

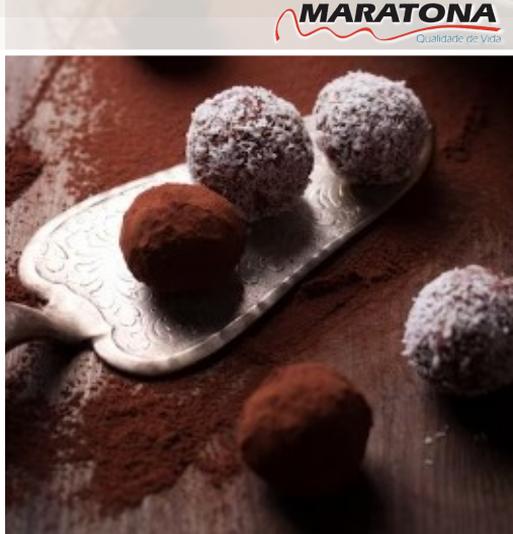


RECEITAS

Nutritivas

PARA O SEU DIA A DIA

MARATONA
Qualidade de Vida



ÍNDICE

COOKIE DE CACAU E AVEIA

01

TORTA DE FRANGO FUNCIONAL

02

BOLO FUNCIONAL MAÇÃ E CANELA

03

BRIGADEIRO FUNCIONAL

04

BOLACHA NESFIT CASEIRA

05

PÃO DE FRIGIDEIRA

06

INGREDIENTES

- 3/4 de xícara de chá de farinha de arroz integral
- 1 xícara de chá de flocos finos de aveia
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de chá de cacau em pó
- 1 ovo
- 1/2 xícara de chá de óleo de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de sopa de nips de cacau
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de café solúvel
- 1/2 colher de café de sal

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga. Misture os ingredientes secos: farinha de arroz, flocos de aveia, açúcar mascavo, cacau em pó, fermento, café solúvel e sal. Adicione os ingredientes úmidos: ovo, óleo de coco e essência de baunilha. Misture bem. Incorpore os nips de cacau à massa. Modele os cookies e coloque na assadeira. Asse por 12-15 minutos, deixe esfriar e sirva.



INGREDIENTES

* Massa

- 1 xícara de frango desfiado (aproximadamente 100g)
- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de leite zero desnatado
- 2 colheres (chá) de azeite
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de aveia

* Recheio

- 400 g de peito de frango desfiado
- 200 g de queijo cottage
- 1 xícara de milho verde
- 1 cebola grande cortada em cubos
- 2 dentes de alho amassados
- ½ xícara de salsinha picada
- 1 colher de café de páprica picante
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

No liquidificador bata os ovos, leite, azeite, a farinha de aveia e o sal até obter uma massa homogênea. Em seguida, acrescente o fermento e bata levemente. Em uma forma untada com azeite e farinha, despeje metade da massa, coloque o frango, o queijo cottage (recheio) e finalize com o restante da massa. Asse em forno preaquecido a 180 °C, por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.



INGREDIENTES

- 1/2 xícara de óleo de girassol
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 2 ovos orgânicos grandes
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de canela
- 1/2 xícara de leite de coco ou outro leite vegetal
- 1/2 colher de chá de essência baunilha
- 2 maçãs descascadas e picadas
- 1/2 xícara de nozes picada e/ou uvas passas

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno e prepare uma forma de bolo inglês untando-a com óleo e polvilhando com farinha de aveia. Em um recipiente, misture as farinhas, canela e sal. Em outro recipiente, bata ovos, açúcar, óleo, baunilha e leite de coco até homogeneizar. Adicione gradualmente os ingredientes secos, misturando bem até obter uma massa densa. Incorpore as maçãs e nozes, depois o fermento. Transfira para a forma e asse por cerca de 40 minutos a 180°C. Teste com um palito antes de retirar do forno.



INGREDIENTES

- 1 xícara de biomassa de banana verde
- 4 colheres de sopa de leite em pó desnatado
- 3 colheres (sopa) cacau em pó (100%)
- 38 gramas chocolate amargo (6 quadradinhos)
- 2 colheres de óleo de coco
- 1 colher de xilitol ou outro adoçante culinário

Modo de Preparo:

Derreta o chocolate amargo em banho-maria.

Misture a biomassa de banana verde com o cacau em pó, leite em pó, óleo de coco e xilitol.

Adicione o chocolate derretido à mistura e mexa até ficar homogêneo.

Cozinhe em fogo baixo até a mistura soltar do fundo da panela.

Deixe esfriar e modele em pequenas porções.



INGREDIENTES

- 1 barra de chocolate meio amargo
- 90g de farinha de aveia
- 50ml de leite
- 2 colheres de sopa de de aveia em flocos
- 3 colheres mix de castanhas

Modo de Preparo:

Derreta o chocolate no microondas ou em banho-maria.

Acrescente a farinha de aveia no chocolate derretido, vá mexendo até virar uma farofa.

Acrescente o leite aos poucos para dar ponto, não pode ficar muito molhado, precisa parecer uma massa de biscoito mesmo, firme, mas maleável.

Adicione aveia em flocos e o mix de castanhas.

Abra a massa, modele o biscoito no formato que quiser.

Coloque no forno ou airfryer a 180°C por cerca de 10-15 minutos.



INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de aveia integral em flocos finos;
- 1 unidade de ovo;
- Meia colher de chá de manteiga;
- 1 pitada de sal.

Modo de Preparo:

Em um recipiente misture todos os ingredientes e reserve.

Aqueça uma frigideira pequena em fogo baixo, adicione um fio de azeite. Despeje a massa, vire depois de uns minutos para dourar de ambos os lados. Sirva.

