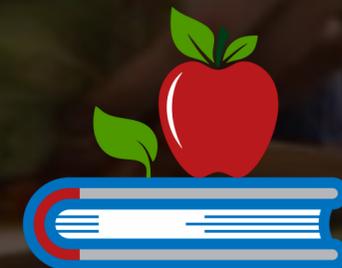
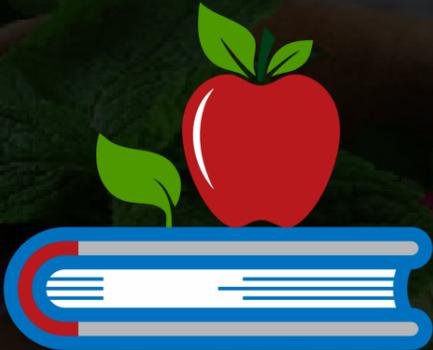


Receitas Saudáveis

"Busque uma Alimentação Saudável primeiramente por que
Você deve honrar a Deus". Prof. Carlos Henrique



CARLOS HENRIQUE
NATURÓLOGO CLÍNICO



CARLOS HENRIQUE

NATURÓLOGO CLÍNICO

Naturólogo Clínico

Faculdade CECAP, Prof. Dr. Jean Alves Cabral ;

Acadêmico do Mestrado em Ciências Naturopáticas

Universidade do Atlântico, FUNIBER (Fundação universitária Iberoamericana);

Consultor de Saúde

Associação Pernambucana, Dr. João Vaz;

Estagiou no Centro de Vida Saudável

Escola de Profetas. Prof.^a Maiza Ribeiro - PE

Desenvolvedor do Projeto Saúde Integral

WhatsApp - Online

Palestrante de Saúde

Brasil/AL

Youtuber

Canal Carlos Naturólogo

Clique para interagir



CLIQUE AQUI

Agende uma
CONSULTA!

(082) 98707-9821



1

Mingau de Aveia

Ingredientes:

- 6 Colheres Sopa de Aveia em flocos finos
- 250 Ml de Leite de Coco ou Amendoim
- Mel ou Melaço de Cana
- 2 Bananadas Médias
- 2 colheres de gergelim Cru com casca
- granola



O mingau de Aveia é muito nutritivo e saboroso, ajudando a regularizar os intestinos e promove a saciedade.



Preparo:

- Adicionar o Leite em uma panela, misturar a aveia e mel ou melaço. Levar ao fogo e mexer até engrossar.
- Bater 2 bananas com bem pouca água até virar um creme, adicionar esse creme ao mingau, mexer por mais 30 segundos.
- Colocar o mingau no prato, misturar 2 colheres de gergelim cru com casca.
- Colocar granola por cima do Mingau
- Está Pronto!!!

2

Salada de Frutas

Ingredientes:

- 1 Maça
- 2 Bananas Médias
- Mamão ou Manga
- Abacate ou Uva
- Granola
- Mel (Opcional)
- Leite de Coco (Opcional)
- Gergelim

As 4 cores na salada beneficiam todo o seu corpo, pois as frutas possuem nutrientes diferentes de acordo com sua cor, por isso é muito bom ter uma variedade de cores

VOCE
?
SABIA



Preparo:

- Picar todas as Frutas, adicionar a granola e o mel;
- Adicionar muito pouco leite de coco;
- Colocar 2 colheres de gergelim cru com casca;
- Está pronto!!



3

Mingau Cru Detox

Ingredientes:

- ½ de Mamão
- 2 Bananas Médias
- 2 colheres de aveia em flocos grossos
- 1 colher de Granola
- 1 colher de Uva passas
- 2 colheres de gergelim cru com casca



Esse mingau cru promove uma boa nutrição por estar cheio de nutrientes, ajudando também pessoas que tem dificuldades de evacuar por ser fonte de fibras.

Preparo:

- Bater no liquidificador o Mamão, Banana, Aveia, Granola e Uva passa até virar um creme;
- Quando estiver no prato misture ao mingau 2 colheres de gergelim cru com casca. Caso queira pode colocar alfarroba por cima.

**VOCE ?
SABIA**



Ingredientes:

- ½ de Mamão ou Abacate
- 4 Bananas Médias
- 2 colheres de aveia em flocos grossos
- 2 colheres de farinha de amendoim ou Linhaça
- 5 ameixas secas pretas
- 2 colheres de gergelim cru com casca
- Água ou Leite Vegetal



Esse mingau cru promove uma boa nutrição por estar cheio de nutrientes, ajudando também pessoas que tem dificuldades de evacuar por ser fonte de fibras.

