



Receitas DE SPA

RECEITAS PRÁTICAS E SAUDÁVEIS,
ESPECIALMENTE ELABORADAS
E TESTADAS PELAS NUTRICIONISTAS
DO SPA SÃO PEDRO



SÃO PEDRO
SPA MÉDICO | SOROCABA

ELABORAÇÃO

MARIANE NAGY MARTINS
NUTRICIONISTA - CRN3 43119

COLABORAÇÃO

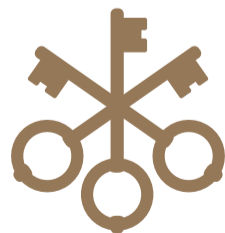
VERÔNICA DE LAZARI BERNARDI
TÉCNICA EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA - CRN3 115625/T

Alimentação saudável e equilibrada no seu dia-a-dia! O São Pedro Spa Médico criou este e-book com receitas práticas e saudáveis, especialmente selecionadas e testadas por nossas nutricionistas, aprovadas por nossa equipe médica e, principalmente, por nossos hóspedes, que frequentam nosso SPA há mais de 20 anos!

Sinta os benefícios de uma alimentação com mais qualidade, rica em nutrientes e, principalmente, com receitas práticas e fáceis de preparar

Aqui começa a sua mudança!

Bom apetite!



SÃO PEDRO
SPA MÉDICO | SOROCABA



Receitas DE SPA



LANCHES

- 04 Bolo de banana com aveia
- 05 Mini pizza de berinjela
- 06 Muffins de banana e chia
- 07 Pão de queijo saudável
- 08 Patê de ervas finas
- 09 Patê de atum



BOLO DE BANANA COM AVEIA

RENDIMENTO: 20 PORÇÕES DE 25G

VALOR CALÓRICO: 62 KCAL

INGREDIENTES

2 ovos

¼ xícara (chá) de óleo vegetal

3 bananas nanicas bem maduras

½ xícara (chá) de uvas passas pretas

1 xícara (chá) de aveia em flocos

1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Unte a assadeira com óleo e aveia. Utilize um pedaço de papel toalha para ficar mais uniforme. Bata os 4 primeiros ingredientes no liquidificador e vá adicionando a aveia aos poucos. No final acrescente o fermento. Despeje numa forma de bolo inglês e leve ao forno pré-aquecido até assar.



MINI PIZZA DE BERINJELA

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES DE 65G

VALOR CALÓRICO: 85 KCAL

INGREDIENTES

- 1 berinjela média (250g)
- Queijo branco cortado em fatias (200g)
- Molho de tomate natural (200g)
- Tomates cereja (10 unidades)
- Folhas de manjericão
- Azeitona verde ou preta (10 unidades)
- Orégano
- Gergelim
- Azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Lavar e higienizar os legumes. Cortar a berinjela em rodela não muito finas, pincelar frente e verso com azeite. Colocar em uma assadeira untada, e cobrir as berinjelas com molho de tomate natural, colocar uma fatia de queijo branco, tomate cereja cortado em fatias, azeitonas cortadas em fatias e finalizar com gergelim, orégano e manjericão. Assar em forno médio por aproximadamente 30 minutos.



MUFFINS DE BANANA E CHIA

RENDIMENTO: 15 UNIDADES DE 50G

VALOR CALÓRICO: 70 KCAL CADA

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 3 bananas nanica maduras (180g)
- 1 copo de iogurte desnatado
- ½ xícara de farelo de aveia (60g)
- 1 xícara de farinha de trigo integral (120g)
- 1 colher (café) essência de baunilha
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sobremesa) de chia para finalizar (10g)

MODO DE PREPARO

Separar as claras das gemas. Na batedeira, bater as claras até obter o ponto em neve. Acrescente as gemas, uma a uma. Em uma tigela, amasse as bananas e acrescente o iogurte desnatado. Junte a baunilha, o sal, a farinha de trigo e o farelo de aveia integral e mexa bem. Acrescente os ovos batidos e o fermento. Transfira a massa para as formas antiaderentes e coloque as sementes de chia por cima. Assar em forno médio por aproximadamente 20 minutos.



