



RECEITAS PARA CONGELAR



SUMÁRIO

1. Nuggets funcional	3
2. Hamburguer de carne	4
3. Hamburguer de frango	5
4. Almôndegas	6
5. Kibe de quinoa lowcarb.....	7

Obs.: Essas receitas vão estar na Tata caso você queira usar como opção de refeição principal.



1. Nuggets funcional

Ingredientes:

- 500g de peito de frango moído
- 1 cenoura ralada
- 1 abobrinha ralada
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 ovo
- sal e pimenta a gosto
- ervas a gosto

Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes em uma tigela até formar uma massa homogênea.
- Modele os nuggets e coloque-os em uma assadeira para congelar.
- Depois de congelados, armazene em sacos plásticos ou potes.

2. Hamburguer de carne

Ingredientes:

- 500g de carne moída (patinho ou alcatra)
- 1 cebola pequena ralada
- 2 dentes de alho picados
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- sal e pimenta a gosto
- ervas frescas (salsa, cebolinha) a gosto

Modo de preparo:

- Em uma tigela, misture a carne moída com a cebola, alho, ovo, farelo de aveia, sal, pimenta e ervas.
- Modele os hambúrgueres no tamanho desejado.
- Coloque os hambúrgueres em uma forma e congele.
- Depois de congelados, armazene em sacos plásticos ou potes para congelamento.

3. Hamburguer de frango

Ingredientes:

- 500g de peito de frango moído
- 1 cebola pequena ralada
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 1 ovo
- sal e pimenta a gosto
- ervas frescas (orégano, manjeriço) a gosto

Modo de preparo:

- Misture o frango moído com a cebola, ovo, farinha de linhaça, sal, pimenta e ervas.
- Modele os hambúrgueres e coloque em uma forma para congelar.
- Armazene em sacos plásticos ou potes após o congelamento.



4. Almôndegas

Ingredientes:

- 500g de carne moída (patinho ou acém)
- 1 cebola pequena ralada
- 2 dentes de alho picados
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá de orégano ou manjeriço seco

Modo de preparo:

- Em uma tigela, misture a carne moída com a cebola, alho, ovo, farelo de aveia, salsinha, sal, pimenta e ervas.
- Modele a mistura em pequenas bolinhas (almôndegas) do tamanho desejado.
- Coloque as almôndegas em uma assadeira e congele.
- Após o congelamento, armazene em sacos plásticos ou potes para congelamento.

5. Kibe de quinoa lowcarb

Ingredientes:

- 1 xíc. de quinoa em grãos
- 2 xíc. de água
- 1 cebola picada
- 500g de carne moída ou carne de soja moída ou tofu firme temperado
- 1/4 de xíc. de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de sal
- 2 c. sopa de hortelã picada
- 2 c. sopa de azeite de oliva

Modo de preparo:

- Após cozinhar a quinoa, misturar todos os ingredientes e levar ao forno.
- Leve ao forno a 250 graus preaquecido, por cerca de 30 minutos.
- Corte o kibe no tamanho desejado.
- Coloque os pedaços em uma assadeira e congele.
- Após o congelamento, armazene em sacos plásticos ou potes para congelamento.