



PATRICIA ARARUNA

NUTRICIONISTA

*Seu guia definitivo
para o jantar ideal*



Olá,

Sou Patrícia Araruna, nutricionista dedicada a ajudar mulheres a construir uma relação mais saudável e prática com a alimentação. No consultório, vejo que o caminho para o bem-estar começa pela compreensão de como seu corpo funciona e do que ele realmente precisa. Meu objetivo aqui é ser sua parceira nessa jornada, sem julgamentos e com soluções que cabem na sua rotina.

Neste e-book, trago minha coleção de receitas para o momento mais crítico de manter a dieta: o jantar. É à noite que a maioria das mulheres quebra a rotina alimentar. O cansaço do dia, a falta de tempo e a tentação de pedir algo rápido tornam o jantar o ponto mais vulnerável de qualquer plano nutricional. Não é fraqueza, é rotina e cansaço se combinando contra você.

Por isso, cada receita aqui foi pensada com três critérios simples: rápida de preparar, leve e gostosa o suficiente para você não sentir que está se privando.

Você vai encontrar opções para os dias corridos e para quando quiser caprichar sem culpa. Todas com ingredientes acessíveis e sem exigir nenhuma técnica culinária especial. O jantar pode e deve ser seu aliado.

Vamos começar?





Lanches para fazer no lugar da comida

*Nem sempre a gente tem vontade (ou tempo) de sentar para comer um prato completo de comida no jantar. E tudo bem! O importante é escolher lanches que sejam práticos, nutritivos e que tragam saciedade sem prejudicar sua rotina alimentar. Esse guia foi pensado para quem quer **comer bem**, mas prefere opções leves e rápidas à noite. Aqui você vai encontrar **lanches equilibrados, fáceis de preparar e que podem substituir o jantar sem culpa.***



Pizza de pão

de forma

Ingredientes (1 porção):

- 2 fatias de pão de forma integral (50g)
- 4 colheres de sopa de molho de tomate (80g)
- 2 fatias de queijo muçarela (30g)
- Tomate em rodellas + manjeriço a gosto

Modo de Preparo:

- Passe o molho de tomate sobre as fatias de pão.
- Coloque o queijo, o tomate e finalize com o manjeriço.
- Leve ao forno ou air fryer por 8–10 minutos, até gratinar.

Informação nutricional

CALORIAS	305 KCAL
CARBOIDRATOS	35G
PROTEÍNAS	13G
GORDURAS	12G



IMPORTANTE: Pode preparar em maior quantidade e congelar por até 15 dias. Para variar, use frango desfiado ou atum como recheio extra.



PATRICIA ARARUNA
NUTRICIONISTA

Wrap de

Carne



Ingredientes (1 porção):

- 1 unidade de Rap 10 integral (40g)
- 75g de carne em cubos grelhada
- 1 colher de sopa de requeijão light (30g)
- Alface, tomate e cebola roxa à vontade

Modo de Preparo:

- Grelhe a carne em cubos com temperos a gosto.
- Monte o wrap com o Rap 10, requeijão e salada.
- Feche e aqueça 1-2 minutos na frigideira para dourar.

Informação nutricional

CALORIAS	355 KCAL
CARBOIDRATOS	32G
PROTEÍNAS	23G
GORDURAS	12G



IMPORTANTE: Pode congelar a carne já pronta em porções individuais (até 30 dias). Monte o wrap somente na hora de comer para não amolecer.



PATRICIA ARARUNA
NUTRICIONISTA



Tapioca de

Frango

Ingredientes (1 porção):

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca (40g)
- 50 g de frango desfiado temperado
- Mix de legumes refogados (cenoura, abobrinha, pimentão) à vontade

Modo de Preparo:

- Prepare a tapioca em frigideira aquecida.
- Recheie com frango e legumes e dobre ao meio.

Informação nutricional

CALORIAS	290 KCAL
CARBOIDRATOS	27G
PROTEÍNAS	20G
GORDURAS	9G



IMPORTANTE: O frango pode ser congelado por até 30 dias. A goma de tapioca deve ser usada fresca, não congela bem.



PATRICIA ARARUNA
NUTRICIONISTA

Torta de

Frango



Ingredientes (6 porções):

- 2 xícaras de frango desfiado (200g)
- 2 ovos
- ½ xícara de aveia em flocos (40g)
- ½ xícara de leite desnatado (120ml)
- 1 colher de sopa de azeite
- Temperos e ervas a gosto

Modo de Preparo:

- Misture todos os ingredientes em uma tigela.
- Coloque em forminhas individuais.
- Asse em forno 180 °C por 25–30 min ou na air fryer por 15 min.

Informação nutricional por unidade:



CALORIAS	220 KCAL
CARBOIDRATOS	14G
PROTEÍNAS	18G
GORDURAS	9G



IMPORTANTE: Comer somente uma unidade. O restante pode ser congelado (na geladeira dura até 5 dias).



