Lanches Saudáveis

AS MELHORES RECEITAS







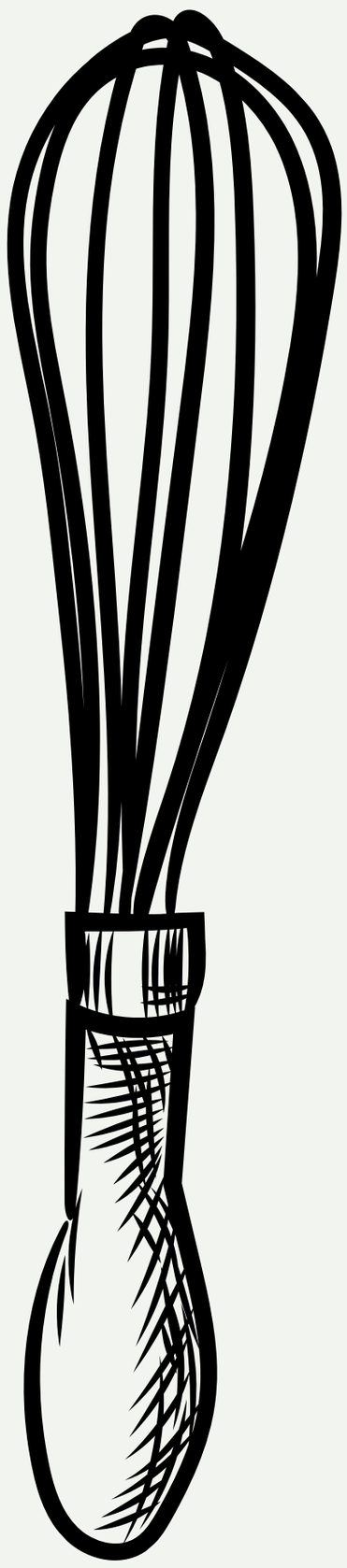


NÁDIA BORGES

Apresentação

NESSA APOSTILA VOCÊ IRÁ ENCONTRAR AS MELHORES RECEITAS DE SALGADOS FIT.
SÃO PRÁTICAS E FÁCEIS DE FAZER.

TODAS PODEM SER MODELADAS COMO SALGADOS COMERCIAIS E DE FESTA. TORNANDO ASSIM SUAS PREPARAÇÕES VERSÁTEIS, ONDE VOCÊ PODE ATENDER VÁRIOS PÚBLICOS.



OS RECHEIOS SÃO SIMPLES DE PREPARAR. VOCÊ DEVE USAR TEMPEROS CASEIROS E SEMPRE REFOGAR SUAS CARNES ANTES DE USAR NOS RECHEIOS, TEM TAMBÉM A RECEITA DE UM CREME DE RICOTA LEVE PARA VOCÊ PREPARAR E UTILIZAR EM TODAS AS SUAS PREPARAÇÕES.
OS RECHEIOS DEVEM SER SEMPRE BEM ÚMIDOS DEIXANDO SEUS SALGADOS MAIS SABOROSOS.

SUMARIO

Massa Base de Macaxeira-opção 01.....04

Massa Base de Macaxeira -opção 02.....05

Massa Base Low Carb- opção 01.....06

Massa Base Low Carb-opção02.....07

Massa para Salgado com Farinha de Arroz.....08

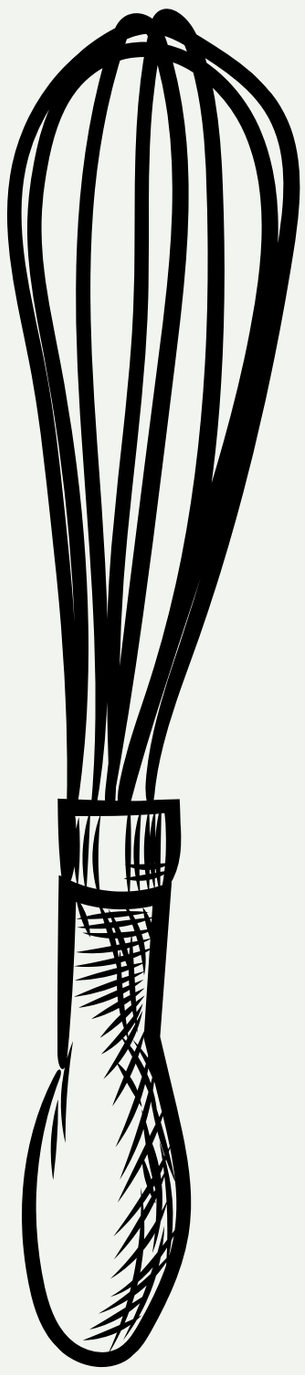
Massa para Salgado Integral.....09

Bolinho Proteico.....10

Tempero Caseiro 11

Creme Leve de Ricota.....12

Como Congelar e Descongelar Salgados Fit.....13



04



SALGADO FIT
(Massa base de macacoeira-opção 1)

Faça empada, coxinha, bolinho maromba ou qualquer outro salgado de forno. uma massa muito saborosa e versátil.

