

»» Nutrição Abertta:

As receitas **preferidas**
dos nossos Nutricionistas

Pré treino natural

Ingredientes:

- 1/2 beterraba pequena ou 1 colher de sopa de farinha de beterraba;
- 2 cm de raiz de gengibre ou 1 colher de café de gengibre em pó;
- Suco de 1 laranja ou 100 ml de suco de laranja integral;
- 100 ml de água ou 4 a 5 pedras de gelo.

Modo de preparo:

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador;
- Bata até obter uma mistura homogênea;
- Coe o líquido.

Instruções:

- Consuma o pré-treino 15 a 30 minutos antes do treino.

Empadinha fit

Ingredientes:

- 2 ovos;
- 3 colheres de sopa de tapioca;
- 1 colher de sopa de requeijão light;
- 4 colheres de sopa de frango desfiado;
- 2 fatias de queijo minas ou ricota (ralado);
- Sal e temperos a gosto;
- Azeite para untar.

Modo de preparo:

- Em um recipiente, misture os ovos, a tapioca, o requeijão light e o frango desfiado;
- Acrescente sal a gosto e os temperos de sua preferência;
- Adicione o queijo minas ou ricota ralado e misture bem;
- Unte as forminhas com um fio de azeite e distribua a massa;
- Leve ao forno pré-aquecido a 200°C e asse até que as empadinhas fiquem douradas.

Bolo de maçã com canela

Ingredientes:

- 3 maçãs;
- 1 banana nanica;
- 2 ovos;
- 1 xícara de farelo de aveia;
- 1/2 xícara de açúcar mascavo ou adoçante dietético em pó;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 1 colher de sopa de canela em pó;
- Óleo de coco para untar.

Modo de preparo:

- Bata no liquidificador as maçãs, a banana, os ovos e o açúcar mascavo (ou adoçante);
- Em uma vasilha, despeje a mistura do liquidificador e adicione o farelo de aveia e a canela. Misture bem;
- Acrescente o fermento em pó e mexa levemente até incorporar;
- Despeje a massa em uma forma untada com óleo de coco;
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C e asse por cerca de 40 minutos, ou até que o bolo esteja dourado e firme ao toque.

Panqueca de banana

Ingredientes:

- 2 bananas nanicas bem maduras;
- 1 ovo;
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia;
- 1 colher de sopa de leite em pó integral;
- Canela a gosto;
- Manteiga para untar.

Modo de preparo:

- Em um prato, amasse as bananas com um garfo;
- Acrescente o ovo e misture bem;
- Adicione o farelo de aveia, o leite em pó e a canela;
- Misture até obter uma massa homogênea;
- Unte uma frigideira antiaderente com manteiga;
- Coloque pequenas porções da massa (cerca de 1 a 2 colheres de sopa) na frigideira;
- Cozinhe em fogo médio, vire cuidadosamente e deixe dourar os dois lados.

Frango com ora-pro-nóbis

Ingredientes:

- 1 kg de frango em pedaços;
- 1/2 cebola;
- 3 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 3 xícaras de água quente;
- 1 colher de chá de cominho em pó;
- 1/2 colher de chá de cúrcuma;
- 1 folha de louro;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 1 porção de ora-pro-nóbis cortado.

Modo de preparo:

- Descasque e pique finamente a cebola e o alho;
- Tempere os pedaços de frango com sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Aqueça uma panela média em fogo médio;
- Adicione o azeite de oliva, a cebola e uma pitada de sal e em seguida refogue por cerca de 2 minutos, até que a cebola murche;
- Acrescente o alho e a folha de louro, mexendo por 1 minuto para liberar os aromas;
- Adicione o cominho e a cúrcuma, misturando bem para incorporar os temperos;
- Despeje a água quente na panela, tempere novamente com sal, e adicione o frango, em seguida, abaixe o fogo e deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos, mexendo ocasionalmente, até que o frango esteja totalmente cozido;
- Desligue o fogo, acrescente o ora-pro-nóbis e misture para incorporar;
- Transfira para uma tigela e sirva em seguida.

Azeite aromatizado

Ingredientes:

- 250 ml de azeite de oliva extra virgem;
- 1 cabeça de alho cru, picadinho;
- 1 colher de sopa de cúrcuma (pura, sem misturas);
- 1 colher de sopa de orégano desidratado;
- 1/2 colher de sopa de tomilho desidratado.