Preparo:

- Bater no liquidificador todos os ingredientes com 200 ml de água ou leite vegetal;
- Quando a vitamina estiver pronta no copo adicionar 2 colheres de gergelim cru com casca.
- Está pronto!!

VOCE
?
SABIA



5

Pasta de Amendoim

Ingredientes:

- 500 g. de Farinha de amendoim torrado sem casca
- 200 g. de Uva passa
- Água



A pasta de amendoim é um alimento Energético, muito nutritivo e saboroso. Podendo ser usada em bolos naturais, com pão integral entre outras receitas.

**VOCE ?
SABIA**



Preparo:

- Bater no processador a farinha de amendoim com uva passa por 10-20 minutos, mexer de vez em quando;
- Adicionar 1 colher de água e ir processando até virar um creme
- Está pronto!!

6

Guacamole

Ingredientes:

- ½ de Abacate
- 1 dente de alho picado
- ½ cebola pequena
- Coentro/Salsa
- Sal



O abacate apesar de ser uma fruta pode ser misturado com alho e cebola. Guacamole promove saúde por ser uma oleaginoso e fortalecer o sistema imunológico.

**VOCE ?
SABIA**



Preparo:

- Bater no Liquidificador todos os ingredientes até virar um creme;
- Está pronto!!!

7

Purê de Batata

Ingredientes:

- 2 Batata inglesa cozida
- Coentro
- Leite de coco
- Cebola
- Alho



O Purê de Batatas é muito nutritivo e saboroso, ajudando a regularidade dos intestinos e fortalecendo o sistema imunológico.

VOCE
SABIA



Preparo:

- Bater os ingredientes no liquidificador, ir adicionando aos poucos o leite de coco até virar um purê;
- A outra forma é machucar as batatas e ir adicionando os ingredientes, depois vai colocando leite de coco até formar um purê;
- Está pronto.

8

Lentilha

Ingredientes:

- Lentilha
- Tempero chymichury
- Açafrão
- Coentro
- Cebola
- Alho
- Sal



A Lentilha é rica em proteínas, e ajuda no sistema sanguíneo. Sendo um prato ideal para o almoço, podendo comer no lugar do feijão algumas vezes por semana.

Preparo:

- Cozinhar a lentilha, escorrer a água e adicionar novamente ao fogo em uma panela;
- Adicionar os ingredientes e mexer por 5 minutos
- Está pronto!!!

VOCE
?
SABIA



Ingredientes:

- Abacate
- Banana
- Farinha de amendoim
- Aveia em flocos grossos
- Farinha de Linhaça
- Mel ou melaço
- 1 colher de levedo de cerveja
- 1 colher de spirulina (opcional)



A vitamina proteica ajuda a pessoas que tem dificuldade em ganhar peso, promove energia por ser fonte de nutrientes. Ajuda as pessoas que comem toda hora a ter melhor saciedade, é rico em fibras e sais minerais

**VOCE ?
SABIA**



Preparo:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador com água ou leite vegetal, caso queira pode adicionar alfarroba
- Está pronto!!

10

Cuscuz Recheado

Ingredientes:

- Farinha de Milho
- Coentro
- Pimentação
- Cebola
- Cenoura
- tomate
- Tempero Natural (Açafrão, chymichury)
- Sal



A farinha de milho é rica em fibras e nutrientes, muito apreciada principalmente no nordeste pode ser comida junto um bolinho de verdura, em um almoço e até com leite de coco.

VOCE
SABIA



Preparo:

- Picar o pimentão e tomate, ralar a cebola e cenoura, adicionar os ingredientes na farinha de milho, molhar com água e deixar descansar por 10 minutos;
- Levar ao fogo até ficar no ponto (10-20 minutos)
- Está pronto!!

11

Cuscuz com Leite de coco

Ingredientes:

- Farinha de Milho
- Leite de Coco
- Gergelim

Uma ótima combinação para o café da manhã, podendo ser adicionado a massa do cuscuz farinhas integrais como a aveia, amendoim ou linhaça, deixando assim o cuscuz mais nutritivo.

Preparo:

- Molhar a farinha de milho, adicionar sal e deixar descansar por 10 minutos;
- Levar ao fogo até ficar no ponto (10-20 minutos);
- Bater no liquidificador o coco natural e coar;
- Adicionar esse leite de coco ao cuscuz.
- Colocar os resíduos que sobraram do coco em cima do cuscuz
- Adicionar um pouco de Sal.
- Adicionar 1 colher de gergelim cru com casca.