PATRICIA ARARUNA
NUTRICIONISTA



Salada de frutas com whey



Em pote

Ingredientes (1 pote):

- ¼ banana (25g)
- ½ fatia de melão (40g)
- ½ fatia de mamão (40g)
- 3 uvas verdes (30g)
- 1 sachê de whey protein (sabor de preferência)
- Sementes de chia (1 colher de chá, opcional)

Modo de Preparo:

- Higienize e corte todas as frutas.
- Em um recipiente, misture o whey com um pouco de água até formar um creme.
- Monte em camadas: frutas + creme de whey.
- Finalize com chia (opcional).

Informação nutricional por unidade:

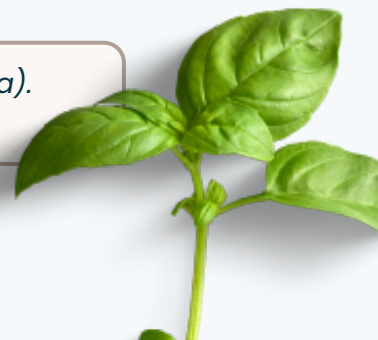
CALORIAS	220 KCAL
CARBOIDRATOS	22G
PROTEÍNAS	25G
GORDURAS	3G



IMPORTANTE: Na geladeira dura 3-5 dias (ou até 7, dependendo da fruta). Ótima opção doce natural para a noite.



PATRICIA ARARUNA
NUTRICIONISTA



Coxinha frango na

Air fryer



Ingredientes (8 coxinhas médias):

- 2 batatas médias cozidas e amassadas (250g)
- 150g frango desfiado temperado
- 1 colher (sopa) manteiga
- 60-80 g farinha de trigo (até dar ponto)
- 1 ovo batido (empanar)
- 50g farinha de rosca ou panko
- Temperos a gosto

Modo de Preparo:

- Misture o purê de batata com manteiga e farinha até formar massa firme.
- Recheie com frango e modele em formato de coxinha.
- Passe no ovo + farinha de rosca.
- Asse na air fryer a 180 °C por 18-20 min, virando na metade do tempo.

Informação nutricional por unidade:

CALORIAS	150 KCAL
CARBOIDRATOS	14G
PROTEÍNAS	10G
GORDURAS	7G



IMPORTANTE: Geladeira até 3 dias.
Freezer: Até 30 dias (assar +5 min direto do congelado).



PATRICIA ARARUNA
NUTRICIONISTA



Hambúrguer

Caseiro



Ingredientes (1 porção):

- 1 pão de hambúrguer integral (50g)
- 1 hambúrguer caseiro de frango ou carne magra (100g)
- 1 fatia de queijo (15g)
- Alface e tomate a gosto

Modo de Preparo:

- Grelhe o hambúrguer caseiro (frigideira ou air fryer).
- Monte o lanche com pão, queijo e salada.

Informação nutricional (1 unidade):

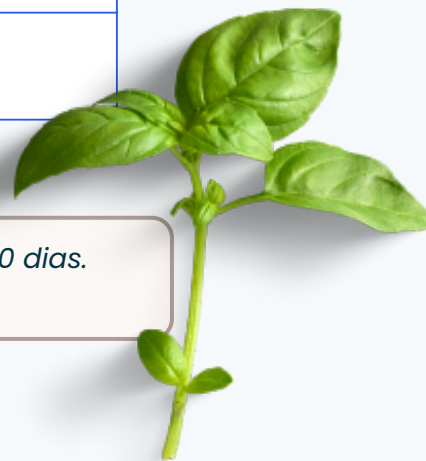
CALORIAS	340 KCAL
CARBOIDRATOS	33G
PROTEÍNAS	24G
GORDURAS	11G



IMPORTANTE: Hambúrguer caseiro pode ser congelado cru por até 30 dias. Monte o sanduíche somente na hora de consumir.



PATRICIA ARARUNA
NUTRICIONISTA



Sanduíche natural

de frango

Ingredientes (1 unidade):

- 2 fatias de pão integral (50g)
- 80g de frango desfiado
- 1 colher (sopa) iogurte natural sem açúcar (20g)
- 1 cenoura pequena ralada (30g)
- Folhas de alface a gosto
- Temperos: sal, limão, ervas finas

Modo de Preparo:

- Misture o frango com iogurte, cenoura ralada e temperos.
- Recheie o pão integral com a pasta de frango e finalize com alface.
- Pode ser servido frio ou prensado no grill/air fryer por 3-5 min.

Informação nutricional (1 unidade):

CALORIAS	280 KCAL
CARBOIDRATOS	32G
PROTEÍNAS	24G
GORDURAS	6G



IMPORTANTE: Geladeira até 2 dias (montado).
Freezer não indicado montar, mas o frango pode ser congelado por até 30 dias.



