

*Gastronomia Funcional*

# *Lanches Galgados*



*receitas da*

*Thay*

**RQXX**

# Massa de Pizza Low Carb

Low carb  
Vegetariana  
Gluten Free  
Lacteos Free  
Sugar Free

## INGREDIENTES

6 ovos  
250 ml de leite vegetal  
1 cs de xilitol  
1 cc de sal rosa  
4 cs de óleo de coco  
1 e ½ xícara de farinha de linhaça dourada  
2 xícaras de farinha de amêndoas  
1 cs de fermento químico

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o leite, o xilitol, o sal, o óleo de coco. Transfira para uma vasilha, adicione as farinhas aos poucos mexendo sempre, até estar na consistência certa, como de bolo. Por último, adicione o fermento e misture. Em uma forma antiaderente retangular ou redonda alta, untada com óleo de coco, transfira a massa, asse em fogo médio por 30 minutos aproximadamente. Retire, cubra com molho de tomate e o recheio de sua preferência e leve ao forno novamente para dourar o recheio. Use e abuse da criatividade para montar os recheios.



# Torrada Avocado

Low carb  
Vegetariana  
Gluten Free  
Lacteos Free  
Sugar Free

*Receita de um pão low carb de micro ou 1 fatia de algum dos pães low carb*

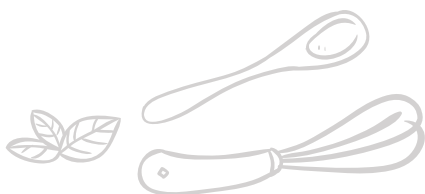
## INGREDIENTES

- ½ avocado maduro
- ½ pimenta dedo de moça picada sem semente
- ½ cebola roxa picada
- Suco de ½ limão
- Uma pitada de sal
- Azeite de oliva
- 1 ovo poche feito na frigideira com óleo de coco

## MODO DE PREPARO

Amasse o abacate, misture o suco de limão e um pouquinho de azeite de oliva. Acrescente a pimenta, o sal e a cebola picada. Pegue o pão regue um pouco de azeite de oliva e toste na torradeira. Em uma frigideira antiaderente com um pouco de óleo de coco, quebre o ovo, salpique o sal por cima e tampe a panela. Deixe cozinhar por 2 à 3 minutinhos. De uma conferida na metade do tempo.

Agora monte nosso prato. Primeiro cubra a torrada com avocado e por cima coloque o ovo. Sirva em seguida.



# Brusqueta de Berinjela

Low carb  
Vegetariana  
Gluten Free  
Lacteos Free  
Sugar Free

## INGREDIENTES

1 berinjela grande cortada em rodela de 1 cm aproximadamente  
1 ovo batido  
1 xicara de farinha de linhaça dourada  
2 cs de semente de gergelim  
1 pitada de sal  
1 cs de orégano  
1 tomate sem pele e sem semente cortado em cubo  
½ pimentão verde cortado em cubo  
½ cebola roxa cortada em cubos  
2 colheres de sopa de tofu ralado  
Azeite de oliva  
Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

Vamos começar empanando a berinjela. Em um bowl misture a farinha de linhaça, o gergelim, o sal e o orégano. Passe as fatias no ovo e depois nessa mistura de farinha. Vá acomodando em uma forma antiaderente. Leve ao forno por uns 20 min em fogo médio ate dourar os dois lados. Em uma vasilha misture o tomate, o pimentão, a cebola, o sal, o orégano, o tofu, o azeite de oliva e a pimenta à gosto. Coloque um pouco dessa mistura em cima de cada rodela de berinjela e leve ao forno por 10 min, até dar uma leve tostada. Sirva em seguida, como lanche, como entrada, petisco ou acompanhamento.



# Coxinha de Frango Low Carb

Low carb  
Gluten Free  
Lacteos Free  
Sugar Free

## INGREDIENTES

300g de couve-flor ralada  
1 ovo  
2 cs de óleo de coco  
1 xícara de moranga cabotia cozida e amassada  
300g de peito de frango desfiado  
1 cc de sal  
1 cc de cúrcuma  
1 cc de páprica doce  
1 cc de pimenta caiena  
1 cc de tomilho  
1 cc de ervas finas  
3 cs de farinha de amêndoas ou linhaça  
4 colheres de farinha de coco

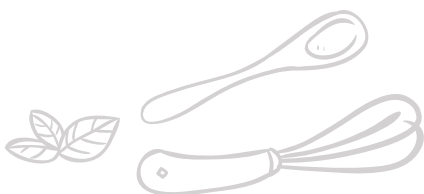
## PARA EMPANAR

Mistura de 1 xícara de farinha de linhaça dourada, 2 cs de sementes de gergelim, sal e orégano, com 2 ovos batidos.

## MODO DE PREPARO

No processador coloque tudo menos a farinha de coco. Processe até ficar uma massa homogênea. Se você não tiver processador, basta ralar e cortar o frango bem e misturar tudo com as mãos. Em seguida vá acrescentando, aos poucos, a farinha de coco e misturando até que a massa fique maleável e você consiga moldar coxinhas. Leve ao freezer por uns 15 minutos para ela firmar. Agora é só empanar, passe no ovo e depois na mistura de farinha e gergelim. Leve ao forno até dourar.

Esse lanche é legal você fazer em maior quantidade e ter congelado no freezer, facilitando o seu lanche pra durante a semana.



