

TEAM
PANININ

Pratos Principais



Receitas

- 1 - Panqueca Salgada Fit
- 2 - Quiche com Verduras
- 3 - Crepioca Fit com Recheio Proteico
- 4 - Salgado de Frango e Batata Doce
- 5 - Hambúrguer de Frango Fit com Cenoura e Ervas
- 6 - Torta Salgada de Batata Doce com Linhaça
- 7 - Omelete de Abacate
- 8 - Empadão com Farinha de Amêndoas
- 9 - Salmão ao Forno com Crosta de Ervas e Abobrinha Grelhada
- 10 - Frango ao Curry com Leite de Coco e Legumes
- 11 - Omelete de Claras com Espinafre e Ricota
- 12 - Torta Salgada com Massa de Couve-Flor
- 13 - Espaguete de Abobrinha com Bolonhesa
- 14 - Tiras de Carne com Legumes ao Shoyu Light
- 15 - Tilápia ao Forno com Crosta de Amêndoas e Ervas

Panqueca Salgada Fit

Ingredientes (4 panquecas)

- 1 ovo inteiro
- 1/2 copo de água ou leite vegetal sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 1 colher (sopa) de farinha de amêndoas
- 1 pitada de sal
- Temperos opcionais: cúrcuma, páprica, orégano seco

Recheio sugerido (fit e proteico)

- 150g de frango cozido e desfiado
- 1 colher (sopa) de iogurte natural desnatado ou creme de ricota light
- 1 colher (sopa) de cenoura ralada ou espinafre refogado
- Sal, pimenta-do-reino e ervas a gosto

Dicas

- Para uma versão mais proteica, adicione 1 colher de sopa de whey protein sem sabor na massa.
- Pode ser congelada (massa ou panquecas prontas) por até 2 semanas.

Modo de Preparo

Bata os ingredientes da massa com um garfo ou mixer até obter uma mistura homogênea. Se quiser uma textura mais lisa, use o liquidificador. Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de azeite, óleo de coco ou ghee. Despeje uma concha da massa, espalhe e doure dos dois lados. Misture os ingredientes do recheio e coloque dentro da panqueca já pronta. Enrole e sirva.



Quiche com Verduras

Base (massa)

- 1 e 1/2 xícara de grão-de-bico cozido (sem pele)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 1 pitada de sal
- Temperos opcionais: pimenta-do-reino, ervas secas

Recheio

- 1/2 maço de brócolis picado e levemente cozido no vapor
- 100g de tomate-cereja cortados ao meio
- 1 xícara de ricota amassada (ou tofu firme para versão vegana)
- 2 colheres (sopa) de biomassa de banana verde ou cottage
- Temperos: orégano, salsinha, cebolinha, pimenta-do-reino e sal a gosto
- 1 ovo inteiro (opcional, para dar liga e enriquecer em proteína)

Modo de Preparo

Massa: Bata o grão-de-bico com o azeite no processador. Adicione a farinha de linhaça e a farinha de amêndoas aos poucos, até formar uma massa moldável. Tempere a massa. Forre uma forma de fundo removível com a massa, apertando bem no fundo e nas laterais. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 10 minutos para pré-assar.

Recheio: Em uma panela antiaderente, refogue o brócolis com os tomates e os temperos em um fio de azeite. Em uma tigela, misture a ricota (ou tofu), a biomassa (ou cottage) e o ovo até obter um creme. Junte os legumes refogados e misture bem.

Montagem: Despeje o recheio sobre a massa pré-assada, alise com uma espátula e finalize com um pouco mais de orégano por cima. Leve ao forno a 180°C por cerca de 25 a 30 minutos, ou até firmar e dourar levemente.



Crepioca Fit com Recheio Proteico

Ingredientes da Massa (1 porção)

- 2 ovos inteiros 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 1 colher (sopa) de goma de tapioca
- 1 pitada de sal
- Temperos opcionais: cúrcuma, orégano, páprica ou ervas finas

Sugestão de recheios proteicos (fit)

- Frango cremoso com legumes: 100g de frango desfiado; 1 colher (sopa) de cenoura ralada ou abobrinha; 1 colher (sopa) de creme de ricota light ou iogurte natural desnatado; Sal, pimenta e ervas a gosto
- Carne moída com espinafre: 100g de carne magra refogada; 1 punhado de espinafre picado; Alho, sal, pimenta-do-reino e cúrcuma para temperar

Modo de Preparo

Modo de preparo: Em um recipiente, bata os ovos com um garfo ou fouet. Adicione a goma de tapioca e a farinha de linhaça. Misture bem até formar uma massa homogênea. Aqueça uma frigideira antiaderente levemente untada com óleo de coco ou azeite. Despeje a massa e cozinhe em fogo médio por cerca de 2 minutos de cada lado, até dourar.



Salgado de Frango e Batata Doce

Ingredientes

- 11 batatas doce cozidas
- 200g de frango desfiado temperado
- Cebolinha a gosto
- 3 colheres de sopa de chia
- 2 colheres de sopa de gergelim
- Sal a gosto.

