3 RECEITAS FUNCIONAIS

para você diversificar!

Paloma Alves Nutricionista

CRN-3:60388



SALADA TROPICAL COM SALMÃO

Rende: 2 porcões com 280 calorias cada.

Ingredientes: 100g alface americana, 100g chicória, 100g alface roxa, 100g de manga cortada em cubos, 200g salmão, 1 colher (sopa) de hortelã , 1 iogurte, 1 broto variado.

Modo de preparo: Corte finas fatias do filé de salmão, doure em uma frigideira e reserve. Rasgue as folhas com as mãos e disponha em uma saladeira. Sobre elas, disponha os cubos de manga. Faça um molho juntando o iogurte com a hortelã. Coloque esse molho sobre as folhas na saladeira. No final, coloque as lâminas de salmão e decore com brotos variados o centro da saladeira.



Paloma Alves Nutricionista. CRN-3:60388



COXINHA DE BATATA DOCE FUNCIONAL

Rende: 15 coxinhas de tamanho médio com 99 calorias cada.

Ingredientes: 2 batatas doces grandes cozidas, 300 g de frango desfiado e temperado ou 1/2 bandeja de shimeji refogada com manteiga e molho shoyu, 40g de linhaça, 40g de aveia, azeite para untar, sal e pimenta a gosto, salsinha e cebolinha se gostar.

Modo de preparo: com as batatas ja cozidas amasse-as e reserve. Coloque salsinha e cebolinha junto ao frango desfiado e guarde. Pegue uma porção de batata cozida e espalhe pela mão, coloque o frango e comece a moldar a coxinha. Após moldada passe azeite em sua mão e passe na coxinha, após enrole a coxinha na aveia e linhaça. Coloque para assar por cerca de 20 minutos ou até ficar dourada e crocante. Você também pode congelar e assar quando quiser!

Paloma Alves Nutricionista. CRN-3:60388