



MARIANE OLIVEIRA

DELÍCIAS NATURAIS

Receitas Saudáveis para o Dia a Dia



- Aviso Legal e Direitos Autorais

Este conteúdo foi idealizado e desenvolvido pela autora Mariane Oliveira e encontra-se protegido pelas leis de direitos autorais. É expressamente proibida a cópia, reprodução, distribuição, venda ou qualquer forma de comercialização deste material sem autorização prévia e por escrito da autora. Todas as informações, métodos, exemplos e orientações aqui apresentados são fruto de sua mentoria, com apoio de inteligência artificial apenas para revisão e melhoria textual, por meio da plataforma de sites WebNode. Ao acessar este conteúdo, você declara estar ciente de que qualquer uso indevido poderá resultar em medidas legais cabíveis, preservando a integridade e originalidade do trabalho da autora.

As imagens de fotos foram selecionadas na plataforma de design gráfico [Canva.com](https://www.canva.com), apenas para fins ilustrativos. As pessoas mostradas nas imagens não são modelos.

Bem-vindo ao Delícias Naturais, um eBook criado para quem deseja comer melhor sem abrir mão do prazer à mesa. Aqui você encontrará receitas simples, coloridas e cheias de sabor, preparadas com ingredientes frescos, integrais e o mínimo possível de produtos industrializados. A proposta é mostrar que cozinhar de forma saudável pode ser prático, acessível e, acima de tudo, delicioso.

SMOOTHIE DE MORANGO COM BANANA



Prepare um smoothie de morango com banana cremoso e refrescante em poucos minutos. Você vai precisar de:

- **1 banana madura média**
- **1 xícara de morangos frescos ou congelados**
- **1/2 a 1 xícara de leite ou bebida vegetal**
- **1 colher de sopa de mel ou açúcar (opcional)**
- **Gelo a gosto, se usar frutas frescas.**

Como fazer: coloque a banana em rodelas, os morangos lavados e sem folhas, o leite e o adoçante no liquidificador. Bata até ficar bem homogêneo e cremoso. Se quiser mais grosso, adicione mais fruta ou gelo; se quiser mais líquido, acrescente um pouco mais de leite. Sirva imediatamente para aproveitar a textura e o sabor.

PÃO DE QUEIJO DE TAPIOCA



Ingredientes:

- **1 xícara de tapioca granulada (não é polvilho)**
- **1 xícara de leite quente**
- **1 colher de sopa de manteiga ou óleo**
- **1 ovo**
- **1 xícara de queijo ralado (meia cura, muçarela ou parmesão)**
- **Sal a gosto.**

Como fazer:

Coloque a tapioca em uma tigela e despeje o leite bem quente com a manteiga, mexendo para hidratar.

Deixe descansar alguns minutos até inchar. Acrescente o ovo, o queijo ralado e ajuste o sal. Misture bem até formar uma massa úmida que desgrude das mãos. Modele bolinhas do tamanho de um brigadeiro e disponha em assadeira untada. Asse em forno preaquecido a 200 °C por cerca de 20–25 minutos, até crescerem e dourarem levemente. Sirva ainda quentinho.

Dicas para ficar perfeito:

- **Use queijo mais curado para sabor intenso e casquinha crocante.**
- **Se a massa ficar muito mole, acrescente um pouco mais de tapioca granulada e misture.**
- **Se ficar seca e quebradiça, pingue um pouco de leite até dar o ponto de enrolar.**
- **Para congelar, modele as bolinhas cruas, congele em assadeira e depois guarde em saquinhos.**
- **Asse direto do congelador, aumentando alguns minutos no tempo de forno.**

Essa versão com tapioca é prática, sem glúten e ótima para café da manhã, lanche da tarde ou para receber visitas. Você pode variar os queijos, acrescentar ervas frescas picadas ou um toque de pimenta-do-reino para deixar o pão de queijo ainda mais saboroso e personalizado ao seu gosto.

PÃO INTEGRAL COM OVO E GUACAMOLE



Ingredientes

Para o pão integral rápido

- 2 fatias de pão integral (ou 1 pão pequeno)
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 1 pitada de sal e pimenta-do-reino

Para o ovo

- 1 ovo grande
- 1 colher de chá de manteiga ou azeite
- Sal e pimenta a gosto.

