16 receitas de

LANCHES SAUDÁVEIS

POR JESSICA NEVIANI



Introdução

Seja Bem-vindo ao mundo delicioso e saudável das receitas fit, preparadas com carinho e conhecimento por uma nutricionista apaixonada pela nutrição. É um prazer receber você neste livro, que não apenas celebra a arte de cozinhar, mas também reconhece a importância de cuidar do seu bem-estar. Ao abrir estas páginas, você não está apenas adentrando em um livro de receitas; está iniciando uma jornada culinária guiada por uma profissional da saúde apaixonada pelo que faz. Este livro é mais do que um guia gastronômico, é um convite para você se tornar o protagonista da sua saúde, descobrindo a alegria de preparar pratos saborosos que nutrem não apenas o seu corpo, mas também a sua alma. Prepare-se para descobrir receitas que não apenas alimentarão seu corpo, mas também despertarão o seu paladar para novos sabores e possibilidades. Aproveite cada página, cada receita e cada momento nesta jornada deliciosa em direção a uma versão mais vibrante e saudável de você mesmo. Bom apetite e boa saúde!

Biscoito de queijo de Batata doce

1

Ingredientes

1 xícara de batata-doce (em purê)
10 colheres de sopa de polvilho azedo
9 colheres de sopa de goma de tapioca
1 1/4 xícara de queijo coalho ralado
2 colheres de sopa (30 g) de semente de chia
3 unidades de ovo
Sal rosa a gosto

Modo de preparo

Cozinhar a batata-doce no vapor. Depois amassar com um garfo. Misturar todos os ingredientes com a batata-doce amassada até obter uma massa homogênea.

Deixe a massa descascando por 30 minutos.

Modelar os biscoitos de queijo.

Levar ao forno pré-aquecido até dourar, o que demora aproximadamente 5-10 minutos, na temperatura de 200 graus.

Ingredientes

2 colheres de sopa (19g) de batata-doce em pó
2 colheres de sopa (33g) de farinha de arroz
1 xícara (120g) de fubá
3 xícaras (600ml) de leite
1 xícara (38g) de adoçante forno e fogão
3 ovos
1 pacote de 50g de coco ralado sem açúcar
1 pacote de 50g de queijo parmesão ralado
1 pitada de sal

Modo de preparo

Bater todos esses ingredientes por 6 minutos. E por último 1 colher de sopa de fermento em pó, misturar delicadamente.

Despejar a massa em uma forma untada. Obs.: a massa é bem líquida, não assuste vai dar certo.

Levar no forno preaquecido por 45 minutos temperatura de 180 graus.

Polvilhar por cima do bolo canela misturado com um pouquinho de coco ralado sem açúcar.

Ingredientes

4 unidades de ovo caipira

6 colheres de sopa de adoçante xilitol

3 colheres de sopa de goma de tapioca

3 colheres de sopa de farinha de aveia

2 colheres de sopa de farinha de quinoa real

4 colheres de sopa de farinha de milho flocada (cuscuz nordestino "flocão")

4 colheres de sopa de fubá

5 colheres de sopa de polvilho azedo

6 colheres de sopa de óleo de coco

11 colheres de sopa (200 g) de ricota

1 colher de sopa cheia de fermento químico

Modo de preparo

Tirar a "pele" da gema e depois bater por 5 minutos na batedeira, as claras e as gemas juntos.

Acrescentar os outros ingredientes na ordem.

Bater por mais 3 minutos, ou até que a massa fique homogênea.

Por último adicione o fermento e mexa com uma espátula.

Colocar em forma untada, levar ao forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos ou até dourar, em temperatura média.



Ingredientes da massa

190 g de batata-doce

sal marinho a gosto

1 unidade de "dente" de alho

Ingredientes do recheio

70 g peito de frango desfiado

1 unidade de tomate

4 unidades de azeitona verde sem caroço

1 unidade pimenta-de-cheiro

sal marinho a gosto (pode ser o rosa tb)

1 unidade de "dente" de alho

Modo de preparo da massa

Cozinhar a batata-doce no vapor.

Bater no processador de alimentos a batata-doce cozida, o alho e o sal marinho (pode ser o rosa tb). Bater até formar uma massa homogênea.

Modo de preparo do recheio

Amasse o alho e a pimenta-de-cheiro, em uma panela antiaderente e refogue.

Acrescente o frango e o tomate, depois quando o frango já estiver cozido colocar as azeitonas.

Cozinhe por alguns minutos, até quase secar o caldo do tomate.

