

Material de uso pessoal e intransferível. Proibida reprodução

Receitas especiais para final de ano

BY NUTRICIONISTA ALESSANDRA MACEDO

Sumário

Introdução	03
Capítulo 1: Prato de entrada	04
Capítulo 2: Prato Principal	11
Capítulo 3: Prato de Sobremesa	22
Capítulo 4: Opções de Drinks sem Álcool	30
Capítulo 5: Bônus	37



Introdução

Por muitos anos, o final de ano era marcado por tristeza, porque eu não tinha segurança para preparar algo saboroso que eu pudesse comer ao lado dos meus amigos e familiares.

Durante meu período de diagnóstico de uma doença autoimune que aconteceu enquanto eu cursava Nutrição vivi muitos desafios.

Depois de longos anos de estudos, testes e adaptações, graças a Deus consegui transformar várias receitas para atender às minhas restrições. Hoje, elas se tornaram queridinhas dos meus pacientes e fazem sucesso nas confraternizações das quais participo.

E agora, você também pode ter a oportunidade de saboreá-las.

Se quiser conhecer mais sobre minha história e minha metodologia de trabalho, me siga no Instagram:
[@nutrialessandramacedo](#).

Com carinho,

Alessandra Macedo



Capítulo 1

Prato de entrada





Salpicão de frango



Ingredientes

1 peito de frango cozido e desfiado
1 cenoura média ralada
½ maçã verde picada (sem casca, se preferir)
¼ xícara de uva passa claras
½ xícara de iogurte vegetal sem adição de açúcar
Suco de ½ limão
Azeite de oliva extra virgem a gosto
Salsinha fresca picada a gosto
Sal marinho a gosto

RENDE
APROXIMADAMENTE
3 A 4 PORÇÕES.

Modo de preparo

Cozinhar o frango:

Em uma panela média, coloque o peito de frango e cubra com água. Adicione uma pitada de sal e, se desejar, uma folha de louro para aromatizar. Cozinhe em fogo médio por cerca de 20 minutos, até o frango estar completamente cozido e macio. Escorra, espere esfriar um pouco e desfie com garfo ou no processador.

Preparar os vegetais e frutas:

Rale a cenoura no ralo grosso. Pique a maçã verde em cubinhos pequenos e regue com algumas gotas de limão para não escurecer. Separe as uvas passas claras, verificando se estão macias. Se estiverem muito secas, deixe de molho em água morna por 5 minutos e escorra.

Preparar o molho:

Em uma tigela, misture o iogurte vegetal (ou creme de castanha) com o suco de limão, um fio de azeite e uma pitada de sal. Mexa até obter um molho homogêneo e levemente cremoso. Ajuste o sabor, adicionando mais limão ou azeite conforme sua preferência.

Montar o salpicão:

Em uma tigela grande, coloque o frango desfiado, a cenoura ralada, a maçã picada e as uvas-passas. Acrescente o molho preparado e misture bem até que todos os ingredientes estejam envolvidos. Finalize com salsinha picada e, se quiser, mais um fio de azeite.

Resfriar e servir

Cubra a tigela com filme plástico ou tampa e leve à geladeira por 1 hora antes de servir.



Pessoa que tem Síndrome do Intestino Irritável ou Doença Inflamatória Intestinal remova na preparação desta receita **uva passa**.

Sugestão de acompanhamento: Sirva com folhas verdes ou arroz branco.



Tartare de frango citrus com ervas e crocante de quinoa



Ingredientes

Para o tartare:

1 peito de frango cozido em água e sal

1 colher (sopa) de azeite

Suco de ½ laranja

Raspa de ½ limão siciliano

1 colher (sopa) de cebolinha verde (somente a parte verde)

1 colher (chá) de salsa picada

Sal a gosto

Para o crocante de quinoa:

½ xícara de quinoa

1 colher (chá) de azeite

Pitada de sal

Para servir:

Rodelas finas de pepino

Folhas de rúcula ou alface romana

RENDE
APROXIMADAMENTE
3 PORÇÕES.

Modo de preparo

Crocante de quinoa

Lave a quinoa.

Escorra e seque com papel-toalha.

Toste na frigideira com o azeite até dourar.

Reserve para esfriar.

Tartare

Pique o frango cozido bem pequeno.