PÃO DE QUEIJO SAUDÁVEL

RENDIMENTO: 50 UNIDADES DE 20G

VALOR CALÓRICO: 40 KCAL POR UNIDADE

INGREDIENTES

100 gramas de batata doce cozida

3 ovos

½ xícara de água

1 unidade de ricota (cerca de 235g)

1 pitada de sal

Cerca de 360 g de polvilho azedo (duas xícaras e ½)

1 colher de sopa de fermento em pó

1 colher de sopa de semente de chia

2 colheres de sopa de queijo parmesão light

MODO DE PREPARO

Primeiro bater no liquidificador a água, batata doce cozida, ovos, ricota, queijo ralado e sal, até que a mistura fique cremosa. Retire a mistura do liquidificador e adicione os outros ingredientes delicadamente batendo com uma colher de pau para deixar a massa homogênea. Fique de olho na consistência: adicione mais água ou mais polvilho caso seja necessário até que ela comece a desgrudar do recipiente. Faça pequenas bolinhas com a ajuda de uma colher, coloque em uma assadeira untada com óleo e leve ao forno pré-aquecido. Retire após 30 minutos ou até que os pães estejam dourados.



PATÊ DE ERVAS FINAS

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES (10 COLHERES SOPA)

VALOR CALÓRICO: 38,6 KCAL

INGREDIENTES

1 unidade de ricota fresca (235g)

60 g cebolinha fresca

8 folhas de manjeriço

8 folhas de hortelã

1 colher (chá) de azeite

1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes com o mixer até ficar homogêneo.





PATÊ DE ATUM

RENDIMENTO: 14 PORÇÕES (14 COLHERES DE SOPA)

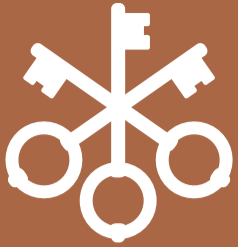
VALOR CALÓRICO: 39,9 KCAL

INGREDIENTES

- 1 pote de creme de ricota
- 1 lata de atum em pedaços light
- 1 colher (sobremesa) orégano
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes com uma colher até a mistura ficar homogênea.



Receitas DE SPA



SOBREMESAS

- 11 Creme de papaia
- 12 Espuma de banana
- 13 Flan de iogurte com Coulis de morango
- 14 Gelatina de goiaba
- 15 Mousse de ameixa
- 16 Mousse de manga com iogurte
- 17 Pasta de ameixa
- 18 Sorvete de morango e banana



CREME DE PAPAIA

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES DE 200G

VALOR CALÓRICO: 83 KCAL POR PORÇÃO

INGREDIENTES

1 unidade de mamão papaia (cerca de 580g)

4 potes de iogurte natural desnatado (640g)

Calda de cassis (licor de cassis e água) *opcional

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador o mamão papaia (sem as sementes e sem a casca), e o iogurte. Colocar no freezer por 2 horas. Retirar e bater novamente por 2 minutos. Deixar no freezer até endurecer.

*Calda de cassis:

Fazer uma calda com cassis e água. Colocar sobre creme de papaia e servir em seguida.



ESPUMA DE BANANA

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES DE 170G

VALOR CALÓRICO: 100 KCAL

INGREDIENTES

3 bananas nanicas maduras

½ litro de leite desnatado

1 colher (sobremesa) adoçante culinário em pó

1 envelope de gelatina incolor sem sabor

MODO DE PREPARO

Cozinhar as bananas descascadas com o leite e adoçante, até ferver. No liquidificador, bater as bananas aos poucos, com a gelatina já hidratada. Coloque em taças e leve para gelar. Sirva com canela em pó.



FLAN DE IOGURTE COM COULIS DE MORANGO

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES DE 192,5G

VALOR CALÓRICO: 116,9 KCAL APROXIMADAMENTE

INGREDIENTES

FLAN

1 pacote de gelatina em pó sem sabor
2 potes de iogurte natural desnatado
6 colheres de sopa de leite em pó
2 colheres de adoçante culinário

COULIS DE MORANGO:

2 xícaras de morango picado
1 colher de adoçante culinário

MODO DE PREPARO

FLAN:

Em um recipiente refratário pequeno, misture a gelatina com três colheres de sopa de água e leve ao microondas por 10 segundos (até dissolver). Em um liquidificador, bata o iogurte, com o leite em pó, 2 xícaras de água, a gelatina dissolvida e o adoçante até ficar homogêneo. Distribua em forminhas e leve à geladeira por cerca de 4 horas.

COULIS DE MORANGO:

Em uma panela, misture os ingredientes e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Sirva com o flan.



GELATINA DE GOIABA

RENDIMENTO: 5 PORÇÕES DE 150G

VALOR CALÓRICO: 38,2 KCAL

INGREDIENTES

- 2 goiabas médias (340g) descascadas
- 1 colher (sopa) adoçante culinário em pó (2g)
- 1 pacote de gelatina incolor sem sabor (12g)
- 400 ml de água

MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes no liquidificador, exceto a gelatina, e bater bem. Hidratar a gelatina e acrescentar à mistura do liquidificador. Bater bem e despejar em 5 potes. Levar à geladeira por 1 hora.
Dica: Variar as frutas para outros sabores de gelatina.



