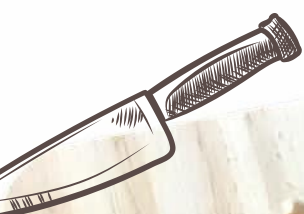


LANCHES RÁPIDOS E SAUDÁVEIS



BY: MARIANA FERREIRA
VOL. 1

 @NACOZINHADA.NUTRI

ÍNDICE



AVEIOCA

01

**BOLINHO DE BATATA DOCE COM
FRANGO**

02

BROWNIE DE BATATA DOCE

03

PANQUECA DE BANANA

04

PÃO DE QUEIJO

05



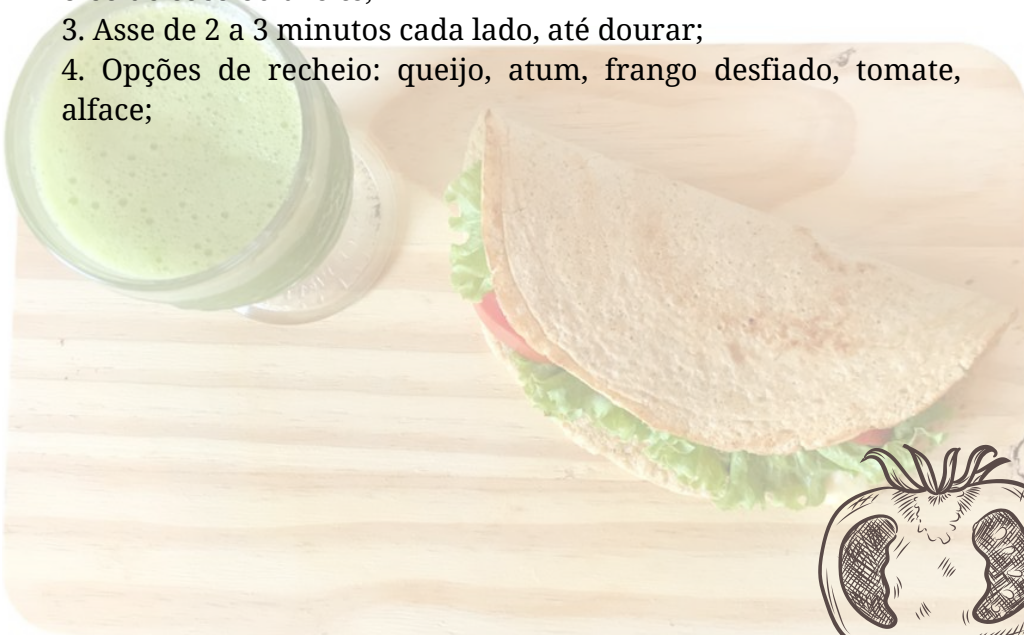
Aveioca

INGREDIENTES

- Aveia em flocos finos (4 colheres de sopa);
- Água Filtrada (3 colheres de sopa);
- Ovo (2 unidades);
- Sal (a gosto);

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo;
2. Coloque a massa em uma frigideira antiaderente untada com óleo de coco ou azeite;
3. Asse de 2 a 3 minutos cada lado, até dourar;
4. Opções de recheio: queijo, atum, frango desfiado, tomate, alface;



