Base
MERCADO SAUDÁVEL

RECEITAS DA NUTRICIONISTA

Café da manhã prático

12 receitas saudáveis e práticas para começar o dia



Receitas de Mônica Moraes, nutricionista
CRN-3 392147/P

PARA COMEÇAR

Um café da manhã que cabe na rotina

Comer bem de manhã não precisa de muito tempo. Estas 12 receitas usam ingredientes fáceis de ter em casa, como aveia, ovos, iogurte natural, frutas e pão integral. A maioria fica pronta em poucos minutos, e algumas se preparam na véspera.

No fim tem um cardápio para a semana, a lista de compras dele e dicas para facilitar a rotina.

01 Panqueca de banana e aveia p. 3

02 Omelete de queijo e tomate p. 4

03 Overnight oats de morango p. 5

04 Iogurte com frutas e granola p. 6

05 Tapioca com ovo mexido p. 7

06 Vitamina de banana com aveia p. 8

07 Pão integral com abacate e ovo p. 9

08 Mingau de aveia com maçã p. 10

09 Cuscuz com ovo p. 11

10 Sanduíche natural de frango p. 12

11 Smoothie de manga com iogurte p. 13

12 Banana com canela e aveia p. 14

01 | 280 kcal | 1 porção | Na frigideira

Panqueca de banana e aveia

Ingredientes

- 1 banana média madura
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de aveia (20 g)
- 1 pitada de canela
- 1 colher de chá de óleo para untar, se necessário

Modo de preparo

1. Amasse a banana em um recipiente.
2. Acrescente o ovo, a aveia e a canela.
3. Misture até formar uma massa homogênea.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo.
5. Coloque pequenas porções da massa e doure dos dois lados.
6. Sirva pura ou acompanhada de frutas.

Dica Pode ser feita no micro-ondas, em aproximadamente 2 minutos. Para variar o sabor, acrescente morangos picados ou uma colher de sobremesa de pasta de amendoim.

02 | 230 kcal | 1 porção | Na frigideira

Omelete de queijo e tomate

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 tomate pequeno picado
- 30 g de queijo minas ou muçarela
- Sal e pimenta a gosto
- Orégano a gosto
- 1 colher de chá de azeite

Modo de preparo

1. Bata os ovos com um garfo.
2. Adicione o tomate, o queijo, o orégano e os temperos.
3. Aqueça uma frigideira com o azeite.
4. Despeje a mistura e cozinhe em fogo baixo.
5. Quando a parte de baixo estiver firme, dobre a omelete.
6. Cozinhe até os ovos estarem completamente firmes e sirva.

Dica Acrescente espinafre ou cenoura ralada para aumentar a variedade de vegetais.

03 | 350 kcal | 1 porção | Na véspera

Overnight oats de morango

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de aveia (30 g)
- 1 pote de iogurte natural (170 g)
- Morangos picados (ou outras frutas)
- 1 colher de chá de chia (5 g)
- Canela a gosto

Modo de preparo

1. Em um pote com tampa, coloque a aveia e a chia.
2. Acrescente o iogurte e misture.
3. Adicione os morangos picados.
4. Tampe e deixe na geladeira por pelo menos 4 horas, de preferência durante a noite.
5. Pela manhã, misture e consuma gelado.

Dica Prepare na noite anterior e mantenha refrigerado. Você pode deixar potinhos prontos para a semana: isso facilita a rotina.

04 | 280 kcal | 1 porção | Sem fogão

Iogurte com frutas e granola

Ingredientes

- 1 pote de iogurte natural (170 g)
- 1 banana pequena
- 2 colheres de sopa de granola zero açúcar (20 g)
- 1 colher de chá de chia
- Canela a gosto

Modo de preparo

1. Coloque o iogurte em uma tigela.
2. Corte a banana em rodelas.
3. Distribua a fruta sobre o iogurte.
4. Acrescente a granola, a chia e a canela.
5. Misture levemente e sirva.

Dica As frutas podem ser variadas.