Misture com o azeite, suco de laranja, raspas de limão, cebolinha e salsa.

Ajuste o sal.

Leve à geladeira por 20 minutos para intensificar o sabor.

Montagem

Preencha o aro com o tartare frio, coloque porções pequenas de cada vez e pressione levemente com uma colher para compactar sem esmagar. Preencha até o topo, mantendo a superfície lisa e uniforme.

Sirva com fatias finas de pepino ao lado.



Pessoa que tem Síndrome do Intestino Irritável ou Doença Inflamatória Intestinal utilize na preparação desta receita **somente a parte verde da cebolinha verde.**



Canapés de abobrinha com creme de tofu e ervas



Ingredientes

Para as bases:

1 abobrinha grande fatiada em rodela finas

1 colher (sopa) de azeite

Sal a gosto

Para o creme:

150 g de tofu firme

1 colher (sopa) de azeite

1 colher (chá) de limão

Ervas frescas picadas (salsinha, tomilho ou manjericão)

Sal a gosto

Finalização:

Tomate cereja cortados em 4

Folhas de manjericão ou alecrim

Um fio de azeite

RENDE
APROXIMADAMENTE
10 E 12 CANAPÉS

Modo de preparo

Prepare as bases

Corte a abobrinha em rodela finas.

Aqueça uma frigideira com azeite.

Grelhe as rodela na frigideira até dourarem levemente dos dois lados.

Acerte o sal e deixe esfriar.

Faça o creme

No processador, bata: tofu, azeite, limão, ervas frescas e sal

Ajuste a textura com 1 colher (chá) de água, se necessário.

Montagem

Coloque 1 colher de chá do creme sobre cada rodela de abobrinha.

Decore com tomatinhos ou folhinhas de ervas.

Finalize com um fio de azeite.

Material de uso pessoal e intransferível. Proibida reprodução

Capitulo 2

Prato principal



Quiche de grão-de-bico com legumes e ervas



Ingredientes

1 xícara de grão-de-bico cozido e escorrido
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) de água
1 pitada de sal e açafrão
½ xícara de abobrinha ralada
½ cenoura ralada
½ cebola pequena picada (ou parte verde do alho-poró, se desejar menor teor FODMAP)
2 colheres (sopa) de creme vegetal de castanha ou creme culinário vegetal cremaria ou leite de coco
1 colher (sopa) de amido de milho (ou fécula de batata)
Ervas frescas (salsinha, manjeriço, orégano)

RENDE
APROXIMADAMENTE
3 A 4 PORÇÕES.

Modo de preparo

Prepare a base:

Bata o grão-de-bico com o azeite, a água, o sal e o açafrão até formar uma massa cremosa e firme.

Espalhe a massa em uma forma antiaderente, pressionando com os dedos, e pré-asse por 10 minutos a 180 °C.

Faça o creme de legumes:

Refogue rapidamente a abobrinha, a cenoura e a cebola (ou alho-poró) no azeite até reduzir a água.

Transfira para o liquidificador, adicione o creme vegetal, o amido e as ervas frescas, e bata até obter um creme espesso e homogêneo.

Monte o quiche:

Espalhe o creme sobre a base pré-assada, alise bem e leve novamente ao forno por 15–20 minutos, até firmar e dourar levemente nas bordas.

Orientações bônus da nutri

Sugestão de acompanhamento: Sirva com folhas verdes ou arroz branco.

Se optar pelo grão-de-bico

Deixe o grão-de-bico cru de molho por 8 a 12 horas (ideal da noite para o dia).

Troque a água 1–2 vezes durante o processo.

Após o demolho, descarte a água e cozinhe os grãos em água limpa até ficarem macios (aprox. 25–30 minutos na panela comum, ou 10 minutos na pressão).

O demolho reduz os antinutrientes (fitatos e oligosacarídeos) que podem causar gases e melhora a má digestão.

Se optar pela farinha de grão-de-bico

1 xícara de farinha de grão-de-bico (100 g)

½ xícara de água

Misture até formar uma massa espessa, tempere com sal, cúrcuma e azeite.

Espalhe na forma, pré-asse por 10 minutos e adicione o recheio.

Vantagem: mantém o teor proteico, evita o cozimento e tem textura levemente mais crocante.



