



JESSICA VILELA

NUTRICIONISTA CHEFE DO PROGRAMA:

em
TRINCA 30

@jessicavilelar



PÃO DE AVEIA DE FRIGIDEIRA

Ingredientes:

- 1 Ovo inteira
- 1 clara de ovo
- 2 colheres de
sopa de farelo
de aveia
- Sal à gosto

MOOV
TRAINING

Preparação:

Mexe tudo e coloca em uma frigideira untada com óleo de coco ou azeite.

Recheio: geleia de morango e queijo coalho.

CUPCAKES SALGADOS LOW CARB

Ingredientes:

3 ovos

2 col. de sopa de creme de leite

2 col. de sopa de queijo
parmesão ralado

1 lata de atum escorrido

-prefira o atum em óleo.

2 col. de sopa de cenoura crua
ralada

1/2 col. de chá de fermento
químico

Sal e pimenta à gosto.

MOOV
TRAINING

Preparo:

Bata em um recipiente os 3 ovos com o creme de leite, o queijo parmesão, o sal e a pimenta.

Adicione os recheios (atum, queijo muçarela e a cenoura ralada).

Por fim, adicione o fermento em pó e mexa.

Distribua a mistura em forminhas de silicone para cupcakes, asse em forno pré aquecido a 200 graus por uns 20 minutos ou até ficar levemente douradinho por cima.

BOMBOM DE TÂMARA ZERO AÇUCAR

Ingredientes:

1 col. de sopa de óleo de
coco
2 col. de sopa de cacau em
pó
2 col. de sopa de pasta de
castanha ou pasta de
amendoim
10 tâmaras pequenas
um pouquinho de água.

MOOV
TRAINING

Preparo:

Corte as tâmaras em pequenos pedaços, depois em um recipiente adicione todos os ingredientes e coloque água aos poucos até virar uma pasta homogênea. Por último, coloque em forminhas de silicone e leve ao congelador por umas 2 horas.

COXINHA LOW CARB

Ingredientes:

300g Frango desfiado
2 Colheres de sopa
cheias de creme de
queijo minas frescal
Linhaça dourada

MOOV
TRAINING

Preparação:

Faça o frango desfiado bem temperado.

Depois coloque aos poucos o creme de queijo e mexa sem parar, até formar uma massa.

Coloque massa nas mãos e faça o formato da coxinha e por último coloque a farinha de linhaça e leve para o forno pré aquecido por alguns minutos ou na air fryer até as coxinhas ficarem douradas.

PÃO DE QUEIJO

Ingredientes:

- 8 colheres de sopa de goma de tapioca
- 6 rodela de batata doce
- 100 gramas de queijo coalho
- Sal

MOOV
TRAINING

Preparação:

Misturar tudo, fazer as bolinhas e levar para o forno pré aquecido por uns 25 minutos.