05 | 290 kcal | 1 porção | Na frigideira

Tapioca com ovo mexido

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de goma de tapioca hidratada (50 g)
- 2 ovos
- 1 colher de chá de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- Orégano a gosto

Modo de preparo

1. Aqueça uma frigideira antiaderente.
2. Espalhe a goma de tapioca, formando um disco uniforme.
3. Aguarde até os grãos se unirem e a tapioca ficar firme.
4. Em outra frigideira, aqueça o azeite e prepare os ovos mexidos.
5. Tempere os ovos e coloque-os sobre a tapioca.
6. Dobre ao meio e sirva.

Dica Acrescente tomate picado ou folhas de espinafre ao recheio. Se quiser, pode trocar os ovos por 60 a 80 g de frango cozido e desfiado.

06 | 280 kcal | 1 copo grande | No liquidificador

Vitamina de banana com aveia

Ingredientes

- 1 banana madura média
- 200 ml de leite desnatado
- 2 colheres de sopa de aveia (20 g)
- Canela a gosto
- Gelo a gosto

Modo de preparo

1. Descasque e corte a banana.
2. Coloque a banana, o leite e a aveia no liquidificador.
3. Acrescente a canela e o gelo.
4. Bata até obter uma mistura cremosa.
5. Sirva imediatamente.

Dica Pode utilizar bebida vegetal de aveia ou de castanha.

07 | 320 kcal | 1 porção | Na frigideira

Pão integral com abacate e ovo

Ingredientes

- 2 fatias de pão integral
- 1 ovo (pode escolher o ponto da gema)
- 40 g de abacate
- Algumas gotas de limão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Torre levemente as fatias de pão.
2. Amasse o abacate com algumas gotas de limão.
3. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
4. Prepare o ovo em uma frigideira antiaderente.
5. Espalhe o abacate sobre o pão.
6. Coloque o ovo por cima e sirva.

Dica Finalize com orégano ou páprica para dar mais sabor.

08 | 290 kcal | 1 porção | Na panela

Mingau de aveia com maçã

Ingredientes

- 200 ml de leite
- 3 colheres de sopa de aveia (30 g)
- 1 maçã pequena picada
- Canela a gosto
- 1 colher de chá de mel (opcional)

Modo de preparo

1. Coloque o leite e a aveia em uma panela pequena.
2. Cozinhe em fogo baixo, mexendo até engrossar.
3. Acrescente metade da maçã picada.
4. Cozinhe por mais 2 minutos.
5. Transfira para uma tigela.
6. Finalize com o restante da maçã e a canela.

Dica A maçã madura pode adoçar naturalmente a receita, dispensando o mel.

09 | 300 kcal | 1 porção | No cuscuzeiro

Cuscuz com ovo

Ingredientes

- 50 g de flocão de milho
- Água para hidratar, conforme a embalagem
- 1 ovo ou frango desfiado
- 1 colher de chá de manteiga ou azeite
- Uma pitada de sal

Modo de preparo

1. Misture o flocão com água e sal, seguindo a quantidade indicada na embalagem.
2. Deixe hidratar pelo tempo recomendado.
3. Coloque no cuscuzeiro e cozinhe até ficar macio.
4. Prepare o ovo em uma frigideira antiaderente.
5. Solte o cuscuz com um garfo.
6. Sirva com o ovo e a manteiga ou o azeite.

Dica Acompanhe com tomate ou queijo branco para variar a refeição.

10 | 320 kcal | 1 sanduíche | Para montar

Sanduíche natural de frango

Ingredientes

- 2 fatias de pão integral
- 80 g de frango cozido e desfiado
- 1 colher de sopa de iogurte natural
- 2 folhas de alface
- 2 rodelas de tomate
- Cenoura ralada a gosto
- Sal e ervas a gosto

Modo de preparo

1. Misture o frango desfiado com o iogurte.
2. Tempere com sal e ervas.
3. Coloque a alface e o tomate sobre uma fatia de pão.
4. Acrescente o frango temperado e a cenoura.
5. Cubra com a outra fatia de pão.
6. Sirva imediatamente ou mantenha refrigerado até consumir.

Dica Cozinhe uma porção maior de frango e armazene em recipientes refrigerados para facilitar os preparos seguintes.