Modo de Preparo

Cozinhe a batata doce com um pouco de sal. Retire as cascas das batatas e as amasse junto com a cebolinha. Pegue pequenas porções da massa e enrole em bolinhas. Tempere o frango com a cebolinha e recheie as bolinhas. Feche os salgados e aplique, por cima, as sementes de chia e gergelim. Coloque os salgados em uma forma no forno pré-aquecido, a 180º C e asse por 20 min. O salgado pode ser congelado também para futuras refeições.



Hambúrguer de Frango Fit com Cenoura e Ervas

Ingredientes (rende de 6 a 8 hambúrgueres)

- 500g de peito de frango moído
- 1/2 cebola roxa ralada
- 1 ovo inteiro
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 1/3 xícara de cenoura ralada fina
- 1 colher (sopa) de salsinha fresca picada
- 1/2 colher (chá) de orégano seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de cúrcuma ou páprica defumada (opcional)

Modo de preparo

Em uma tigela, misture todos os ingredientes com as mãos ou uma colher até formar uma massa úmida e modelável. Modele os hambúrgueres e deixe descansar na geladeira por 30 minutos para firmar. Grelhe em frigideira antiaderente ou airfryer, sem adição de gordura, até dourar dos dois lados.

Sugestões de acompanhamento saudável

Sirva com uma salada verde crocante e vinagrete de limão, ou acompanhe com um purê de couve-flor ou abóbora cabotiá assada.



Torta Salgada de Batata Doce com Linhaça

Ingredientes

Massa:

- 1 xícara de batata doce cozida e amassada
- 3 ovos inteiros
- 1/4 xícara de azeite de oliva ou 1/4 xícara de iogurte natural desnatado
- 1/3 xícara de farinha de linhaça dourada
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher (chá) de sal
- Temperos a gosto: cúrcuma, orégano, pimenta-do-reino, noz-moscada
- 1 colher (sopa) de fermento químico

Recheio de Frango com Legumes

- 1 xícara de frango cozido e desfiado
- 1/3 xícara de cenoura ralada
- 1/4 xícara de abobrinha refogada ou espinafre picado
- 1 colher (sopa) de creme de ricota light ou cottage
- Sal, ervas e cúrcuma a gosto

Recheio Mix de Legumes Grelhados com Queijo Light

- Berinjela, abobrinha, cenoura e pimentão grelhados
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão light ou muçarela de búfala ralada
- Orégano, tomilho e sal rosa

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes da massa até formar uma mistura uniforme. Acrescente o recheio à massa ou espalhe metade da massa na forma, adicione o recheio e cubra com o restante. Despeje em forma antiaderente untada com azeite ou forrada com papel manteiga. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 30 a 40 minutos, ou até dourar e firmar.

Omelete de Abacate

Ingredientes

- 1 Abacate
- 2 Ovos
- 5 Tomates cereja
- 1 colher de sopa de sementes de chia,
- Manteiga ou Óleo de Coco (para untar a frigideira)
- Manjerição, salsinha, pimenta do reino e sal a gosto

Modo de Preparo

Em uma tigela, misture os ovos, sementes de chia, manjerição, sal e pimenta-do-reino. Corte os tomates-cereja em rodela e o abacate em tiras ou cubos. Aqueça uma frigideira untada com manteiga ou óleo de coco em fogo médio/baixo, adicione os tomates e o abacate e refogue até dourarem levemente. Em seguida, despeje a mistura de ovos por cima, tampe e cozinhe por 5 a 8 minutos, até firmar e formar bolhas na superfície. Finalize com salsinha picada e uma pitada de sal.



Empadão com Farinha de Amêndoas

Ingredientes

Massa

- 120g de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada (opcional)
- 50g de manteiga ghee ou azeite de oliva extra virgem
- 1 ovo inteiro
- 1 pitada de sal

Recheio saudável a gosto

- Frango desfiado com legumes
- Palmito com ervas
- Camarão refogado com alho-poró

Modo de Preparo

Em um bowl, misture a farinha de amêndoas, a linhaça (se usar), o sal, o ovo e a manteiga ghee derretida (ou azeite). Mexa com as mãos até formar uma massa homogênea e que desgrude dos dedos (se necessário, adicione um pouco mais de farinha de amêndoas). Forre forminhas de empada com parte da massa, adicione o recheio de sua preferência e cubra com o restante da massa. Pincele a massa, utilizando 1 gema de ovo, e leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 20 a 25 minutos, ou até dourar.



