



NICOLE MARQUES NUTRICIONISTA

NUGGETS CASEIRO

RECEITA RENDE: Média de 35 unidades de nuggets.

INGREDIENTES

- 500 g de peito de frango
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- 3 dentes de alho
- 1 cebola inteira
- farinha de rosca (para empanar)
- farinha de trigo (para empanar)
- 1 ovo (para empanar)

MODO DE PREPARO

1. Em um processador ou liquidificador você deverá acrescentar o peito de frango junto com o sal, pimenta-do-reino, cebola e os dentes de alho.
2. Processe os ingredientes ou bata no liquidificador.
3. Deixe os ingredientes bem homogêneos.
4. Faça o formato de nuggets de acordo com a sua vontade, de preferência no formato dos nuggets industrializados, para obter maior semelhança.
5. Para empanar você irá precisar separar em 3 recipientes a farinha de rosca, o ovo e a farinha de trigo.
6. Para o frango processado não grudar em suas mão passe um pouco de margarina nas mesmas.
7. Passe o nuggets na farinha de trigo, depois no ovo e depois na farinha de rosca (repita esse procedimento duas vezes).
8. Unte forma com azeite e coloque os nuggets prontos
9. Assar por 30 min ou até ficarem dourados.


Nicole C. Marques
NUTRICIONISTA
CRN-3: 35616/P



NICOLE MARQUES NUTRICIONISTA

Receita de Chips de batata doce no forno

INGREDIENTES

- 1kg batata doce
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- pimenta do reino
- oréganos
- Sal

MODO DE PREPARO

1- O primeiro passo desta receita de chips de batata doce é **descascar a batata doce e cortar** em rodelas.

***Dica:** As rodelas não devem ser muito finas, para que não queimem rápido, nem grossas demais, para que fiquem crocantes - o ideal seria terem 2-3 mm*

2- Disponha as rodelas de batata doce em um tabuleiro de forno forrado com papel alumínio. Pincele um pouquinho de azeite em cada uma e **tempere a gosto** com sal, pimenta do reino e oréganos. Se preferir pode deixar as batatas ao natural, sem temperos.

3- **Leve a assar no forno** preaquecido a 180°C por 15 minutos e retire. Vire os chips de batata doce, para que dourem do outro lado também, e retire os que já estiverem crocantes e um pouco escuros. Leve de novo ao forno por mais 10-15 minutos.

- ***Dica:** Ligue a ventilação do seu forno para conseguir chips crocantes. Se o seu forno não tiver ventilação, abra um pouco a porta de 5 em 5 minutos.*



NICOLE MARQUES NUTRICIONISTA

4- Quando estiverem douradinhos e crocantes estão prontos seus **chips fit de batata doce!** Não deixe de preparar esta receita de batata doce assada em rodela que rende um petisco saudável para comer sem peso na consciência Bom apetite!

Torta de frango com legumes

Ingredientes da torta de frango com legumes

- 2 xícaras (chá) de leite
- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de maisena
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico
- Manteiga e farinha de trigo para untar

Recheio

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 500g de frango cozido e desfiado
- 2 tomates sem sementes picados
- 1 lata de ervilha em conserva escorrida
- 1 cenoura picada
- 1 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 1 vidro de palmito escorrido e picado (300g)



NICOLE MARQUES NUTRICIONISTA

- Sal e cheiro-verde picado a gosto

Modo de preparo

Para o recheio, aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio e frite a cebola e o alho por 2 minutos. Adicione o frango, o tomate, a ervilha e a cenoura e refogue por 3 minutos. Acrescente a azeitona, o palmito, sal e cheiro-verde e refogue por mais 3 minutos. Desligue e deixe esfriar. No liquidificador, bata o leite, os ovos e o óleo por 2 minutos. Despeje em uma tigela, adicione a farinha, a maisena, o parmesão, o sal e o fermento e misture com uma colher. Despeje metade da massa em uma fôrma retangular média untada e enfarinhada, espalhe o recheio por cima e misture levemente com um garfo. Cubra com o restante da massa e leve ao forno médio, pré aquecido, por 30 minutos ou até assar e dourar. Retire, corte em pedaços e sirva.


Nicole C. Marques-
NUTRICIONISTA
CRN-3: 35616/P



NICOLE MARQUES NUTRICIONISTA

BOLO DE BANANA COM AVEIA

INGREDIENTES

- 250 g de aveia fina (1 caixinha)
- 1 colher (sopa) fermento
- 4 ovos
- 1/2 xícara de óleo
- 4 bananas
- 1 1/2 xícaras de açúcar (pode ser mascavo)

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador os 4 ovos, 1/2 xícara de óleo, 4 bananas, 1 1/2 xícara de açúcar (pode ser mascavo).
2. Despeje esta mistura na aveia fina com o fermento e opcionais a gosto.
3. Leve para assar em forma untada, em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 40 minutos, ou até dourar.


Nicole C. Marques
NUTRICIONISTA
CRN-3: 35616/P