E-BOOK

SALGADOS FIT

Por Nathália FIT&FAT

7 receitas
de salgados práticos, saudáveis e deliciosamente recheados



Cozinha FIT&FAT

Cozinha FIT&FAT

Este material é autoral da Cozinha FIT&FAT e foi feito para o seu aprendizado! Toque no botão e assista a uma mensagem em vídeo que gravei pra você!

assista aqui



Nathália FIT&FAT

Chef da Cozinha FIT&FAT

Engenheira de Alimentos

Autora deste e-book

@nathaliafitefat

Direitos desta edição reservados pela Cozinha FIT&FAT Alimentação e Cultura

Salvador-Bahia-Brasil 2022

Índice

1. Salgado 3 formatos
2. Salgado feito na frigideira
3. Salgado com massa amanteigada
4. Salgado com recheio de frango
5. Coxinha de abóbora
6. Pastel de forno de batata-doce
7. Empadinha de grão-de-bico

Observações:

Todas as receitas são SEM GLÚTEN;
Contém derivados lácteos, porém os produtos utilizados são opções sem lactose de mercado;
Todas as receitas são ricas em vegetais;
Estas receitas são muito boas também para vender;
Não contém adição de açúcares;
Os recheios podem variar conforme opção alimentar de cada um: carne, frango, queijo ou vegetais.
Todos os salgados podem ser congelados. Basta dispor em uma assadeira, colocar no congelador e ao congelar transfira pra um saco e feche. Dura 3 meses no congelador;
Para descongelar, leve diretamente ao forno aquecido;
c. sopa = **colher** de sopa, idem para as demais colheres
xic. = xícara

Cozinha FIT&FAT



INGREDIENTES:

- 2 xíc. de batata-doce cozida e sem casca
- 1 col. sopa de azeite de oliva
- 1/2 col. café de sal rosa
- 1/2 col. café de cúrcuma em pó
- 2 col. sopa de farinha de linhaça dourada
- Recheio a gosto
- Azeite + cúrcuma um pouco de cada

COMO FAZ?

Prepare o recheio a gosto, com ingredientes da sua preferência e disponíveis na sua geladeira. Rale, pique, misture e reserve! Cozinhe a batata doce e descasque. Amasse e transfira para uma tigela. Adicione o sal, a cúrcuma, o azeite e a farinha de linhaça dourada. Misture bem!!! Lave as mãos, passe azeite e divida a massa em 3. Coloque o recheio no meio e modele no formato que você preferir. Eu fiz 3 formatos no vídeo, assista e se inspire. Disponha os salgados recheados numa assadeira untada. Passe a mistura de azeite com cúrcuma por cima e finalize com semente de linhaça dourada ou gergelim. Leve para assar em forno médio por 20 minutos. Sirva!

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

RENDIMENTO: PORÇÃO INDIVIDUAL
CONSERVAÇÃO: NA GELADEIRA 3-5 DIAS, CONGELE POR ATÉ 3 MESES.



SALGADO FEITO
na frigideira

assista aqui

INGREDIENTES:

- 1 xíc. de batata-doce cozida
- 1 col. sobremesa de azeite de oliva
- 1 col. café de cúrcuma em pó
- Pimenta preta a gosto
- Sal rosa a gosto
- 1 col. sopa de gergelim branco
- 2 col. sopa de farinha de amêndoas
- Recheio de queijo, tomate e orégano a gosto

COMO FAZ?

Em um prato, amasse a batata-doce cozida e, em seguida, acrescente os outros ingredientes da massa. Misture bem. Use as mãos para sentir a textura da massa. Divida a massa em 2 porções e, com as mãos, abra a massa e recheie. Feche o salgado recheado e modele o formato a gosto. Unte uma frigideira e aqueça. Coloque os salgados e aguarde dourar. Vire o lado para dourar por completo e sirva! Obs: você pode usar airfryer ou forno para assar esse salgado.

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

RENDIMENTO: 2 UNIDADES
CONSERVAÇÃO: NA GELADEIRA 3-5 DIAS, NO CONGELADOR 3 MESES.



