

RECEITAS PRÁTICAS *para congelar*



PIZZA SAUDÁVEL

Para a massa:

- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 1 Pitada de sal
- 10mL de água morna (colocar aos poucos para dar liga)



Para o recheio:

- 1 colher de sobremesa de molho de tomate
- 1 colher de sobremesa de queijo ralado
- 1 colher de sobremesa de frango triturado
- 1 colher de sobremesa de milho
- Orégano e manjericão a gosto

Misture a farinha azeite e sal. Depois vá acrescentando a água aos poucos para dar liga. Amasse bem. Abra a massa com o rolo e, depois de ficar bem lisinha, corte em pedaços redondos e leve os discos para pré-assar em forno a 180°C por 5 minutos.

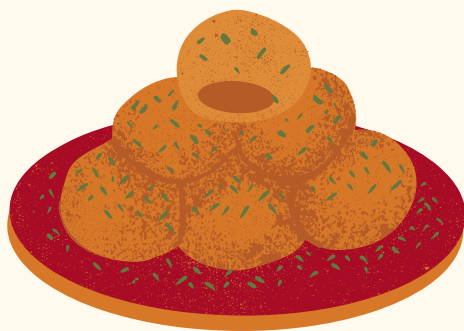
Espera os discos esfriarem e, em seguida, espalhe o molho por cima de toda a massa. Recheie com ingredientes de sua preferência (dica: colocar queijo, milho, frango, orégano e manjericão, enfeitando da maneira que preferir). Depois, coloque no congelador.

Quando quiser consumir, coloque na forma untada com azeite e leve ao forno pré aquecido a 180°C por 5 minutos ou até o queijo derreter completamente.

CROQUETE DE COUVE

- 1 colher de sopa de couve triturada
- 1 colher de sopa de queijo ralado
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 pitada de de alho triturado
- 1 pitada de chimichurri/orégano
- 1 pitada de sal

Em um recipiente adicione todos os ingredientes e misture bastante até formar uma massa. Em seguida modele em formato de pequenos discos apertando bem. Leve para o congelador. Na hora de consumir, leve a air fryer pré aquecida a 180°C por 15 minutos ou até formar uma casquinha crocante.



BOLINHO DE ARROZ COM COUVE

- 4 colheres de sopa de arroz cozido e triturado
- 1 colher de sobremesa de couve ou espinafre triturado
- 2 colheres de sobremesa de queijo parmesão ralado
- 1 pitada de sal
- 4 colheres de sobremesa de ovo

Em um recipiente adicione o arroz, a couve (ou espinafre), queijo e temperos e misture bem. Em seguida coloque o ovo aos poucos, misture novamente e aperte a massa formando pequenas bolinhas. Leve as bolinhas para congelar. Na hora de consumir, leve as bolinhas na airfryer ou forno pré aquecido 180°C por 15 minutos.



BISCOITINHO DE CENOURA

- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de leite em pó
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 4 colheres de sopa de suco de cenoura
- 1 colher de sopa de cenoura triturada ou ralada
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de fermento

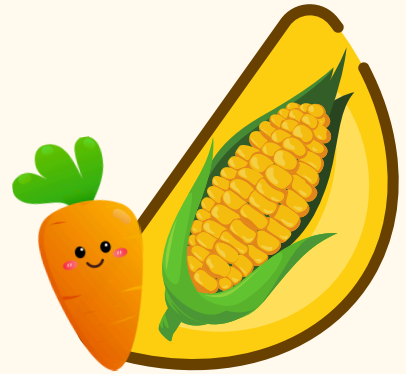
Em um recipiente peneire todos os ingredientes que são em pó, e em seguida adicione a manteiga e misture bem. Depois coloque a cenoura ralada e o suco aos poucos, e misture com as mãos até formar uma massa. Abra a massa com um rolo e corte com cortadores no formato que preferir, depois congele. Quando quiser consumir, leve ao forno pré aquecido a 180°C por 20 minutos.



RISOLE DE CREME DE MILHO E CENOURA

Creme de milho

- 3 espigas de milho
- 1 xícara de leite
- 2 dentes de alho
- 1/2 cebola triturada
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de queijo ralado
- Sal a gosto
- 1 fio de Azeite



Bata no liquidificador por 1 minuto o milho e leite, em seguida reserve. Em uma panela refogue com azeite, o alho e a cebola. Depois adicione a farinha de trigo e misture bem. Coloque o milho batido na panela e misture até ficar na consistência cremosa, em seguida coloque o queijo e o sal e deixe engrossar em fogo baixo e depois descansar por alguns minutos

Dica: Quando fica pronto você pode adicionar alguns grãos de milho cozidos ou legumes ralado.

