



LIVRO DE RECEITAS

Sheila Ferreira Moura

05/08/2026 · 6 receitas selecionadas

Receitas escolhidas para deixar o preparo mais simples, claro e prazeroso.

Ingredientes · preparo · porção



RECEITA 01 DE 6
Smoothie de morango e banana

RENDIMENTO DA RECEITA
1 copo americano

TEMPO DE PREPARO
5 h

VALORES POR PORÇÃO 1 copo americano	Energia 369,7 kcal	Carboidratos 71,8 g	Proteínas 12,1 g	Gorduras 7,1 g
--	-----------------------	------------------------	---------------------	-------------------

INGREDIENTES

logurte natural	170 pote · 170 g
Banana prata, crua	1 Unidade(s) · 86 g
Morango	2 Unidade(s) média(s) · 480 g
Mel	1 Colher(es) de sopa · 18 g

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador adicione o iogurte natural, a banana (de preferencia congelada e cortada em rodela), os morangos congelados e o mel/adoçante
2. Bata todos os ingredientes até formar uma mistura homogênea e com uma consistência bem cremosa.
3. Se quiser uma textura menos densa pode adicionar um pouco de leite. Despeje o smoothie em um copo e sirva na hora para aproveitar a textura e o frescor da bebida.
4. Despeje o smoothie em um copo e sirva na hora para aproveitar a textura e o frescor da bebida.



RECEITA 02 DE 6
Café com leite

RENDIMENTO DA RECEITA
1 café com leite

TEMPO DE PREPARO
5 h

VALORES POR PORÇÃO 1 café com leite	Energia 517,8 kcal	Carboidratos 157,1 g	Proteínas 26 g	Gorduras 2,6 g
--	-----------------------	-------------------------	-------------------	-------------------

INGREDIENTES

Nescafé	200 Gramas · 200 g
Leite Integral UHT (Itambé)	50 Gramas · 50 g
Açúcar	2 Colher de café · 4 g

MODO DE PREPARO

1. Mistura o café com o leite e adiciona o açúcar



RECEITA 03 DE 6

Sanduíche natural

RENDIMENTO DA RECEITA
1 porção

TEMPO DE PREPARO
5 h

VALORES POR PORÇÃO 1 porção	Energia 251,9 kcal	Carboidratos 23,2 g	Proteínas 23,5 g	Gorduras 7,4 g
--------------------------------	-----------------------	------------------------	---------------------	-------------------

INGREDIENTES

Pão de forma, integral	2 Fatia(s) · 40 g
Filé de frango, cozido	50 Gramas · 50 g
Requeijão Light - Sabor e Vida	1 Colher de Sopa · 30 g
Cenoura, crua	2 Colher(es) de sopa · 24 g
Alface, crespa, crua	1 Folha(s) média(s) · 10 g

MODO DE PREPARO

1. Pegue o frango já desfiado e misture com o requeijão e a cenoura ralada até formar uma pastinha. Pode temperar com pimenta, orégano...



RECEITA 04 DE 6

Sanduche natural com pasta de cottage

RENDIMENTO DA RECEITA
1 porção

TEMPO DE PREPARO
10 min

VALORES POR PORÇÃO 1 porção	Energia 229,1 kcal	Carboidratos 24,7 g	Proteínas 25,3 g	Gorduras 4,3 g
--------------------------------	-----------------------	------------------------	---------------------	-------------------

INGREDIENTES

Queijo cottage	1 Colher(es) de sopa(s) · 25 g
Peito de frango, sem pele, cozido	50 Gramas · 50 g
Pão de forma, integral	2 Fatia(s) · 40 g
Alface	2 Folha(s) média(s) · 20 g
Tomate	2 Fatia(s) médias(s) · 30 g
Cenoura, crua	1 Colher(es) de servirarroz · 40 g

MODO DE PREPARO

1. Coloque no processador ou liquidificador o cottage, sal e pimenta do reino a gosto e bata junto com a cenoura para formar uma pasta
2. Monte o sanduíche com a pasta, o frango, o tomate, alface.



RECEITA 05 DE 6

Smoothie de abacaxi

RENDIMENTO DA RECEITA
1 porção

TEMPO DE PREPARO
5 min

VALORES POR PORÇÃO
1 porção

Energia
626,1 kcal

Carboidratos
153,3 g

Proteínas
15,2 g

Gorduras
7 g

INGREDIENTES

Banana, nanica, crua	300 Gramas · 300 g
Limão, suco	3 Colher(es) de sopa · 720 g
Iogurte natural	170 Gramas · 170 g
Abacaxi, polpa, congelada	1 Unidade(s) · 100 g
Hortelã	3 Folha(s) · 1,2 g
Água de coco	200 Gramas · 200 g

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Sirva gelado



RECEITA 06 DE 6

Smoothie de frutas vermelhas

RENDIMENTO DA RECEITA
1 porção

TEMPO DE PREPARO
15 h

VALORES POR PORÇÃO
1 porção

Energia
251,9 kcal

Carboidratos
30,5 g

Proteínas
16,7 g

Gorduras
7,7 g

INGREDIENTES

Leite vegetal (amenoas)	1 Copo · 200 g
Whey	3 colher(es) de sopa · 30 g
Semente de chia	1 Colhere(s) de chá · 5 g
Morango	30 Gramas · 30 g
Mirtilo, cru	20 Gramas · 20 g
Amora, crua	20 Gramas · 20 g
Uva	30 Gramas · 30 g

MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no Liquidificador
2. Servir em seguida

Campo Grande/MS · CEP 79002470
Edifício Evolution, Afonso Pena, nº 5735, Grande Grande ms
Consultório Thiago Ferreira