



# AS MELHORES PASTAS PROTEICAS

BY: THAYNÁ SANTOS



## CONTEÚDO DISPONÍVEL

PASTA PROTEICA DE FRANGO

PASTA PROTEICA DE ATUM

PASTA PROTEICA DE GRÃO DE BICO

PASTA PROTEICA DE ABACATE

PASTA DE COTTAGE COM ERVAS

*ts*  
**THAYNÁ SANTOS**  
— NUTRICIONISTA —

# Pasta de frango

## INGREDIENTES

- Frango
- Creme de ricota ou cottage ou requeijão light

## COMO PREPARAR:

Cozinhe peito de frango e desfie bem. Misture o frango desfiado com iogurte grego, ou creme de ricota light ou requeijão light. temperinhos, pode adicionar alho em pó, salsa desidratada, cenoura ralada, aipo picado.



# Pasta de atum

## INGREDIENTES

- Atum
- Creme de ricota ou cottage ou requeijão light ou iogurte grego.

## COMO PREPARAR:

Misture atum enlatado com Creme de ricota ou cottage ou requeijão light ou iogurte grego, suco de limão, temperos como pimenta preta, páprica defumada, cebola em pó e sal. Adicione vegetais picados, como cebola roxa, pimentão ou pepino, para dar mais sabor e crocância.





# Pasta de grão de bico

## INGREDIENTES

- Grão de bico
- Tahine
- Suco de limão
- Alho, cominho, sal e azeite
- Salsa

## COMO PREPARAR:

Em um processador de alimentos, misture grão-de-bico cozido com tahine (pasta de gergelim), suco de limão, alho, cominho, sal e azeite. Adicione um pouco de água para obter a consistência desejada. Você pode adicionar ervas frescas, como coentro ou salsa, para dar um toque de frescor.



# Pasta de abacate

## INGREDIENTES

- Abacate
- Suco de limão
- Alho em pó, coentro picado, sal e pimenta

## COMO PREPARAR:

Amasse um abacate maduro com um garfo e misture com suco de limão, coentro picado, alho em pó, sal e pimenta. Essa pasta cremosa de abacate é rica em gorduras saudáveis e pode ser utilizada como um mergulho para vegetais ou como recheio para sanduíches.



# Pasta de cottage com ervas

## INGREDIENTES

- Queijo cottage
- Cebolinhas, salsa, manjeriço
- sal e pimenta
- suco de limão

## COMO PREPARAR:

Misture queijo cottage com ervas frescas picadas, como cebolinha, salsa e manjeriço. Tempere com sal, pimenta e suco de limão. Essa pasta é leve, rica em proteínas e pode ser consumida com torradas integrais, palitos de vegetais ou como recheio para wraps.

