



Receitas de Alimentação Saudável



A IMAFAR te oferece este livro de receitas (doces e salgadas) saudáveis e deliciosas que fez em parceria com diversas nutricionistas e chefs da culinária FIT. É um presente para você que entende a importância da Alimentação Saudável para a sua Saúde. Temos certeza que contribuirá no seu dia a dia na busca de Saúde, Beleza e Bem Estar.



Sobre a IMAFAR

Oferecemos soluções em manipulação de medicamentos, com foco na excelência no atendimento e na qualidade do produto final, promovendo a saúde e a beleza de nossos clientes.

Desde 1980, temos como foco a estratégia de oferecer a manipulação farmacêutica como uma opção de prescrição real, que possibilita ao prescritor tratar o seu paciente de maneira exclusiva, segura e eficaz.

Prezamos pela qualidade e pela ética no relacionamento junto aos clientes, parceiros, comunidade e colaboradores. Da mesma forma, o compromisso com o futuro tecnológico é retratado na aplicação constante de novos conhecimentos, equipamentos e desenvolvimento de nosso capital intelectual.

A soma de todos esses fatores fez com que sejamos referência no mercado com 10 farmácias, sendo 9 na Grande Vitória e uma no interior do Estado – Santa Teresa.

Compromisso com a Qualidade

Promovemos a manipulação farmacêutica como uma opção de prescrição através de Gestão da Qualidade e Melhoria contínua de seus produtos e serviços.

Compromisso de transmitir respeito, confiança e segurança às partes interessadas: Clientes, Colaboradores, Prescritores, Fornecedores, Comunidade e Acionistas.





Imafar

farmácia de manipulação

VITÓRIA

Jardim Camburi

📍 R. Italina P. Mota, 177
☎ 3237-1934
📞 98889-9655

Praia do Suá

📍 R. Misael P. da Silva,
98, Ed. Empire Center
☎ 3325-3750
📞 98854-1508

Jardim da Penha

📍 Pça. Regina Frigeri
Furno, 340 - Lj. 110
☎ 3382-3200
📞 98889-9654

Jardim Camburi - Norte Sul

📍 Av. Armando D. Rabello,
126, Ed. Unique Mall
☎ 3317-4365
📞 98822-9475

VILA VELHA

Centro

📍 R. Henrique Moscoso, 1018
☎ 3399-6363
📞 99849-9809

Itapoã

📍 R. Fortaleza, 30
☎ 3389-6788
📞 99849-9809

Coqueiral de Itaparica

📍 Av. Sta. Leopoldina, 575
☎ 3299-0102
📞 99849-9809

SERRA

Laranjeiras

📍 R. Álvares Cabral, 38
☎ 3138-7051
📞 98854-1527

CARIACICA

Campo Grande

📍 Av. Campo Grande, 35
☎ 3136-2220
📞 99656-4101

ST. TERESA

Centro

📍 R. Cel. Bonfim Júnior, 188
☎ 3259-3663
📞 99704-1688



www.imafar.com.br



[imafarfarmacia](https://www.imafarfarmacia.com.br)



[farmaciamafar](https://www.facebook.com/farmaciamafar)



Dra Vanessa Galina

@vanessagnutri
(27) 98181-2843



Torta de Atum Low Carb



Ingredientes:

3 ovos
150 g de mussarela
1 colher (chá) de fermento em pó
1 caixa de creme de leite
2 latas de atum sólido
Tomate cereja a gosto
1 dente de alho picado
Sal e orégano à gosto

Modo de preparo:

Bata os 3 ovos com um batedor de arame;
Adicione os 150 g de mussarela, ralada ou picotada à mão, o creme de leite, o fermento e o sal;
Misture bem e reserve;
Em um outro recipiente, coloque o atum, os tomates cereja, sal e orégano;
Misture bem, e unte uma forma (prefiro a redonda) com um pouco de azeite;
Coloque metade da massa;
Adicione o atum e cubra com o resto da massa;
Coloque no forno preaquecido a 180° C por mais ou menos 40 minutos.
E prontinho!

