

Pipoca Sem Óleo + Levedura

(Doce/Salgada Funcional)

Objetivo: Oferecer um lanche saboroso e nutritivo que promove saciedade e evita a compulsão, com opções doce e salgada.

Ingredientes:

- 1/2 xícara de milho para pipoca
- 2 colheres de sopa de levedura nutricional

Para a versão Salgada:

- Sal a gosto
- Temperos a gosto (páprica, orégano, pimenta do reino)

Para a versão Doce:

- Adoçante natural a gosto (xilitol, eritritol ou stevia)
- Canela em pó a gosto

Modo de Preparo:

1. **Na panela:** Em uma panela de fundo grosso, coloque o milho de pipoca e tampe. Leve ao fogo médio-alto, agitando a panela ocasionalmente para que os grãos não queimem. Quando os estouros diminuïrem, retire do fogo.
2. **No micro-ondas:** Coloque o milho em um saco de papel pardo (tipo saco de pão) e feche bem. Leve ao micro-ondas em potência alta por 2-4 minutos, ou até que os estouros diminuam.
3. Transfira a pipoca estourada para uma tigela grande.

4. **Para a versão Salgada:** Polvilhe a levedura nutricional, o sal e os temperos desejados sobre a pipoca. Misture bem para que todos os grãos fiquem cobertos.
5. **Para a versão Doce:** Polvilhe a levedura nutricional, o adoçante e a canela sobre a pipoca. Misture bem.

Dicas de Consumo:

- Consuma como lanche da tarde ou da noite, em substituição a salgadinhos e doces industrializados.
- A levedura nutricional confere um sabor que lembra queijo na versão salgada e um toque especial na versão doce.

Benefícios:

- **Pipoca (milho):** Fonte de fibras, que auxiliam na saciedade e no bom funcionamento intestinal. Quando preparada sem óleo, torna-se uma opção de baixo teor calórico.
- **Levedura Nutricional:** Rica em vitaminas do complexo B, proteínas e minerais. Ajuda a fortalecer o sistema imunológico, melhora a saúde da pele e cabelos, e pode auxiliar na redução do colesterol. Confere um sabor umami (que lembra queijo) que satisfaz o paladar.