# Receitas para o site

**Hot Dog Saudável**

Para se guiar melhor, pode usar como referência esse vídeo do canal Larica TV, mas a lista oficial de ingredientes é essa do site, os vídeos são apenas um guia visual para melhor entendimento da receita:

Vídeo recomendado:(https://youtu.be/4mFSEty2i-Y?si=pqiV5wtEFz-PR9qO)

Canal: [https://www.youtube.com/@laricatvoficial](https://www.youtube.com/@laricatvoficial/featured)

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/4mFSEty2i-Y?si=YorkruIviWhfm-tB" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" referrerpolicy="strict-origin-when-cross-origin" allowfullscreen></iframe>

\*\*Ingredientes\*\*:

- 4 cenouras

- 4 tomates

- 1 cebola

- 2 dentes de alho

- Algumas folhas de manjericão

- Um pouco cebolinha (para finalizar)

- Molho de tomate caseiro (temos receita)

- 4 pães

- Um fio de azeite

- Uma pitadinha de sal

- Uma pitadinha de açúcar

- Um pouco de mostarda (opcional)

- Um pouco de ketchup (opcional)

- Páprica defumada (opcional)

- Pimenta do reino (opcional)

- Noz moscada (opcional)

\*\*Modo de Preparo\*\*:

1. Cozinhe as cenouras em água até ficarem macias, mas ainda firmes.

2. Corte os tomates e as cebolas em cubos pequenos. Corte bem fino o manjericão e a cebolinha. E rale os dentes de alho.

3. Em uma panela já aquecida, coloque um fio de azeite e refolgue a cebola e o alho.

4. Agora, adicione o tomate e mexa até ele refolgar bem. Então coloque seu molho de tomate e tempere a gosto. Só não esqueça do manjericão e de não exagerar no sal!

5. Deixe as cenouras imersas no molho até terminarem de cozinhar e depois é só colocar no pão com a cebolinha, alguma salada ou outros acompanhamentos saudáveis.

**Sorvete de Banana com Cacau (ou outras frutas)**

Para se guiar melhor, pode usar como referência esse vídeo do canal Sabores do Mundo mas a lista oficial de ingredientes é essa do site, os vídeos são apenas um guia visual para melhor entendimento da receita:

Vídeo recomendado:(https://youtu.be/lNnHBDsE\_9w?si=J4ZzGg19ccKjHt0k)

Canal: https://www.youtube.com/@saboresdomundo912

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/lNnHBDsE\_9w?si=J4ZzGg19ccKjHt0k" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" referrerpolicy="strict-origin-when-cross-origin" allowfullscreen></iframe>

\*\*Ingredientes\*\*:

- 3 bananas maduras congeladas

- 2 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar

- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)

- Morangos congelados ou manga (para variações de sabor)

\*\*Modo de Preparo\*\*:

1. Coloque as bananas congeladas bem picadas em um processador de alimentos.

2. Adicione o cacau em pó e a essência de baunilha.

3. Bata até formar um creme homogêneo e consistente. Vá batendo aos poucos e, se for usar liquidificador, coloque menos e pare periodicamente para mexer. Não bata demais.

4. Para variações, adicione morangos congelados ou pedaços de manga junto com as bananas.

5. Sirva imediatamente ou congele por mais 1-2 horas para uma consistência mais firme.

**Strogonoff de Frango Light**

Para se guiar melhor, pode usar como referência esse vídeo do canal Kelly Key, mas a lista oficial de ingredientes é essa do site, os vídeos são apenas um guia visual para melhor entendimento da receita:

Vídeo recomendado:(https://youtu.be/JgP59Echfro?si=07I03Zv-4j2l4FNi)

Canal: https://www.youtube.com/@CanalKellyKey

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/JgP59Echfro?si=V262-ekDIfPKP-vn" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" referrerpolicy="strict-origin-when-cross-origin" allowfullscreen></iframe>

\*\*Ingredientes\*\*:

- 500g de peito de frango em cubos

- 1 cebola média picada

- 2 dentes de alho picados

- 1 xícara de cogumelos frescos fatiados

- 1 colher de chá de páprica doce

- 1 pote de iogurte natural desnatado (200g)

- 1 colher de chá de mostarda

- 1 colher de sopa de azeite de oliva

- Pimenta-do-reino e ervas frescas a gosto

\*\*Modo de Preparo\*\*:

1. Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho até dourar.

