RECEITAS SALGADAS

DE: R$ ~~19,90~~

POR: R$0,00

Dieta Gostosa: Tradicionais

7 Receitas

FITNESS E GOSTOSAS PARA FACILITAR SUA DIETA

dietagostosa.com.br

INTRODUÇÃO

Olá, parabéns por adquirir o **Mini E-book Dieta Gostosa: TRADICIONAIS.**

Aqui você encontrará algumas receitas deliciosas para ajudar na sua dieta e assim atingir seus objetivos, sem precisar passar por cardápios sem graça, sem gosto e ser nenhuma criatividade.
Esse é apenas um presente para você começar a ter resultados e parar de achar que fazer dieta é algo ruim.
Após ver esse presente que temos para você, CONFIRA nosso material COMPLETO com **MAIS DE 100 RECEITAS no SITE: www.dietagostosa.com.br/ReceitasTradicionais**

ÍNDICE

1 - ARROZ COM AMÊNDOAS **4**

2 - BATATA ESPIRAL **5**

3 - BOLINHO DE BATATA DOCE **6**

4 - CAMARÃO COM MASSA INTEGRAL **7**

5 - CHEESEBURGER SEM O PÃO **8**

6 - ESCONDIDINHO DE FRANGO **9**

7 - BOLINHA DE QUEIJO **10**

Confira o MATERIAL COMPLETO

1 - ARROZ COM AMÊNDOAS

RENDIMENTO
10 PORÇÕES

TEMPO
20 MINUTOS

INGREDIENTES

- 1 colher de azeite extra-virgem
- 2 cebolas pequenas picadas
- 3 xícaras de arroz integral
- 6 xícaras de água
- 1/2 xícara de amêndoas picadas
- ½ xícara de nozes
- ½ xícara de uva passa

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, coloque o azeite em fogo alto. Acrescente a cebola até refogá-la.

2. Adicione o arroz e refogue mexendo sempre durante 1 minuto. Junte a água e as amêndoas. Cozinhe em fogo alto até ferver. Abaixe o fogo e tampe.

3. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando, até o arroz ficar macio (acrescente água somente se necessário). Junte a uva passa e sirva.

Obs: Quem desejar pode acrescentar pedaços de peito de frango desfiado.

Confira o MATERIAL COMPLETO

2 - BATATA ESPIRAL

RENDIMENTO
2 PORÇÕES

TEMPO
60 MINUTOS

INGREDIENTES

- 2 batatas inglesas
- Azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta moídos na hora
- Ramos de alecrim fresco
- Salsinha

MODO DE PREPARO

1. Lave bem a batata e espete num palito para churrasco, com casca e tudo.
2. Com a faca, corte a ponta da batata e vá movimentando a faca como se você fosse tirar a casaca de uma laranja (é bem fácil, não tem segredo, você vai ver).
3. Depois de cortada, abra um pouco o espiral e tempere a gosto com o sal, pimenta, azeite e o alecrim fresco.
4. Leve ao forno preaquecido 180ºC por 50 minutos ou até você perceber que a batata está cozida e dourada.
5. Pronto, é só servir com a salsinha e escolher alguma proteína de sua preferência!

Confira o MATERIAL COMPLETO

3 - BOLINHO DE BATATA DOCE

RENDIMENTO
1 PORÇÃO

TEMPO
20 MINUTOS

INGREDIENTES

- 160g de batata doce cozida e amassada (vale usar o micro- ondas)
- 1 dente de alho grande, picado e refogado no azeite
- 1 colher de sopa de creme de ricota
- 1 colher de cheia de salsinha fresca picada
- 1 colher de sopa de parmesão ralado
- 1 colher de cheia de cebolinha
- Páprica doce a gosto (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Faça bolinhas e regue com um fio de azeite.
3. Asse na fritadeira sem óleo (minha escolha) ou no forno médio pré-aquecido até que dourem.
4. Sirva com o molho da sua preferência.