Porém padronizei ela para a coxinha de forno e para os bolinhos maromba.

Ingredientes:

- 01kg de macaxeira cozida e amassada
- 01 ovo
- 01 colher (sopa) de manteiga - 30g
- 300g de farinha de grão de bico
- sal a gosto
  (LEIA ATENTAMENTE TODAS AS DICAS ABAIXO)

Para empanar:

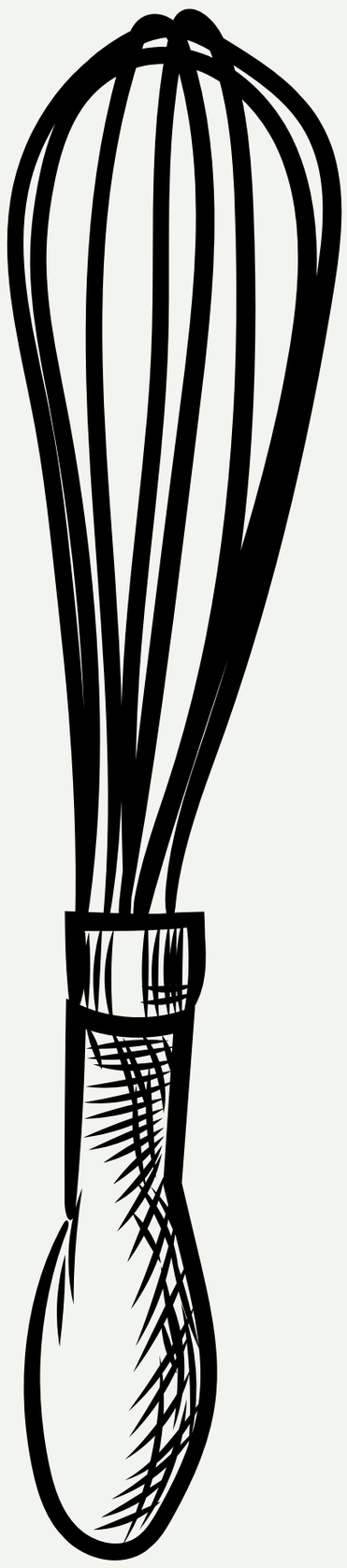
- 300g de farinha de linhaça dourada
- 10g de queijo parmessão ralado fino

Modo de Preparo

- Cozinhe a macaxeira com uma pitada de sal e amasse bem. (assim que cozinhar a macaxeira deixe escorrer bem, uma macaxeira com muita água exigira mais farinha para dar o ponto na massa. Outra sugestão é fazer o cozimento da mandioca no vapor em cuscuzeira ou outra panela adequada para esse tipo de cozimento.
- Adicione o ovo a macaxeira amassada, a manteiga e a farinha de grão de bico. Misture para obter uma massa bem unida.

(caso necessário adicione mais farinha de grão de bico para dar o ponto na massa, lembrando que a maneira que você cozinha a sua macaxeira irá influenciar na quantidade dessa farinha; deixe a macaxeira bem soltinha e com pouca umidade)

- Modele a massa e recheie com frango desfiado, carne desfiada ou o recheio da sua preferência (confira o capitulo de recheios as várias opções e como preparar os recheios mais saborosos para seus salgados)
- Para empanar o salgado use farinha de linhaça misturada com o queijo parmessão ralado fino. Leve para assar em forno pré aquecido a 180°C.



Obs:

- Para facilitar a modelagem faça bolinhas com o recheio e congele ele já pronto, pois assim facilita a modelagem.
- Você pode também usar essa massapara preparar bolinhos maromba é só adicionar sementes de chia, linhaça salsa e uma proteína seja ela frango, carne, queijo; misture tudo, boleia, empana e leva para assar.
- O salgado pode ser congelado por até 60 dias; e para o descongelamento: espalhar em uma assadeira e colocar diretamente no forno.