SALGADOS
com massa amanteigada

assista aqui

INGREDIENTES:

- 1 xic. de farinha de arroz
- 3 col. sopa de farinha de linhaça
- 2 col. sopa de farinha de coco
- 1 col. sopa de gergelim
- 1 col. café de cúrcuma
- Pimenta preta a gosto
- 1 col. café de sal rosa
- 3 col. sopa de manteiga com sal
- Gergelim a gosto

COMO FAZ?

Em uma tigela, coloque a farinha de arroz, a farinha de linhaça, a farinha de coco, o gergelim, a cúrcuma, a pimenta preta, o sal rosa e misture. Acrescente a manteiga e o necessário de água para a massa desgrudar das mãos. Forme a massa com as mãos ate desgrudar. Deixe de repouso por 10 minutos. Escolha um saco plástico e coloque um pedaço da massa dentro. E então abra a massa com facilidade. Modele em circulo. Recheie a gosto. Feche tipo pastel e ajeite as bordas. Pincele manteiga e coloque gergelim a gosto. Forno médio por 15 minutos. Sirva!

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

RENDIMENTO: PORÇÃO INDIVIDUAL
CONSERVAÇÃO: NA GELADEIRA 3-5 DIAS, NO CONGELADOR 3 MESES.



INGREDIENTES:

- 1 col. sopa de farinha de linhaça dourada
- 3 col. sopa de água
- 2 batatas-doces cozida descascada
- 2 dentes de alho ralado
- 1/2 xíc. de farinha de aveia
- Sal rosa e orégano a gosto

Recheio sugerido:

- 2 xíc. de frango cozido, desfiado e temperado
- 1 xíc. de queijo minas padrão sem lactose
- 1 col. sopa de azeite de oliva
- Orégano a gosto

COMO FAZ?

Misture a linhaça dourada com a água e reserve por 20 minutos. Será formado um gel que substituirá o ovo nesta receita. Para usar ovo, basta tirar esta mistura e adicionar 1 ovo ao preparo. Amasse a batata doce, adicione o alho ralado, a farinha de aveia, o sal rosa, o orégano e o gel de linhaça dourada. Misture bem até formar uma massa homogênea e lisa. Divida em 4 ou 5 porções. Entre dois sacos plásticos, abra as massas. Recheie com frango cozido, temperado e desfiado e coloque queijo minas padrão. Enrole para fechar o salgado. Transfira para uma travessa untada. Pincele a parte de cima com azeite e polvilhe orégano. Leve ao forno médio por 20 minutos. Sirva quentinho, ou separe as porções para conservar na geladeira por 5 dias ou congele por até 3 meses.

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

RENDIMENTO: 4-5 UNIDADES
CONSERVAÇÃO: NA GELADEIRA 3-5 DIAS, NO CONGELADOR 3 MESES.



INGREDIENTES:

- 3 xíc. de abóbora cozida sem casca
- 1 ovo grande
- 1 xíc. de farinha de aveia
- Sal e ervas finas a gosto
- 1 xíc. de frango cozido, temperado e desfiado

Para empanar

- 1/2 xíc. de farinha de linhaça

COMO FAZ?

Amasse a abóbora cozida e misture-a com o ovo e a farinha de aveia. Transfira para uma panela, tempere com sal e ervas finas a gosto. Cozinhe em fogo baixo até que a massa desgrude da panela. Transfira para uma tigela e reserve na geladeira por 1 hora. Besunte as mãos com azeite de oliva, pegue uma porção de massa de abóbora e recheie com uma porção de frango desfiado. Feche e modele em formato de coxinha. Obs: o tamanho da coxinha e a quantidade do recheio é a gosto. Empane na farinha de linhaça e leve para assar em forno médio por 35 minutos.

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

RENDIMENTO: 3-4 UNIDADES
CONSERVAÇÃO: NA GELADEIRA 3-5 DIAS, NO CONGELADOR 3 MESES.