Para o guacamole

- **1/2 abacate maduro**
- **1/2 tomate pequeno picado**
- **1 colher de sopa de cebola roxa bem picada**
- **Suco de 1/2 limão**
- **Sal, pimenta e coentro ou salsinha a gosto.**

Modo de preparo

1. Prepare o guacamole: Amasse o abacate com um garfo até ficar cremoso. Misture o tomate, a cebola, o suco de limão, sal, pimenta e coentro ou salsinha. Ajuste os temperos e reserve.

2. Toste o pão: Leve o pão integral à torradeira ou frigideira com um fio de azeite até dourar levemente dos dois lados.

3. Cozinhe o ovo: Aqueça a manteiga ou azeite em fogo médio. Quebre o ovo na frigideira e tempere com sal e pimenta. Cozinhe como preferir: gema mole ou dura, mexido ou pochê.

4. Monte o prato: Espalhe o guacamole sobre o pão integral ainda quente e coloque o ovo por cima. Sirva imediatamente.

PASTA DE AMENDOIM CASEIRA



Preparar pasta de amendoim caseira é simples, saudável e econômico.

Você precisa basicamente de amendoim torrado, um toque de sal e, se quiser, um pouco de adoçante natural ou óleo neutro para ajustar a textura. A grande vantagem é controlar os ingredientes, evitando açúcares e gorduras desnecessárias, além de poder criar versões crocantes ou cremosas conforme o seu gosto.

Ingredientes básicos

- **2 xícaras de amendoim torrado sem casca e sem sal**
- **1/4 colher de chá de sal (opcional)**
- **1 a 2 colheres de sopa de óleo vegetal neutro ou de amendoim (opcional)**
- **Adoçante a gosto: 1 a 2 colheres de chá de mel, açúcar mascavo ou outro (opcional).**

Modo de preparo

- **Coloque o amendoim já torrado e frio no processador de alimentos ou liquidificador potente.**
- **Processe em etapas, parando para raspar as laterais. Primeiro ele vira uma farofa grossa, depois uma massa mais úmida.**
- **Continue batendo até que os óleos naturais do amendoim se soltem e a mistura fique cremosa.**

- **Se necessário, adicione o óleo aos poucos para ajudar na textura e facilitar o processamento.**
- **Acrescente o sal e o adoçante, bata rapidamente apenas para misturar.**
- **Para versão crocante, misture manualmente um pouco de amendoim picado ao final.**
- **Transfira para um pote de vidro bem limpo e com tampa.**

- **Armazenamento e uso**
- **Guarde a pasta de amendoim na geladeira por até 3 a 4 semanas. Use em torradas, vitaminas, recheios de bolos, molhos para pratos salgados ou como lanche rápido com frutas. Se a pasta separar e formar uma camada de óleo na superfície, basta mexer bem antes de usar.**

MINGAU DE TAPIOCA



Ingredientes:

- **1 xícara (chá) de tapioca granulada**
- **3 xícaras (chá) de leite**
- **3 colheres (sopa) de açúcar (ou a gosto)**
- **1 pitada de sal**
- **1 pau de canela ou 1 colher (chá) de canela em pó**
- **1/2 xícara (chá) de leite de coco (opcional, para mais cremosidade)**
- **Cravo-da-índia a gosto (opcional).**

Como fazer:

- Em uma tigela, hidrate a tapioca com 1 xícara de leite por cerca de 15 minutos, mexendo de vez em quando, até inchar.
- Em uma panela, aqueça o restante do leite com o açúcar, o sal, a canela e o cravo até começar a ferver.
- Acrescente a tapioca hidratada, mexendo sempre em fogo baixo para não grudar no fundo.
- Cozinhe por 5–10 minutos, até o mingau engrossar e os grãos ficarem macios.
- Se quiser mais cremoso, junte o leite de coco e misture bem.
- Ajuste o açúcar, desligue o fogo e sirva quente ou morno, polvilhando canela em pó por cima.

DETOX DE ABACAXI



Ingredientes

- **2 fatias grossas de abacaxi fresco**
- **1 folha média de couve (sem o talo grosso)**
- **1/2 maçã verde sem sementes**
- **1/2 limão espremido**
- **200 ml de água gelada ou água de coco**
- **Gelo a gosto**
- **Opcional: 1 colher (chá) de gengibre ralado**

Use sempre frutas bem maduras e frescas para um sabor mais doce e natural, evitando adicionar açúcar.