RECHEIO BASE DE FRANGO PARA COXINHAS:

- 300g de frango cozido, triturado e refogado
- 02 colheres (sopa) creme de ricota

Pesos para coxinhas grande:

- Massa: 80g
- Recheio: 50g

05



SALGADO FIT
(Massa base de macaxeira opção 2)

Faça empada, coxinha, bolinho maromba ou qualquer outro salgado de forno. uma massa muito saborosa e versátil.

Ingredientes:

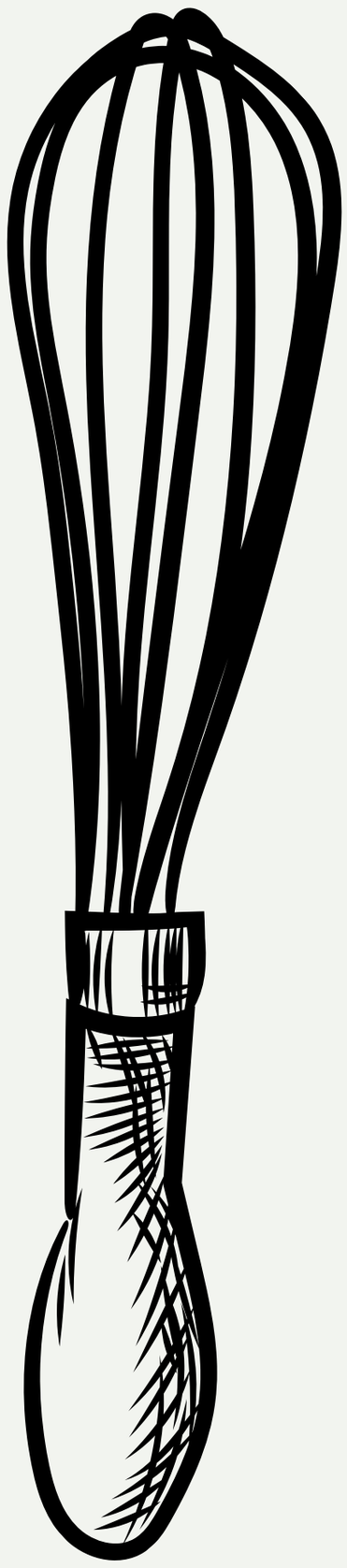
- 250g de ricota
- 01 ovo
- 50g de manteiga
- 250g de mandioca cozida e amassada
- sal a gosto
- 300g de farinha integral/ de arroz/ de aveia ou de grão de bico

Para empanar: (caso queira fazer coxinha de forno com essa massa)

- 300g de farinha de linhaça dourada
- 10g de queijo parmessão ralado fino

Modo de Preparo

- Cozinhe a macaxeira com uma pitada de sal e amasse bem. (assim que cozinhar a macaxeira deixe escorrer bem, uma macaxeira com muita água exigira mais farinha para dar o ponto na massa. Outra sugestão é fazer o cozimento da mandioca no vapor em cuscuzeira ou outra panela adequada para esse tipo de cozimento.
- Adicione os demais ingredientes. Misture para obter uma massa bem unida. Modele o seu salgado a gosto. Leve para assar em forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 30 min.



(caso necessário adicione mais farinha para dar o ponto na massa, lembrando que a maneira que você cozinha a sua macaxeira irá influenciar na quantidade dessa farinha; deixe a macaxeira bem soltinha e com pouca umidade)

Obs:

- Para facilitar a modelagem faça bolinhas com o recheio e congele ele já pronto, pois assim facilita a modelagem.
- Você pode também usar essa massa para preparar bolinhos maromba é só adicionar sementes de chia, linhaça salsa e uma proteína seja ela frango, carne, queijo; misture tudo, boleia, empana e leva para assar.
- O salgado pode ser congelado e descongelado diretamente no forno.
- Pode usar como base para quiches, empadas, pastel de forno entre outros mini salgados para festa ou para salgados maiores.

