



DRA. HEMUARA PESTANA



20 receitas saudáveis



HEMUARA PESTANA
emagrecimento & hipertrofia



Pão de Air Fryer



1 porção



15 minutos

INGREDIENTES

1 fatia de pão cortada

mais grossa

1 ovo

1 fatia de queijo

mussarela

Tomate cereja

picadinho à gosto

Sal, pimenta, orégano à

gosto

COMO FAZER

1. Faça uma caminha para o ovo, amassando o pão com uma colher
2. Coloque o ovo inteiro cru, salpique sal e pimenta
3. Cubra com o queijo e depois coloque o tomate cereja e o orégano
4. Leve à Air Fryer à 180°C por 12 min



Sorvete de Iogurte



1 porção



20 minutos

INGREDIENTES

- ½ pote de iogurte natural
- 8 morangos congelados
- 1 colher de chá de geleia
para adoçar

COMO FAZER

1. Misture todos os ingredientes com a ajuda de um Mixer
2. Leve ao congelador por 10 min
3. Servir



Banana Toast



1 porção



15 minutos

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão cortada mais grossa
- 1 banana picada em rodelas e bem madura
- 1 fatia de queijo mussarela
- Canela à gosto

COMO FAZER

1. Faça uma caminha para a banana, amassando o pão com uma colher
2. Coloque as rodelas de banana
3. Cubra com o queijo e depois salpique com a canela
4. Leve à Air Fryer à 180°C por 12 min



Torta salgada de frango na Air Fryer



1 porção



20 minutos

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de
tapioca

1 ovo

1 colher de sopa de
requeijão

80g de frango desfiado
pronto e já temperado

COMO FAZER

1. Misture todos os ingredientes
2. Coloque tudo numa Marinex
3. Leve à Air Fryer à 180°C por 15 min



Sorvete de Chocolate



1 porção



15 minutos

INGREDIENTES

2 bananas congeladas bem
maduras

1 colher de sopa de cacau em pó
100%

COMO FAZER

1. Misture todos os ingredientes com a ajuda de um Mixer
2. Leve ao congelador por 10 min
3. Servir



Bolo de coco na Air Fryer



1 porção



15 minutos

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de leite
- 1 colher de sopa de xilitol
- 4 colheres de sopa de coco ralado
sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 ovo
- 1 colher de chá de azeite

COMO FAZER

1. Misture todos os ingredientes
2. Coloque tudo numa Marinex
3. Leve à Air Fryer à 180°C por 10 min
4. Sirva



Bolo de chocolate de microondas (sem banana)



1 porção



15 minutos

INGREDIENTES

- 40g de farinha de aveia
- 10g de cacau em pó 100%
- 100ml de leite
- 1 scoop de whey protein
sabor chocolate
- 1 colher de chá de fermento
em pó

COMO FAZER

1. Misture todos os ingredientes
2. Coloque tudo numa Marinex
3. Leve ao microondas por 4 min
4. Servir





Mingau de aveia proteico



1 porção



15 minutos

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 100 ml de leite
- 1 scoop de whey protein sabor chocolate

COMO FAZER

1. Misture todos os ingredientes numa panela em fogo médio até adquirir consistência de mingau
2. Espere esfriar um pouco e sirva



Bolo de banana



2 porções



35 minutos

INGREDIENTES

4 bananas bem maduras

3 ovos

½ xícara de azeite de oliva

½ xícara de uva passa

2 xícaras de farinha de aveia

Canela à gosto

1 colher de chá de fermento em pó

COMO FAZER

1. Misture todos os ingredientes com a ajuda de um Mixer
2. Coloque numa forma untada
3. Leve ao forno pré-aquecido por 25 min em fogo alto e 20 min em fogo baixo



Bolo de maçã



2 porções



60 minutos

INGREDIENTES

- 2 maçãs sem casca, sem miolo e picada em pedacinhos
- 1 maçã com casca e picada em fatias finas para decorar
- 1 banana bem madura
- 1 + ½ xícara de farinha de aveia
- ½ xícara de azeite de oliva
- 2 OVOS
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Canela à gosto

COMO FAZER

1. Misture todos os ingredientes com a ajuda de um Mixer
2. Coloque numa forma untada
3. Decore com as fatias de maçã
4. Leve ao forno pré-aquecido por 25 min em fogo alto e 20 min em fogo baixo