Massa

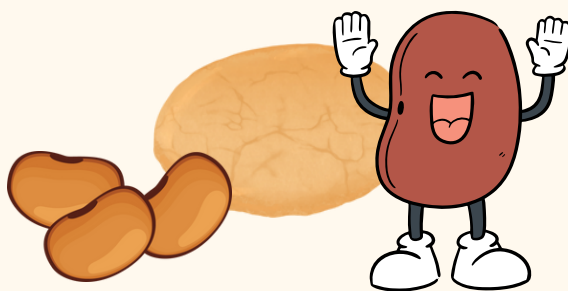
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de aveia
- 1 colher de sopa de creme de milho
- 1 colher de sopa de azeite
- Pitada de sal

Misture todos os ingredientes e amasse bem. Abra a massa com a ajuda de um rolo, corte em formato de círculo, recheie com o creme de milho e feche no formato de risole. Em seguida, congele. Quando quiser consumir, leve para assar na airfryer à 160°C entre 10 e 15 minutos.

BISCOITINHO DE FEIJÃO

- 4 colheres de sopa de feijão preto ou carioca bem cozido
- 1 dente de alho triturado
- Sal e temperos a gosto (salsinha, orégano)
- 2 colheres de sopa de farinha de mandioca torrada

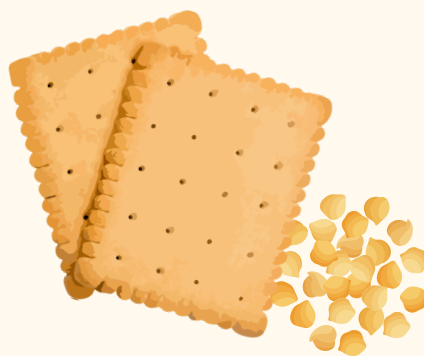
Preparo: Amasse os feijões completamente, depois adicione as colheres de farinha de mandioca até formar uma massa. Coloque os temperos e misture bem, depois forme pequenas bolinhas com a massa e passe na farinha de mandioca para empanar. Leve para o congelador. Quando quiser consumir, leve para assar no forno pré aquecido 180°C por 20 minutos.



BOLACHA DE GRÃO DE BICO

- 3 colheres de sobremesa de grão de bico triturado
- 2 colheres de sobremesa de farinha de aveia
- 2 colheres de sobremesa de azeite
- 1 pitada de chimichurri
- 1 pitada de paprica/colorau
- 1 pitada de sal

Coloque o grão de bico de molho na água um dia antes, depois troque a água e cozinhe. Triture o grão de bico e adicione os demais ingredientes, misturando bem. Quando formar uma massa abra com um rolo e faça formatos de pequenas bolachas. Depois, leve para congelar. Quando quiser consumir, leve a air fryer pré aquecida a 180°C por 10 minutos ou até ficar crocante.



BATATA SMILE SAÚDAVEL

- 5 batatas pequenas
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 1 fio de azeite
- Sal e temperos a gosto

Descasque, corte as batatas e coloque para cozinhar, em água fervendo, até que fiquem bem moles. Depois de cozidas, amasse com garfo ou com espremedor de batata, adicione o amido de milho, o azeite, sal e os temperos. Misture e amasse até que forme uma massa homogênea. Abra a massa em uma tábua, e com um molde redondo faça os formato das carinhas. Depois com o auxílio de um canudo e uma colher, faça os olhos e a boca. Leve para o congelador. No momento do consumo, coloque-as numa forma, pincele azeite por cima e leve à airfryer (180°C) por cerca de 15 minutos. E sirva.