Salmão ao Forno com Crosta de Ervas e Abobrinha Grelhada

Ingredientes

- 1 filé de salmão (150 g a 180 g)
- 1 colher (chá) de mostarda dijon
- 1 colher (chá) de azeite de oliva extra virgem
- Ervas frescas picadas (salsa, tomilho, alecrim ou manjerição)
- 1 abobrinha média cortada em rodellas finas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Raspas de limão (opcional, para finalizar)

Modo de Preparo

Tempere o salmão com sal e pimenta. Espalhe a mostarda por cima e cubra com as ervas picadas. Leve ao forno preaquecido a 200 °C por cerca de 15 minutos ou até o ponto desejado. Enquanto isso, grelhe a abobrinha com um fio de azeite em frigideira antiaderente até dourar levemente dos dois lados. Sirva o salmão sobre uma base de abobrinha grelhada e, se desejar, finalize com raspas de limão para um toque cítrico refrescante.



Frango ao Curry com Leite de Coco e Legumes

Ingredientes

- 1 peito de frango em cubos
- 1/2 cebola picada
- 1 colher (chá) de curry em pó
- 100 ml de leite de coco light
- Brócolis, couve-flor e cenoura em tiras
- Sal, pimenta e azeite

Modo de Preparo

Refogue a cebola no azeite, adicione o frango e doure. Coloque o curry e o leite de coco, mexa bem. Adicione os legumes e cozinhe por 5 a 7 minutos. Finalize com pimenta moída e sirva quente.



Omelete de Claras com Espinafre e Ricota

Ingredientes

- 4 claras
- 1 xícara de folhas de espinafre
- 2 colheres (sopa) de ricota amassada
- 1 fio de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Refogue o espinafre rapidamente com azeite. Misture com as claras e a ricota. Despeje numa frigideira antiaderente e cozinhe até firmar. Dobre ao meio, sirva com salada de folhas verdes.



Torta Salgada com Massa de Couve-Flor

Ingredientes

Massa

- 600g de couve flor cozida e bem macia
- 3 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 xícara de farinha de aveia ou farinha de linhaça
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Recheio saudável a gosto

- Frango desfiado com legumes
- Carne moída magra
- Cogumelos refogados

Modo de Preparo

Bata a couve-flor cozida no processador ou mixer até formar um purê. Adicione os ovos, o azeite, o sal e a pimenta, misturando bem. Incorpore a farinha aos poucos até obter uma massa homogênea. Misture o recheio de sua escolha. Despeje a massa em uma assadeira antiaderente levemente untada e, se desejar, polvilhe com um pouco de queijo ralado light por cima. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 25 a 30 minutos, ou até dourar levemente e firmar.



Espaguete de Abobrinha com Bolonhesa

Ingredientes

- 2 abobrinhas médias
- 150g de carne moída magra (patinho ou músculo)
- 1 tomate maduro picado
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate sem açúcar (opcional)
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Orégano e manjeriço fresco a gosto

Modo de Preparo

Espiralize ou corte as abobrinhas em tiras finas, formando o espaguete. Aqueça o azeite em uma panela, refogue o alho e adicione a carne moída, dourando bem. Acrescente o tomate picado e o extrato de tomate (opcional), tempere com sal, pimenta e orégano, e cozinhe até formar um molho leve. Refogue rapidamente a abobrinha por 1 a 2 minutos em frigideira antiaderente (sem deixar amolecer demais, para manter firmeza). Sirva a abobrinha com o molho por cima e finalize com folhas de manjeriço fresco.



Tiras de Carne com Legumes ao Shoyu Light

Ingredientes

- 150g de carne magra (alcatra, patinho ou coxão mole) em tiras finas
- 1/2 pimentão vermelho em tiras
- 1/2 cenoura pequena em rodellas finas
- 1/2 abobrinha em palitos
- 1 colher (sopa) de shoyu light com baixo teor de sódio
- 1 colher (chá) de óleo de coco ou azeite de oliva
- Gergelim e cebolinha picada para finalizar (opcional)

Modo de Preparo

Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente e doure as tiras de carne. Adicione o pimentão, cenoura e abobrinha, refogando por cerca de 3 a 4 minutos. Acrescente o shoyu light, misture bem e cozinhe por mais 1 minuto, mantendo os legumes al dente. Finalize com uma pitada de gergelim e cebolinha, se desejar. Sirva quente.



Tilápia ao Forno com Crosta de Amêndoas e Ervas

Ingredientes

- 4 filés de tilápia
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 dentes de alho picados ou amassados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de páprica doce ou defumada (opcional)
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de salsinha fresca picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha ou tomilho fresco picado
- Azeite para untar a assadeira

Modo de Preparo

Tempere os filés com suco de limão, alho, sal, pimenta e páprica. Deixe marinar por 15 minutos. Em um prato, misture a farinha de amêndoas, azeite, salsinha e cebolinha (ou tomilho) até formar uma farofa úmida. Forre uma assadeira com papel manteiga ou unte com azeite. Coloque os filés e cubra cada um com a crosta de amêndoas, pressionando levemente para aderir. Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C por cerca de 20 minutos, ou até que o peixe esteja assado e a crosta levemente dourada. Sirva com legumes assados, purê de couve-flor ou salada verde.