MOUSSE DE AMEIXA

RENDIMENTO: 5 PORÇÕES DE 170G

VALOR CALÓRICO: 120 KCAL

INGREDIENTES

- 100 g de ameixa preta sem caroço
- ½ litro de leite desnatado
- 1 sachê de gelatina incolor e sem sabor em pó
- 2 colheres (sopa) leite em pó
- 2 colheres (sopa) adoçante culinário em pó
- 1 pote de iogurte natural desnatado

MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes no liquidificador, exceto a gelatina, e bater até obter um creme homogêneo. Hidratar a gelatina conforme as instruções da embalagem, e misturar ao creme obtido. Colocar em taças e levar à geladeira, por 1 hora.



MOUSSE DE MANGA COM IOGURTE

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES DE 190G

VALOR CALÓRICO: 124 KCAL

INGREDIENTES

2 mangas grandes e maduras em pedaços

2 potes de iogurte desnatado

1 envelope de gelatina em pó sem sabor

MODO DE PREPARO

Bata as mangas no liquidificador, acrescente o iogurte e em seguida a gelatina dissolvida conforme as instruções do envelope. Despeje em um recipiente molhado e leve à geladeira por 2 horas. Servir gelado.



PASTA DE AMEIXA

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES DE 30G
VALOR CALÓRICO: 35 KCAL POR PORÇÃO

INGREDIENTES

300g de ameixa preta seca sem caroço
Água o suficiente para cobrir as ameixas

MODO DE PREPARO

Em uma panela, cozinhar as ameixas em água, até que fiquem macias. Desligar o fogo e deixar esfriar um pouco. Em seguida, escorrer a água e triturar no liquidificador, mix ou triturador de alimentos, até obter uma pasta. Guardar em recipiente fechado na geladeira.



SORVETE DE MORANGO E BANANA

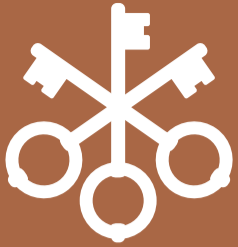
RENDIMENTO: 6 BOLAS DE 49G CADA (1 PORÇÃO = 3 BOLAS PEQUENAS)
VALOR CALÓRICO: 107,5 KCAL

INGREDIENTES

- 2 bananas fatiadas
- ½ xícara de morangos cortados
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- ½ colher de chá de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO

Lave bem os morangos e corte-os ao meio, no sentido do comprimento. Descasque as bananas, e corte-as em rodela grossas. Leve ao congelador, por 2 horas. Retire do congelador, espere 5 minutos e bata em um processador de alimentos (pode ser um liquidificador) até obter um creme. Adicione o creme de leite e a baunilha. Bata mais um pouco, misture tudo e coloque em um recipiente no congelador, por 1 hora.



Receitas DE SPA



SUCOS, SUCHÁS E SMOOTHIES

- 20 Coquetel de fibras
- 21 Suchá tranquilizante
- 22 Suchá de canela, maçã e chá verde
- 23 Suco de Maçã com Beterraba
- 24 Suco de melancia com gengibre e linhaça
- 25 Suco verde
- 26 Suco refrescante
- 27 Suco de pêsego, leite vegetal e linhaça
- 28 Smoothie de abacaxi, banana e iogurte
- 29 Smoothie de banana, cacau e chia
- 30 Suco de melão e castanhas
- 31 Água Aromatizada (ou saborizada)



COQUETEL DE FIBRAS

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES DE 250 ML

VALOR CALÓRICO: 120 KCAL

INGREDIENTES

1 laranja média sem semente e sem a casca (100g)

¼ mamão papaia (80g)

2 ameixas pretas (10g)

1 colher (sobremesa) linhaça triturada (7g)

150 ml de água gelada

MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater por alguns segundos. Beber em seguida.



SUCHÁ TRANQUILIZANTE

RENDIMENTO: 2 COPOS DE 200 ML

VALOR CALÓRICO: 22 KCAL POR PORÇÃO

INGREDIENTES

1 xícara (chá) 250ml de infusão de camomila

½ xícara (chá) de polpa de maracujá natural

Cubos de gelo a gosto

MODO DE PREPARO

Preparar a infusão da camomila natural em água (250ml) e a ½ xícara (chá) de polpa de maracujá natural (bater ½ maracujá natural com um pouco de água e coar). Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir gelado.



