

## **RECEITAS SALGADAS**

### **MIX PROTEICO**

- 4 col. (sopa) amaranto em flocos
- 4 col. (sopa) de quinoa em flocos
- 3 col. (sopa) de semente de gergelim
- 3 col. (sopa) de aveia

Misturar tudo e colocar num pote de vidro. Consumir conforme prescrição nutricional. 1 a 2 colheres.

### **MUFFIN SALGADO – Para fazer torta triplique a receita**

- 2 col sopa de farinha de arroz integral OU farinha de trigo integral OU farinha de aveia ou pode até misturar
- 1 ovo
- 1/3 xícara água
- 1 col sobremesa de azeite
- 1 col café de fermento
- Sal a gosto

Misture tudo e coloque para assar por 20 minutos, rende 6 bolinhos  
Para o recheio use o que tiver em casa, tomate, legumes cozidos que sobraram do almoço, frango desfiado, atum, use sua criatividade.

### **TORTA DE TAPIOCA**

- 1 xícara de goma de tapioca
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 3 colheres de sopa de azeite
- 4 claras
- 2 gemas
- Sal a gosto

### **Sugestão de Recheio**

- 1 xícara de frango desfiado
- 2 xícaras de queijo meia cura ralado
- 2 xícaras de tomate picado
- 1 colher de sopa de orégano

- 1 colher de chá de açúcar

Misture tudo e asse por 25 minutos.

### **PÃO LOW CARB DE FRIGIDEIRA**

- 2 colheres de sobremesa de água
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 1 ovo
- 1 colher de sobremesa de farinha de aveia ou aveia flocos finos
- 1 colher de sobremesa de farinha de amêndoa ou coco
- ½ colher de café de fermento em pó
- Sal a gosto

Misture bem os ingredientes, aqueça a frigideira bem untada e acrescente a mistura. Leve ao fogo baixo e tampe. Deixe dourar os dois lados.

### **CREPIOCA**

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de goma de tapioca
- ½ tomate picado em cubos
- 2 fatias de queijo branco picado em cubos
- Salsinha a gosto

Misture o ovo com a goma de tapioca até ficar bem homogêneo, depois junte os outros ingredientes e leve a uma frigideira antiaderente. Dica: 1 ovo para 1 colher de goma de tapioca.

### **QUIBE DE QUINOA**

- 1kg de carne moída ou frango moído
- 1 xícara (chá) de quinoa em flocos
- 1 col. (café) sal
- Folhas de hortelã a gosto
- 1 cebola picadinha
- Salsinha e cheiro-verde picados à gosto

Deixe a quinoa para quibe de molho em aproximadamente ½ litro de água fervida. Deixe de molho por 10 minutos; escorra a água e reserve. Numa tigela,

misture a carne moída com a cebola, hortelã e sal, reserve por 15 minutos, para que a carne pegue o sabor. Junte a quinoa e acerte o sal se necessário. Unte um refratário com azeite e despeje o quibe. Leve ao forno quente por cerca de 40-50 minutos.

## **LASANHA DE BERINJELA**

- 2 unidades de berinjela
- 300g carne moída
- 1 cebola média cortada em cubinhos
- 2 dentes de alho
- 2 xícaras de molho de tomate fresco
- 1 copo água
- Sal

Corte as berinjelas e rodela finas, reserve. Refogue a carne moída com cebola, acrescente o molho de tomate e a água e deixe no fogo, até apurar. Coloque sal a gosto e monte a lasanha em uma forma média. Coloque um pouco de molho e arrume camadas de berinjela, regando sempre com molho. Leve ao forno quente por 30 minutos.

**Lanche natural:** Escolher 1 tipo de pão, 2 tipos de proteína e 3 tipos de salada.

**Pães:** 1 pão francês sem miolo, 2 fatias de pão integral, 1 pão folha, 1 pão sírio

**Proteína:** 2 fatias de queijo mussarela, 1 fatia grossa de queijo branco, 4 colheres de sopa de atum em água, 4 colheres de sopa de frango desfiado, 3 colheres de sopa de carne moída, 1 filé de frango grelhado ou 1 bife.

**Salada:** 3 rodela de tomate, 5 folhas de alface (ou acelga, ou rúcula, ou agrião); 3 colheres de cenoura ralada (ou beterraba), 2 colheres de milho (ou ervilha), 2 rodela de palmito ... ou saladas variadas