06



SALGADO LOW CARB
(Massa base LowCarb-opção 01)

Faça empada e pastel de forno

Ingredientes:

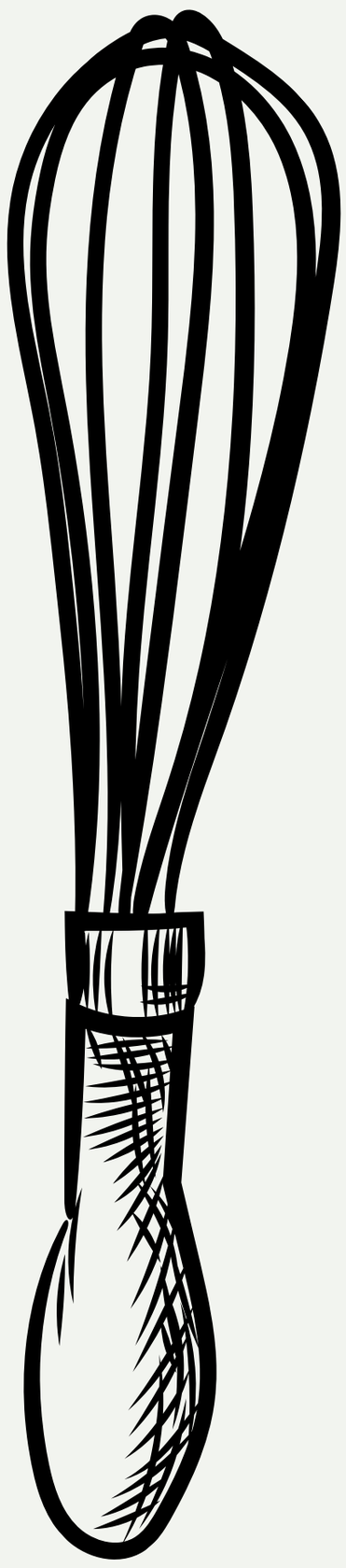
- 100g de farinha de amêndoas
- 30g de farinha de linhaça
- Sal a gosto
- Cheiro Verde ou Salsa picada para adicionar na massa (opcional)
- 01 ovo

Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes. Em seguida, recheie a massa feche em formato de pasteis e leve para assar em forno pre aquecido a 180°C por aproximadamente 25 min.
- Pode pincelar gema, polvilhar gergelim por cima, salsa, queijo parmessão, mix de quinoa ou outra semente da sua preferência. Ou deixe sem nenhum grão.

Obs:

- Essa massa fica um pouco quebradiça, porém muito saborosa.
- Depois de pronta ela fica uma massa crocante.
- Dobre a quantidade de ingredientes para fazer mais salgados
- O salgado pode ser congelado e descongelado diretamente. no forno.



- Com essa massa você consegue fazer os biscoitos salgados tipo cream cracker. Para isso, abra a massa com auxilio de saco plástico e um rolo, corte a massa com cortador de 5cm de diâmetro (ou o tamanho da sua preferência). Fure a massa com um garfo e leve-a para assar em forno pré-aquecido a 180°C.

Anotações:

07



SALGADO LOW CARB
(Massa base LowCarb-opção 02)

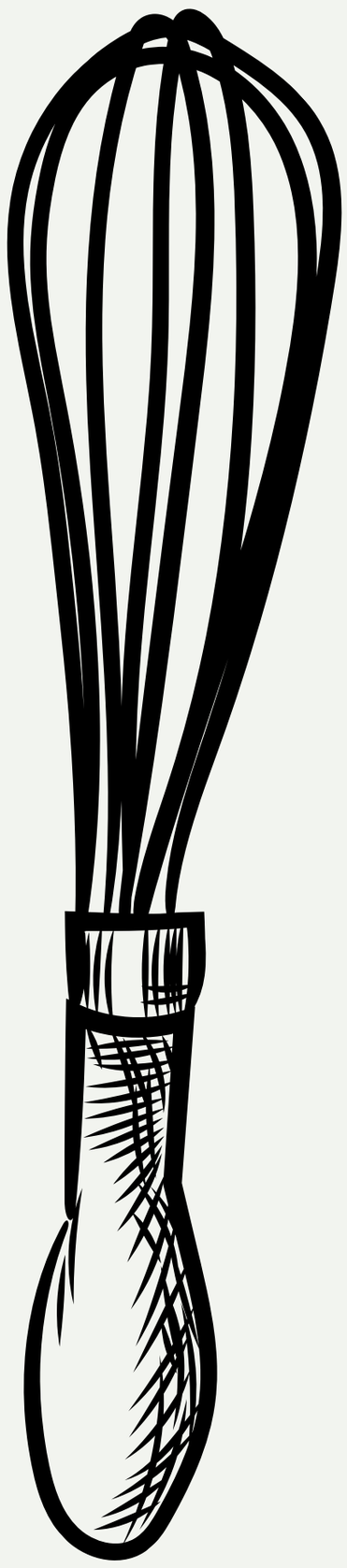
Ideal para pastel de forno, empada

Ingredientes:

- 300g de Peito de frango sem pele cozido
- 150g de Couve-flor cozida
- 1 und de clara de ovo
- sal a gosto
- 1 gema para pincelar
- Fatias de mussarela para rechear ou use o recheio da sua preferência

