



Receitas

- Brigadeiro fit de banana
- Ingredientes:
- 2 bananas maduras
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 5 colheres de sopa de leite em pó
- Cacau em pó para finalizar
- Modo de preparo:
 1. Coloque as bananas, com casca, em um prato e leve ao micro-ondas por 2 minutos;
 2. Retire as cascas e amasse as bananas.
Transfira para uma tigela;
 3. Adicione o cacau e o leite em pó e misture até ficar homogêneo.
 4. Cubra com plástico-filme e deixe na geladeira por 2 a 3 horas;
 5. Molhe as mãos e faça bolinhas com o brigadeiro.
 6. Passe no cacau em pó, coloque em um prato e está pronto.

Ingredientes Coxinha de Batata-Doce 500 gramas ou 2 xícaras de chá de batata doce cozida, amassada e fria
1 gema Meia xícara de chá ou 40 gramas de queijo parmesão ralado 1 sachê de caldo de frango 1 colher de sopa de salsa picada Sal e pimenta-do-reino moída a gosto 2 colheres de sopa de amido de milho 350 gramas de frango cozido, desfiado e temperado

Ingredientes Empanamento 1 clara 1 ovo 500 gramas de farinha de mandioca Modo de Preparo Coxinha de Batata-Doce 1 Em uma tigela, coloque 500 gramas de batata doce cozida, amassada e fria, 1 gema, meia xícara de chá de queijo parmesão ralado, 1 sachê de caldo de frango, 1 colher de sopa de salsa picada, sal e pimenta-do-reino moída a gosto e misture bem até formar uma massa homogênea. 2 Adicione 2 colheres de sopa de amido de milho e misture rapidamente. 3 Pegue pequenas porções de massa, abra na palma da mão, coloque uma porção de recheio de frango e modele do formado de coxinha. 4 Passe os salgadinhos na mistura de 1 clara e 1 ovo, em seguida passe na farinha de mandioca. Frite em óleo quente até dourar. . 5 Retire e escorra em papel absorvente. Sirva em seguida.

- Nuggets de frango com legumes

- INGREDIENTES:

1. 500 gramas de peito de frango
2. ½ maço de salsinha e cebolinha
3. 1 abobrinha pequena
4. 200 gramas de linhaça para empanar
5. 1 pitada de sal

- MODO DE PREPARO:

1. Coloque o frango, a salsinha, cebola, abobrinha e o sal no processador até obter uma mistura homogênea
2. Modele a massa em porções pequenas
3. Empane com a linhaça Asse os nuggets no forno por 200 ° por 15 minutos Sirva!

- Torta Fit de Frango
- Você vai precisar de:

1. 1 pote de iogurte natural (170g)
2. 1 xícara de chá de farinha de aveia
3. 4 ovos
4. 2 colheres de azeite
5. 1 colher de sopa de fermento em pó
6. 1 peito de frango desfiado temperado a gosto
7. 200g de parmesão ralado Sal e pimenta-do-reino a gosto

- Modo de preparo;

1. Acrescente em um liquidificador o iogurte, os ovos, a farinha de aveia, o azeite o sal e a pimenta-do-reino. Bata por 3 minutos, após isso, adicione o fermento e bata na função pulsar apenas para misturar. Em uma assadeira pequena untada e enfarinhada adicione metade da massa de forma uniforme. Adicionei o recheio de frango desfiado e cubra com o restante da massa. Para finalizar, salpique o parmesão e

leve ao forno preaquecido a 180 c de 30 a 40 minutos.

Mousse de pasta de castanha de caju

- Ingredientes:

1. 1 bloco de tofu sedoso;
2. ½ xícara de Pasta de Castanha de Caju Naked Nuts;
3. ½ xícara de adoçante natural em pó (stevia granulada);
4. 1 colher de sopa de agave ou maple;
5. 2 colheres de sopa de castanha de caju picada (opcional).

- Modo de preparo:

1. Bata o tofu, a pasta de castanha de caju, o açúcar e o agave no processador até virar uma pasta lisa. Enfeite com castanhas de caju picadas.