



Lilian Sodré
NUTRICIONISTA

Receitas salgadas

COZINHAR É MUITO MAIS QUE AQUECER OS ALIMENTOS. COZINHAR É UM ATO DE AMOR, É COMBINAR CORES, EXPLORAR SABORES E SENTIR OS AROMAS. COZINHAR É SERMOS GRATOS PELOS ALIMENTOS. COZINHAR É RELIGIOSO E TERAPÊUTICO.

Guacamole (delícia mexicana)

INGREDIENTES

- 1 abacate grande maduro
- 1 tomate maduro
- caldo de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- coentro picado a gosto
- sal e pimenta do reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave e seque o abacate, o tomate e o coentro. Com a faca, corte o abacate ao meio, no sentido do comprimento, e descarte o caroço. Descasque, corte cada metade em cubos e transfira para uma tigela.
2. Regue o abacate com o caldo de limão e amasse com um garfo até formar um purê rústico.

Corte o tomate ao meio, descarte as sementes, e corte as metades em cubos pequenos. Pique grosseiramente as folhas de coentro. Junte ao abacate amassado, tempere com o azeite, sal e pimenta a gosto. Misture bem e sirva imediatamente com pão ou torradas.



Pão de aveia de frigideira

Rendimento: 1 porção

Ingredientes:

1 ovo

2 colheres de sopa de leite em pó desnatado

2 colheres de sopa de farelo de aveia

2 colheres de água

1 colher de chá de azeite

1 colher de café de fermento em pó

Uma pitada de sal e orégano

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes e levar para dourar em uma frigideira com tampa em fogo baixo.

Dica: você pode colocar metade da massa, acrescentar uma fatia de queijo para rechear e cobrir com a outra metade da massa.



Muffin de legumes

Ingredientes:

6 colheres de sopa de legumes picados (Escolha seus favoritos ou os que sobraram da refeição anterior)

3 ovos

Modo de preparo:

Unte 6 formas de cupcake ou empada e coloque 1 colher de legume picado em cada forma.

Bata os ovos com um garfo, tempere com sal e pimenta do reino a gosto e preencha as formas com essa mistura.

3- Asse em forno pré aquecido (180°) por 10 minutos.

Tortinha rápida de queijo com couve

Rendimento: 2 porções.

Ingredientes:

2 ovos inteiros

1/2 xícara de farelo de aveia

1/2 xícara de leite líquido

1 folha de couve grande triturada

2 colheres de sopa de queijo ralado

1 colher de cafezinho de páprica

1 colher de cafezinho de orégano

1 pitada de sal

1 colher de chá de fermento

Modo de preparo:

Misture muito bem os ovos e depois acrescente os demais ingredientes, deixando o fermento por último.

Leve ao forno 200° por 25 minutos ou até dourar. Você também pode dourar dos 2 lados na frigideira com tampa em fogo baixo

DICA: Você pode acrescentar milho, ervilha, tomate, carne desfiada, frango, atum...



Pão de Beijo (Pão de Queijo Vegano)

Rendimento: 25 unidades

Ingredientes

- 2 unidades – (aprox. 400g) de batatas inglesas cozidas e descascadas
- 1 e 1/2 xícaras (chá) – (270g) de goma pronta para tapioca
- 1/4 xícara (chá) – (30g) de polvilho doce (fécula de mandioca)
- 1 e 1/2 colheres (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) – (30ml) de azeite
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 colher (sopa) – (15ml) de água

Modo de Preparo:

1. Amasse as batatas e reserve.
2. Em um recipiente misture a tapioca, o polvilho doce e o sal.
3. Acrescente as batatas e o azeite.
4. Vá amassando a massa com as mãos.
5. Adicione o fermento e continue a amassar.
6. Faça o mesmo com a água.
7. Modele em formato de bolinhas.
8. Disponha em uma assadeira untada com azeite.
9. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos (ou até perceber que os pães já estão douradinhos).



Bolinha de batata doce

Ingredientes

2 xícaras de batata doce cozida e amassada

6 colheres de sopa de farinha de trigo

2 colher de sopa de azeite

2 colher de sopa de chia (opcional)

Sal e ervas a gosto

Modo de preparo

1- Misture todos os ingredientes em um recipiente até formar uma massa homogênea e depois molde com as mãos as bolinhas

2-Pincele com uma mistura de azeite e cúrcuma para ficar com uma cor bem bonita

3- Asse no forno a 180 graus por 25/30minutos .



Hambúrguer caseiro

Rendimento: 1 porção

Ingredientes:

100g de carne moída (cerca de 4 colheres de sopa)

1 Colher de sopa de cebola picada

1 colher de café rasa de páprica

1 dente de alho ralado

Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Misturar tudo e moldar - pode ser com a mão ou com auxílio de uma tampa. Doure em uma frigideira com um fio de azeite.

Pizza de batata doce

Rendimento: 1 porção

Ingredientes:

Para a massa:

1/2 xícara de batata doce

(Uma pequena aprox. 100g), cozida e amassada

2 colheres de sopa de farelo de aveia

1 colher de chá de azeite

1 colher de café de orégano

1 pitada de sal

Para a Cobertura:

2 colheres de sopa de molho de tomate caseiro

60 gramas de peito de frango desfiado

Preparo:

1. Misture todos os ingredientes e molde um disco de pizza.

2. Leve para dourar dos dois lados em uma frigideira antiaderente com tampa (em fogo baixo). Quando o primeiro lado estiver mais firme e dourado, pode virar a pizza.