Brownie Low Carb



Ingredientes:

1 xícara de farinha de coco
1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
1/2 colher de chá de sal
2/3 xícara de óleo de coco
2 porções de 300g de chips de chocolate 75% cacau ou mais
2 colheres de chá de essência de baunilha
5 ovos

Modo de preparo:

Comece acendendo o forno a 180 graus. Misture os ingredientes secos em uma tigela de tamanho médio e reserve. Derreta uma das porções de chips de chocolate em uma panela pequena em fogo baixo. Em seguida adicione o óleo de coco e a essência de baunilha. Misture bem e desligue o fogo.

Despeje o chocolate derretido sobre os ingredientes secos na tigela reservada e misture. Logo a seguir adicione os ovos e incorpore bem. Unte uma assadeira com óleo de coco e despeje metade da massa de brownie. Preencha com meia porção de chips de chocolate e coloque o restante da massa de brownie sobre os chips polvilhados. Finalize com a outra metade da porção de chips de chocolate para polvilhar por cima da massa. Leve ao forno por 50 a 60 minutos.

Esperre esfriar, corte e sirva!





Dra Uyara Pinheiro

@uyarapinheironutri
(27) 99691-2772

Pasta de Homus Tahine Rosa



Ingredientes:

1 xíc de chá de grão de bico (colocar de molho por 12 horas trocando a água. Sugestão: Colocar de molho da noite para o dia e trocar a água na parte da manhã)
1 colher sopa de Tahine (OPCIONAL)
Suco de ½ limão ou conforme preferência
1 dente de alho pequeno
Sal marinho
¼ de xíc de azeite
1 beterraba cozida
Água do cozimento do grão.
Salsinha e cebolinha a gosto.

Modo de preparo:

Escorra a água do grão de bico e leve os grãos ao fogo com outra água, sal e cozinhe por 30 min. Após cozimento leve os grãos para o processador/ liquidificador com um pouco da água do cozimento o alho e triture bem. Reserve
Misture o tahine, suco de ½ limão, azeite a beterraba cozida e ervas a gosto. Junte o grão de bico batido misturando bem. Acerte o sal caso necessário e regue com um pouco de azeite.
Misture salsinha e cebolinha a gosto.

Bolo Simples de Banana e Canela



Ingredientes:

4 ovos
½ xícara de óleo de coco.
2 xícaras de farelo de aveia ou farinha de amêndoas ou farinha de coco
3 bananas bem maduras (elas que irão adoçar)
1 col sopa rasa de fermento químico
Canela a gosto

Modo de preparo:

Bata no liquidificador os ovos, óleo de coco, banana e canela. Transfira para um recipiente, incorpore o farelo de aveia e o fermento.
Untar a forma com um fio de óleo de coco. Forno pré aquecido 180° por 20 a 25 min.
*Você pode adicionar bananas picadas, damascos picadinhos, uva passa na massa para intensificar o sabor. Fica incrível!!





Dra Ariadny Gonçalves

@nutri.ariadnygoncalves
(27) 99515-1900

Bolo de Maça e Banana



Ingredientes:

02 ovos
02 colheres de manteiga derretida
1/2 xícara de leite
1/2 xícara de açúcar mascavo ou demerara
01 e meia xícaras de farinha de aveia
01 colher de fermento em pó
02 bananas sendo uma amassada e outra cortada em rodela
01 maçã cortada em tiras
Canela a gosto

Modo de preparo:

Bata os ovos, acrescente a manteiga, o leite, o açúcar, a banana amassada e bata mais um pouco (bati a mão com fouet) em seguida misture a farinha e o fermento. Coloque em forma untada e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos. Obs. Na foto não dá pra ver, mas no fundo estão as rodela de banana, forrei o fundo da fôrma com as rodela e por cima Coloquei as tiras de maçã. Coloquei também canela na massa.

Bolo de Fubá, Coco e Goiabada



Ingredientes:

03 ovos
03 colheres de manteiga
1/2 xícara de açúcar (usei demerara)
01 xícara de leite
02 xícaras de fubá
100 gramas de coco ralado (usei natural)
01 colher de fermento em pó
Goiabada cortada em tiras a gosto.