Modo de Preparo

Passo 1: Lave bem o abacaxi, a couve e a maçã. Descasque o abacaxi e corte em pedaços. Pique a couve e a maçã em cubos médios.

Passo 2: No liquidificador, coloque o abacaxi, a couve, a maçã, o suco de limão, a água (ou água de coco) e o gengibre, se desejar.

Passo 3: Bata tudo por 1–2 minutos até ficar bem homogêneo. Se preferir mais líquido, acrescente um pouco mais de água.

Passo 4: Beba sem coar para aproveitar todas as fibras e consuma logo após o preparo para manter os nutrientes.

STROGONOFF COM IOGURTE



Ingredientes (4 porções)

- **500 g de peito de frango em cubos (ou tiras)**
- **1 pote (170–200 g) de iogurte natural sem açúcar**
- **1 cebola média picada**
- **2 dentes de alho picados ou amassados**
- **1 colher (sopa) de manteiga ou azeite**
- **2 colheres (sopa) de ketchup**
- **1 colher (sopa) de mostarda**
- **1/2 xícara de molho de tomate**
- **Sal e pimenta-do-reino a gosto**
- **Páprica doce ou picante a gosto (opcional)**
- **Salsinha picada para finalizar (opcional).**

Modo de preparo

- **Tempere o frango com sal, pimenta e, se quiser, um pouco de páprica. Reserve por alguns minutos.**
- **Em uma panela, aqueça a manteiga ou o azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho e refogue rapidamente.**
- **Adicione o frango e doure bem, mexendo até cozinhar por completo e ficar levemente dourado.**

- **Junte o ketchup, a mostarda e o molho de tomate, misturando bem para envolver todo o frango. Cozinhe por 3–5 minutos em fogo baixo.**
- **Desligue o fogo, espere 1–2 minutos para a panela perder um pouco de calor e então acrescente o iogurte, mexendo delicadamente para não talhar.**
- **Acerte o sal, a pimenta e aqueça rapidamente em fogo bem baixo, sem deixar ferver.**
- **Finalize com salsinha picada e sirva em seguida com arroz branco e batata palha.**

ALMÔNDEGA DE CARNE COM AVEIA



Ingredientes

- **500 g de carne moída (patinho ou acém)**
- **1/2 xícara (chá) de aveia em flocos finos**
- **1 ovo inteiro**
- **2 colheres (sopa) de cebola bem picada**
- **2 dentes de alho amassados**
- **2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado**
- **2 colheres (sopa) de queijo ralado (opcional)**
- **Sal e pimenta-do-reino a gosto**
- **1 colher (sopa) de azeite ou óleo para untar**
- **Molho de tomate pronto ou caseiro para servir (opcional).**

Modo de preparo

Em uma tigela grande, coloque a carne moída, a aveia, o ovo, a cebola, o alho, o cheiro-verde e o queijo ralado, se estiver usando. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Misture bem com as mãos até obter uma massa homogênea, que desgrude das mãos, mas ainda esteja úmida. Se necessário, ajuste o ponto com um pouco mais de aveia.

Modele bolinhas do tamanho desejado, pressionando levemente para que fiquem firmes. Disponha as almôndegas em uma assadeira levemente untada com azeite ou óleo. Asse em forno médio-alto, pré-aquecido a 200 ºC, por cerca de 20 a 25 minutos, virando na metade do tempo, até dourarem por igual. Se preferir, você também pode dourar as almôndegas em uma frigideira com um fio de óleo e depois finalizar no molho de tomate por alguns minutos, até ficarem bem cozidas e saborosas.

SALADA AO MOLHO DE ATUM



Ingredientes da salada

- **2 xícaras de folhas verdes variadas, lavadas e secas**
- **1 tomate grande em cubos ou tomatinhos cereja ao meio**
- **1/2 cenoura ralada ou em tiras finas**
- **1/2 pepino em rodelas finas**
- **1/4 de cebola roxa em fatias bem finas (opcional)**
- **1/2 xícara de milho ou ervilha em conserva escorridos (opcional).**

Ingredientes do molho de atum

- **1 lata de atum em água ou óleo, bem escorrido**
- **3 colheres (sopa) de maionese ou iogurte natural**
- **1 colher (sopa) de suco de limão**
- **1 colher (sopa) de azeite de oliva**
- **Sal e pimenta-do-reino a gosto**
- **Salsinha ou cebolinha picada a gosto.**