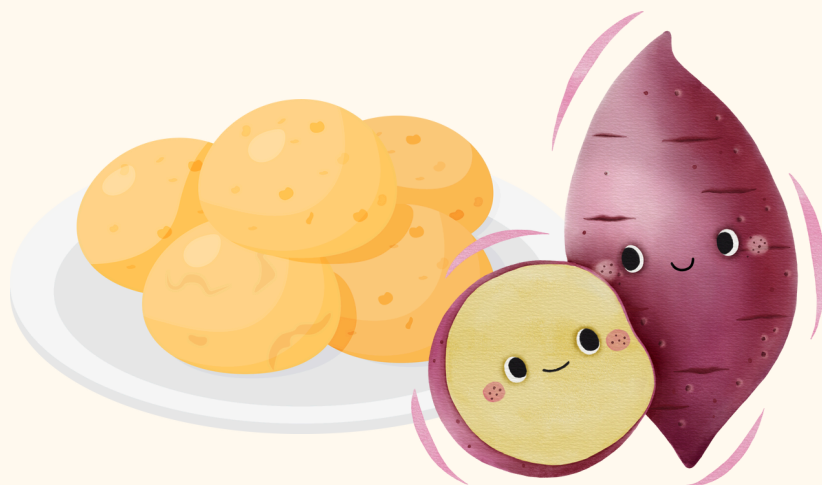


PÃO DE QUEIJO DE BATATA DOCE

- 3 colheres de sobremesa rasa de polvilho doce ou azedo
- 1 colher de sopa batata doce cozida
- 1 colher de sobremesa de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de chá de azeite
- 2 colheres de chá de água
- Sal à gosto

Misture todos os ingredientes e amasse bem. Faça bolinhas e congele. Na hora de comer, leve ao forno por 20-25 minutos.

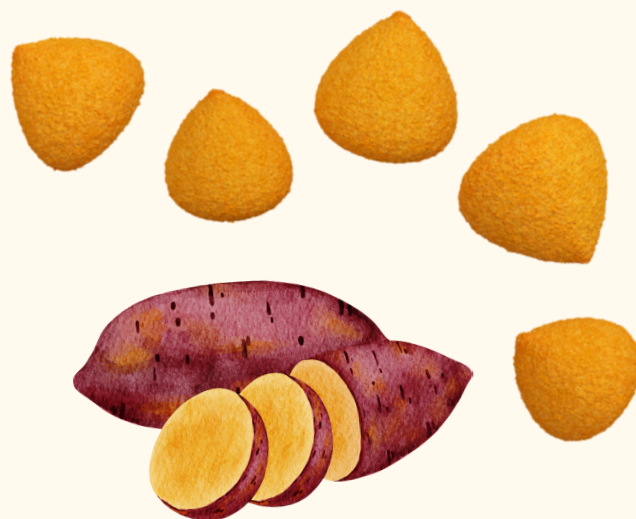
DICA: Você pode colocar um pouco de tinta de beterraba (água batida com beterraba) para a massa ficar rosa.



COXINHA DE BATATA DOCE

- 3 dentes de alho
- Sal e tempero a gosto
- Farinha de aveia suficiente para empanar
- Parmesão ralado (opcional)
- Batata doce - 500g
- Filé de frango (cozido) - 1 peito grande

Cozinhe a batata e o frango, depois desfie o frango (dica: use o liquidificador ou batedeira). Junte a batata, o frango, os dentes de alho amassados e o sal e faça com as mãos a forma das coxinhas. Depois, misture a farinha de aveia, o parmesão e o orégano. Passe as coxinhas nessa mistura e leve para o congelador. No momento do consumo, leve à air fryer ou forno a 220° por 20 minutos, ou até dourar.



PÃO DE QUEIJO DE INHAME

- 1 xíc (200g) de polvilho doce ou azedo
- 1 xíc (250g) de inhame cozido
- 1 xíc (100g) de queijo ralado
- 10 mL de água ou óleo de coco ou azeite
- Sal a gosto

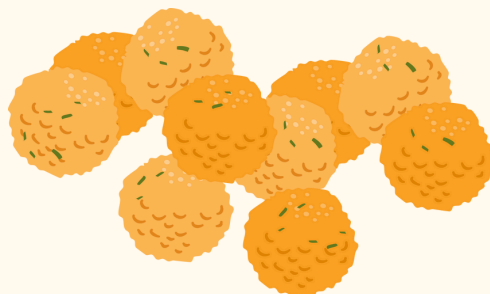
Misture todos os ingredientes e amasse bem. Faça bolinhas e congele. No momento de comer, leve ao forno por 20-25 minutos.



BOLINHO DE MANDIOCA COM FRANGO

- 500g de mandioca
- 2 peitos de frango
- 2 dentes de alho
- 1 xícara de chá de farinha de rosca
- 5 fatias de queijo minas
- Tempero a gosto (dê preferência para temperos naturais, e utilize sal com moderação)

Cozinhe bem a mandioca na panela de pressão, até estar desmanchando. Em uma panela, cozinhe o frango, depois desfie e refogue com o alho e tempero a gosto. Separe uma quantidade de 2 xícaras de chá de frango desfiado e temperado. Em uma vasilha coloque a mandioca cozida depois que tiver esfriado, amasse bem com um amassador até formar um purê. Acrescente o frango, o tempero e misture. Faça bolinhas com a massa e coloque o queijo no recheio do bolinho. Passe os bolinhos na farinha de rosca e congele. Quando for comer, pincele os bolinhos com um pouco de azeite. Leve no forno pré aquecido ou na fritadeira elétrica sem óleo até dourar.