2. Adicione o frango em cubos e a páprica doce, refogue até dourar.

3. Acrescente os cogumelos e refogue por mais 5 minutos.

4. Retire a panela do fogo e misture o iogurte e a mostarda, mexendo bem.

5. Volte ao fogo baixo apenas para aquecer e tempere com pimenta e ervas.

6. Sirva com arroz integral ou purê de batata doce.

**Lasanha de Abobrinha com Ricota**

Para se guiar melhor, pode usar como referência esse vídeo do canal Atelier Gourmand, mas a lista oficial de ingredientes é essa do site, os vídeos são apenas um guia visual para melhor entendimento da receita:

Vídeo recomendado:(https://youtu.be/jZPmhuKG\_kA?si=Fkxiy1JYdHavq7fL)

Canal: https://www.youtube.com/@atelier.gourmand

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/jZPmhuKG\_kA?si=O2DSW8efxltNxFvo" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" referrerpolicy="strict-origin-when-cross-origin" allowfullscreen></iframe>

\*\*Ingredientes\*\*:

- 2 abobrinhas grandes fatiadas em lâminas finas

- 300g de ricota fresca sem sal

- 1 xícara de molho de tomate caseiro (temos receita)

- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado (opcional)

- 1 dente de alho picado

- Pimenta-do-reino e ervas frescas a gosto

\*\*Modo de Preparo\*\*:

1. Grelhe as fatias de abobrinha até ficarem levemente douradas e reserve.

2. Tempere a ricota com alho, ervas e pimenta-do-reino.

3. Em um refratário, coloque uma camada de abobrinha grelhada, cubra com a ricota temperada e uma porção de molho de tomate.

4. Repita as camadas e finalize com molho de tomate e parmesão ralado (opcional).

5. Asse no forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos, até dourar.

**Frango de Ervas e Limão**

Esta receita não possui vídeo guia no youtube, mas ela é bem simples. Vai dar certo!

\*\*Ingredientes\*\*:

- 4 filés de peito de frango

- Suco de 2 limões

- 2 dentes de alho picados

- 1 colher de sopa de alecrim fresco picado

- 1 colher de sopa de tomilho fresco

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

- Pimenta-do-reino e ervas a gosto

\*\*Modo de Preparo\*\*:

1. Tempere os filés de frango com suco de limão, alho, alecrim, tomilho e pimenta.

2. Deixe marinando por 30 minutos para absorver os sabores.

3. Aqueça o azeite em uma frigideira e grelhe os filés até ficarem dourados e bem cozidos.

4. Sirva com salada ou legumes assados.

**Molho de Tomate Caseiro**

Para se guiar melhor, pode usar como referência esse vídeo do canal Mohamad Hindi, mas a lista oficial de ingredientes é essa do site, os vídeos são apenas um guia visual para melhor entendimento da receita:

Vídeo recomendado:(https://youtu.be/3AGcWyRhWD0?si=AWgotZD-ujFjISfU)

Canal: https://www.youtube.com/@mohindi

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/3AGcWyRhWD0?si=AWgotZD-ujFjISfU" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" referrerpolicy="strict-origin-when-cross-origin" allowfullscreen></iframe>

\*\*Ingredientes\*\*:

- 8 tomates maduros picados

- 1 cebola média picada

- 3 dentes de alho picados

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

- 1 colher de chá de manjericão fresco

- 1 colher de chá de orégano

- Pimenta-do-reino a gosto

\*\*Modo de Preparo\*\*:

1. Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho até dourarem.

2. Adicione os tomates picados e cozinhe em fogo médio por 20-30 minutos, mexendo de vez em quando.

3. Tempere com manjericão, orégano e pimenta-do-reino.

4. Bata no liquidificador para obter um molho homogêneo, ou deixe pedaçudo, se preferir.

5. Use em massas, lasanhas ou outras preparações.

**Nuggets de Frango Assados com Farinha de Linhaça**

Esta receita não possui vídeo guia no youtube, mas ela é bem simples. Vai dar certo!

\*\*Ingredientes\*\*:

- 500g de peito de frango cortado em cubos

- 1 xícara de farinha de linhaça

- 1 ovo

- 1 colher de chá de alho em pó

- 1 colher de chá de páprica doce

- 1 colher de chá de orégano seco

- Pimenta-do-reino a gosto

- Azeite de oliva para untar

\*\*Modo de Preparo\*\*:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C e unte uma assadeira com azeite de oliva.

2. Em uma tigela, bata o ovo até ficar homogêneo.

3. Em outra tigela, misture a farinha de linhaça, alho em pó, páprica, orégano e pimenta.

4. Passe os cubos de frango no ovo e, em seguida, na mistura de linhaça, cobrindo-os bem.

5. Coloque os nuggets na assadeira e leve ao forno por 25-30 minutos, virando na metade do tempo, até ficarem dourados e crocantes.