Modo de Preparo

- Em um processador, bata o frango e a couve-flor separadamente, ambos já cozidos.
- Coloque esses dois ingredientes no processador para bater novamente com a clara do ovo.
- Tempere a gosto com sal, pimenta e orégano e processe novamente para incorporar bem os ingredientes. Pronto! A sua massa está feita.
- Corte um saco plástico limpo em duas folhas – a receita rende dois salgados.
- Divida a massa em dois pedaços uma sob cada folha de plástico e espalhe a massa até ficar um retângulo de camada fina.
- Faça rolinhos com uma fatia de mussarela em cada. Feche-os bem para não vazar o queijo.
- Coloque os salgados em uma forma retangular, e pincele com a gema.
- Asse em forno pré-aquecido a 180 graus até dourar levemente por cima (em torno de 10 minutos).
- Sirva.



Anotações:

08

MASSA PARA SALGADO COM FARINHA DE ARROZ (sem gluten)



Ingredientes:

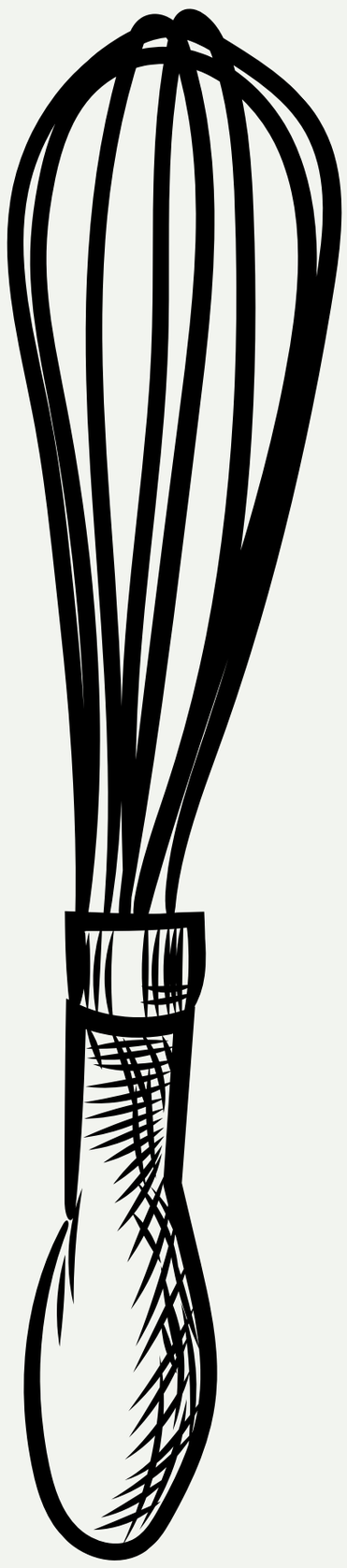
- 150g de farinha de arroz
- 150g de amido
- 100g de manteiga
- 01 ovo
- 05g de goma xantana
- 05g de fermento em pó
- 100ml de água (para dar o ponto na massa)
- sal a gosto

Opcionais: queijo ralado, ervas finas, oregano, sementes de chia e linhaça

Modo de Preparo

- Misture a farinha de arroz com o amido de milho, a pitada de sal, a goma xantana e o fermento em pó.
- Em seguida, abra uma cova no meio e adicione os demais ingredientes.
- Misture bem até obter uma massa homogênea. Não sovar a massa. Recheie e modele a gosto. Pincele gema caso desejar e leve para assar.
- Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C. Por aproximadamente 25min.

Essa massa é ideal para preparar empadas, pastel de forno, empadão, quiches, salgados finos de festa. Pode fazer biscoitos saborizados colocando queijo e ervas na massa.



- Pode substituir a farinha de arroz por farinha de aveia, farinha integral. O Amido de milho pode ser substituído por fécula de mandioca ou fécula de batata.