Agora é só montar, empanar com farinha de chia e linhaça dourada.

Levar ao forno pré-aquecido por 18 minutos a uma temperatura de 180 graus.



Ingredientes

1 vidro pequeno de leite de coco

1 e 1/2 xícara de leite quente

2 xícaras de goma de tapioca

3 ovos

1 pacotinho (50 g) de coco ralado sem açúcar

1 xícara de adoçante xylitol

1 colher de sopa de geleia diet ou baixa em açúcar de abacaxi

1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo

Bata o leite quente e a goma de tapioca por 2 minutos.

Acrescentar o leite de coco, os ovos e o adoçante e bater por mais 3 minutos.

Misture a geléia de abacaxi e o coco, até ficar homogêneo, por último coloque o fermento.

Leve ao forno em uma forma untada, por 30 minutos em forno médio.

Receitas Bônus

Doce de Leite Zero Açúcar



Ingredientes

2 xícaras (180 g) de leite em pó
300 ml de leite líquido quente
1/2 pacote de pudim DIET de caramelo
2 colheres de sopa de adoçante xylitol
3 colheres de sopa de óleo de coco

Modo de preparo

Bater por 5 minutos na batedeira ou mixer todos os ingredientes.
Levar para geladeira para gelar, em um recipiente com tampa

Leite Condensado Zero Açúcar

Ingredientes

1 xícaras de leite em pó
1 colher de sopa de óleo de coco
2 colheres de sopa de e adoçante xilitol
1/2 xícara de leite in natura líquido quente

Modo de preparo

Coloque no liquidificador todos os ingredientes e bata por 1 minuto ou até misturar todos os ingredientes.

Leve a geladeira por duas horas para ganhar uma consistência super cremosa

Ingredientes

250 g de farinha de tapioca granulada
300 g de queijo coalho ralado
500 ml de leite quente
sal marinho a gosto

Modo de preparo

Misture o queijo ralado e a tapioca.

Depois junte ao leite bem quente, mexendo sempre para não formar grumos.

Acrescente o sal e continue mexendo até a mistura começar a firmar.

Despeje em uma forma de silicone (para facilitar o desenformar) e cubra com papel filme.

Deixe resfriar em temperatura ambiente e leve à geladeira por pelo menos 3h.

Corte em cubos e asse por 25 minutos ou até dourar, temperatura 180°C.

Sirva com molhos e geléias.

Ingredientes

2 bananas maduras
1 xícara de leite vegetal
1 ovo
2 colheres de sopa (22 g) de farinha de aveia
1 colher de sopa (20 g) de farelo de aveia
1 colher de sopa (8 g) de farinha de banana verde
1 colher de sopa de adoçante natural (Stevia) ou mel
1 colher de chá de fermento químico

Modo de preparo

Bata no liquidificador o leite, ovo, farinha de aveia, adoçante, farelo de aveia e farinha de banana verde.

Amasse bem com um garfo as bananas até formar um purê.

Misture o que bateu no liquidificar com as bananas amassadas e o fermento.

Utilizar uma frigideira antiaderente de ovo, faça os discos.

Ingredientes

164 g de batata-doce cozida
133 g de ricota
8 colheres de sopa (108 g) de goma de tapioca
2 colheres de sopa (17 g) farinha de quinoa real
4 colheres de sopa (41 g) de farelo de aveia
1/2 xícara de azeite extravirgem
1 colher de chá de sal rosa ou marinho
3 unidades de ovo
1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo

Bater a goma de tapioca, farelo de aveia, batata-doce, cozida, azeite, ricota, farinha de quinoa real e o sal; bater no processador de alimentos até que se obtenha uma massa homogênea.

Bater os 3 ovos na batedeira, primeiro você tira a "pele" da gema e depois bater por 5 minutos.

Misturar com o auxílio de uma espátula ou colher a massa, os ovos batidos e o fermento.

Colocar a massa em uma forma untada.

Assar em forno pré-aquecido, por aproximadamente 30 minutos, temperatura média

Ingredientes

4 unidades de ovo
1 xícara de adoçante xilitol
1 colher de sopa extrato de baunilha
1 xícara farinha de arroz
1 xícara de farinha de aveia
1 xícara de leite de amêndoas quente
1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo

Bater as claras em neve, acrescentar as gemas, adoçante, misturar a farinha, o fermento. Colocar em forma untada, e assar forno médio por 40 minutos.



