

## Smoothie proteico de morango com chia

Receita culinária

---

**Rendimento:** 1 porção(ões).

**Ingredientes:**

Morango - 5 Unidades médias (60g)  
Semente de chia - 1 Colher de sopa cheia (15g)  
Whey protein isolado - 1 Medidor (30g)  
Água de coco - 1 Copo pequeno cheio (165ml)

**Forma de preparo:**

- 1) Em um liquidificador ou mixer, bata todos os ingredientes até atingir a consistência de smoothie.
- 2) Sirva gelado.

## Smoothie proteico de abacate

Receita culinária

---

**Rendimento:** 1 porção(ões).

**Ingredientes:**

Abacate - 4 Colheres de sopa cheias (180g)  
Banana - 1 Unidade média (40g)  
Proteína isolada do arroz e ervilha - 1 Medidor (30g)  
Água - 1 Copo americano pequeno (165ml)

**Forma de preparo:**

- 1) Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até atingir a consistência de smoothie.
- 2) Sirva gelado.

# Panqueca de frango

Receita culinária

---

**Rendimento:** 6 porção(ões).

## Ingredientes:

### Massa:

Ovo de galinha cru - 2 Unidades médias (100g)  
Farinha de trigo - 7 Colheres de sopa (175g)  
Farinha de trigo integral crua - 7 Colheres de sopa (175g)  
Cenoura - 5 Colheres de sopa cheias (85g)  
Leite de vaca integral UHT - 1 Copo americano duplo (240ml)  
Água - 1 Copo americano duplo (240ml)  
Sal refinado - 1 Pitada (0.4g)

### Recheio:

Peito de frango sem pele cozido - 5 Filés médios (500g)  
Azeite de oliva - 1 Colher de sopa rasa (8g)  
Tomate - 2 unidades médias (30g)  
Cebola branca - 2 Unidades médias (140g)  
Alho - 3 dentes (9g)

### Molho:

Molho de tomate caseiro com sal - 6 Colheres de sopa cheias (120g)

### Forma de preparo:

- 1) Bater no liquidificador até obter uma massa homogênea os ovos, a água, o leite, as farinhas de trigo e integral e o sal.
- 2) Separar em três partes iguais.
- 3) Recolocar no liquidificador uma das partes e acrescentar a cenoura. Bater. Acrescentar o restante da massa e bater.
- 4) Com o auxílio de uma frigideira untada preparar a pancake uma a uma e reservar.
- 5) Refogar o frango já desfiado com azeite, alho, cebola e tomate.
- 6) Rechear as panquecas, cobrir com o molho de tomate caseiro e queijo ralado e gratinar no forno pré-aquecido.

# Salpicão de frango fit

Receita culinária

---

**Rendimento:** 8 porção(ões).

## Ingredientes:

Frango desfiado - 500g  
Iogurte natural - 2 Copos pequenos (330g)  
Azeitona verde (picada) - 200g  
Uva passa preta - 200g  
Aipo (salsão) (picados em cubos) - 4 Colheres de sopa cheias (76g)  
Cenoura crua (ralada) - 2 Unidades médias (240g)  
Suco de limão tahiti - 50ml  
Azeite de oliva extravirgem - 2 Colheres de sopa (16ml)  
Milho - 200g  
Ervilha - 200g  
Pimenta do reino em pó - A gosto  
Sal refinado - A gosto

## Forma de preparo:

- 1) Prepare o frango no fogão e use um liquidificador para desfiá-lo em seguida;
- 2) Pique o salsão, as azeitonas e rale a cenoura;
- 3) Em uma tigela grande, junte o frango, as azeitonas, o milho, a cenoura ralada, as ervilhas, o salsão e as uvas passas;
- 4) Adicione por cima os 2 potes de iogurte natural, o azeite, o suco do limão, sal e pimenta a gosto;
- 5) Misture tudo, cubra com um filme plástico e deixe na geladeira até a hora de servir. Se quiser finalizar com batata palha, transfira o salpicão para uma forma plana e jogue a batata palha por cima antes de levar à mesa.

# Quiche de alho-poró com massa de grão de bico

Receita culinária

---

**Rendimento:** 5 porção(ões).

## Ingredientes:

Grão de bico cozido - 2 Conchas cheias (240g)  
Ovo de galinha - 3 Unidades médias (135g)  
Manteiga - 1 Colher de sopa cheia (32g)  
Azeite de oliva - 1 Colher de sopa rasa (8g)  
Creme de leite - 7 Colheres de servir cheias (210g)  
Alho-poró (picado) - 1 Xícara de chá (71g)  
Queijo minas padrão - 2 Fatias grandes (80g)  
Farinha de arroz - 1 Colher de sopa cheia (17g)  
Sal a gosto

## Forma de preparo:

- 1) No liquidificador, processe o grão-de-bico cozido, azeite, sal e um pouco de água (suficiente para bater a mistura).
- 2) Bata a mistura até adquirir consistência homogênea.
- 3) Unte uma forma redonda com azeite e farinha de arroz (ou qualquer uma de sua preferência).
- 4) Coloque a massa de grão de bico na forma e molde.
- 5) Leve ao forno por 10 minutos, apenas para dar uma leve tostada.
- 6) Refogue o alho-poró no azeite.
- 6) Em um recipiente, misture os ovos, o creme de leite, o alho-poró refogado, queijo minas padrão e pimenta do reino.
- 7) Jogue o recheio por cima da massa de grão-de-bico e leve a quiche para assar por cerca de 40 minutos.
- 8) Retire do forno e sirva.