Anotações:

09

MASSA PARA SALGADO INTEGRAL

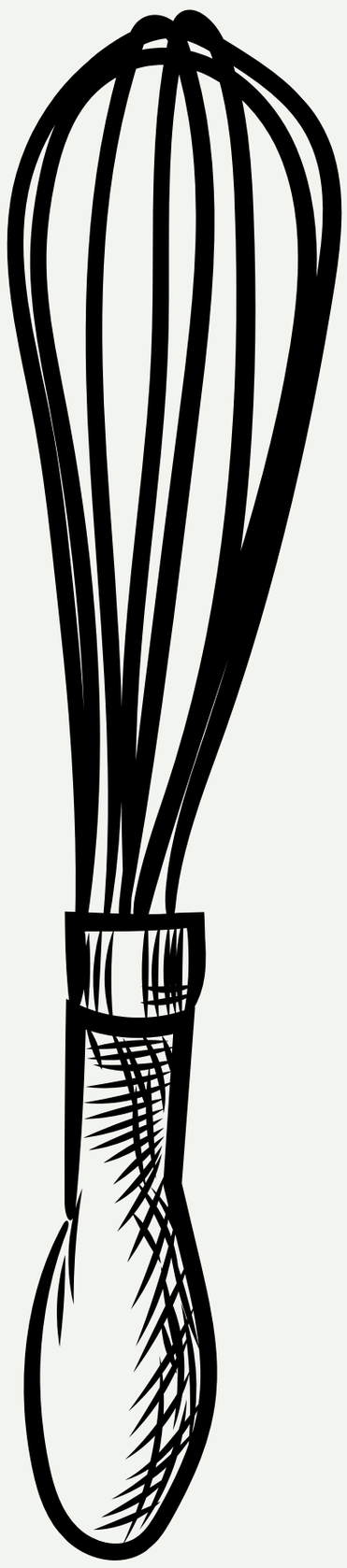


Ingredientes:

- 200g de manteiga
- 180g de farinha integral
- 120g de farinha de aveia
- 01 ovo
- 10g de fermento em pó químico
- Sal
- Açafrão (opcional)
- 50ml de água (caso precise dar o ponto na massa)

Modo de Preparo

- Em uma bacia misture a farinha integral, a farinha de aveia e o fermento, a pitada de sal e de açafrão.
- Misture bem e abra uma cova no meio: adicione o ovo e a manteiga misture bem até formar uma massa homogênea. Modele o salgado e recheie a gosto.
- O salgado deve ser assado em forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 20 min a 25 min.



- OBS: Pode usar manteiga geeh, mas, nesse caso, precisa adicionar 02 colheres (sopa) de água e 01 colher (chá) de goma xantana.
- Não deve sovar a massa
- Para o recheio use carne moída. frango, queijo, carne de hambúrguer com tomate e queijo. O
- recheio pode ser a gosto.

Anotações:

10

BOLINHO PROTEICO

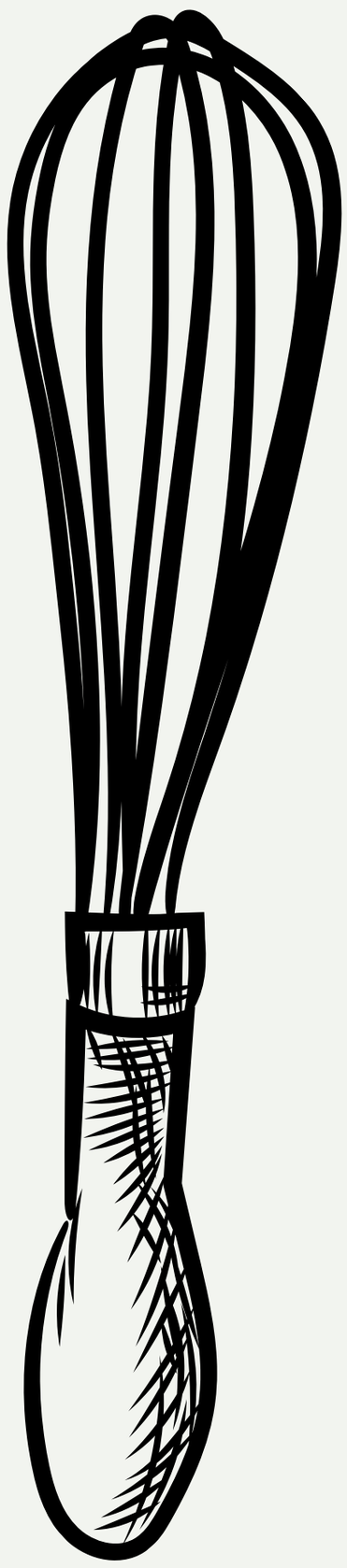


Ingredientes:

- 200g de mandioca cozida e amassada
- 25g de manteiga
- 150g de frango cozido e desfiado
- 60g de farinha de arroz, grão de bico ou outra da sua preferência
- 1/2 ovo ou 50ml de creme de leite
- 01 colher (sopa) de chia ou linhaça ou outras sementes da sua preferência

Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes , amasse bem faça bolinhas de 20g ou 30g. leve para assar em forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 30min.
- Esses bolinhos podem ser congelados. e dura até 4 meses congelados.
- Podem ser assados em air fryer.
- O frango pode ser substituído por carne moída ou carne desfiada.
- Pode adicionar salsa, cheiro verde na massa.
- O Sabor estará no refogado da carne, então capriche no cozimento e no refogado.



