

RECEITAS PARA COMPARTILHAR EM FAMÍLIA



Unimed 
Nova Iguaçu

ANS - nº 344397

Unimed Nova Iguaçu - Núcleo de Atenção à Saúde

Paula Curty (Nutricionista)

Priscila Nascimento (Nutricionista)

RECEITAS

BRIGADEIRO DE BANANA

Ingredientes:

- 1 banana nanica madura
- 4 colheres de sopa de leite em pó
- 1 colher de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sobremesa de açúcar demerara (ou sem adoçar).

Modo de preparo:

Amasse a banana e leve ao micro-ondas por 15 segundos. Acrescente os demais ingredientes e leve ao fogo baixo até atingir o ponto para enrolar os brigadeiros. Espere esfriar, enrole e passe no chocolate 70%.

HAMBÚRGUER DE FRANGO COM AVEIA

Ingredientes:

- 300g de peito de frango moído
- 4 colheres de sopa rasas de aveia em flocos
- hortelã e temperos naturais à vontade

Modo de preparo:

Misture os ingredientes e monte o hambúrguer para assar em forno médio. Regue o tabuleiro com azeite de oliva (1 colher de sopa).

RECEITAS

PASTEL INTEGRAL ASSADO

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 30 ml de azeite de oliva
- 80 ml de leite (vaca ou vegetal)
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de fermento em pó biológico e sal à gosto

Recheio: frango desfiado refogado ou ricota com espinafre ou carne moída com cenoura ralada e passas.

Modo de preparo:

Em uma vasilha misture os ingredientes da massa até que fique homogênea. Deixe descansar por aproximadamente 20 minutos. Abra a massa e corte a massa com um copo de boca larga no formato de um círculo. Coloque o recheio no centro da massa e feche-a com o auxílio de um garfo nas laterais. Leve ao forno médio, pré-aquecido, até dourar.

RECEITAS

BISCOITO INTEGRAL DE GERGELIM COM LINHAÇA

Ingredientes:

- 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de Amido de Milho
- 1/2 xícara de aveia em flocos grossos
- 100 gramas de manteiga ou manteiga de coco
- 1 clara de ovo
- 3 colheres de sopa de semente de linhaça
- 2 colheres de chá de semente de gergelim
- 1/2 colher de chá de sal

Modo de preparo:

Em uma tigela média, junte a farinha de trigo integral, o amido de milho, a aveia, a manteiga, a clara, a linhaça, o gergelim e o sal. Misture com a ponta dos dedos até obter uma massa úmida que solte das mãos.

Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C).

Em uma superfície enfarinhada, abra a massa com o rolo, na espessura de 0,5 cm e corte quadrados com 4 x 4 cm.

Coloque os biscoitos em duas assadeiras grandes (40 x 28 cm) e faça furos com um garfo.

Leve ao forno por 15 minutos ou até dourar levemente. Deixe esfriar e retire da assadeira. Sirva em seguida.

RECEITAS

MUFFIN DE VEGETAIS

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de abobrinha ralada (retire o excesso de água com um papel toalha)
- 1/3 xícara (chá) de cenoura ralada
- 1/2 xícara (chá) de couve-flor ralada
- 1 unidade de cebola ralada
- 1/2 xícara (chá) de espinafre
- 1/2 xícara (chá) de grão-de-bico cozido
- 1/2 xícara (chá) de aveia
- 2 unidades de clara de ovo batidas em neve
- 1 unidade de ovo inteiro
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Em um recipiente grande, misture todos os legumes ralados. Acrescente a aveia, o ovo inteiro e as claras. Misture bem e tempere com sal e pimenta a gosto. Passe a mistura para forminhas untadas com óleo. Leve para assar em forno pré-aquecido a 200° por 15 minutos. Sirva ainda quente.

RECEITAS

PASTA DE CASTANHA COM CACAU

Ingredientes:

- 2 xícaras de castanha de caju sem sal
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de cacau

Modo de preparo:

Em um processador, coloque todos os ingredientes e bata até formar uma pasta homogênea. Bata por 10 minutos para que as castanhas possam soltar o óleo. Pare algumas vezes para misturar a pasta. Repita o processo várias vezes até a pasta ficar homogênea. Transfira para uma tigela e sirva. Pode guardar na geladeira.

PÃO DE QUEIJO DE TAPIOCA

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de goma de tapioca
- 1/2 xícara de chá de queijo ralado
- 2 colheres de sopa de requeijão
- 1 colher de chá de fermento químico, sal à gosto e 1 colher de sopa semente de chia

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, faça bolinhas com a mão umedecida e leve ao forno médio até dourar.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS - nº 344397