Como fazer o molho de atum

- **Em uma tigela, coloque o atum escorrido e desfaça com um garfo.**
- **Adicione a maionese ou iogurte, o suco de limão e o azeite.**
- **Misture bem até formar um creme homogêneo.**
- **Tempere com sal, pimenta e as ervas picadas, ajustando o sabor conforme preferir.**

Como montar a salada

- **Em uma travessa grande, disponha as folhas verdes como base.**
- **Espalhe por cima o tomate, a cenoura, o pepino e os demais legumes escolhidos.**
- **Coloque o molho de atum por cima da salada ou sirva à parte, para cada pessoa se servir.**
- **Misture delicadamente na hora de comer, para envolver todos os ingredientes com o molho.**

SALMÃO COM ASPARGOS



Ingredientes (2 porções)

- **2 filés de salmão (150–200 g cada)**
- **1 maço de aspargos frescos**
- **2 colheres (sopa) de azeite de oliva**
- **1 colher (sopa) de manteiga (opcional)**
- **2 dentes de alho picados**
- **Suco de 1/2 limão**
- **Sal e pimenta-do-reino a gosto**
- **Ervas a gosto (salsinha, tomilho ou alecrim).**

Modo de preparo

- **Tempere os filés de salmão com sal, pimenta, limão e um fio de azeite. Reserve por 10 minutos.**
- **Lave os aspargos, quebre e descarte a parte mais dura do talo.**
- **Aqueça uma frigideira grande em fogo médio, adicione 1 colher de azeite e a manteiga.**
- **Doure o alho rapidamente e coloque o salmão com a pele para baixo. Grelhe por cerca de 3–4 minutos de cada lado, até ficar dourado e cozido ao ponto desejado.**

- **Retire o salmão e, na mesma frigideira, acrescente mais um fio de azeite se necessário e salteie os aspargos por 3–5 minutos, temperando com sal e pimenta.**
- **Finalize devolvendo o salmão à frigideira por 1 minuto, polvilhe as ervas e sirva imediatamente com os aspargos ao lado.**

SALADA DE GRÃO-DE-BICO COM ABACATE



Prepare uma salada de grão-de-bico com abacate fresca, nutritiva e muito simples. Você vai precisar de: 1 e 1/2 xícara de grão-de-bico cozido, 1 abacate maduro em cubos, 1 tomate picado, 1/2 cebola roxa em fatias finas, suco de 1 limão, 2 colheres de sopa de azeite de oliva, sal e pimenta a gosto, além de salsinha ou coentro picado.

Em uma tigela grande, misture o grão-de-bico, o tomate e a cebola. Tempere com o suco de limão, o azeite, sal e pimenta, mexendo bem para envolver todos os ingredientes. Por último, adicione o abacate em cubos e as ervas picadas, misturando delicadamente para não amassar o abacate. Sirva imediatamente ou leve à geladeira por cerca de 20 minutos para ficar ainda mais saborosa.

SALADA DE MAIONESE FIT



Ingredientes (4 porções)

- **2 xícaras de batata doce em cubos, cozida al dente**
- **1 xícara de cenoura em cubos, cozida al dente**
- **1/2 xícara de ervilha fresca ou congelada, cozida**
- **1/2 xícara de milho verde (opcional)**
- **1/2 xícara de peito de frango desfiado ou grão-de-bico cozido**
- **1/4 de xícara de cebola roxa bem picada**
- **2 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha picadas**
- **Sal e pimenta-do-reino a gosto.**

Maionese fit (molho)

- **1 pote (170 g) de iogurte natural desnatado**
- **1 colher (sopa) de maionese light ou 1 colher (sopa) de azeite de oliva**
- **1 colher (chá) de mostarda**
- **Suco de 1/2 limão**
- **Sal, pimenta e alho em pó a gosto.**

Modo de preparo

- **Cozinhe batata doce, cenoura, ervilha (e milho, se usar) até ficarem macios, porém firmes. Escorra bem e deixe esfriar.**
- **Em uma tigela grande, misture os legumes frios, o frango desfiado ou grão-de-bico, a cebola roxa e as ervas.**
- **Em outro recipiente, prepare a maionese fit: misture iogurte, maionese light ou azeite, mostarda, limão e temperos até ficar homogêneo.**
- **Despeje o molho sobre os ingredientes da salada e envolva delicadamente até tudo ficar bem coberto.**
- **Ajuste o sal, leve à geladeira por pelo menos 30 minutos e sirva bem gelada.**

TOMATE CEREJA RECHEADO



Ingredientes

- 24 tomates cereja firmes
- 200 gramas de peito de frango desfiado
- 100 g de cream cheese ou requeijão cremoso
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 dente de alho bem picado (opcional)
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde ou manjerição picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Fio de azeite para finalizar.

