

Tina Hartmann

COMO MUDAR A
CARA DOS OVOS
DE TODO DIA

Tina
Hartmann



Ovo é o queridinho do café da manhã e item indispensável quando estamos fazendo uma dieta equilibrada. Mas, muitas vezes ficamos cansados e enjoados da monotonia dos ovos cozidos, mexidos ou estrelados...

Então, pensando nisso, fiz esse e-book com algumas receitas diferentes, criativas e práticas, para deixar esse super alimento com uma cara nova no seu dia a dia.

Não só no desjejum, as receitas podem ser praticadas em outras refeições. Vamos juntos?

Tina Hartmann



OVOS MEXIDOS A LA MARGHERITA

Nutrição Funcional
Reeducação Alimentar
Longevidade

Agende sua consulta: (81) 99408-1083 (81) 99482-1515



Ingredientes

2 ovos

1 colher de azeite

1/2 tomate em cubos

8 folhas de manjericão fresco

Sal do Himalaia

Preparo

Coloque uma frigideira antiaderente para esquentar em fogo médio. Adicione o azeite, os 2 ovos, o sal e o tomate.

Quando estiver quase pronto adicione o manjericão.

Tina Hartmann



CREPIAVEIA

Nutrição Funcional
Reeducação Alimentar
Longevidade

Agende sua consulta: (81) 99408-1083 (81) 99482-1515



Ingredientes

2 ovos

1 colher de sopa farelo de aveia ou aveia em flocos finos

1 colher de sobremesa de requeijão Verde Campo (sugestão) ou requeijão de Búfala

Sal do Himalaia

Preparo

Bata tudo com um mixer ou batedor de arame (fouet). Unte uma frigideira com azeite, faça como panqueca e recheie com o que quiser. Sugiro queijo de Bufala ou Minas Padrao, e se gostar sirva com 1 colher de chá de geléia 100% fruta.

Tina Hartmann



PANQUECA TIPO AMERICANA

Nutrição Funcional
Reeducação Alimentar
Longevidade

Agende sua consulta: (81) 99408-1083 (81) 99482-1515

Tina
Hartmann

Ingredientes

2 ovos

1 colher de sopa farelo de aveia

30 ml de leite de amêndoas

1 colher de chá de essência de baunilha

1 colher de chá de xilitol

1 colher de sopa farinha de amêndoas

1 colher de cafezinho de fermento

Preparo

Bate tudo com batedor de arame (fouet). Deixe descansar por 3 a 5 min. Asse em frigideira untada. Deixe dourar dos dois lados. Sirva com 1 colher de NÉCTAR DE COCO ou Mel de Agave ou geléia 100% fruta.

DICA: Eu adoro colocar o Nectar de Coco com nozes picadas.

Tina Hartmann



CUPCAKE DAMASCO COM AMÊNDOAS LAMINADAS

Nutrição Funcional
Reeducação Alimentar
Longevidade

Agende sua consulta: (81) 99408-1083 (81) 99482-1515

Tina
Hartmann

Ingredientes

2 ovos

1 colher de sopa de queijo COTTAGE

3 damascos picados

Pitada de sal

15 g de queijo parmesão FAIXA AZUL ralado

1 colher de amêndoas laminadas torradas

Preparo

Bata os ovos com o cottage e o sal. Misture o damasco e as nozes picadas. Unte duas formas de cupcake com azeite, recheie e polvilhe com o queijo. Leve ao forno por 10 min.

Sirva com 1 colher de sobremesa néctar de coco ou Mel de Agave ou geléia de damasco sem açúcar e coloque as amêndoas torradas por cima.

Tina Hartmann



PANQUECA DE BANANA

Nutrição Funcional
Reeducação Alimentar
Longevidade

Agende sua consulta: (81) 99408-1083 (81) 99482-1515



Ingredientes

2 ovos

1 colher de farinha de amêndoas ou

1 colher de aveia em flocos finos

1 banana machucada

1 colher de chá de Xilitol

1 colher de chá de canela

1 colher de néctar de coco ou Mel de Agave ou Mel de Abelha

Preparo

Bata todos os ingredientes, exceto o mel. Unte uma frigideira com óleo de coco. Faça a panqueca em fogo baixo, e deixe dourar dos dois lados. Sirva com uma colher de NÉCTAR DE COCO.