Modo de preparo:

Misture bem ou bata na batedeira todos os ingredientes exceto o Coco, o fermento em pó e a goiabada. Quando estiver bem batido e homogêneo misture o Coco, e em seguida o fermento em pó. Coloque em forma untada. Espalhe as tiras de goiabada por cima e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos.





Dra Simone Ribeiro

@simoneribeironutricionista
(27) 99312-2350

Suco Rosa



Ingredientes:

6 morangos;
3 colheres de sopa de beterraba crua picada;
1 colher de sopa de abacaxi picado;
½ limão espremido;
6 folhas de hortelã;
1 colher de sobremesa de farinha de semente de linhaça.

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador e não coar.

Tabule de Quinoa



Ingredientes:

1 xícara de chá de quinoa em grãos
3 xícaras de chá de água
Sal a gosto
1 xícara de tomates em cubos sem sementes
1 xícara de chá de pepino japonês em cubos
1/2 xícara de chá de cebola em cubos (usei a roxa)
1 colher de chá de mistura de temperos secos (alecrim, manjericão, tomilho, orégano, hortelã, salsinha, cebolinha e coentro (se tiver, somente algumas delas, pode ser também)
2 colheres de sopa de hortelã fresco
3 colheres de sopa de salsinha fresca
1/2 xícara de café de azeite
5 colheres de sopa de limão espremido
Zaatar a gosto (para quem não conhece, o zaatar é uma mistura de especiarias usada como condimento e originária do Oriente Médio, muito usada na culinária árabe)

Modo de preparo:

Em uma panela coloque a quinoa e a água e uma pitada de sal e leve para cozinhar por 15 minutos aproximadamente. Escorra e lave em água corrente para interromper o cozimento e deixe esfriar. Em uma travessa, misture a quinoa aos outros ingredientes e misture. Acerte o sal se necessário e sirva. Rendimento: 2 porções.





Imafar

farmácia de manipulação

VITÓRIA

Jardim Camburi

📍 R. Italina P. Mota, 177
☎ 3237-1934
📞 98889-9655

Praia do Suá

📍 R. Misael P. da Silva,
98, Ed. Empire Center
☎ 3325-3750
📞 98854-1508

Jardim da Penha

📍 Pça. Regina Frigeri
Furno, 340 - Lj. 110
☎ 3382-3200
📞 98889-9654

Jardim Camburi - Norte Sul

📍 Av. Armando D. Rabello,
126, Ed. Unique Mall
☎ 3317-4365
📞 98822-9475

VILA VELHA

Centro

📍 R. Henrique Moscoso, 1018
☎ 3399-6363
📞 99849-9809

Itapoã

📍 R. Fortaleza, 30
☎ 3389-6788
📞 99849-9809

Coqueiral de Itaparica

📍 Av. Sta. Leopoldina, 575
☎ 3299-0102
📞 99849-9809

SERRA

Laranjeiras

📍 R. Álvares Cabral, 38
☎ 3138-7051
📞 98854-1527

CARIACICA

Campo Grande

📍 Av. Campo Grande, 35
☎ 3136-2220
📞 99656-4101

ST. TERESA

Centro

📍 R. Cel. Bonfim Júnior, 188
☎ 3259-3663
📞 99704-1688



www.imafar.com.br



[imafarfarmacia](https://www.imafarfarmacia.com.br)



[farmaciamafar](https://www.facebook.com/farmaciamafar)



Dra Tarsila Rigoni Matiello

@nutri.tarsilarigoni
(27) 99883-0087

Creme de Cenoura ao Leite de Coco



Ingredientes:

40g de manteiga;
2 cenouras picadas grosseiramente;
1 cebola picada;
400ml de leite de coco;
1 colher de chá de pimenta calabresa;
Salsinha ou coentro a gosto;
Sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo:

Derreta a manteiga, refogue a cebola e cozinhe a cenoura até ficar macia (cerca de 15 minutos). Adicione o leite de coco e a pimenta. Deixe levantar fervura e reduzir o volume do caldo. Após o cozimento, triture tudo no liquidificador ou processador até ficar um creme liso e homogêneo. Volte para a panela e acerte o sal. Finalize com salsinha ou coentro.