SUCHÁ DE CANELA, MAÇÃ E CHÁ VERDE

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO DE 200 ML
VALOR CALÓRICO: 45 KCAL

INGREDIENTES

2 colheres de chá verde (folhas secas) ou 2 sachês
200 ml de água
1 canela em pau
½ maçã
Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

Ferva a água. Desligue o fogo e coloque as folhas do chá verde e a canela em pau. Abafe por aproximadamente 10 minutos. Coe. Em um liquidificador, coloque o gelo, o chá e a maçã com casca e sem sementes. Se for necessário, coe e/ou adoce. Beba em seguida.



SUCO DE MAÇÃ COM BETERRABA

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO DE 300 ML

VALOR CALÓRICO: 86 KCAL

INGREDIENTES

- 1 beterraba pequena sem casca (80g)
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça (3g)
- 1 maçã pequena com casca (80g)
- 200 ml de água
- Suco de 1 limão taiti (50ml)
- Pedras de gelo

MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador a água, a beterraba, a maçã, o suco de limão e o gengibre. Bata e, em seguida, passe a mistura em uma peneira. De volta ao liquidificador, adicione ao líquido a linhaça e um pouco de gelo. Bata outra vez e sirva.



SUCO DE MELANCIA COM GENGIBRE E LINHAÇA

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES DE 250 ML
VALOR CALÓRICO: 52 KCAL

INGREDIENTES

3 fatias de melancia sem sementes (300g)
1 colher (chá) linhaça triturada (5g)
1 colher (chá) gengibre ralado (5g)
Completar com 200 ml de água gelada e filtrada

MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater até obter uma mistura homogênea.
Servir com gelo e consumir imediatamente.



SUCO VERDE

RENDIMENTO: 2 COPOS DE 200 ML CADA
VALOR CALÓRICO: 22KCAL

INGREDIENTES

- 300 ml de água mineral
- 3 talinhos de agrião higienizados (ou 1 folha de couve)
- 1 fatia grossa de abacaxi
- 1 colher (chá) gengibre ralado
- 2 folhinhas de hortelã

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.
Servir gelado e consumir imediatamente.



SUCO REFRESCANTE

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO
VALOR CALÓRICO: 95 KCAL

INGREDIENTES

1 maçã pequena (150g)
1 talos de salsaão
50g de pepino japonês
1 colher de sopa de folhas de hortelã
Água
Gelo

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador com um pouco de água. Adicione gelo e sirva.



SUCO DE PÊSSEGO, LEITE VEGETAL E LINHAÇA

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO DE 300 ML
VALOR CALÓRICO: 180 KCAL

INGREDIENTES

250 ml de leite vegetal (soja, amêndoas, arroz, coco, etc)

1 xícara (chá) pêssegos congelados (100g)

1 colher (sobremesa) linhaça triturada (5g)

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador, até obter uma mistura homogênea.



SMOOTHIE DE ABACAXI, BANANA E IOGURTE

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO DE 300 ML
VALOR CALÓRICO: 170 KCAL

INGREDIENTES

- 2 fatias medias de abacaxi congelado (100g)
- 1 banana picada congelada (60g)
- 1 pote de iogurte natural desnatado (170g)

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador, até obter uma mistura homogênea.



SMOOTHIE DE BANANA, CACAU E CHIA

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO DE 350 ML
VALOR CALÓRICO: 220 KCAL

INGREDIENTES

- 1 banana prata congelada
- 1 colher (sobremesa) cacau em pó
- 1 colher (sobremesa) chia
- 1 copo de leite desnatado (250 ml)

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva imediatamente.



SUCO DE MELÃO E CASTANHAS

RENDIMENTO: RENDIMENTO: 1 PORÇÃO 300 ML

VALOR CALÓRICO: 120 KCAL

INGREDIENTES

150 g de melão

2 castanhas do Pará

150 ml de água

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva imediatamente.



ÁGUA AROMATIZADA (OU SABORIZADA)

Acrescente os ingredientes à água, com algumas pedras de gelo. Deixe na geladeira por no mínimo 1 hora antes de servir. Esse tempo é necessário para aromatizar a água. É importante lembrar que se trata de água com um leve sabor e aroma, portanto, não exagere nas frutas e ervas.

ERVAS E ESPECIARIAS

- Hortelã
- Manjericão
- Alecrim
- Anis-estrelado
- Cravo
- Canela em pau
- Gengibre em rodela

FRUTAS E LEGUMES

- Limão
- Laranja
- Lima da Pérsia
- Pepino
- Morangos
- Melão
- Melancia
- Amoras
- Carambola
- Abacaxi
- Kiwi



SAÚDE



BEM-ESTAR



EQUILÍBRIO



-  Whatsapp: (15) 99823-1403
-  Toll Free: 0800 552717
-  reserva@spasaopedro.com.br
-  www.spasaopedro.com.br
-  /spasaopedro.official