

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

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