Pessoa que tem Síndrome do Intestino Irritável ou Doença Inflamatória Intestinal remova na preparação desta receita **cebola e não utilizar leite de coco**.



Arroz festivo com castanhas e frutas secas



Ingredientes

1 xícara de arroz integral ou parboilizado
 ½ cebola picada
 1 colher (sopa) de azeite
 2 xícaras de água quente
 ¼ xícara de damascos picados
 ¼ xícara de castanha de caju torrada
 2 colheres (sopa) de uva passa
 Sal e cúrcuma (açafrão-da-terra) a gosto

RENDE
 APROXIMADAMENTE
 3 A 4 PORÇÕES.

Modo de preparo

Preparar a base do arroz

Aqueça uma panela em fogo médio e adicione 1 colher de azeite.

Coloque a cebola picada e refogue por 2–3 minutos, até que fique levemente transparente e com aroma suave e acrescente o arroz (integral ou parboilizado).

Mexa por 1–2 minutos para envolver os grãos no azeite e dar aquela leve “selada” isso ajuda a deixar o arroz mais solto.

Cozinhar o arroz

Adicione as 2 xícaras de água quente (a água aquecida mantém a cocção uniforme).

Tempere com sal a gosto e coloque ½ colher de chá de cúrcuma para dar cor e sabor e misture rapidamente. Tampe a panela, deixe em fogo médio por cerca de 5 minutos, depois reduza para o fogo baixo. Cozinhe até a água quase secar, mas ainda deixando um leve fundo úmido.

- No arroz integral: leva cerca de 30–35 minutos.
- No arroz parboilizado: 15–20 minutos.

Acrescentar frutas e castanhas

Quando o arroz estiver quase cozido e ainda com um pouquinho de umidade no fundo junte os damascos picados, a uva passa e as castanhas de caju torradas.

Misture delicadamente para distribuir bem e sem quebrar os grãos do arroz.

Tampe novamente a panela e cozinhe em fogo bem baixo por mais 5 minutos ou desligue o fogo e deixe abafado por 10 minutos.

Essa etapa final no vapor faz com que:

- O arroz termine a cocção corretamente;
- As frutas hidratem e liberem aroma;
- As castanhas mantenham a crocância.

Após o descanso, solte o arroz com um garfo.

Ajuste sal se necessário e sirva quente.



Pessoa que tem Síndrome do Intestino Irritável ou Doença Inflamatória Intestinal não utilize na preparação desta receita **uva passa**.



Frango assado com ervas e laranja



Ingredientes

1 kg de coxa e sobrecoxa de frango
Suco de 2 laranjas
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de mostarda Dijon
Ervas frescas picadas: alecrim, tomilho e orégano
Sal a gosto

RENDE
APROXIMADAMENTE
3 A 4 PORÇÕES.

Modo de Preparo

Seque bem as peças com papel toalha (sem lavar em água corrente).
Faça cortes superficiais na carne para ajudar a absorver o tempero e remova a pele.

Em uma tigela, misture:

- Suco das laranjas
- Azeite
- Mostarda
- Ervas picadas
- Sal

Mexa até formar um molho homogêneo.

Coloque o frango na tigela, envolva bem no tempero e tampe.

Leve à geladeira por 2 horas (ou pelo menos 30–40 minutos se estiver com pressa).

Pré-aqueça o forno a 200 °C, transfira o frango para uma assadeira, cubra com papel alumínio (sem apertar) e asse por 40 minutos.

Retire o papel alumínio. Pincele um pouco de azeite por cima. Aumente o forno para 220 °C e asse por mais 15–25 minutos, até dourar. O frango está pronto quando atingir 75 °C internos ou quando o líquido sair claro ao furar.

Retire do forno e deixe descansar 8–10 minutos antes de servir.
Isso deixa a carne mais macia e suculenta.

Orientações bônus da nutri

Substituição da Mostarda Dijon

Se você não encontrar Dijon, pode usar:

Pasta de cúrcuma com azeite

Misture:

1 colher (chá) cúrcuma

1 colher (sopa) azeite

½ colher (chá) vinagre de maçã

Pitada de sal

Dá sabor, ajuda a emulsificar a marinada.

Vinagre de maçã + azeite

Misture:

½ colher (sopa) azeite

½ colher (sopa) vinagre de maçã

Mantém o equilíbrio ácido sem risco de apresentar gases.