Brigadeiro proteico



1 porção



15 minutos

INGREDIENTES

1 bebida proteica (por exemplo: YoPro) sabor chocolate

40g de cacau em pó 70%

COMO FAZER

1. Leve ao fogo baixo
2. Mexa até adquirir consistência de brigadeiro
3. Sirva



Beijinho proteico



1 porção



15 minutos

INGREDIENTES

- 1 bebida proteica (por exemplo: YoPro) sabor coco
- 40g de coco ralado sem açúcar

COMO FAZER

1. Leve ao fogo baixo
2. Mexa até adquirir consistência de beijinho



Bolo de chocolate molhadinho



2 porções



15 minutos

INGREDIENTES

2 maçãs inteiras trituradas
com a ajuda de um Mixer
40g de cacau em pó 100%

2 ovos

1 colher de chá de fermento
em pó

30g de chocolate 70% (por
exemplo: Nibs de Cacau da
Garoto) em pedacinhos

COMO FAZER

1. Misture todos os ingredientes
2. Coloque tudo numa Marinex
3. Leve ao microondas por 6 min



Bolo de chocolate com cobertura



2 porções



35 minutos

INGREDIENTES

3 bananas bem maduras

4 ovos

3 scoops de whey sabor chocolate

2 colheres de sopa de cacau em pó
100%

1 colher de chá de fermento em pó

Cobertura:

1 bebida proteica (por ex.: YoPro)
sabor chocolate

40g de cacau em pó 70%

COMO FAZER

1. Misture todos os ingredientes da massa com a ajuda de um Mixer
2. Leve ao forno pré-aquecido por 25 min à 205°C

Para cobertura:

1. Leve ao fogo baixo a bebida proteica sabor chocolate com 40g de cacau em pó 70%
2. Mexa até adquirir consistência de brigadeiro
3. Cubra o bolo com a cobertura ainda quente



Capuccino proteico



1 porção



10 minutos

INGREDIENTES

- 1 caneca de café filtrado
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de leite em pó
- 1 colher de sopa de whey protein sabor chocolate

COMO FAZER

Misture todos os ingredientes na caneca utilizando um Mini Mixer ou bata no liquidificador





Escondidinho de frango com abóbora na Airfryer



1 porção



25 minutos

INGREDIENTES

- 100g de abóbora cabotian
já cozida
- Tempero à gosto
- 1 colher de chá de azeite
de oliva
- 50ml de água

COMO FAZER

1. Basta todos esses ingredientes num liquidificador para adquirir consistência cremosa
2. Numa Marinex coloque 120g de frango desfiado pronto e já temperado
3. Cubra com o creme de abóbora
4. Cubra com queijo mussarela
5. Leve à Air Fryer à 180°C por 20 min



Nuggets de frango



1 porção



45 minutos

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de farelo de aveia

300g de filé de peito de frango

Tempero à gosto

COMO FAZER

1. Cozinhe os filés de peito de frango e depois os desfie
2. Processe-os num liquidificador até se tornarem uma pasta homogênea
3. Tempere essa pasta do jeito que preferir
4. Com o auxílio de uma colher de sopa, pegue a quantidade suficiente para moldar 1 bolinho por vez
5. Aperte com as mãos para escorrer a água
6. Passe os bolinhos no farelo de aveia
7. Leve os nuggets para assar por 20 min no forno pré-aquecido à 230°C



Pão de queijo de tapioca



1 porção



15 minutos

INGREDIENTES

1 ovo

3 colheres de sopa de polvilho doce

2 fatias de mussarela picadinhas

2 colheres de sopa de requeijão

Sal à gosto

3 colheres de sopa de tapioca

COMO FAZER

1. Misture todos os ingredientes
2. Divida a massa em forminhas de silicone untadas
3. Leve ao forno pré-aquecido à 180°C por 30 min



Patê de Tofu



1 porção



15 minutos

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 limão espremido
- 500g de tofu
- Sal e outros temperos à gosto

COMO FAZER

Bata todos os ingredientes no liquidificador, acrescentando água aos poucos, até adquirir consistência cremosa

Conserve num pote fechado na geladeira.



Snack de grão de bico



1 porção



45 minutos

INGREDIENTES

300g de grão de bico já cozido

1 colher de sopa de azeite de oliva

Sal, pimenta e outros temperos à gosto

COMO FAZER

1. Misture todos os ingredientes
2. Leve ao forno pré-aquecido à 200°C por 40 min, abrindo na metade do tempo para mexer os grãos



Enjoy