Anotações:

11

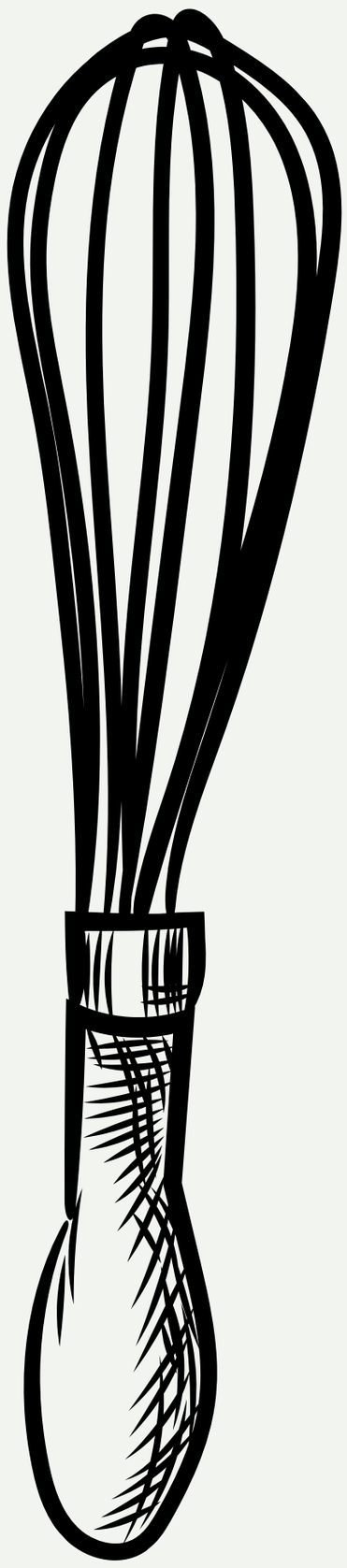
Tempero Caseiro



Ingredientes:

- 05 cebolas branca
- 02 cabeça de alho
- 100ml de vinagre de alcool
- 50g de manjerona desidratada
- 50g de alecrim desidratado
- 50g salvia desidratada
- 10 folhas de louro
- 50g de oregano
- 50g de pimenta do reino e cominho
- 3kg de sal

Modo de Preparo



- Bata no liquidificador cebola, alho e vinagre. Depois que bater bem, adicionar os demais ingredientes exceto o sal. Bater bem.
- Despeje a mistura do liquidificador no sal e misture muito bem. Armazene em pote de vidro. Pode conservar fora da geladeira por 12 meses.

Anotações:

12

Creme Leve de Ricota



Ingredientes:

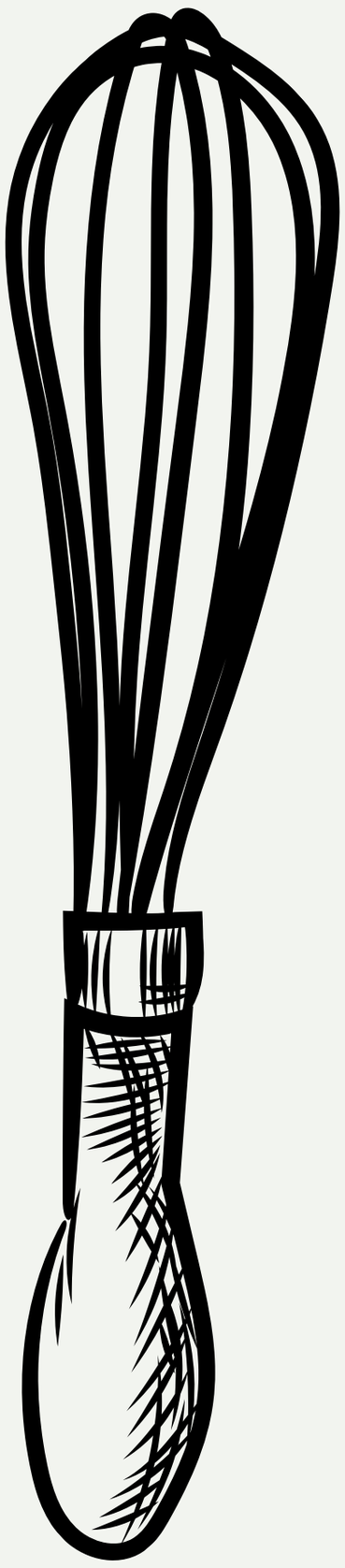
- 300g de ricota
- 200ml de creme de leite
- pitada de sal

Modo de Preparo

- Bata tudo no liquidificador até obter um creme pastoso.