Bombom Gelado de Coco



Ingredientes:

300ml de leite de coco;
2 colheres de sopa de coco ralado;
3/4 do pacote de gelatina sem sabor;
1 colher de café de essência de baunilha;
1 colher de sopa de açúcar demerara ou açúcar de coco ou xilitol.

Modo de preparo:

Em uma panela coloque: o leite de coco, o coco ralado, o açúcar e a baunilha e mexa até ferver. Dissolva a gelatina conforme a instrução do pacote e acrescente-a. Misture tudo e depois coloque em forminhas de cupcake ou uma forma maior. Leve a geladeira até endurecer e sirva gelado.





Dra Sara Sousa Silva

@sarasousanutri
(27) 99925-3982

Bolo de Cenoura Integral



Ingredientes:

3 xícaras (chá) de farinha de aveia
1 xícara (chá) de açúcar demerara/adoçante culinário
4 ovos
1/2 xícara (chá) de óleo de coco
1 colher de sopa rasa de fermento em pó

Modo de preparo:

No liquidificador coloque os ovos, o açúcar/ adoçante e o óleo de coco, deixe bater até que a mistura fique homogênea. Acrescente a farinha de aveia e bata por mais 1 minuto. Desligue o liquidificador e misture delicadamente o fermento com uma colher. Pré aqueça o forno por 10 minutos, coloque a mistura em uma forma untada e asse a 180°C por 30 minutos ou até dourar.

Torta Salgada de Tapioca



Ingredientes:

3 ovos
6 colheres de sopa goma de tapioca
6 colheres de farinha de aveia
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de parmesão ralado.
1 colher de sobremesa de fermento em pó
1 colher de chá de orégano
Sal a gosto
*utilize temperos de sua preferência.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, deixe o fermento por ultimo e misture delicadamente com uma colher.

Despeje a massa em uma forma untada com manteiga e enfarinhada se for preciso.

Coloque o recheio e cubra com queijo se preferir. Leve ao forno preaquecido a 180° graus por 25 minutos. Corte

Opções de Recheio:

- Frango desfiado e requeijão.
- Atum desfiado e azeitona.
- Queijo mozzarella, tomate e manjeriço.
- Tofu temperado, cenoura e milho.





Chef Amanda Magnago

@naturalevevix
(27) 98182-0939

Panqueca Verde com Recheio de Alho Poró



Ingredientes Massa:

1 litro de leite desnatado
3 ovos
2 colheres de sopa de óleo de coco
1 maço de couve
2 xícaras de aveia
1 xícara de amido de milho
1 dente de alho e 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Acrescente os ingredientes líquidos no liquidificador junto com a couve. Deixe bater por 2 minutos, em seguida acrescente a aveia e o amido. Deixe bater por mais 2 minutos. Unta a frigideira com óleo de coco (ou outro óleo de sua escolha) e acrescente uma concha de massa. Quando a massa estiver completamente firme vire a panqueca.

Ingredientes Recheio:

1 maço de alho poró
1 caixinha de creme de leite
1/4 de cebola roxa picada
2 dentes de alho
1 pitada de sal
1 pincelada de óleo de coco
1 embalagem de ricota

Modo de preparo:

Refogue o dente de alho, a cebola. Acrescente o alho poró e o sal. Após 2 minutos, desligue o fogo acrescente a ricota e o creme de leite.

Molho Vermelho Caseiro:

1 kg de tomate picado
1 cebola branca picada
2 cenouras pequenas picadas
2 dentes de alho
sal a gosto
uma pincelada de óleo de coco na panela

Modo de preparo:

Refogue o alho a cebola, acrescente o tomate e deixe cozinhar por uns 10 minutos. Em seguida acrescenta a cenoura e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Deixe esfriar e bata no liquidificador.





Chef Amanda Magnago

@naturalevevix
(27) 98182-0939

Bolo de Cenoura Funcional



Ingredientes:

3 ovos grandes (gosto de usar caipira)
1 1/2 de sopa rasa de adoçante culinário ou açúcar da sua preferência (usar a medida de uma xícara)
1 xícara de chá de leite desnatado
3/4 de xícara de óleo de coco
3 xícaras de farinha integral ou farinha de amêndoa (com a farinha de amêndoa fica mais fofo)
1 colher de sopa cheia de fermento em pó
3 cenouras médias

Cobertura e Recheio:

200g de chocolate 70%
1 caixa de creme de leite light
1 colher de chá de óleo de coco

Modo de Fazer Calda/Recheio:

Corte o chocolate em cubos pequenos e leve ao microondas com o óleo de coco por cima por 2 m ou até derreter. Em seguida acrescente o creme de leite (esse precisa estar em temperatura ambiente) e misture bem.