Lentilhas natalinas com vegetais e nozes



Ingredientes

Base de lentilhas
1 xícara de lentilhas cozidas (cozidas sem cebola/alho)
1 colher (sopa) de azeite
Sal a gosto
½ colher (chá) de páprica doce
½ colher (chá) de cúrcuma

RENDE
APROXIMADAMENTE
2 PORÇÕES.

Vegetais
1 cenoura grande em cubinhos
½ pimentão vermelho em cubinhos
½ abobrinha em cubinhos (somente a parte verde)
1 punhado de espinafre
1 colher (sopa) da parte verde da cebolinha

Finalização
¼ xícara de nozes picadas
Raspas de 1 laranja
Azeite para finalizar
Alecrim ou tomilho frescos

Modo de Preparo

Tempere as lentilhas
Em uma panela, aqueça as lentilhas já cozidas.
Misture o azeite, o sal, a páprica e a cúrcuma.
Aqueça em fogo baixo até perfumar (3–4 min).

Salteie os vegetais
Em uma frigideira, aqueça 1 colher (sopa) de azeite.
Adicione a cenoura e refogue por 3–4 minutos.
Acréscete pimentão e abobrinha, cozinhando até ficarem macios porém firmes. Junte o espinafre e a parte verde da cebolinha; deixe murchar.
Ajuste o sal.

Montagem natalina
Coloque as lentilhas em uma travessa.
Distribua os vegetais salteados por cima.
Finalize com: Nozes picadas, Raspas de laranja, Fio de azeite e Folhas frescas de alecrim ou tomilho

Capítulo 3 Sobremesa





Mousse de chocolate com abacate



Ingredientes

2 abacates médios bem maduros
4 colheres (sopa) de cacau em pó 100% (sem açúcar)
3 colheres (sopa) de melado de cana
1 colher (chá) de extrato de baunilha
4 colheres (sopa) de leite de amêndoas
1 pitada de sal
Raspas de chocolate 70% puro cacau

RENDE
APROXIMADAMENTE
4 PORÇÕES.

Modo de preparo

Preparar o abacate

Retire a polpa dos abacates e coloque no processador (ou use um mixer). Junte os demais ingredientes: cacau, melado de cana, baunilha, leite de amêndoas e sal. Não misture manualmente

Processar até ficar sedoso

Bata até virar um creme aveludado, brilhante e completamente liso.

Se quiser mais leveza, acrescente 1 colher extra de leite de amêndoas por vez. Importante: bata por mais tempo, mas sem incorporar ar isso deixa leve sem ficar espumada.

Gelar

Distribua em taças ou copinhos e leve à geladeira por 1 hora. Esse tempo firma a mousse sem deixar pesada.

Finalizar

Sirva com raspas de chocolate 70% puro cacau.



Rabanada assada com leite de amêndoas



Ingredientes

7 fatias de pão sem glúten
1 $\frac{3}{4}$ xícara de leite de amêndoas sem açúcar (1 xícara + $\frac{3}{4}$)
1 colher e $\frac{3}{4}$ (sopa) de açúcar mascavo
 $\frac{3}{4}$ colher (chá) de canela em pó
1 colher e $\frac{3}{4}$ (sopa) de amido de milho
1 colher (chá) de óleo vegetal para pincelar a forma

RENDE
APROXIMADAMENTE
7 UNIDADES

Modo de preparo

Em uma tigela, misture: leite de amêndoas, açúcar mascavo, canela, amido de milho. Mexa até o amido dissolver completamente.

Molhar o pão

Passa rapidamente cada fatia na mistura (apenas o suficiente para umedecer bem, sem encharcar).

Assar

Preaqueça o forno a 200 °C.

Unte levemente uma assadeira com um fio de óleo.

Distribua as fatias e asse por 15–20 minutos, virando na metade, até ficarem douradinhas.

Finalização (opcional)

Polvilhe uma mistura leve de açúcar mascavo + canela após assar.

Passo a passo se desejar fazer na Airfryer

Pré-aqueça a airfryer por 3 minutos a 180 °C.

Coloque as fatias já passadas na mistura, sem sobrepor.

Asse por 4–5 minutos.

Abra, vire com cuidado, e asse por mais 4–5 minutos, até dourar.

