

# PETISCOS

PARA TODOS MOMENTOS



pdf





# petisco low carb com patê de atum

Ingredientes:

1 lata de atum light;  
2 colheres de sopa de iogurte grego;  
1 colher de sobremesa de ervas; sal e  
pimenta a gosto; gotas de limão;  
rodela de pepino.

Modo de preparo:

Incorpore todos os ingredientes, exceto rodela de pepino. Tempere as rodela de pepino com sal e pimenta e sirva o patê por cima delas, substituindo as torradas.



# Tomate lowcarb recheado

## Ingredientes:

5 tomates médios sem a tampa e sem sementes;  
sal a gosto  
pimenta-do-reino a gosto;  
3 colheres de sopa de azeite;  
2 colheres de sopa de cebola picada; 1 xícara de frango assado picado;  
3 colheres de sopa de manjericão picado;  
1 xícara de queijo mussarela picado; folhas de manjericão para decorar

Continua...

Modo de preparo:

Lave os tomates, corte a tampa e retire polpa e sementes. Tempere a parte interna dos tomates com sal e pimenta. Reserve. Em uma frigideira, aqueça o azeite em fogo médio e doure a cebola até ficar translúcida. Junte o frango e o manjericão e refogue por um minuto. Deixe amornar e junte a mussarela. Recheie os tomates com essa mistura. Em uma assadeira coloque os tomates e regue-os com azeite. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 15 minutos. Sirva!



## petisco low carb de berinjela gratinada

### Ingredientes:

fatias de berinjela a gosto;

azeite de oliva;

sal a gosto;

azeitonas picadas;

parmesão ralado;

orégano a gosto.

### Modo de preparo:

Corte berinjela em fatias de 5-7 mm.

Espalhe por cima de uma forma. Espalhe

azeite e sal nas fatias, coloque as

azeitonas picadas, parmesão e orégano

por cima e leve ao forno pré-aquecido a

200 graus por 20 minutos ou até gratinar.

Sirva.



# Chips de Abobrinha

Ingredientes: 1 abobrinha  
em rodela finas

Sal e páprica a gosto

Modo de preparo:

- 1- Corte a abobrinha em rodela bem finas.
- 2- Tire o excesso de água da abobrinha com a ajuda de um papel toalha e use sal e páprica para temperar.
- 3- Forre o prato do microondas com papel apropriado para ir ao forno e disponha as rodela de abobrinha nele.
- 4- Cozinhe na potência alta por 8 minutos, virando na metade do tempo.
- 5- Transfira a abobrinha para uma forma antiaderente e leve ao forno baixo pré aquecido por 10 minutos.



# Salada de cogumelos

## Ingredientes:

250g de cogumelo paris, shitake ou shimeji

1 maço de chicória

Linhaça

Azeite

Sal e tempero a gosto

## Modo de preparo:

1- Lave com água a chicória, corte em pedaços pequenos e reserve.

2- Lave os cogumelos e corte em pedaços menores. Em uma frigideira refogue os cogumelos com sal e tempero a gosto por aproximadamente 12 minutos.

3- Em um prato junte os cogumelos com a chicória, salpique linhaça em cima e regue com azeite.



## Pizza Marguerita com massa de amêndoas

Ingredientes:

Massa da pizza:

1 xícara de farinha de amêndoas

1 colher de chá de fermento em pó

4 claras

Sal e tempero a gosto.

Recheio da pizza:

8 fatias de mussarela 4 rodela de tomate

Folhas de manjericão Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1- veja abaixo como fazer a massa da pizza.

2- Disponha as fatias de mussarela em cima da massa uniformemente.

3- Faça o mesmo com as rodela de tomate e as folhas de manjericão.

4- Leve ao forno e deixe até a mussarela derreter



# Preparo do disco de pizza com Massa de farinha de amêndoas

Ingredientes:

Massa da pizza:

1 xícara de farinha de amêndoas

1 colher de chá de fermento em pó

4 claras

Sal e tempero a gosto.

Preparo:

1- Bata as 4 claras em neve

2- Acrescente à clara em neve a farinha de amêndoa, o fermento e o sal e mexa até ficar homogêneo

3- Leve ao forno pré aquecido (180°C) e deixe por 6 minutos. Vire a massa e deixe por mais 6 minutos.

4- Quando a massa estiver dourada, acrescente seu recheio e leve ao forno por mais 6 minutos.

Dica: O tempo pode variar dependendo da potência do seu forno



# Pizza Marguerita com massa de couve-flor

## Ingredientes:

Massa de couve- flor:

1 ovo

1 xícara de mussarela

Sal a gosto

1 couve-flor cozida

## Modo de preparo:

- 1- Cozinhe a couve- flor um pouco, sem deixar ela ficar muito mole. Deixe ela esfriar e então a coloque em um processador para triturá- la.
- 2- Coloque a couve- flor em uma tigela, acrescente o ovo, o queijo, o sal e a pimenta. Misture bem.
- 3- Unte a assadeira com manteiga e modele a massa em forma de um disco de pizza.
- 4- Leve ao forno pré aquecido (220°C) por 10 minutos aproximadamente ou até que as bordas comecem a dourar.
- 5- Pronto! Agora é só acrescentar o recheio e levar ao forno por mais 6 minutos



# Espetinhos de queijo minas com tomate cereja

## Ingredientes:

01 queijo minas frescal

Tomates cerejas cortados ao meio

Folhas de manjeriçã

## Modo de preparo:

Corte o queijo em pequenos quadradinhos, corte os tomate cereja ao meio

Com palitos de dente espete o queijo, o tomate e a folha de manjeriçã.

Tempere com azeite



# Homus

## Ingredientes:

1 kg de grão de bico  
2 dentes de alho amassados  
Suco de limão a gosto  
Azeite o quanto baste  
Sal a gosto

## Modo de preparo:

Deixar o grão de bico de molho de um dia para outro  
No dia seguinte trocar a água e colocar para cozinhar em pressão, ou não, até ficar macio.

Passar no liquidificador com um pouco da água do cozimento, não deve ficar um creme mole Reserve  
Junte o alho, o limão e o azeite e misture novamente.  
Regue com mais um pouco de azeite e enfeite com folhas de hortelã ou salsinha picada  
Sirva com pão sírio.

Essas foram algumas sugestões para você reunir os amigos, festejar, mas... sem perder a linha! Lembre-se de do motivo de reunir a família e os amigos; rir, jogar conversa fora e divertir-se das pessoas queridas.



Não há motivos pra você abrir mão dos seus objetivos e sair da sua reeducação alimentar...



  
**Rosana  
Rossetto**

**11 97198-1033**

[www.rosanarossetto.com.br](http://www.rosanarossetto.com.br)

[rosana@rosanarossetto.com.br](mailto:rosana@rosanarossetto.com.br)  
[@rosanarossettocoach](https://www.instagram.com/rosanarossettocoach)