



Suyann Cavaleiro  
Nutricionista funcional

# COMO DEIXAR SUA COZINHA MAIS SABOROSA?!

[www.suyann.com.br](http://www.suyann.com.br)

AGRESCENTE ERVAS E ESPECIARIAS NO SEU DIA-A-DIA!  
ELAS SÃO RICAS EM COMPOSTOS BIOATIVOS E  
ANTIOXIDANTES QUE ESTÃO DIRETAMENTE  
RELACIONADAS COM A MELHORA DA SAÚDE E  
QUALIDADE DE VIDA!



Suyann Cavaleiro  
Nutricionista funcional

<b>Especiarias</b>	<b>Utilização</b>
<b>Açafrão</b>	Peixes, aves, carnes, sopas, massas, Paes, bolos
<b>Alcaparras</b>	Recheios, molhos, acompanhamento aves e peixes
<b>Alecrim</b>	Aves, carnes, peixes, sopas, molhos
<b>Alho</b>	Molho, leguminosas, sopas, carnes, aves,
<b>Canela</b>	Carne de cordeiro
<b>Gersal funcional</b> (14 col. sopa de gergelim torrado, 1 col. de nutritional yeast (Now®), 1 col. sobremesa de sal grosso, 1 col. sopa de orégano. Liquidificar tudo.)	Molhos com leite de coco, molhos vermelhos, pizzas saudáveis, massas...
<b>Adobo</b> (orégano, manjeriço, pimenta vermelha, tomilho, coentro. Variações: cebola, louro, alho).	Marinadas, ou em cima das preparações: carnes, molho pesto, saladas...
<b>Cúrcuma</b>	Azeite de oliva (200ml de azeite + 3 cm de cúrcuma ralada OU mais ou menos 1 col. de sopa bem cheia, pimenta preta = deixar no vidro, a partir de 07 dias pode começar a usar. Temperar salada, colocar no arroz...) Durabilidade: 1 mês fora da geladeira.

## Especiarias

## Utilização

**Curry funcional**  
(1 pimenta dedo de moça, cúrcuma, salsa, cebola, alho, gengibre, limão, gergelim, páprica picante = processe tudo.

Sugestão de molho: leite de coco, curry (receita)+ cebola + brócolis, cenoura e cogumelos = Fica um molho delicioso!

Pode ser usado em cima da moranga assada, massa de arroz ou quinoa, base para lasanha, pizzas...

**Gengibre**

Sucos, sopas, chás, molhos.

**Alecrim**

Pêssego grelhado, legumes, carnes, marinadas, peixes, carnes de caça, infusão, conservas, pães e bolos.

**Tomilho (usar natural – não desidratado!)**

Ovos, molhos, ensopados, lentilha

**Manjeriço**

Al pesto, nhoque, molhos, sucos..

**Manjerona**

Risotos, molhos, carnes, vegetais, assados- substitui o manjeriço = mais adocicada.

**Sálvia**

Carnes de caça, aves, salmão, azeites aromatizados.

Molho de sálvia: azeite de oliva, alho poro e sálvia (nesse caso, precisa ser desidratada!) coloque tudo na panela com bastante azeite de oliva. Aqueça e pronto! Desligue o fogo e deixe por uns minutinhos para pegar bem o sabor.

Como desidratar: 6 folhas de papel manteiga, coloque a erva no meio, coloque mais 6 folhas em cima. Coloque um livro bem pesado em cima e deixe por 15 dias. Após esse período estará desidratado! Não precisa colocar no sol.

## Especiarias

## Utilização

**Noz moscada**

Não pode ser feito decocção pois a noz moscada é uma semente rica em alcaloides que são hepatotóxicos! Portanto deve ser utilizada no final da preparação dos alimentos e JAMAIS em chás!!

**Açúcar saudável: açúcar de coco, cardamomo em pó, canela em pó, cravo em pó, erva doce, páprica doce = misture tudo e deixe guardado em pote de vidro.**

Adoçar bolos, mousses, café (se achar necessário)..

**Azeite de oliva doce: 1 pau de canela, 2 anis estrelado, 2 cravos, 1 col. de páprica doce. Coloque tudo dentro do azeite e use nas preparações doces**

Bolos, panqueca low carb, muffin, bolo de caneca..

**Açafétida**

Substituto de sabor do alho



**Suyann Cavalheiro**

Nutricionista funcional



**MUITO  
OBRIGADA!**

Desejo que essas dicas e informações nutricionais traga mais conforto, praticidade e saúde para a sua vida!  
Para qualquer dúvida, conte sempre comigo! Eu estou aqui para te auxiliar e acredite, se você recebeu esse material significa que faz parte da lista VIP do meu coração e merece ser tratado como tal!

Meus contatos:  
Cel/WhatsApp (51) 99531-3232  
e-mail: [nutricionista@suyann.com.br](mailto:nutricionista@suyann.com.br)

Me adicione também nas redes sociais, como facebook, instagram e youtube e faça parte dessa corrente de amor que transmite saúde através da informação!

Redes sociais: @nutrisuyann

Um beijo, da nutri.