Se quiser mais crocante, deixe 1–2 minutos extras.



Manjar de coco com calda de frutas vermelhas



Ingredientes do Manjar

400 ml de leite de coco (de boa qualidade, integral para mais cremosidade)
2 colheres (sopa) de amido de milho
1 colher (sopa) de açúcar demerara (ou a gosto)

RENDE
APROXIMADAMENTE
4 TAÇAS

Ingredientes da Calda Natural

1 xícara de frutas vermelhas frescas (morango, framboesa, mirtilo ou mix)
1 colher (chá) de açúcar demerara (opcional, só se as frutas estiverem muito ácidas)
1 colher (sopa) de água

Modo de Preparo

Prepare o creme do manjar

Em uma panela ainda fora do fogo, misture o amido de milho com um pouco do leite de coco até dissolver completamente (isso evita grumos). Adicione o restante do leite de coco e o açúcar demerara. Misture bem com um fouet.

Ligue o fogo baixo e mexa continuamente, cozinhe até engrossar e começar a soltar do fundo da panela, formando um creme liso e brilhante (cerca de 5–7 minutos).

Ponto perfeito

O creme deve ficar firme o suficiente para manter a forma na taça, mas ainda cremoso ao toque. Distribua o manjar quente em taças ou potinhos individuais.

Leve à geladeira por no mínimo 1 hora para firmar.

Calda natural de frutas vermelhas

Em uma panela pequena, coloque as frutas vermelhas, a água e o açúcar (se usar). Cozinhe em fogo baixo por 3–5 minutos, mexendo ocasionalmente.

Quando as frutas começarem a se desfazer e formar uma calda brilhante, desligue o fogo. Deixe esfriar completamente antes de usar.

Montagem

Retire o manjar da geladeira.

Coloque uma camada generosa da calda já fria sobre cada taça.

Finalize com algumas frutas vermelhas frescas por cima para dar brilho e textura.

Orientações bônus da nutri

Se quiser uma calda mais rústica, deixe pedaços grandes das frutas. Se quiser mais lisa, amasse com um garfo.

Para um sabor mais intenso, adicione 1 colher (chá) de coco ralado sem açúcar ao manjar antes de cozinhar. Para uma versão zero açúcar, use eritritol ou xilitol na mesma medida. Para uma apresentação sofisticada, decore com folhinhas de hortelã.

Se quiser uma calda mais rústica, deixe pedaços grandes das frutas. Se quiser mais lisa, amasse com um garfo.



Pessoa que tem Síndrome do Intestino Irritável ou Doença Inflamatória Intestinal em fase ativa utilizar apenas o morango cozido e coado e evitar pedaços da fruta.

Capítulo 4

Drinks sem álcool





Espumante de hibisco com limão e anis-estrelado



Ingredientes

1 litro de chá de hibisco gelado (bem concentrado)
Suco de 1 limão
1 unidade de anis-estrelado
Gelo
Folhas de hortelã
300 ml de água com gás super gelada (para dar a “espuma”)

RENDE
APROXIMADAMENTE
4 TAÇAS

Modo de preparo

Prepare o chá de hibisco
Ferva 1 litro de água.
Desligue o fogo e acrescente 2 colheres (sopa) de hibisco seco.
Tampe e deixe infundir por 10 minutos.
Coe, deixe esfriar e leve à geladeira por 2 horas.

Aromatize com limão e anis-estrelado
No jarro, coloque o suco de 1 limão.
Acrescente 1 anis-estrelado inteiro.
Deixe repousar por 5 a 8 minutos para liberar o aroma.

Adicione o chá gelado
Coloque no jarro o 1 litro de chá de hibisco gelado.
Mexa suavemente.

Transforme em “espumante”
Adicione bastante gelo e despeje 300 ml de água com gás bem gelada, devagar, pelas laterais do jarro para preservar as borbulhas. Mexa com muita delicadeza.

Finalização
Sirva em taças altas.
Decore com hortelã.
Se quiser, coloque meio anis-estrelado na borda da taça para reforçar o aroma festivo.



Pessoa que tem Síndrome do Intestino Irritável ou Doença Inflamatória Intestinal substitua por água com gás por água mineral.