Como fazer

Lave e seque bem os tomates cereja.

Com uma facunha, corte uma tampinha em cada um e, com cuidado, retire as sementes, formando uma cavidade. Vire-os de cabeça para baixo sobre papel-toalha por alguns minutos para escorrer o excesso de líquido.

Em uma tigela, misture o cream cheese, o parmesão, o frango desfiado, o alho, as ervas, sal e pimenta até formar um creme firme.

Coloque o recheio em um saco de confeitar ou use uma colher pequena e preencha cada tomate. Finalize com um fio de azeite e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos antes de servir.

CUSCUZ NA MANTEIGA



Ingredientes:

- 2 xícaras de flocão de milho
- 1 xícara de água (aprox.)
- 1/2 colher (chá) de sal
- 2 a 3 colheres (sopa) de manteiga
- Opcional: queijo coalho ou mussarela em cubos.

Como hidratar o flocão:

Em uma tigela, misture o flocão com o sal e vá adicionando a água aos poucos, mexendo com a mão até ficar úmido, mas sem encharcar. Deixe descansar por cerca de 10 minutos para o milho absorver a água e inchar levemente.

Como cozinhar o cuscuz:

Coloque água na parte de baixo da cuscuzeira e leve ao fogo até começar a ferver. Solte os grãos hidratados com um garfo, transfira para a parte de cima da cuscuzeira sem apertar demais e cozinhe no vapor por cerca de 10 a 15 minutos, até ficar macio e firme.

Finalizando na manteiga:

Em uma frigideira, derreta a manteiga em fogo baixo. Desenforme o cuscuz cozido, corte em fatias ou pedaços e doure levemente na manteiga, virando para pegar sabor por igual. Se quiser, acrescente queijo para derreter junto. Sirva ainda quente.

TORTA DE ESPINAFRE



Ingredientes da massa

- **2 xícaras de farinha de trigo**
- **3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina gelada**
- **1 ovo**
- **4 a 5 colheres (sopa) de água gelada**
- **1 colher (chá) de sal**

Ingredientes do recheio

- **1 maço grande de espinafre lavado e picado**
- **1 cebola média picada**
- **2 dentes de alho picados**
- **2 colheres (sopa) de azeite ou óleo**
- **1 caixinha de creme de leite ou 1 copo de requeijão**
- **2 ovos**
- **1 xícara de queijo ralado (muçarela, parmesão ou mistura)**
- **Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto.**

Como fazer a massa

Em uma tigela, misture a farinha e o sal. Acrescente a manteiga em cubos e esfarele com as pontas dos dedos até formar uma farofa úmida. Junte o ovo e adicione a água gelada aos poucos, até obter uma massa lisa que não grude nas mãos. Embrulhe em plástico filme e leve à geladeira por cerca de 20 a 30 minutos. Depois, abra a massa com um rolo e forre o fundo e as laterais de uma forma de torta untada.

Como fazer o recheio

Refogue a cebola e o alho no azeite até dourar levemente. Acrescente o espinafre picado e cozinhe por alguns minutos, até murchar e secar o excesso de líquido. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Em outra tigela, bata levemente os ovos, misture o creme de leite (ou requeijão) e o queijo ralado. Junte o espinafre refogado e ajuste o sal.

Montagem e assamento

Despeje o recheio sobre a massa já aberta na forma, espalhando bem.

Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 30 a 40 minutos, ou até que o recheio esteja firme e levemente dourado por cima. Deixe amornar antes de cortar para que as fatias fiquem bem firmes. Sirva a torta de espinafre ainda morna ou em temperatura ambiente.

**CLIQUE E COMPRE
EBOOKS**

**CONTINUE
APRENDENDO**