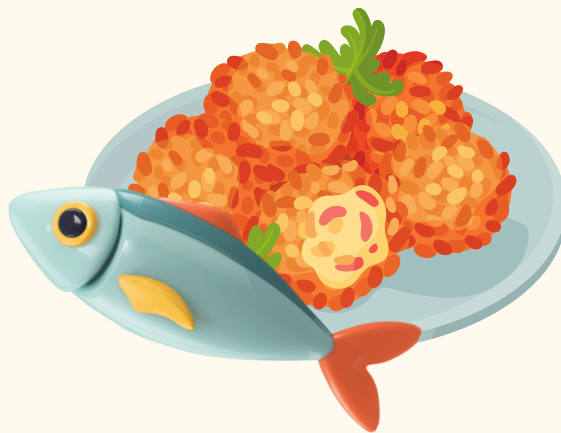


CROQUETE DE PEIXE COM BATATA

- 2 colheres de sopa de tilapia cozida e triturada
- 1 colher de sopa de purê de batata cozida
- Temperos a gosto (chimichurri, cebola triturada, açafrão e sal)
- Farinha de mandioca (para empanar)

Misture o peixe, batata e temperos em um recipiente até formar uma massa. Depois modele pequenas bolinhas e empane na farinha e congele. Quando for consumir, leve a airfryer por, 10 minutos, a 180°C.

Super dica: acrescente outros legumes, como: abobrinha e brócolis.



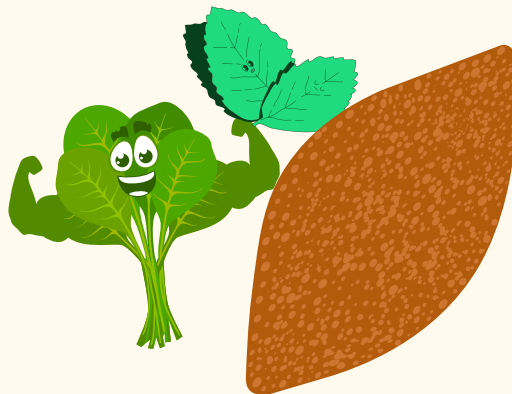
KIBE DE ESPINAFRE

Ingredientes:

- 500g de carne para kibe (como patinho moído);
- 3 colheres de sobremesa de espinafre

Em um recipiente, misture os ingredientes até incorporar o espinafre na massa do kibe. Separe em porções para montar o formato desejado e congele. No momento do consumo, coloque à 180°C na air-fryer de 10 a 15 minutos ou no forno de 15 a 20 minutos.

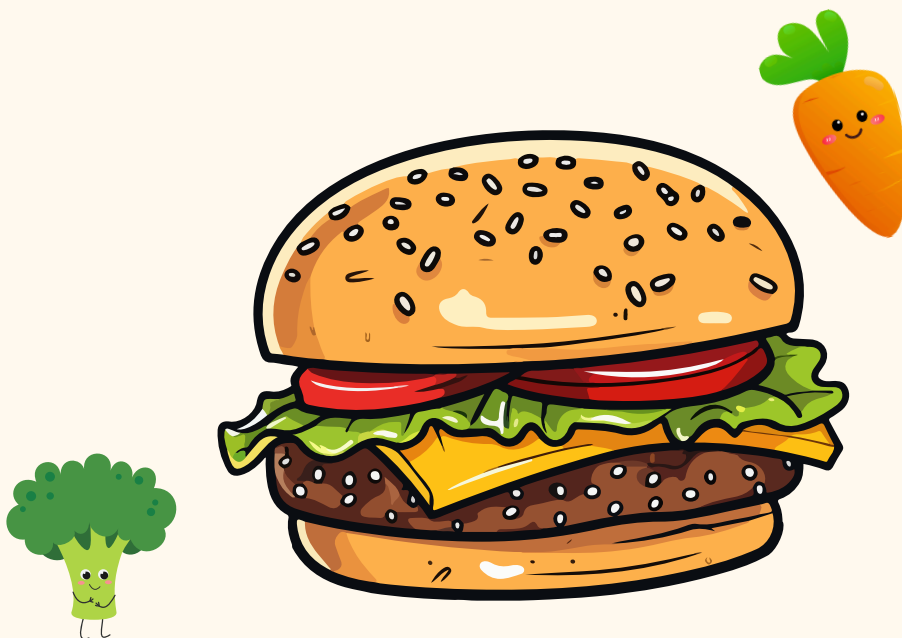
Dica de chefe: você pode adicionar diferentes recheios no kibe, como: cubinho de queijo, carne moída, legumes, etc. Deixe a criatividade fluir!



