

Que tal fazer
uma única
preparação ?

PRATOS ÚNICOS



Simone Getz
nutricionista



Uma única preparação pode ser completa,
ter proteína, carboidrato e vegetais.

Melhor ainda se acompanhada
de uma boa salada verde.

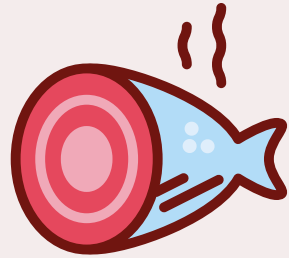
Agrupei algumas idéias para você.
Um abraço,

Simone

mais dicas no instagram
[@simonegetz.nutricao](https://www.instagram.com/simonegetz.nutricao)



SALADA DE GRÃO DE BICO COM ATUM



- 2 xícaras de chá de grão de bico cozido
- 1 lata de atum
- 1/2 cebola roxa picada
- 1 cenoura pequena ralada
- 2 tomates picados
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de salsinha fresca (ou desidratada)
- azeite a gosto

1 - cozinhar o grão de bico e deixar esfriar.

2 - misturar com todos os ingredientes.

3 - temperar com sal e pimenta.

obs: deixar o grão de bico de molho por 12 horas e depois tirar a espuma formada reduz a formação de gases intestinais.



Simone Getz
nutricionista

MACARRÃO COM LEGUMES E FRANGO



- 200 g de macarrão integral
- 300 g frango em cubos pequenos (temperar com limão, alho e sal)
- 1 brócolis em ramos
- 1 cenoura em rodela finas
- 1 cebola e 1 pimentão em cubos
- shoyu, gergelim e amendoim torrados a gosto

1 - colocar a cebola, pimentão, cenoura e o brócolis numa frigideira antiaderente com um pouco de água para cozinhar (adicionar um toque de shoyu). Esperar a água secar e os legumes ficarem macios, Reservar.

2 - na mesma frigideira, refogar os cubos de frango.

3 - numa panela grande misturar tudo ao macarrão já cozido. Adicionar shoyu, sal a gosto.

4 - finalizar o prato salpicando gergelim e amendoim.

Para conhecer: há um molho similar ao "shoyu" da marca Copra, feito de côco.



FRITATTA COM COGUMELOS



- 1 colher de azeite
- ½ cebola fatiada
- 1 dente de alho picado
- 150 g de cogumelos fatiados
- 2 xícaras de couve fatiada
- 5 ovos
- ½ xícara de leite desnatado
- ½ xícara de chá de requeijão light
- ½ abobrinha em rodelas
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado para finalização

1 - refogar no azeite o alho e a cebola. Adicionar os cogumelos e a ervilha até ficarem macios. Salpicar sal e pimenta a gosto. Ao fim acrescentar o espinafre até ele reduzir. Retirar do fogo e deixar esfriar por 5 minutos.

2 - bater os ovos num bowl e misturar o leite e o requeijão.

3 - ao fim dispor num pirex os vegetais e os ovos misturados

4 - sobrepor as abobrinhas em rodelas e salpicar o queijo ralado. Levar ao forno.



PANQUECA DE RICOTA E ESPINAFRE



Panqueca:

- 1 xícara de chá de leite
- 1 xícara de farinha (sugestão integral)
- 1 ovo
- sal a gosto
- fio de azeite para untar a frigideira

Misturar bem os ingredientes até ter uma massa uniforme (pode usar o liquidificador).

Recheio:

- 200 g de ricota
- 1/2 maço de espinafre lavado
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 dentes de alho picados
- sal e pimenta a gosto

1 - refogar o alho picado, adicionar o espinafre e esperar murchar.

2 - acrescentar a ricota picadinha.

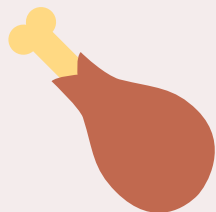
3 - temperar com o sal e pimenta.

Sugestão de molho: tomate com manjericão. Se deseja praticidade, utilizar tomates pelados.



ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE E FRANGO

(RECEITA DE ANDREA SANTA ROSA)



Recheio:

- 250g de frango desfiado (sugestão-Vapza)
- 1 xícara de chá de espinafre refogado
- 3 colheres de sopa de molho de tomate
- 1 colher de sopa cheia de cottage
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de azeite

Purê:

- 3 batatas doces
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- Sal a gosto

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, o espinafre e tempere com tomilho, manjericão, sal e pimenta a gosto.

2 - cozinhe a batata em uma panela com água, o suficiente para cobri-la. Em seguida, refogue a cebola e o alho no azeite e acrescente a batata cozida amassada. Mexa tudo e tempere com sal.

3 - para montar: coloque uma parte do purê em um refratário e acrescente o recheio. Cubra com a outra metade do purê, e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por cerca de 10 a 15 minutos.



Simone Getz
nutricionista