Tina Hartmann



PAO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

Nutrição Funcional
Reeducação Alimentar
Longevidade

Agende sua consulta: (81) 99408-1083 (81) 99482-1515



Ingredientes

1 ovo

1 colher de sopa de cottage

1 colher de AVEIA

Sal

15grs de parmesão ralado

1 colher de chá de fermento

Preparo

Misture tudo e deixe descansar uns 3 min e asse em frigideira antiaderente untada com azeite ou manteiga ghee.

Sirva quentinha...

OPCIONAL: Tem gente que gosta de por geléia ou requeijão.

Tina Hartmann



OVO POCHÊ

Nutrição Funcional
Reeducação Alimentar
Longevidade

Agende sua consulta: (81) 99408-1083 (81) 99482-1515



Ingredientes

1 ovo (por vez)

Uma colher de vinagre de maçã
ou vinho branco

Água em quantidade para encher
a frigideira

Ervas e sal a gosto

Preparo

Coloque água numa frigideira e deixe ferver. Adicione um pouco de vinagre de maçã ou de vinho branco. Quebre um ovo delicadamente na água.

Desligue imediatamente o fogo, tampe a frigideira e deixe por 3 a 4 min. Sugiro colocar ervas por cima antes de tampar e Sal do Himalaia.

Tina Hartmann



OMELETE GREGA

Nutrição Funcional
Reeducação Alimentar
Longevidade

Agende sua consulta: (81) 99408-1083 (81) 99482-1515



Ingredientes

2 claras

30 g de queijo FETA

Folhas de espinafre

1 colher de azeite

Sal do Himalaia

2 nozes

Preparo

Bata bem as claras com o sal, o azeite e o queijo feta. Coloque em frigideira untada e adicione as folhas ainda cruas. Cubra a frigideira em fogo baixo.

Deixe dourar dos dois lados. Dobre ao meio e sirva com duas nozes trituradas e se gostar com geléia de figo ou uma colher de chá de redução de balsâmico.

Tina Hartmann



AVOCADO COM OVO

Nutrição Funcional
Reeducação Alimentar
Longevidade

Agende sua consulta: (81) 99408-1083 (81) 99482-1515



Ingredientes

1 avocado

2 ovos

Sal

Pimenta do reino a gosto

Preparo

Corte o abacate ao meio, retire o caroço, e raspe um pouquinho a polpa para criar um buraco par o ovo. Quebre o ovo em uma tigela com cuidado e coloque no abacate sem furar a gema. Tempere e leve ao forno por 10 a 15 min.

Sirva quentinho...

OPCIONAL: Pode colocar azeite e salsinha picada por cima.

Tina Hartmann



**OVOS MEXIDOS COM
AÇAFRÃO E SEMENTE
DE ABOBORA OU
GIRASSOL**

Nutrição Funcional
Reeducação Alimentar
Longevidade

Agende sua consulta: (81) 99408-1083 (81) 99482-1515



Ingredientes

2 ovos

1 colher de cafezinho de cúrcuma
ou açafrão

Pitada de pimenta do reino

Pitada de sal

1 colher de sopa de azeite

1 colher de semente de abobora
ou girassol

Salsinha picada (opcional)

Preparo

Esquente uma frigideira, coloque os ovos, o azeite, a cúrcuma e mexa bem. Quando estiver quase pronto, coloque a pimenta, o sal e as sementes.

Sirvaquentinho com salsinha picada por cima.

Ana Cristina (Tina) Hartmann

Formada pelo Centro Universitário Maurício de Nassau, com especialização em Nutrição Clínica e pós-graduação em Nutrição Clínica, Funcional e Materno Infantil. Entre suas especialidades estão Nutrição Funcional, Reeducação alimentar, Qualidade de vida e Longevidade.

E-mail: contato@thnutricao.com.br

Instagram: [@tinahartmann.nutri](https://www.instagram.com/tinahartmann.nutri)