OBS:

- Caso queira mais fluido com aspecto de requeijão adicione 400ml de creme de leite ao invés de 200ml.
- Pode Substituir também o creme de leite por leite vegetal
- Guarde em potes com tampa e conserve na geladeira.
- Evite colocar colheres sujas no momento de retirar a pasta do pote pois a sua durabilidade é reduzida e estraga rápido.
- Ele dura 30 dias na geladeira.
- Use como base para substituir os requeijão nas receitas de recheios.
- Use sempre cremes de leites leves

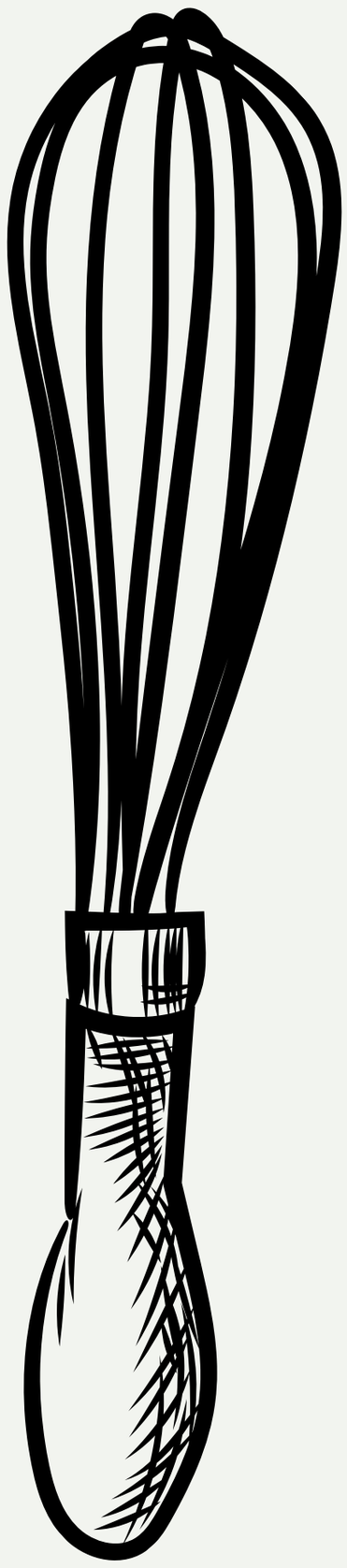


Anotações:

Como Congelar e Descongelar Salgados Fit

Congelamento

- O processo de congelamento garante a qualidade dos petiscos, mantendo o seu sabor e a validade dentro de um período de tempo adequado.
- Refrigere os salgados em bandejas (de preferência de alumínio pois absorve temperatura mais rápido acelerando o processo) . Depois de refrigerados coloque em saco plásticos separados por tipos, recheios e tamanhos; facilitando a sua organização.
- Sempre etiquete as embalagens com DATA DE FABRICAÇÃO,DATA DE VALIDADE, PESO, SABOR, QUANTIDADES, SABOR.
- De uma forma geral, considere 2 meses de validade para massas cruas recheadas e massas de pão de queijo e pão caseiro. Preparos já assados, como esfihas, coxinhas, massas folhadas e minipizzas, duram cerca de 3 meses.
- Não é que os ovos e a batata estraguem quando congelados. Acontece que, depois de descongelados, os salgados com esses recheios ficam com um sabor desagradável, ainda mais se misturados a temperos marcantes. A razão para tanto é simples. Enquanto as gemas dos ovos duram no máximo uma semana até perderem suas propriedades, bem como seu sabor, as batatas perdem o amido mais rapidamente na geladeira ou no freezer, transformando-o em açúcar. Portanto, cuidado na hora de fazer a escolhas do cardápio! Ovos e batatas só devem ser usados quando você preparar salgados para entrega imediata!



Descongelamento

- Para descongelar os salgados crus: Espalhe em uma assadeira os salgados e leve diretamente para o forno pré-aquecido a 180°C.
- Para descongelar salgados já assados: utilize o microondas no modo descongelar.