
- 250 g cenoura
- 2 colheres de sopa de **mix panquecas***
- 1 colher de sopa de queijo fresco
- 50 ml sumo de laranja
- 1 pau de canela
- Stevia q.b. (opcional)
- **Canela em pó bio*** q.b.



Como preparar?

Coza a cenoura, previamente descascada e cortada em pedaços, com 1 pau de canela. Escorra as cenouras e reduza as mesmas a puré, com um processador de alimentos. Reserve. Numa taça, coloque o puré já frio e junte o queijo fresco, o sumo de laranja e o ovo, levemente batido. Por fim, envolva o mix panquecas e a stevia (se achar necessário). Distribua a massa por formas individuais de silicone. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 35-40 minutos. Retire do forno e sirva com canela em pó.

Dica da
Ana

“Para a versão vegetal, substitua o ovo por “ovo” de linhaça – 1 colher de sopa de linhaça dourada moída misturada com 3 colheres de sopa de água.

* Produtos Cem Por cento

*“Ensinemos o
nosso corpo a sorrir
com comida
saudável
e feliz!”*

As novidades não param!

Descubra os novos produtos, receitas variadas e diferentes dicas de alimentação e bem-estar nas nossas páginas.



WWW.IGNORAMUS.PT

www.instagram.com/viveracemporceto

Ana Bravo

NUTRIÇÃO COM CORAÇÃO

WWW.NUTRICAOCOMCORACAO.PT

www.instagram.com/ana_bravo_nutricao_com_coracao

Para dúvidas e sugestões contacte-nos através do email:

consumidor@ignoramus.pt



Bio



Ana Bravo nasceu a 19 de Maio de 1981, no Porto. Terminou a licenciatura em Ciências de Nutrição na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, em 2004, e desde então o seu percurso profissional desenvolveu-se na área clínica, debruçando-se sobretudo em casos de excesso de peso e obesidade.

Em complemento à área clínica, publicou, até ao momento, 6 livros, desenvolveu o seu próprio programa de televisão, uma App e o Blog Nutrição com Coração. Atualmente, exerce a sua atividade em diversas zonas do país, com destaque para o Porto, na sua clínica - Saudarte e também em Lisboa, onde trabalha com um dos mais conceituados cirurgiões plásticos do país, o Dr. ° Francisco Ibérico Nogueira.



Avenida Nossa Senhora de Guadalupe, n.º 71
2135-015 Samora Correia | Portugal

T: +351 263 659 453 | F: +351 263 659 459
consumidor@ignoramus.pt

WWW.IGNORAMUS.PT

 marcacemporcento