



E-BOOK EXCLUSIVO

# GUIA DE TEMPEROS

---

PARA TRANSFORMAR A  
SUA COMIDA

POR RONIMARA SANTOS

---

Copyright Ronimara Santos, 2019.

A distribuição e cópia deste material sem autorização da autora não é permitida.

Ronimara Santos - Rua Engenheiro Enaldo Cravo Peixoto, 105 sala 608, Tijuca  
Rio de Janeiro, RJ, CEP 20540-106  
Rua Miguel de Frias, 206 sala 301, Icaraí, Niterói, RJ. CEP 24220-004.

---



(21) 97681-9313



[ronimaras.wixsite.com/nutri](http://ronimaras.wixsite.com/nutri)



@roni\_nutri



Ronimara Santos Nutrição Clínica





# OI, EU SOU A RONI!



Sou nutricionista, apaixonada pela nutrição e empenhada em mudar a maneira com que as pessoas lidam com a comida.

Atendo muitas pessoas frustradas com a própria alimentação e cansadas das dietas restritivas. Precisamos entender que não existe fórmula milagrosa. Devemos ver o alimento com outros olhos e colocar a nossa alimentação como prioridade na nossa rotina. A comida não tem só que ser rica em vitaminas e minerais. Ela tem que ser gostosa. Não vamos esquecer que também comemos por prazer.

Pensando nisso, criei esse e-book com muito carinho para deixar a sua comida mais saborosa e te mostrar a variedade de temperos que temos à nossa disposição e não usamos

Te desafio a testar 1 ou 2 por semana. Coloque na comida, teste, sinta o sabor e crie a sua personalidade dentro da sua cozinha!

Vamos juntos?

*Roni é nutricionista formada na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Mestre em Alimentação Nutrição e Saúde, atualmente além de ser pesquisadora e professora na UERJ, ajuda pessoas a emagrecer e tratar doenças sem medo da comida.*





# NESSE E-BOOK VOCÊ VAI APRENDER:

- 1 Como comprar temperos.
- 2 Como armazená-los de forma correta para que durem mais.
- 3 Com que pratos eles combinam.

PASSO A PASSO PARA  
CONGELAR OS TEMPEROS  
FRESCOS!



BÔNUS





# ACAFRÃO

## COMO COMPRAR

Fresco (parece uma raiz,  
chamamos de rizoma) ou em pó

## COMO GUARDAR

Guarde o rizoma na geladeira e o  
em pó em potes bem fechados.  
Armazene em local fresco e seco,  
protegido da luz.

## VAI BEM COM

Frango ensopado  
Sopas variadas  
Batatas coradas  
Arroz  
Ovos mexidos  
Cenouras assadas





# NOZ MOSCADA

## COMO COMPRAR

Nozes ou em pó

## COMO GUARDAR

Guarde em local fresco e seco,  
protegido da luz.

## VAI BEM COM

Massas com molho branco  
Carne suína  
Café com leite  
Molho vermelho  
Mingau de aveia





# TOMILHO

## COMO COMPRAR

Fresco ou desidratado

## COMO GUARDAR

Guarde o fresco na geladeira em um saco plástico bem vedado, retire todo o ar do pacote. O desidratado pode ficar em local fresco e seco, protegido da luz.



*Pode  
congelar!*

## VAI BEM COM

Carne vermelha  
Legumes assados  
Legumes refogados (manteiga + tomilho)  
Molho branco





# MANJERICÃO

## COMO COMPRAR

Fresco ou desidratado

## COMO GUARDAR

Guarde o fresco na geladeira em um saco plástico bem vedado, retire todo o ar do pacote. O desidratado pode ficar em local fresco e seco, protegido da luz.



*Pode  
congelar!*

## VAI BEM COM

Sucos de frutas cítricas  
Sorvetes de frutas cítricas  
Massas ao molho vermelho  
Molho de tomate  
Saladas frescas  
Molho pesto





# COENTRO

## COMO COMPRAR

Fresco ou desidratado

## COMO GUARDAR

Guarde o fresco na geladeira em um saco plástico bem vedado, retire todo o ar do pacote. O desidratado pode ficar em local fresco e seco, protegido da luz.



*Pode  
congelar!*

## VAI BEM COM

Guacamole  
Peixes  
Molho vermelho  
Omelete  
Saladas frescas





# ALECRIM

## COMO COMPRAR

Fresco ou desidratado

## COMO GUARDAR

Guarde o fresco na geladeira em um saco plástico bem vedado, retire todo o ar do pacote. O desidratado pode ficar em local fresco e seco, protegido da luz.



*Pode  
congelar!*

## VAI BEM COM

Frango grelhado

Carne suínas

Legumes refogados (manteiga + alecrim)





# PÁPRICA

## COMO COMPRAR

Pó



*Tem nas versões: doce, picante e defumada.*

## COMO GUARDAR

Guarde em um vidro bem fechado, armazenado em local fresco e seco, protegido da luz.

## VAI BEM COM

Chips de legumes  
Carnes vermelhas  
Sopas em geral  
Molho de tomate  
Caldo de legumes  
Pipoca





# COMINHO

## COMO COMPRAR

Em grãos ou em pó

## COMO GUARDAR

Guarde em um vidro bem fechado,  
armazenado em local fresco e seco,  
protegido da luz.

## VAI BEM COM

Carnes vermelhas  
Sopas suaves  
Purê de batata  
Frango assado  
Carnes suínas





# PIMENTA ROSA

## COMO COMPRAR

Em grãos

## COMO GUARDAR

Guarde em um vidro bem fechado,  
armazenado em local fresco e seco,  
protegido da luz.

## VAI BEM COM

Sucos de fruta  
Sobremesas em geral  
Frutas cozidas  
Doces à base de leite  
Molhos suaves (branco)





# CURRY

## COMO COMPRAR

Em pó

## COMO GUARDAR

Guarde em um vidro bem fechado,  
armazenado em local fresco e seco,  
protegido da luz.

## VAI BEM COM

Arroz  
Frango grelhado  
Pipoca  
Strogonoff





# BÔNUS

## COMO CONGELAR TEMPEROS FRESCOS EM 3 PASSOS:

- 1 Lave e seque bem os temperos frescos.
- 2 Acomode-os em uma forma de silicone.
- 3 Cubra com azeite e leve ao congelador.







# PRONTO!

VOCÊ JÁ TEM TUDO QUE PRECISA.  
AGORA SÓ TEM UM JEITO DE SABER SE  
VOCÊ GOSTA:

---

# TESTANDO!

BOM APETITE!

RONI