3. Então, por cima da massa coloque o molho de tomate e o frango desfiado.

DICA: Você pode usar qualquer recheio. Fica bem saborosa se colocar uma camada

de muçarela antes do molho, a massa fica ainda mais sequinha.



Hambúrguer de Feijão

INGREDIENTES:

3 xícaras de feijão cozido e escorrido (utilizei feijão preto)

1/3 de xícara (de chá) de cebola bem picada

2 dentes alho médios bem picados

1 colher (de sopa) de orégano desidratado

2 colheres (de sopa) de azeite

1/3 xícara (de chá) de salsinha picada

1 colher (de sopa) de suco de limão

Sal a gosto

Pimenta moída a gosto

1/3 de xícara (de chá) de aveia em flocos finos

1/3 de xícara (de chá) de farinha de trigo integral (ou farinha de aveia)

COMO FAZER:

Coloque o feijão em uma tigela e amasse com o garfo. Não precisa amassar todos os grãos, pode deixar alguns inteiros para dar textura ao hambúrguer;

Adicione a cebola, o alho, o orégano, o suco de limão, o azeite, a salsinha picada, tempere com sal e pimenta a gosto e misture.

Adicione a aveia em flocos e a farinha. Misture bem e caso necessário adicione mais farinha, até a massa ficar modelável.

Modele hambúrgueres com a mão ou com uma tampa e frite em uma frigideira antiaderente com um fio de óleo, em fogo médio, até os dois lados ficarem bem douradinhos.

DICA: Com essa mesma massa você pode fazer um delicioso petisco, colocando o recheio de couve fatiado ou um cubinho de queijo e moldando em forma de bolinhas. Depois é só levar para assar por uns

15/ 20 minutos em forno médio (200 graus) e está pronto.



Pão integral rápido

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite em temperatura ambiente
- 3 colheres (chá) de fermento em pó (fermento para bolo)
- 1 colher (chá) de sal
- óleo para untar a fôrma

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média). Atenção: espere 20 minutos, após ligar o forno, para começar a separar os ingredientes - o preparo é bem rápido e o forno deve estar quente para o fermento agir e o pão crescer.
 2. Separe uma fôrma de bolo inglês de 22 cm x 10 cm. Com uma folha de papel-toalha, espalhe uma camada fina de óleo na parte interna para untar.
 3. Numa tigela grande coloque as farinhas de trigo branca e integral. Adicione o sal, o fermento e misture bem. Junte o leite, aos poucos, e vá misturando com uma espátula para incorporar. Mexa até formar uma massa lisa e um pouco grudenta. Não precisa sovar!
 4. Transfira a massa para a fôrma untada e nivele a superfície com a espátula. Com uma facinha bem afiada, faça um corte na superfície da massa, ao longo de todo o comprimento do pão - isso ajuda o pão a crescer de maneira uniforme.
- Leve ao forno preaquecido e deixe assar por cerca de 50 minutos, até ficar dourado e formar uma casquinha crocante.



Salgadinho saudável

Ingredientes:

- 400 g de batata doce cozida
- 250 g de peito de frango desfiado
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de farinha de arroz (ou de aveia)
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Comece cozinhando o peito de frango, depois desfie e tempere a gosto. Enquanto isso cozinhe também a batata doce;

Corte a batata doce em pedaços grandes. Depois de cozida, espere amornar e retire a casca. Com a ajuda de um garfo amasse bem a batata sem deixar gruminhos;

Em um recipiente coloque a batata doce amassada, o frango desfiado, os ovos, a farinha de aveia passando por uma peneira e o sal. Misture bem;

Se a massa ficar muito mole, adicione um pouco mais de farinha de aveia;

Pegue pequenas porções, unte as mãos com azeite e molde os salgados como preferir, em bolinhas, coxinha, ...use a criatividade. Se desejar abra a massa, coloque um recheio (queijo ou mais frango) e feche moldando novamente;

DICA: se preferir empane com farinha de rosca.

Distribua em uma forma untada, pincele uma gema de ovo sobre os salgados e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 25 A 35 minutos, ou na airfryer. Fica uma delícia!



Nuggets caseiro (assado)

Ingredientes:

- 500 gramas de peito de frango
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de páprica doce
- 1 colher de sopa de alho em pó (ou 3 dentes de alho)
- 1 colher de sopa de cebola em pó (ou 1 cebola média)
- 2 fatias de pão de forma
- Pimenta do reino a gosto
- Salsinha a gosto
- Cebolinha a gosto
- 1 ovo
- 2 xícaras de farinha de Panko ou farinha de rosca

Modo de preparo:

1. Em um processador juntar o frango, a cebola, o alho e as fatias de pão e bater até obter uma pasta.
2. Dispor em uma tigela e temperar com sal, pimenta do reino, salsinha e cebolinha. Juntar o ovo e misturar bem. Reservar,
3. Pegar porções da pastinha de frango, formatar na mão e empanar na farinha de panko ou na farinha de rosca
4. Levar a uma travessa e congelar por no mínimo 2h e transferir para sacos plásticos. Congelar por até 6 meses.

Para preparar é só levar a uma travessa e assar em forno preaquecido a 200 graus por 25 a 35 minutos, até dourar.



**NÃO COMECE UMA DIETA
QUE TERMINARÁ ALGUM DIA. COMECE UM
ESTILO DE VIDA QUE DURARÁ PARA SEMPRE.**