Ingredientes

1 xícaras (100g) de polvilho doce

1/2 xícara (100g) de polvilho azedo

1 unidade de ovo

171g de ricota

1 colher de café rasa de sal rosa do Himalaia

3 unidades de gema de ovo (tirar a “pele" da gema)

Modo de preparo

Mexer tudo muito bem, até formar uma massa homogênea.

Faça 20 bolinhas pequenas.

Coloque na forma.

Asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos.



Ingredientes

1 xícara de trigo para quibe
3 xícaras de água morna
12 colheres de sopa de ricota
1 colher de café de pimenta-do-reino preta moída
sal rosa a gosto
40 g de cenoura ralada
9 unidades de ovo cozido

Modo de preparo

Deixe o trigo para quibe de molho em água morna por 20 minutos.

Amasse a ricota com o auxílio de um garfo. Escorra bem o trigo até retirar toda a água.

Misture o trigo com a ricota e os demais ingredientes (exceto os ovos cozidos).

Coloque sobre o ovo cozido uma cobertura não muito fina por todo o ovo, para que ele fique todo coberta com a massa.

Depois leve ao forno preaquecido por 30 minutos com uma temperatura 180 graus.

Ingredientes da massa

190 g de batata-doce

Sal marinho a gosto

1 unidade de "dente" de alho

Ingredientes do recheio

50 g de milho in natura cozido

40 g de cream cheese

Modo de preparo do recheio

Cozinhe o milho e tempere ao seu gosto.

Reserve.

Modo de preparo da massa

Cozinhar a batata-doce no vapor.

Bater no processador de alimentos a batatadoce cozida, o alho e o sal marinho (pode ser o rosa tb). Bater até formar uma massa homogênea.

Agora é só montar com o milho e o cream cheese.

Empanar com farinha de chia + linhaça dourada, ou farinha de coco.

Levar ao forno pré-aquecido por 18 minutos a uma temperatura de 180 graus.

Ingredientes

2 xícaras de amido de milho
4 colheres de sopa de adoçante forno fogão
2 unidades de ovo
2 colheres de sopa de creme de leite fresco
1 colher de sopa de essência de baunilha
1 colher de sopa de fermento químico
1 pitada de sal

Modo de preparo da massa

Em um recipiente, misture bem o adoçante com os ovos, o sal, a essência de baunilha e o fermento.

Junte aos poucos o amido de milho, mexendo até obter a consistência de moldar.

Modele as bolachas e disponha em uma assadeira antiaderente separadas, e achate-as ligeiramente com um garfo.

Asse em forno médio (180°C), pré- aquecido, por cerca de 15 minutos.

Ingredientes

2 colheres de sopa de farinha de aveia
60 g de ricota
50 ml de leite
4 unidades de ovo
Usar temperos da sua preferência (sal, alho, orégano, ervas, etc)
1 colher de chá de fermento químico.

Modo de preparo da massa

Misturar a farinha de aveia, ricota, leite e as gemas, bata no liquidificador até formar uma pasta.

Bater as 4 claras em neve. Juntar as claras em neve a pasta que tinha feito anteriormente, e por último o fermento.

Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 20 minutos com uma temperatura de 180 graus

Ingredientes

4 colheres de requeijão cremoso zero
2 ovos
2 colheres de chá de fermento em pó
Sal e orégano a gosto
Manteiga ou Óleo de coco para untar
1 fatia de muzzarela light
2 fatias de presunto cru ou de parma

Modo de preparo da massa

Misturar todos os ingredientes em uma tigela;
Untar com azeite uma forma que possa ir ao microondas com cerca de 15 cm de diâmetro;
Despejar a massa na forma untada;
Levar ao microondas por cerca de 3 minutos;
Desenformar e rechear com o que desejar (para fazer o misto quente, recheie com muçarela, presunto e orégano);
Fechar o panini com os ingredientes dentro e levar à frigideira (ou sanduicheira);
Fritar cada um dos lados até que fiquem douradinhos

Ingredientes

5 colheres de sopa de Pele de porco “pururuca" finamente moído

3 colheres de sopa de queijo parmesão

1 colher de sopa de physillium

1 ovo

1 colher de sopa de páprica defumada

Modo de preparo da massa

Basta misturar tudo até que pareça uma massa.

Ponha a massa em um tapete de silicone e cubra com plástico filme, espalhe com o rolo até que fique fina o suficiente.

Faça uma linha horizontal e uma linha diagonal com um cortador formato de triângulo.

Transfira um a um para um tapete de silicone

Leve ao forno por 8 a 10min