

ELABORAÇÃO:

Nutricionistas da Secretaria
Municipal de Saúde de Itajaí
Apoio: Estágia da Curso de
Nutrição da UNIVALI

Diretora de Atenção à Saúde
Fone: (47) 3249-5587
Av. Gov. Adolfo Konder, 250
São Vicente - Itajaí - Santa Catarina

RECEITAS PRÁTICAS

PARA DIABÉTICOS

BROWNIE

INGREDIENTES:

2 bananas + $\frac{1}{2}$ xícara de cacau + 1 pitada de sal + 1 colher de chá de fermento.

PREPARO

Misture tudo em um bowl, deixando pra misturar por último o fermento, até ficar homogêneo. Coloque em um pirex de vidro e leve ao micro por 2,5 à 3 min. Está pronto! Um brownie fácil, gostoso, sem farinha, sem gordura e sem ovos! Mais simples impossível! Rendimento: 3 porções - Use como lanche quando estiver com vontade de comer algo mais docinho!



TORTA DE FRANGO COM LEGUMES:

MASSA: 3 ovos + 150g de mandioca cozida + $\frac{1}{2}$ xícara de aveia farelo ou farinha de grão de bico + 1 colher de sopa de fermento + 2 colheres de sopa de azeite de oliva (misturar todos os ingredientes da massa no mixer ou liquidificador - Colocar em forma de fundo removível ou pirex de vidro untado

RECHEIO: 200g de frango cubos ou desfiado + $\frac{1}{2}$ cebola + 1 cenoura cubos + Flores de brócolis + sal e pimenta e açafrão + 100g de queijo cubos (meia cura, colonial, queijo minas)
- Você pode substituir o frango por outras carnes magras como patinho

PREPARO: Refogar o frango com cebola e depois acrescentar os legumes: COLOCAR POR CIMA DA MASSA depois os cubos de queijo: salpicar orégano se quiser. Levar para assar 25 a 30min em forno de 180 a 200 graus.

SHAKE DE PAÇOCA:

INGREDIENTES: 1 banana grande congelada + 1 colher (sopa) de pasta de amendoim integral + 200 ml leite vegetal (amêndoas; castanhas; coco) ou iogurte natural ou leite de vaca + 1 colher (sobremesa) de chia ou linhaça + 1 colher (sobremesa) de farelo aveia + Gelo

PREPARO: Bata todos os ingredientes no liquidificador ou mixer e sirva.

PÃO DE FRIGIDEIRA:

INGREDIENTES: 1 ovo + 2 colheres sopa de farinha de aveia ou arroz integral + 1 colher sopa de azeite de oliva e pitada de sal (tempere a gosto com cúrcuma ou açafrão) ou canela sem açúcar para quem prefere "doce".

RECHEIO: 1 banana picada com pasta de amendoim integral ou uma geleia de fruta diet ou então 1 omelete (com 2 ovos) e queijo branco, e temperinho verde.

PREPARO: misturar todos os ingredientes e pôr numa frigideira