Pink lemonade natural com hibisco e limão siciliano



Ingredientes

1 colher (sopa) de flores secas de hibisco
500 ml de água quente (não fervente, ideal 90°C)
Suco de 1 limão siciliano
1 colher (sopa) de açúcar demerara ou mel (ajuste ao gosto)
Gelo a gosto
Rodelas de limão siciliano para decorar

RENDE
APROXIMADAMENTE
2 COPOS GRANDES

Modo de preparo

Prepare a infusão de hibisco
Aqueça a água até quase ferver.
Em uma jarra ou caneca grande, coloque as flores de hibisco.
Despeje a água quente por cima e tampe por 5 minutos para preservar o aroma e garantir uma cor vibrante.
Coe e deixe esfriar por alguns minutos.

Adoce na temperatura certa
Com o chá ainda morno, adicione o açúcar demerara ou mel.
Mexa bem até dissolver completamente.
Dica: adoçar no morno evita cristais no fundo e deixa o sabor mais uniforme.

Acrescente o toque cítrico
Esprema o suco do limão siciliano na hora, diretamente sobre a infusão adoçada. Misture suavemente. O suco fresco reage com o hibisco, intensificando o tom rosado.

Monte a bebida
Encha copos altos com bastante gelo.
Despeje a limonada rosada por cima, deixando o contraste de cores aparecer.
Finalize com rodelas finas de limão siciliano nas laterais do copo ou flutuando por cima.
Sirva imediatamente
A bebida deve estar bem gelada para realçar o frescor cítrico e floral.



Clericot Tropical



Ingredientes

500 ml de suco de uva integral
250 ml de água com gás bem gelada
1 maçã em cubinhos
1 xícara de uvas cortadas ao meio (sem sementes, se possível)
6 morangos fatiados
1 laranja em meia-lua (sem a parte branca para não amargar)
Galhinhos de hortelã fresca
Gelo a gosto

RENDE
APROXIMADAMENTE
4 A 5 COPOS

Passo a passo

Prepare as frutas

Corte a maçã e pingue algumas gotas de suco de laranja nela para não escurecer. Fatie morangos e laranja. Corte as uvas ao meio para liberar mais aroma. Lembrando que quanto menor o corte, mais rápido o sabor das frutas passa para a bebida.

Prepare a base

Em uma jarra grande, coloque: o suco de uva integral, metade das frutas picadas 3–4 folhas de hortelã levemente “amassadas” entre os dedos para liberar o aroma

Misture suavemente e deixe descansar por 10 minutos na geladeira para que o suco absorva o perfume da hortelã e das frutas.

Acrescente o frescor

Adicione bastante gelo.