6. Sirva com um molho caseiro, como iogurte natural temperado com ervas.

**Batata-Doce Assada com Alecrim**

Para se guiar melhor, pode usar como referência esse vídeo do canal Atelier Gourmand, mas a lista oficial de ingredientes é essa do site, os vídeos são apenas um guia visual para melhor entendimento da receita:

Vídeo recomendado:(https://youtu.be/DuogQpPUxyY?si=WDIP0fKZP\_6IsdWJ)

Canal: https://www.youtube.com/c/CanaldaVov%C3%B3Maria

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/DuogQpPUxyY?si=WDIP0fKZP\_6IsdWJ" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" referrerpolicy="strict-origin-when-cross-origin" allowfullscreen></iframe>

\*\*Ingredientes\*\*:

- 3 batatas-doces médias cortadas em palitos

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

- 1 colher de chá de alecrim fresco picado

- 1 colher de chá de páprica doce (opcional)

- Pimenta-do-reino a gosto

\*\*Modo de Preparo\*\*:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C e forre uma assadeira com papel manteiga.

2. Em uma tigela grande, misture as batatas-doces com azeite, alecrim, páprica e pimenta.

3. Espalhe as batatas-doces na assadeira, em uma única camada.

4. Asse por cerca de 30-40 minutos, virando os palitos na metade do tempo, até que fiquem dourados e crocantes.

5. Sirva como acompanhamento ou lanche saudável.

Panqueca de banana com aveia

Para se guiar melhor, pode usar como referência esse vídeo do canal Aurélio Alfieri, mas a lista oficial de ingredientes é essa do site, os vídeos são apenas um guia visual para melhor entendimento da receita:

Vídeo recomendado:(https://youtu.be/8oQ0X8JvvGo?si=j0mgnG4TKXH-XdSh)

Canal: https://www.youtube.com/@aurelioalfieri

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/8oQ0X8JvvGo?si=j0mgnG4TKXH-XdSh" title="YouTube video player" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture; web-share" referrerpolicy="strict-origin-when-cross-origin" allowfullscreen></iframe>

\*\*Ingredientes\*\*:

- 1 Banana

- 2 Ovos

- 2 Colheres de aveia

- 1 Colher de mel

- 1 pitada de canela

\*\*Modo de Preparo\*\*:

1. Amasse a banana com os ovos, aveia e canela em um prtato

2. Coloque em uma frigideira em fogo baixo e deixe dourar de um lado e depois do outro.

3. Sirva com um pouco de mel.

**Abobrinha empanada**

Para se guiar melhor, pode usar como referência esse vídeo do perfil @aquela.vegana (instagram), mas a lista oficial de ingredientes é essa do site, os vídeos são apenas um guia visual para melhor entendimento da receita:

Vídeo recomendado:(https://www.instagram.com/reel/C\_bZwqoyaAX/?igsh=MTBrMnhiOGlvb3hrOA==)

Canal: https://www.instagram.com/aquela.vegana/

Ingredientes:  
3 abobrinhas  
  
Mistura molhada:  
1/2 xícara de farinha de trigo  
200 ml de água  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
  
Mistura seca:  
1 xícara de farinha panko  
2 colheres de chá de zaatar  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
  
Modo de preparo:  
1- Corte as pontas da abobrinha. Corte-as na metade, depois em fatias finas. Por fim, corte em palitinhos, parecidos com palitos de batata frita.  
2- Em um recipiente, misture todos os ingredientes da mistura molhada. Em outro, todos os da mistura seca.  
3- Passe os palitos de abobrinha na mistura molhada, depois na seca.  
4- Se forem fritos, frite-os em óleo aquecido. Se forem assados no forno, disponha todos os palitinhos em uma assadeira forrada com papel manteiga, pincele com azeite e asse por, aproximadamente, 25 minutos a 200ºC. Por último, se for prepará-los na Air Fryer, “frite” na Air Fryer pré-aquecida a 200ºC por, aproximadamente, 20 minutos ou até dourar.  
5- Sirva imediatamente

**Pão com maçã**

Para se guiar melhor, pode usar como referência esse vídeo do canal Vitor Brunow, mas a lista oficial de ingredientes é essa do site, os vídeos são apenas um guia visual para melhor entendimento da receita:

Vídeo recomendado:(<https://youtube.com/shorts/AoHVUNY51ws?si=qU4dLwiYR6-AIS_m>)

Canal: https://www.youtube.com/@vitorbrunow/featured

\*\*Ingredientes\*\*:

- 1 maçã

- 2 a 3 pães de forma integral

- 1 colher de sopa de açúcar

- 1 colher de chá de canela

- 1 ovo

\*\*Modo de Preparo\*\*:

1. Corte a maçã em cubos pequenos e cozinhe em uma frigideira com a açúcar e canela por uns 5 a 10 min. (até dourar)

2. Estique um pão de forma com um rolo, recheie com a maçã e feche como um pastel.

3. Pincele um pouco de ovo por cima e asse na air-fryer a 180º por 10min ou até dourar

4. Sirva e aproveite esse docinho maravilhoso