**VOÇÊ ?
SABIA**



12

Bolinho de Verdura

Ingredientes:

- Farinha ou farelo de aveia
- Farinha de Grão de Bico
- Tempero natural (Açafrão, chymichury)
- Cebola
- Alho
- Coentro
- Sal
- Azeite



Bolinho de verdura pode ser usado no desjejum ou almoço, essa mistura ajuda por ser antiframatório natural.

Preparo:

- Misturar a farinha de aveia e grão de bico em um recipiente, adicionar os outros ingredientes, acionar água até ficar uma massa. Colocar um pouco de azeite para dar liga.
- Assar na assadeira antiaderente;
- Está pronto!!

VOCE
?
SABIA



13 Mix Nutritivo

Ingredientes:

- Banana
- Abacate
- Granola
- Chia
- Uva passa
- Coco Ralado (Natural)
- Gergelim



Uma boa opção para desjejum, sendo uma gordura natural que permite a melhor absorção dos nutrientes.

Preparo:

- Amassar a Banana e Abacate em um prato;
- Adicionar os outros ingredientes;
- Adicionar 2 colheres de gergelim cru com casca

VOCE 
SABIA



Ingredientes:

- Farinha de Grão de Bico
- Tomate
- Pimentão
- Cebola
- Alho
- Cenoura
- Azeite
- Açafrão
- Coentro
- Sal



O grão de Bico é rico em Cálcio, fósforo e vitamina K. Sendo uma opção para desjejum ou jantar.

Preparo:

- Picar o tomate, pimentão, cebola e alho e ralar a cenoura. Adicionar a farinha de grão de bico, depois colocar o açafrão ou algum tempero natural, sal e um pouco de azeite.
- Misturar bem e assar em uma assadeira antiaderente.
- Está pronto!!!

**VOCE ?
SABIA**



Coco:



- Bater o coco com água morna ou quente no liquidificador e coar

Amendoim:



- Deixar o amendoim de molho por 8 horas, ferver o amendoim por 10 minutos, retirar a casca, bater no liquidificador com água morna ou quente e coar.

Soja:



- Comprar o Leite de Soja em Pó em uma loja de produtos naturais

Aveia:



- Bater aveia com água quente ou morna no liquidificador e coar



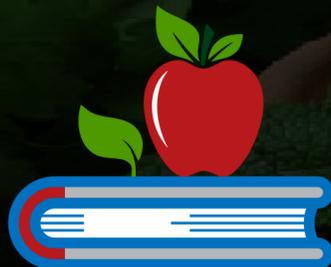
Gergelim e Limpeza intestinal:

- O Gergelim é uma semente que possui uma camada de celulose e um óleo/azeite especial em seu interior, quando ingerido nas refeições cru com casca essa semente ao chegar nos intestinos faz uma verdadeira limpeza intestinal desgrudando os resíduos de alimentos indigestos. Por isso a recomendação de usá-lo dessa forma.





(082) 98707-9821



CARLOS HENRIQUE
NATURÓLOGO CLÍNICO



Naturólogo Clínico

Faculdade CECAP, Prof. Dr. Jean Alves Cabral.

Clique para interagir



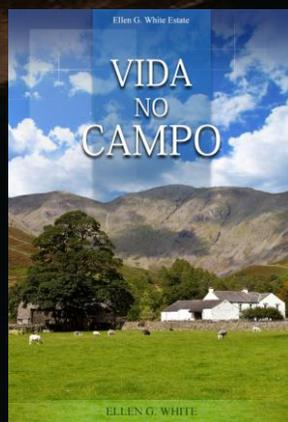
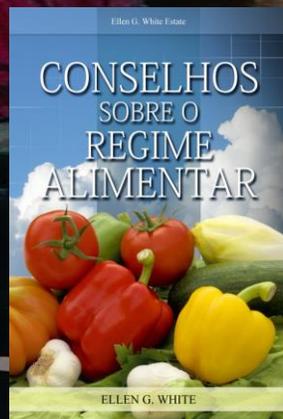
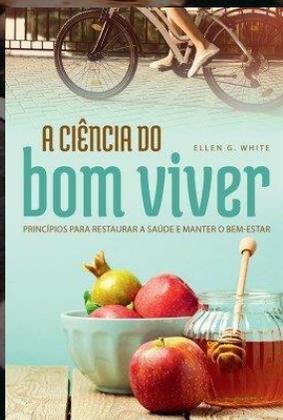
CLIQUE AQUI

Agende uma
CONSULTA!



BAIXE OS LIVROS DE SAÚDE E DESCUBRA A VONTADE DE DEUS PARA O SEU POVO NESSES ÚLTIMOS DIAS

Clique no Livro para Visualizar e Baixar:



CARLOS HENRIQUE
NATURÓLOGO CLÍNICO