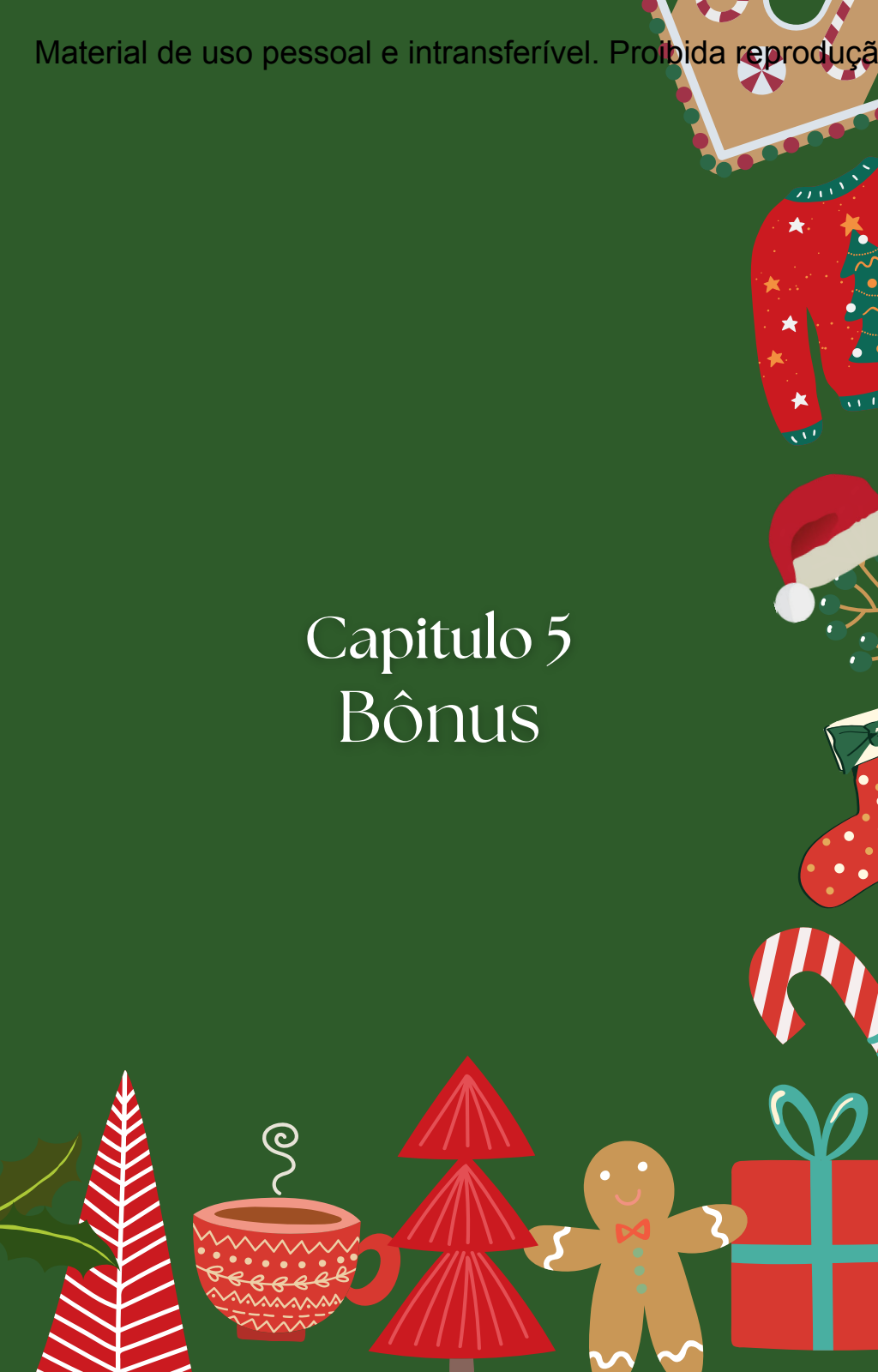
Coloque o restante das frutas por cima (isso deixa a bebida visualmente mais bonita e mantém textura crocante).

Finalização

Acrescente a água com gás bem delicadamente para manter a efervescência. Misture com uma colher longa, fazendo apenas movimentos suaves de baixo para cima. Adicione 1 folha de hortelã no topo de cada copo. Coloque algumas frutas no fundo e finalize com a bebida. Sirva imediatamente para preservar o gás.

Capítulo 5

Bônus



Evite comer com ansiedade: isso aumenta a produção de ácido e piora gases, refluxo e urgência intestinal. Espere 5 minutos antes de começar a refeição, respirando fundo.

Mastigue bem os alimentos para facilitar a digestão. Boca fechada SEMPRE durante a mastigação isso evita entrada de ar, reduzindo: gases, distensão abdominal (barriga estufada), arrotos e desconforto pós refeição.

Bebidas durante a mastigação podem: diluir o ácido gástrico, piorar a digestão, aumentar gases e sensação de estômago cheio, favorecer o refluxo, ideal: beber água 20-30 min antes ou depois da refeição.

Modere carnes muito gordurosas, carnes gordas ficam mais tempo no estômago pioram refluxo e gastrite. Prefira: peru, peito de frango, peixe assado.

Evite misturar muitos alimentos diferentes, essas misturas sobrecarregam o intestino e aumentam fermentação. Exemplo: Frutas + proteínas + frituras ou muitas sobremesas juntas ou grande volume no prato.

Cuidado com horário da ceia! Quanto mais tarde você comer, maior o risco de refluxo. Se possível, faça a ceia antes das 22h.

Material de uso pessoal e intransferível. Proibida reprodução



Alessandra Macedo
NUTRIÇÃO EM GASTROENTEROLOGIA

@nutrialessandramacedo

ESTE E-BOOK É PROTEGIDO POR DIREITOS AUTORAIS.
NENHUMA PARTE PODE SER REPRODUZIDA OU
DISTRIBUÍDA SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA DA AUTORA.