# Massa Funcional a Base de Batata Doce para Pizza, Quiche, Empada e Pastel

Low carb  
Vegetariana  
Gluten Free  
Lacteos Free  
Sugar Free

## INGREDIENTES

600g de batata doce cozida sem casca  
3 ovos  
3 cs de óleo de coco  
250 ml leite vegetal  
50 g de chia  
150g de linhaça dourada  
8g de sal  
10g de fermento químico  
1 kg de farinha de arroz integral

## MODO DE PREPARO

Em uma vasilha grande, amasse a batata doce com o óleo de coco. Adicione os 3 ovos e o leite, amasse e misture tudo junto. Acrescente a chia, a linhaça, o sal e o fermento. Misture bem.

Agora, aos poucos, comece acrescentando a farinha de arroz e sovando para ela incorporar bem a mistura. Quando desgrudar da mão e você conseguir moldar estará pronta. Passe papel filme em volta e deixe descansando na geladeira por 30 minutos. Depois é só abrir com o rolo em uma superfície coberta com farinha de arroz para não grudar.

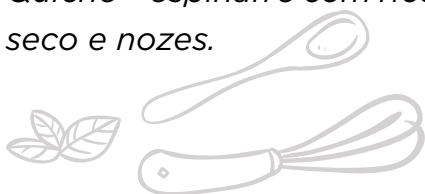
Com essa massa podemos fazer pizza, quiche, empada e pastel. É só abrir no formato que você quer, coloque seu recheio ou cobertura favorito e leve ao forno pré-aquecido em temperatura média por uns 15 minutos até dourar e a massa ficar firme.

*SUGESTÕES: Pastel - guisado, frango desfiado, estrogonofe de cenoura com palmito.*

*Empada - carne de panela, frango, brócolis e palmito, ganache com nozes.*

*Pizza - iscas de carne com brócolis e requeijão vegano, frango com cebola caramelizada no açúcar de coco, estrogonofe de cogumelos.*

*Quiche - espinafre com ricota, frango desfiado coberto com homus, abobrinha com tomate seco e nozes.*



# Pão de Queijo Fake

Low carb  
Vegana  
Gluten Free  
Lacteos Free  
Sugar Free

## INGREDIENTES

300g de aipim cozido e amassado  
200g de polvilho doce  
2 cs de óleo de coco  
¼ de xícara de água  
1 cc de sal  
1 cc cúrcuma  
1 cc de orégano  
1 cc de páprica doce  
1 cs de semente de chia  
1 cs de linhaça dourada

## MODO DE PREPARO

Misture o aipim com óleo, e adicione a água. Misture bem. Acrescente os temperos e as sementes e incorpore a mistura. Agora despeje o polvilho e sove bem, até desgrudar das mãos. Faça bolinhas e leve ao forno pré-aquecido, 180 graus por 15 minutos ou até dourar.



# Coxinha de Frango

Low carb  
Gluten Free  
Lacteos Free  
Sugar Free

## INGREDIENTES

400g de batata doce cozida  
3 cs de óleo de coco  
300g de frango desfiado  
1 ovo  
2 cs de farinha de aveia  
1 cc de sal  
1 cc de cúrcuma  
1 cc de alho picado  
1 cc de pimenta caiena

## PARA EMPANAR

Mistura de 1xic de farinha de linhaça dourada com 3 cs de semente de gergelim, 3 cs de aveia em flocos, 1 cc de orégano e 1 cc de sal

## MODO DE PREPARO

Em uma vasilha grande amasse a batata doce com o óleo de coco e o ovo. Misture o frango desfiado e cortado em pedaços pequenos, os temperos e a aveia. Junte tudo até formar uma massa que dê pra moldar coxinhas com as mãos. Faça as coxinhas com 50g cada aproximadamente. Leve ao freezer por 10 min para firmar. Agora empane passando no ovo e depois na mistura de farinhas. Leve ao forno pré-aquecido e asse por aproximadamente 15 minutos ou até dourar.

Se você quiser fazer ela grande com 120g, aconselho a fazer o recheio no meio. Refogue e tempere bem o frango desfiado, amasse a batata doce, com o óleo, o sal, a aveia e o ovo, faça bolinhas de 70g abra um buraco coloque o recheio e feche em formato de coxinha. Depois o processo de empanar é o mesmo.





# Bolinha de Queijo de Batata Doce

Low carb  
Vegetariana  
Gluten Free  
Lacteos Free  
Sugar Free

## INGREDIENTES

400g de batata doce amassada  
2 cs de óleo de coco  
1 cc de sal  
1 cc de pimenta do reino  
1 cc de orégano  
1 colher de sopa de salsinha picada  
1 colher de sopa de cebolinha picada  
50g de queijo mussarela ou gorgonzola cortado em quadrados  
1 cs de farinha de aveia

## PARA EMPANAR

1 xicara de farinha de linhaça dourada  
1 ovo batido

## MODO DE PREPARO

Amasse a batata doce com o óleo de coco, a salsinha, a cebolinha, o sal, orégano e pimenta.

Faça bolinhas de 30g cada, faça um buraco coloque o quadrado de queijo dentro e feche fazendo bolinhas. Empane passando no ovo e depois na linhaça. Leve ao forno pré-aquecido, 180 graus, por uns 15 min ou ate dourar.



# Bolinha de Carne Tipo Croquete

Low carb  
Gluten Free  
Lacteos Free  
Sugar Free

## INGREDIENTES

400g de batata doce amassada  
2 cs de óleo de coco  
1 cs de farinha de aveia  
200g de guisado pronto e temperado já frio (ver em receitas dia a dia)

## PARA EMPANAR

1 xícara de farinha de linhaça dourada  
1 ovo batido

## MODO DE PREPARO

Amasse a batata doce com o óleo de coco. Incorpore o guisado a batata doce.

Faça bolinhas de 30g cada. Empane passando no ovo e depois na linhaça. Leve ao forno pré-aquecido, 180 graus, por uns 15 min ou até dourar.