11 | 230 kcal | 1 copo grande | No liquidificador

Smoothie de manga com iogurte

Ingredientes

- 1 xícara de manga picada (aproximadamente 150 g)
- 1 pote de iogurte natural (170 g)
- 2 colheres de sopa de água, se necessário
- Gelo a gosto

Modo de preparo

1. Descasque e corte a manga.
2. Coloque a fruta e o iogurte no liquidificador.
3. Acrescente o gelo e a água, se necessário.
4. Bata até ficar cremoso.
5. Sirva imediatamente.

Dica Use manga congelada para obter uma textura mais espessa, sem precisar adicionar açúcar.

12 | 160 kcal | 1 porção | No micro-ondas

Banana com canela e aveia

Ingredientes

- 1 banana média (aproximadamente 80 a 100 g sem casca)
- 1 colher de sopa de aveia (10 g)
- Canela em pó a gosto
- 1 colher de sopa de água (opcional)

Modo de preparo

1. Descasque a banana e amasse com um garfo, em um recipiente próprio para micro-ondas.
2. Misture a aveia e a canela.
3. Para textura mais cremosa, acrescente 1 colher de sopa de água ou leite.
4. Leve ao micro-ondas por 1 minuto a 1 minuto e 30 segundos.
5. Mexa e, se necessário, aqueça por mais 20 a 30 segundos.
6. Espere esfriar um pouco antes de consumir.

Dica Use uma banana bem madura.

PARA A SEMANA

Cardápio da semana

Sugestão de consumo das refeições durante a semana.

Segunda	Panqueca de banana e aveia	receita 01 280 kcal
Terça	Omelete de queijo e tomate	receita 02 230 kcal
Quarta	Overnight oats de morango	receita 03 350 kcal
Quinta	Tapioca com ovo mexido	receita 05 290 kcal
Sexta	Pão integral com abacate e ovo	receita 07 320 kcal
Sábado	Cuscuz com ovo	receita 09 300 kcal
Domingo	Iogurte com frutas e granola	receita 04 280 kcal

PARA A SEMANA

Lista de compras do cardápio

O que vai nos sete cafés da manhã do cardápio, para uma pessoa.

Ovos e laticínios

- [ ] 7 ovos
- [ ] 2 potes de iogurte natural (170 g cada)
- [ ] 30 g de queijo minas ou muçarela
- [ ] Manteiga (opcional)

Frutas e verduras

- [ ] 2 bananas (1 média e 1 pequena)
- [ ] Morangos
- [ ] 1 abacate pequeno
- [ ] 1 tomate pequeno
- [ ] 1 limão

Grãos e farinhas

- [ ] 50 g de aveia
- [ ] 50 g de goma de tapioca hidratada
- [ ] 50 g de flocão de milho
- [ ] 20 g de granola zero açúcar
- [ ] 10 g de chia
- [ ] 2 fatias de pão integral

Temperos e óleos

- [ ] Canela em pó
- [ ] Orégano
- [ ] Sal e pimenta
- [ ] Azeite e óleo

PARA FACILITAR

Dicas para a rotina

- Deixe as frutas lavadas e prontas para o consumo.
- Separe os ingredientes na noite anterior.
- Cozinhe o frango com antecedência e mantenha-o refrigerado adequadamente.
- Tenha aveia, ovos, iogurte natural, frutas e pão integral como opções práticas.
- Beba água ao longo do dia.
- Ajuste as porções conforme suas necessidades e preferências.

Sobre as calorias. Os valores calóricos são estimativas por porção. Eles podem variar conforme a marca dos ingredientes, o tamanho dos ovos e das frutas, o tipo de leite ou iogurte e a quantidade de óleo, manteiga, queijo ou outros acompanhamentos utilizados.

Sobre as receitas. Estas receitas são sugestões para um café da manhã prático e não substituem a orientação individual de um nutricionista.

Base
MERCADO SAUDÁVEL

Gostou? Mande para quem também corre de manhã.

Este e-book é gratuito. O link para baixar é asuabase.com/receitas/cafe-da-manha.

Ver as receitas no site

BASE Mercado Saudável
Granel pesado na hora, mercearia, suplementos e café.
Alameda Afonso Schmidt, 37 · Santa Teresinha · São Paulo
asuabase.com · WhatsApp (11) 99454-1200 · Instagram @asua.base