PASTEL DE FORNO
de batata-doce

assista aqui

INGREDIENTES:

- 1 batata-doce cozida e grande
- 1 col. sopa de semente de chia
- 1/2 xíc. de farinha de aveia
- 1 col. sopa de azeite de oliva
- 1/3 col. chá de açafrão em pó
- 1 col. chá de cebolinha desidratada ou salsa desidratada
- 1/2 col. café de sal rosa
- 1 col. café de fermento químico
- Recheio a gosto

COMO FAZ?

O recheio é a gosto, mas comecei preparando ele. Misturei brócolis picado cozido com abobrinha ralada, requeijão sem lactose, sal e pimenta preta. Reservei. Para a massa, comece amassando a batata cozida (com casca ou sem casca). Adicione o restante dos ingredientes e misture bem até formar uma massa que desgrude das mãos. Divida a massa em 3 ou 4 bolinhos e abra em círculos, sobre uma assadeira untada. Coloque o recheio no centro e dobre a massa formando e modelando em formato de pastel. Finalize fazendo as marquinhas com a ponta do garfo. Leve para assar em forno médio por 35 minutos. Agora é só servir!

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

RENDIMENTO: 3-4 UNIDADES
CONSERVAÇÃO: NA GELADEIRA 3-5 DIAS, NO CONGELADOR 3 MESES.



EMPADINHA
de grão-de-bico

assista aqui

INGREDIENTES:

- 2 xíc. de grão-de-bico cozido
- 2 col. sopa de azeite de oliva
- 1/2 col. café de gengibre em pó e sal rosa
- Pimenta preta a gosto
- 3 col. sopa de aveia em flocos finos
- 2 col. sopa de farinha de coco
- 1 col. sopa de água
- Recheio a gosto

COMO FAZ?

Em uma tigela, coloque o grão-de-bico e com um processador, faça um purê. Processe bem! Adicione o azeite, o gengibre, o sal e pimenta preta. Processe mais um pouco. Adicione a aveia e a farinha de coco e misture bem! Unte forminhas de empada e modele a base com a massa. Recheie a gosto! Umedeça o restante da massa com água e abra a massa para cobrir o recheio e tampar a empadinha. Por fim, polvilhe gergelim e com as mãos, faça uma pressão para o gergelim prender na massa. Leve ao forno médio por 30 minutos e aguarde um pouco para desenformar e servir!

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

RENDIMENTO: 3-4 UNIDADES
CONSERVAÇÃO: NA GELADEIRA 3-5 DIAS, NO CONGELADOR 3 MESES.

Precisa de ajuda?

Fale com a gente através do e-mail
atendimento@cozinhafitefat.com.br

Nosso canal de atendimento funciona
de **segunda a sexta, das 10h às 18h**.

Acompanhe as redes

Facebook da
Cozinha FIT&FAT

Instagram da
@cozinhafitefat

Instagram da
Chef @nathaliafitefat

Youtube da
Cozinha FIT&FAT

Grupo no
Telegram

é só clicar em cima!

Já visitou o app hoje?

O **Aplicativo da Cozinha FIT&FAT** foi lançado em 2017 e já conta com mais de 240mil downloads. São mais de 850 receitas e mais de 400 conteúdos voltados para vida mais saudável.

Ele é mais que receita! O APP FIT&FAT tem a missão de promover a Educação Alimentar e utiliza de receitas para conquistar LOGO pelos olhos e pela barriga!

O **conceito FIT&FAT** preza pela alimentação saudável, em todos os níveis. Até no bolso, pois comida saudável deve ser acessível a todos nós! Então, aprendemos primeiro a nos satisfazer em paladar, comendo saudável, para então, mergulhar no oceano da vida saudável.

Dentro do aplicativo **você pode aprender** receitas novas todo mês e, também, ler matérias, acompanhar a coluna de Saúde & Bem-estar com profissionais da área de saúde, assistir a mini-cursos, promovidos pela Cozinha FIT&FAT e ainda ter descontos em produtos de parceiros.

A visão que temos vai além. Sonhamos em tornar o aplicativo o maior portal saudável da internet, com muito entretenimento e educação.



BAIXE AQUI e conheça