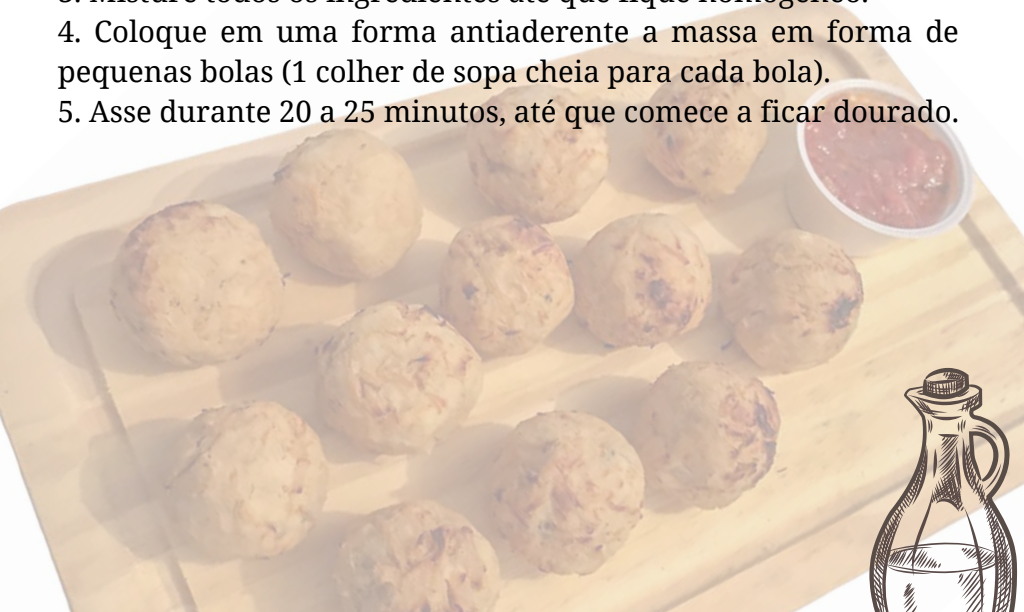
Bolinho de batata doce com frango

INGREDIENTES

- Batata doce cozida (3 colheres de sopa);
- Requeijão (1 colher de sopa);
- Queijo parmesão ralado (2 colheres de sopa);
- Orégano, cebolinha, pimenta-do-reino (a gosto);
- Sal (1/2 colher de chá);

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Amasse a batata doce cozida com um garfo.
3. Misture todos os ingredientes até que fique homogêneo.
4. Coloque em uma forma antiaderente a massa em forma de pequenas bolas (1 colher de sopa cheia para cada bola).
5. Asse durante 20 a 25 minutos, até que comece a ficar dourado.



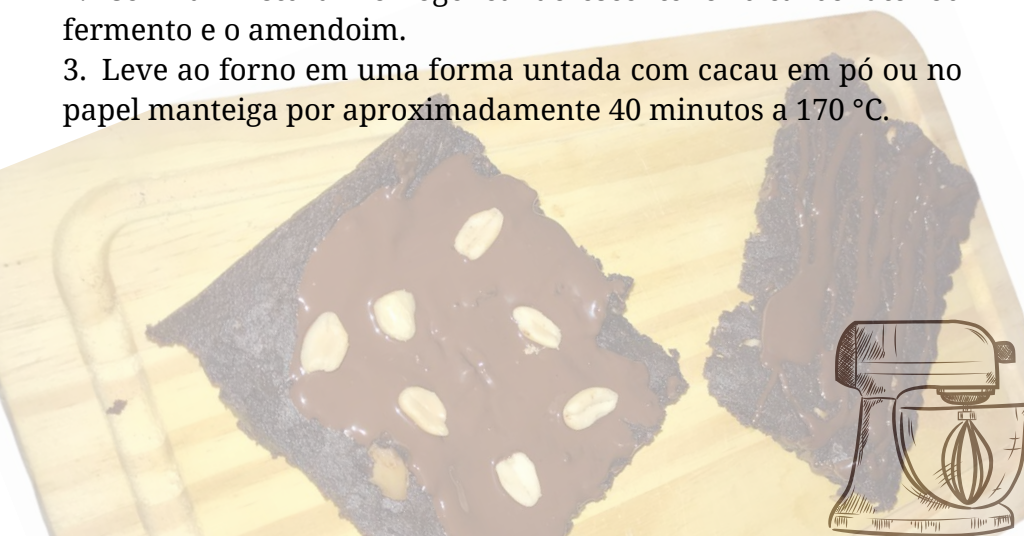
Brownie de batata doce

INGREDIENTES

- Batata doce cozida e amassada (1 e $\frac{1}{2}$ xícara);
- Farinha de amêndoas ou de aveia (1 xícara);
- Cacau em pó 100% ($\frac{1}{2}$ xícara);
- Óleo de coco ou manteiga derretida ($\frac{1}{2}$ xícara);
- Ovo (1 unidade);
- Mel, adoçante ou açúcar mascavo (2 colheres de sopa);
- Bicarbonato ou fermento (1 colher de chá);
- Sal (1 pitada);
- Amendoim, castanha ou nozes (opcional) ($\frac{1}{2}$ xícara);