Modo de Fazer Bolo:

Bata no liquidificador os ovos com adoçante. Acrescente a cenoura, o óleo e o leite desnatado. Deixe bater por 5 minutos.

Retire o creme e coloque em um recipiente. Junte a farinha aos poucos. Misture delicadamente obtendo uma massa homogênea. Por último acrescente o fermento em pó e misture de baixo pra cima a massa.

Unte uma forma com manteiga e farinha de trigo integral (ou farinha de aveia) e despeje a massa.

Leve ao forno pré aquecido por 30 minutos.





Sheila Lisboa Tavares

 @sheilatavarescoach
 (61) 99409-8181

Barrinha de Chocolate Funcional



Ingredientes:

Chocolate 70% ou acima (em barra ou em gotas), para as crianças comece com 50%
Manteiga sem sal ou Ghee
Pitada de Sal
Castanhas, amêndoas, nozes e/ou oleaginosas de sua preferência
Berry de sua preferência (cramberry, gojiberry, blueberry) ou uvas passas .

Modo de preparo:

Derreta metade do chocolate com a manteiga em banho maria ou no micro-ondas de 30 em 30 segundos. Depois adicione o restante do chocolate até que fique todo derretido. Acrescente o sal e o restante dos ingredientes. Espalhe no tapete de silicone ou papel manteiga ou papel dover, coloque um outro papel manteiga por cima e com ajuda de um rolo, deixe o mais liso possível. Deixe cristalizar na geladeira e corte no formato desejado.

Barrinha de Cereal



Ingredientes:

½ xícara (chá) de amêndoas cruas picadas
½ xícara (chá) de aveia em flocos grossos
2 colheres (sopa) de gergelim branco
1 colher (chá) de canela em pó
1 pitada de sal rosa ou marinho ou flor de sal
3 colheres (sopa) de melado de cana ou melado de tâmaras (deixe as tâmaras de molho e depois processe até formar uma pasta)
2 colheres (sopa) de pasta de amendoim
1 colher (sopa) de psyllium ou chia
Sementes de abóbora sem casca para decorar

Modo de preparo:

Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Molde barrinhas e leve para assar em forno preaquecido (180 °C) até ficarem firmes.





Imafar

farmácia de manipulação

VITÓRIA

Jardim Camburi

📍 R. Italina P. Mota, 177
☎ 3237-1934
📞 98889-9655

Praia do Suá

📍 R. Misael P. da Silva,
98, Ed. Empire Center
☎ 3325-3750
📞 98854-1508

Jardim da Penha

📍 Pça. Regina Frigeri
Furno, 340 - Lj. 110
☎ 3382-3200
📞 98889-9654

Jardim Camburi - Norte Sul

📍 Av. Armando D. Rabello,
126, Ed. Unique Mall
☎ 3317-4365
📞 98822-9475

VILA VELHA

Centro

📍 R. Henrique Moscoso, 1018
☎ 3399-6363
📞 99849-9809

Itapoã

📍 R. Fortaleza, 30
☎ 3389-6788
📞 99849-9809

Coqueiral de Itaparica

📍 Av. Sta. Leopoldina, 575
☎ 3299-0102
📞 99849-9809

SERRA

Laranjeiras

📍 R. Álvares Cabral, 38
☎ 3138-7051
📞 98854-1527

CARIACICA

Campo Grande

📍 Av. Campo Grande, 35
☎ 3136-2220
📞 99656-4101

ST. TERESA

Centro

📍 R. Cel. Bonfim Júnior, 188
☎ 3259-3663
📞 99704-1688



www.imafar.com.br



[imafarfarmacia](https://www.instagram.com/imafarfarmacia)



[farmaciamafar](https://www.facebook.com/farmaciamafar)