HAMBÚRGUER TURBINADO

- Hambúrguer - carne moída com cenoura ralada ou brócolis triturado

Coloque os hambúrgueres em uma forma e leve para congelar. No momento de consumir, é só assar em forno pré-aquecido ou na air fryer por cerca de 20 minutos ou até cozinhar.



PASTELZINHO DE FRANGO

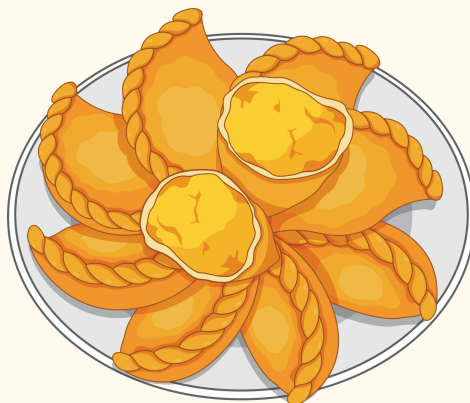
Massa

- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de aveia
- 2 colheres de sopa de coalhada
- 1 colher de sopa de azeite
- Pitada de sal

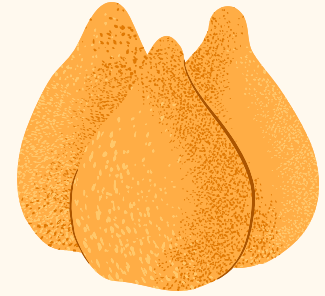
Recheio

- 2 files de frango triturado
- Tempero à gosto (alho, cebola, orégano, açafrão)
- 1 cenoura triturada (ou outro legume)

Misture todos os ingredientes e amasse bem. Abra a massa com a ajuda de um rolo, corte em formato de círculo, recheie com o frango e feche no formato de pastel, depois leve para congelar. Quando quiser consumir, coloque na airfryer à 160°C entre 10 e 15 minutos.



COXINHA



Ingredientes Massa:

- 100 ml de água filtrada
- 100 ml de leite
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sobremesa de azeite
- Temperos à gosto: orégano, açafão, páprica e sal

Ingredientes casquinha crocante:

- 1 ovo
- 200g farinha de rosca ou de mandioca (para empanar)

Ingredientes Recheio:

- 2 colheres de sopa de frango triturado
- 1 colher de sobremesa de cenoura triturada
- 1 colher de sopa de mandioca cozida amassada
- Temperos: páprica, chimichurri, açafão, orégano e sal.

Em uma panela coloque a água, leite, azeite e temperos. Quando levantar fervura, abaixe o fogo e adicione a farinha de trigo e misture bem. Quando chegar na consistência de massa, desligue o fogo e continue misturando até ficar totalmente homogênea, dos poucos a massa vai desgrudando da panela e você pode modelar com as mãos. Para o recheio: Em um recipiente amasse bem a mandioca, e adicione a cenoura, frango e temperos e misture bastante. Em seguida com auxílio de uma colher de sobremesa porcione pequenas bolinhas com o recheio. Abra a massa com um rolo e use um cortador ou boca de um copo para cortar em formato de círculos. Depois coloque as bolinhas do recheio no centro dos círculos, feche e modele formando uma coxinha. Por fim passe a coxinha no ovo, e em seguida na farinha de rosca e repita o processo para empanar bem. Leve para congelar e quando for consumir leve do forno pré aquecido a 180°C por 20 minutos ou até a casquinha ficar bem crocante.

NUGGET SAUDÁVEL

- 1/2 xícara de chá de peito de frango moído (cru)
- 1 xícara de chá de farinha de rosca ou de mandioca torrada
- Alho triturado
- Cebola ralada
- 1 colher de chá de cenoura ou abobrinha ralada
- Temperos a gosto (orégano, cebolinha e açafrão)
- Sal (pitada)

Em um recipiente faça o recheio misturando bem o frango, alho, cebola, cenoura, abobrinha, temperos e sal. Faça pequenas bolinhas com o recheio e passe num prato com a farinha de rosca para empanar. Depois congele e quando for comer transfira para uma forma antiaderente e leve ao forno pré aquecido 180°C por 30 minutos ou até ficar com textura crocante.



Dica: acrescentar outros legumes, como: abobrinha e brócolis triturado.