Modo de preparo:

- Em um recipiente de vidro com tampa, misture todos os ingredientes: o azeite de oliva, o alho picado, a cúrcuma, o orégano e o tomilho;
- Tampe bem o recipiente e deixe repousar fora da geladeira por 48 horas antes de começar o consumo.

Sugestões de uso:

- Utilize o azeite aromatizado para temperar saladas.

Suflê de abobrinha

Ingredientes:

- 3 abobrinhas italianas grandes;
- 3 ovos inteiros;
- 1/2 xícara de chá de farinha de trigo;
- 1/2 xícara de chá de farinha de aveia;
- 1/2 xícara de chá de azeite de oliva extra virgem;
- 1 cebola pequena, picadinha;
- 3 colheres de sopa de queijo ralado (parmesão, meia cura ou canastra);
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó;
- 1 colher de sopa de sementes de gergelim
- 1 colher de chá de sal;
- Pimenta-do-reino, páprica defumada, cúrcuma e cheiro verde a gosto;

Modo de preparo:

- Em uma tigela, rale as abobrinhas no ralo grosso;
- À parte, bata bem os ovos. Em seguida, acrescente a farinha de trigo, a farinha de aveia, o azeite, os temperos, o queijo ralado e o sal. Misture bem.
- Adicione as abobrinhas raladas à mistura e, por último, o fermento;
- Mexa delicadamente até incorporar;
- Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada;
- Salpique as sementes de gergelim por cima;
- Leve ao forno pré-aquecido a 180° e asse até que o suflê esteja dourado.

Nuggets saudável

Ingredientes:

- 250 g de frango cru;
- 1 batata grande cozida;
- 1 ovo inteiro;
- 1/2 cebola;
- 35 g de farinha de aveia (ajuste se necessário);
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

- Bata todos os ingredientes no mixer até obter uma massa homogênea;
- Se a massa estiver muito mole para modelar, adicione mais um pouco de farinha de aveia;
- Modele os nuggets no formato desejado;
- Pincele azeite por cima dos nuggets e coloque na air fryer para assar a 200° por 20 minutos, até que estejam dourados e crocantes.

Torta de frango

Ingredientes:

- 2 cebolas médias (cerca de 70 g cada);
- 3 colheres de sopa de farelo de aveia;
- 1 colher de sopa rasa de fermento químico em pó (10 g);
- 500 g de frango desfiado;
- 4 ovos;
- 3 colheres de sopa de requeijão (ou creme de ricota como substituto);
- Azeite (a gosto);
- Especiarias a gosto (pimentão, páprica, cúrcuma, orégano, azeitona, etc.)

Modo de preparo:

- Bata os 4 ovos no liquidificador por 2 minutos. Acrescente o farelo de aveia e o requeijão, e bata por mais 2 minutos. Reserve;
- Em uma panela, refogue as cebolas com azeite e suas especiarias favoritas. Se desejar, adicione pimentão, páprica, cúrcuma, orégano e um pouco de azeitona;
- Adicione o frango desfiado e temperado à panela, misturando bem;
- Despeje a massa do liquidificador sobre o frango refogado e misture bem até incorporar;
- Adicione 1 colher de sopa de fermento em pó e misture delicadamente;
- Despeje a mistura em uma forma média untada e asse em forno pré-aquecido a 180° por cerca de 30 minutos, ou até que a torta esteja dourada e firme.

Tortinha de tapioca

Ingredientes:

- 2 ovos;
- 5 colheres de sopa de tapioca;
- 100 g de frango desfiado e temperado;
- 1 colher de sopa de requeijão cremoso light;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 1 fatia de queijo muçarela;
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

- Em um recipiente, adicione os ovos, a tapioca, o sal e o fermento em pó;
- Misture bem até obter uma massa homogênea;
- Para o recheio, misture o frango desfiado com o requeijão cremoso light;
- Despeje uma parte da massa sobre o fundo da forma ou da cesta da air fryer;
- Adicione o recheio de frango por cima e finalize com a fatia de queijo muçarela;
- Cubra com o restante da massa e leve à air fryer a 180° por 25 minutos, ou até que a tortinha esteja dourada e firme.

Abertta Saúde
Promoção da Qualidade de Vida



ArcelorMittal