PATRICIA ARARUNA
NUTRICIONISTA

Sanduíche natural de atum



Ingredientes (1 unidade):

- 2 fatias de pão integral (50g)
- 1 lata de atum em água 120g drenado)
- 1 colher (sopa) de iogurte natural sem açúcar (30g)
- 1 colher (chá) de mostarda (opcional)
- 1 folha de alface
- 2 rodelas de tomate
- 1 colher (sopa) de cenoura ralada (15g)
- Sal, limão e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

- Escorra bem o atum e misture com iogurte, mostarda, limão e temperos.
- Monte o sanduíche com pão integral, pasta de atum, alface, tomate e cenoura.
- Sirva gelado ou leve à sanduicheira/air fryer por 3–5 min para ficar crocante.

Informação nutricional (1 unidade):

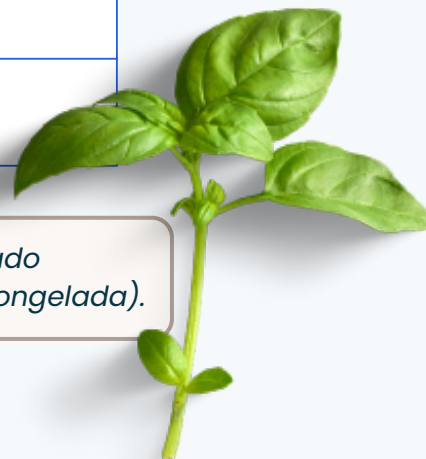
CALORIAS	280 KCAL
CARBOIDRATOS	25G
PROTEÍNAS	30G
GORDURAS	7G



IMPORTANTE: Geladeira: até 24h (montado). Freezer: não recomendado congelar montado (apenas a pasta de atum, que dura até 15 dias congelada).



PATRICIA ARARUNA
NUTRICIONISTA



Omelete de brocólis



Ingredientes (1 porção):

- 2 ovos inteiros (100g)
- 1 clara (30g)
- ½ xícara (chá) de brócolis cozido e picado (50g)
- 1 colher (sopa) de queijo cottage ou ricota (20g)
- 1 colher (chá) de azeite de oliva (5g)
- Sal, pimenta e ervas finas a gosto

Modo de Preparo:

- Bata os ovos e a clara em uma tigela, tempere com sal, pimenta e ervas.
- Aqueça uma frigideira antiaderente com azeite.
- Coloque a mistura dos ovos e adicione os brócolis por cima.
- Acrescente o queijo cottage/ricota, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por 5-7 min, até firmar.
- Dobre ao meio e sirva.

Informação nutricional (1 unidade):

CALORIAS	210 KCAL
CARBOIDRATOS	4G
PROTEÍNAS	20G
GORDURAS	12G



IMPORTANTE: Consuma na hora para melhor sabor e textura. Pode armazenar em pote fechado na geladeira por até 24h. Não recomendado congelar.



PATRICIA ARARUNA
NUTRICIONISTA



Pão francês

recheado



Ingredientes (1 porção):

- 1 pão francês (50g)
- 80g carne moída magra (patinho)
- 1 col. (chá) azeite
- 1 col. (sopa) cebola + tomate picados
- 1 col. (sopa) molho de tomate
- Temperos a gosto
- (Opcional) 1 fatia de queijo branco
- cottage (20g)

Modo de Preparo:

- Refogue a carne com azeite, cebola, tomate e molho.
- Corte o pão, retire o miolo e recheie.
- Gratine na air fryer (180 °C/5 min) ou forno (200 °C/8 min).

Informação nutricional (1 unidade):

CALORIAS	320 KCAL
CARBOIDRATOS	32G
PROTEÍNAS	23G
GORDURAS	10G



IMPORTANTE: Pode manter a carne moída pronta na geladeira por até 3 dias em pote fechado. Montar o sanduíche somente na hora de consumir para não amolecer o pão.



Toast de frango



Ingredientes (1 porção):

- 1 fatia de pão integral (25g)
- 60 g frango desfiado temperado
- 1 col. (sopa) cottage ou ricota (20g)
- 2 rodelas de tomate
- Orégano a gosto

Modo de Preparo:

- Misture o frango com o cottage.
- Coloque sobre o pão, finalize com tomate e orégano.
- Leve à air fryer (180 °C/5 min) ou forno (200 °C/7 min) até dourar.

Informação nutricional (1 unidade):

CALORIAS	210 KCAL
CARBOIDRATOS	16G
PROTEÍNAS	20G
GORDURAS	7G



IMPORTANTE: Pode manter a carne moída pronta na geladeira por até 3 dias em pote fechado. Montar o sanduíche somente na hora de consumir para não amolecer o pão.



PATRICIA ARARUNA
NUTRICIONISTA

