

TEAM
PANINAI

Entradas



Receitas

- 1 - Pão de Sementes Low Carb
- 2 - Pão de Farinha de Linhaça
- 3 - Pão Proteico e de Baixa Caloria
- 4 - Pão com Recheio de Ricota
- 5 - Pão de Queijo Fit
- 6 - Chips de Batata Doce
- 7 - Rolinho de Pepino com Cream Cheese e Salmão
- 8 - Espetinho Caprese
- 9 - Mini Abobrinhas Recheadas com Ricota e Ervas
- 10 - Guacamole Light
- 11 - Wrap de Alface com Frango Desfiado
- 12 - Carpaccio de Abobrinha com Limão e Parmesão
- 13 - Muffins de Ovos ao Forno
- 14 - Ceviche Fit de Tilápia

Pão de Sementes Low Carb

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de farinha de nozes
- 1/2 xícara de farinha de castanha do Pará
- 4 ovos
- 1/2 xícara de água
- 1 colher de chá de fermento
- 1 colher de café de flor de sal
- Gergelim a gosto

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes em um liquidificador, menos o gergelim. Após obter uma mistura homogênea e, caso queira uma crocância especial, coloque na mistura as mesmas sementes em pequenos pedaços. Derrame tudo em uma forma de silicone para pão. Polvilhe com o gergelim e asse em forno pré-aquecido por 30min.



Pão de Farinha de Linhaça

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de linhaça
- 1/2 xícara de farinha de chia
- 4 ovos
- 2 ½ colheres de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de sopa de fermento
- 3/4 de xícara de água quente

Modo de Preparo

Misture as farinhas com os ovos, depois acrescente o vinagre de maçã e a água quente. Faça o formato desejado do pão e leve ao forno, a 180º C, por 30 min. Para finalizar decore a parte superior com gergelim.



Pão Proteico e de Baixa Caloria

Ingredientes

- 2 ovos,
- 50g de queijo parmesão ralado
- 1 medida de Whey Protein s/ sabor
- 1 colher de sopa de queijo cottage
- 3 colheres de sopa de farinha de coco
- 1 colher de café de fermento em pó

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes, adicionando por último o fermento. Coloque a mistura em forminhas de silicone e leve ao forno pré-aquecido por 25 min, ou até dourar.

Pão com Recheio de Ricota

Ingredientes

- 150g de polvilho doce
- 100g de fécula de batata
- 2 colheres de sopa de sementes de chia
- 1 colherzinha de sal, a gosto
- 1 colher de sobremesa de goma xantana
- 1 sachê de fermento biológico seco
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã,
- 200 ml de água morna
- 70 ml de azeite de oliva ou manteiga ghee
- 1 colher de sopa de biomassa de banana verde
- Ricota
- Salsa e cebolinha

Modo de Preparo

Misture, em uma tigela, todos os ingredientes secos menos o sal. Em outro recipiente, misture todos os ingredientes líquidos, inclua o sal, a biomassa e misture até encorpar. Faça uma cova no centro dos ingredientes secos e coloque os líquidos. Misture com uma colher e depois bata tudo na batedeira, por 3 minutos, em velocidade média. Unte uma forma de pão e coloque metade da massa. Misture em 1 xícara ricota com ervas e coloque sobre a massa que está na forma. Coloque o restante da massa sobre a ricota e bote para assar no forno a 180° C por mais ou menos 30 minutos.



Pão de Queijo Fit

Ingredientes

- 1 xícara de tapioca hidratada
- 75g cream cheese ou creme de ricota light ou requeijão zero lactose
- 40g queijo minas curado ou parmesão ralado
- Sal a gosto,
- 1 colher de sopa de linhaça ou chia

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a 200°C. Misture todos os ingredientes em uma tigela com uma colher. Coloque em forminhas de silicone. Asse por cerca de 20 a 25 minutos ou até dourar.



Chips de Batata Doce

Ingredientes

- Batata Doce
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Corte a batata(s) doce em fatias bem finas e as coloque em uma assadeira. Aplique o azeite de oliva e salpique sal a gosto. Leve ao forno e asse a 180º C, até dourar. Essa receita pode também ser feita no micro-ondas.



Rolinho de Pepino com Cream Cheese e Salmão

Ingredientes

- 1 pepino grande
- 100g de cream cheese light
- 100g de salmão defumado em fatias finas
- Endro (dill) ou cebolinha para decorar
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

Corte o pepino em fatias finas no sentido do comprimento, pode usar um mandolim. Passe uma camada fina de cream cheese em cada fatia. Coloque uma fatia de salmão por cima e enrole. Decore com endro ou cebolinha e polvilhe pimenta do reino. Sirva gelado.



Espetinho Caprese

Ingredientes

- Tomate-cereja
- Bolinhas de muçarela de búfala
- Folhas de manjeriço fresco
- Azeite extra virgem
- Sal e pimenta a gosto
- Vinagre balsâmico (opcional)

Modo de Preparo

Em palitos, espete um tomate-cereja, uma folha de manjeriço e uma bolinha de muçarela. Regue com azeite, salpique sal e pimenta. Se quiser, finalize com um fio de vinagre balsâmico.



Mini Abobrinhas Recheadas com Ricota e Ervas

Ingredientes

- 2 abobrinhas pequenas
- 150g de ricota amassada
- 1 colher de sopa de azeite
- Ervas frescas picadas (salsa, cebolinha e manjeriço)
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite extra virgem

Modo de Preparo

Corte as abobrinhas ao meio no sentido do comprimento e retire o miolo com uma colher. Misture a ricota com azeite, ervas, sal e pimenta. Recheie as abobrinhas com a mistura e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos. Para finalizar, regue com um fio de azeite.



Guacamole Light

Ingredientes

- 1 abacate maduro
- Suco de 1 limão
- 1 tomate pequeno picado sem sementes
- 1/4 de cebola roxa picada
- Coentro a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- Torradinhas light, de farinhas de amêndoa, coco, chia ou linhaça

Modo de Preparo

Amasse o abacate e misture com os demais ingredientes. Sirva com as torradas light ou palitos de legumes crus (cenoura, pepino, salsão).



Wrap de Alface com Frango Desfiado

Ingredientes

- Folhas grandes de alface americana
- Frango cozido e desfiado
- Iogurte natural desnatado
- Cenoura ralada
- Limão, sal e pimenta

Modo de Preparo

Misture o frango com iogurte, cenoura, sal, pimenta e um pouco de limão. Coloque o recheio nas folhas de alface, enrole e sirva.



Carpaccio de Abobrinha com Limão e Parmesão

Ingredientes

- 1 abobrinha em fatias bem finas
- Suco de 1/2 limão
- Azeite, sal e pimenta do reino
- Lascas de parmesão
- Brotos

Modo de Preparo

Arrume as fatias de abobrinha em um prato. Regue com limão, azeite e tempere com sal e pimenta. Finalize com lascas de parmesão e broto.



Muffins de Ovos ao Forno

Ingredientes

- 4 ovos
- Espinafre refogado
- Tomate picado
- Queijo branco light
- Sal, pimenta e orégano

Modo de Preparo

Bata os ovos e misture com os demais ingredientes. Distribua em forminhas de silicone e asse por 15 minutos a 180°C.



Ceviche Fit de Tilápia

Ingredientes

- 200g de tilápia em cubos
- Suco de limão
- Cebola roxa, pimentão, coentro, sal e pimenta

Modo de Preparo

Deixe o peixe marinar no limão por 30 minutos. Misture os outros ingredientes e sirva fresco.



TEAM
PANNAIN