Confira o MATERIAL COMPLETO

4 - CAMARÃO COM MASSA INTEGRAL

RENDIMENTO
20 PORÇÕES

TEMPO
40 MINUTOS

INGREDIENTES

- 500g de camarão descascado
- 400g de macarrão integral
- 1 cebola picada
- 2 dentes alho picado
- 1 colher (sopa) azeite de oliva
- 5 tomates picados
- Sal e pimenta a gosto
- 1/2 xícara (chá) tempero verde picado
- 1/2 xícara (chá) manjericão

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Adicione o tomate e deixe cozinhar o molho.
3. Acrescente a salsinha, o camarão, a pimenta e o sal.
4. Enquanto isso, cozinhe o macarrão em água fervente como escrito na embalagem.
5. Disponha a massa em uma travessa, jogue as folhas de manjericão e cubra com o molho.

Confira o MATERIAL COMPLETO

5 - CHEESEBURGER SEM O PÃO

INGREDIENTES

- Hambúrguer
- Pedaços de queijo
- Espinafre cru
- Manteiga
- Queijo cheddar
- Creme de queijo
- Salsa
- Especiarias
- A quantidade vai depender de quanto quer comer ou servir

MODO DE PREPARO

1. Numa panela coloque a manteiga e aguarde até que ela derreta e fique bem quente;
2. Em seguida adicione os hambúrgueres e as especiarias. Aguarde até que eles estejam bem fritos;
3. Adicione algumas fatias de cheddar e cream cheese. Nesse momento mantenha o fogo em temperatura mais baixa e coloque uma tampa na panela até que o queijo esteja totalmente derretido.

Essa refeição pode ser servida com espinafre e além disso, você pode colocar um pouco da manteiga derretida por cima do espinafre, fica delicioso.

Para deixar o hambúrguer também mais gostoso, acrescente a salsa por cima. Pode cobrir tudo com alface, como se ele fosse o pão.

Confira o MATERIAL COMPLETO

6 - ESCONDIDINHO DE FRANGO

RENDIMENTO
2 PORÇÕES

TEMPO
50 MINUTOS

INGREDIENTES

- 300g de frango cozido desfiado
- 200g de batata doce cozida (para uma versão low carb, use purê de couve-flor)
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres de sopa de molho de tomate caseiro
- 1 colher de sopa de cottage ou creme de ricota
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo muçarela light (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira refogue a cebola no azeite até ficar transparente. Depois, acrescente o alho, o frango e refogue um pouco mais. Adicione o molho de tomate caseiro e cozinhe por 5 minutos. Por último, acrescente o cottage ou creme de ricota, sal e pimenta a gosto.
2. Para fazer o purê, basta amassar a batata cozida e temperar com sal a gosto.
3. Para montar o escondidinho, coloque uma parte do purê em um refratário e acrescente o recheio. Cubra com a outra metade do purê, finalize com o queijo muçarela e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 10 a 15 minutos.
4. Você também pode variar a receita usando purê de aipim com carne moída refogada, por exemplo.

Confira o MATERIAL COMPLETO

7 - BOLINHA DE QUEIJO

RENDIMENTO
3 PORÇÕES

TEMPO
15 MINUTOS

INGREDIENTES

- 250g de batata doce cozida sem casca
- 35g de queijo mussarela light em cubos
- 1 colher de café de páprica defumada
- Sal e pimenta à gosto
- 1 ovo
- Farinha de linhaça para empanar

MODO DE PREPARO

1. Amasse bem a batata doce e tempere com a páprica, o sal e a pimenta.
2. Corte o queijo em pequenos cubos de cerca de 2cm.
3. Molde a massa de batata doce, coloque um cubo de queijo no meio e feche.
4. Passe a bolinha em um ovo batido e depois na farinha de linhaça para empanar.
5. Coloque as bolinhas em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 20 minutos.

Confira o MATERIAL COMPLETO