



Por  
Jeovani Santana  
Nutricionista

**@nutricionistajeovanisantana**



SÃO JOÃO SEM  
EFEITO BALÃO!





Junho chegou e quem não ama um Arraiá, adora uma pamonha, um mugunzá, paçoca ou cocada? Hmmm Deu até água na boca! Junho é a melhor época do ano para quem ama a comida típica brasileira.

Mas sempre surge aquela dúvida: "Será que posso aproveitar todas essas gostosuras sem air da dieta?" Então a solução para esse perguntinha está nesse e-book, em que o nutri preparou especialmente para você que busca uma alimentação saudável até nos festejos. São 5 receitinhas práticas e nutritivas para você incluir no seu arraiá e aproveitar bastante.



# PAMONHA DE FORNO

## Ingredientes:

- 6 espigas de milho
- 1/2 xícara de água
- 1 xícara de mel
- 100g de coco ralado
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de óleo de girassol

## Modo de preparo:

Corte ou rale os grãos de milho das espigas; junte com a água e bata no liquidificador. Em seguida, adicione os demais ingredientes e bata novamente. Despeje em forma untada e leve para assar em banho maria, no microondas ou forno convencional pré-aquecido. Corte em quadradinhos.



# MUNGUNZÁ

## Ingredientes:

- 500g de milho branco
- 500ml de leite desnatado
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de mel
- Canela em pau e em pó a gosto
- Água
- Coco ralado

## Modo de preparo:

Numa panela leve ao fogo o milho branco e o leite desnatado, e deixe cozinhar até o milho ficar macio (se necessário acrescente água para não deixar o caldo secar). Adicione o mel, coco ralado, uma pitada de sal e a canela em pau e aguarde o caldo engrossar. Finalize polvilhando a canela em pó na receita. Muito prático!



# PAÇOCA FUNCIONAL

## *Ingredientes:*

- 1 xícara de amendoim
- 3 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de chá de canela
- 2 colheres de sopa de mel

## *Modo de preparo:*

*Aquecer o amendoim e o mel, levar ao liquidificador na potencia baixa. Deixar ficar pastoso, torrar a aveia em uma panela e adicionar a canela na pasta. Fazer bolinhas e montar no formato que quiser. Fica uma delícia.*





# COCADA LOW CARB

## Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de xilitol
- 50g de coco ralado
- 2 claras

## Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes, colocar em formato de círculo em um refratário por alguns minutos em forno médio pré-aquecido. E prontooo!



# MAÇÃ DO AMOR

## Ingredientes:

- 4 maçãs vermelhas
- 4 palitos de picolé
- ½ xícara chá de mel
- ½ xícara chá de gelatina em pó sem corante e conservante
- 1 xícara chá de caldo da beterraba (coloca beterraba ralada na água e deixar ferver por 5 min e coar).

## Modo de preparo:

Lave e seque bem as maçãs. Espete um palito de picolé em cada uma das frutas, no lado do cabinho, e reserve. Em uma panela, misture a gelatina, a calda da beterraba e o mel. Leve ao fogo baixo até levantar fervura. Deixe ferver, sem mexer, durante cerca de 5 minutos, ou até que a calda atinja o ponto de fio grosso. Quando ela estiver pronta, retire-a do fogo. Segure cada maçã pelo palito, mergulhe-a rapidamente na calda, inclinando a panela para que cubra toda a maçã. Retire-a e deixe escorrer o excesso. Em seguida, coloque-a em uma assadeira rapidamente. Deixe esfriar e endurecer a casca antes de servir. Quem vai resistir a essa delícia?