MODO DE PREPARO

1. Em um processador ou liquidificador misture a batata, a farinha, o cacau, o ovo e o mel.
2. Com a mistura homogênea acrescente o bicarbonato ou fermento e o amendoim.
3. Leve ao forno em uma forma untada com cacau em pó ou no papel manteiga por aproximadamente 40 minutos a 170 °C.



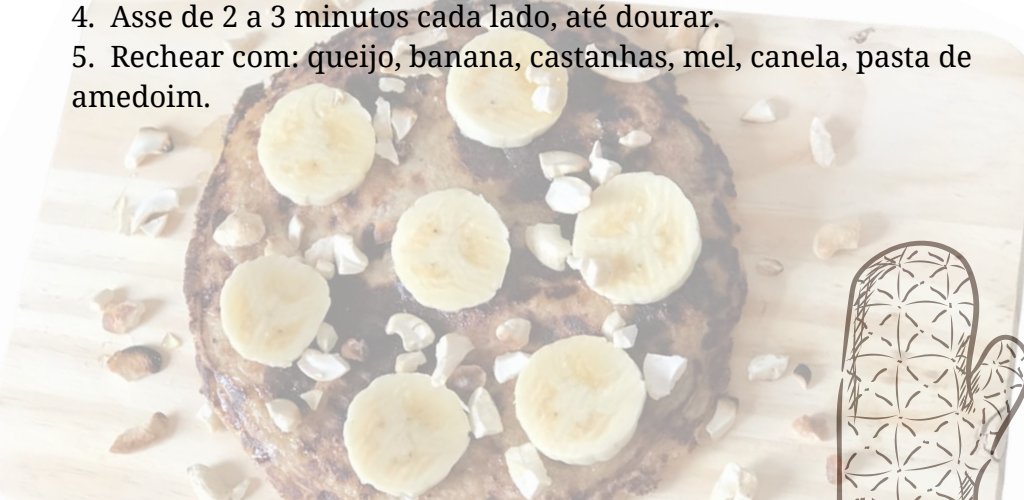
Panqueca de banana

INGREDIENTES

- Ovo (1 unidade);
- Banana (2 unidades);
- Farinha de aveia ou aveia em flocos finos (2 colheres de sopa);
- Farinha de amendoim ou outra oleaginosa (opcional) (1 colher de sopa);
- Cacau em pó (opcional) (1 colher de sopa);

MODO DE PREPARO

1. Amasse as bananas com auxílio de um o garfo.
2. Misture os demais ingredientes até que fique uma mistura homogênea.
3. Coloque a massa em uma frigideira antiaderente untada com um pouco de óleo de coco ou azeite.
4. Asse de 2 a 3 minutos cada lado, até dourar.
5. Rechear com: queijo, banana, castanhas, mel, canela, pasta de amendoim.



Pão de queijo

INGREDIENTES

- Farinha de tapioca hidratada (6 colheres de sopa);
- Ovo (1 unidade);
- Queijo coalho ou mozzarella (3 colheres de sopa);
- Queijo parmesão ralado (3 colheres de sopa);
- Fermento em pó (1 colher de sopa);
- Sal (1/2 colher de chá);

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Misture todos os ingredientes até que fique homogêneo.
3. Coloque em uma forma antiaderente a massa em forma de pequenas bolas (1 colher de sopa cheia para cada bola).
4. Asse durante 20 a 30 minutos, até que comece a ficar dourado.



RECEITAS TESTADAS 😊



@NACOZINHADANUTRI



NACOZINHADANUTRI@GMAIL.COM

EQUIPE NA COZINHA DA NUTRI

MARIANA FERREIRA

CAIO CHAGAS

MAIS NOVIDADES EM BREVE