

PARTE 1

RECEITAS SALGADAS PARA UMA VIDA EQUILIBRADA

DRA MICHELE MALUF





DRA MICHELE MALUF

Sou Michele, médica endocrinologista, e venho orgulhosamente apresentar para vocês, meu primeiro Ebook com receitas de pratos saudáveis.

Trabalho na área já há mais de 10 anos e durante todo esse período, venho percebendo, que uma das maiores dificuldades das pessoas é saber o que fazer pra comer, que seja gostoso e ao mesmo tempo nutritivo!

E assim surgiu a ideia de criar esse ebook, fornecendo algumas receitas para ajudar nessa escolha. Pesquisei algumas na internet, testei e outras recebi de pacientes. Sim, eu troco receitas com meus pacientes. Rs.

Muitos ainda acham que comer saudável é só filé de frango, salada e frutas. Ledo engano! Tem muita coisa boa, saborosa e saudável!

Espero que gostem e se deliciem!



PARTE

01

Salgados



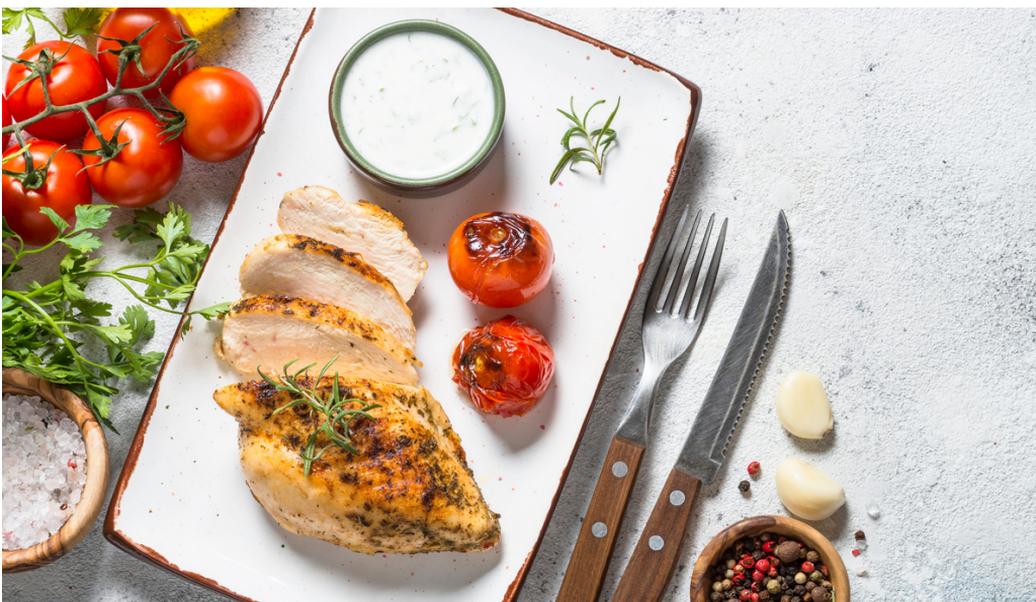
FILE DE FRANGO COM MOLHO DE IOGURTE

INGREDIENTES

- 4 a 5 filés de peito frango temperados a gosto
- 1/2 cebola picada
- 1 potinho de iogurte natural
- Azeite de oliva extravirgem
- Sal
- Cebolinha picada

Frite os files como de costume e reserve. Na mesma frigideira, frite a cebola no azeite até dourar. Mexa e deixe ferver um pouquinho. Em seguida acrescente o sal, a cebolinha e retorne os files já fritos, nesse molho. Mais um pouco de aquecimento e já estão prontos para servir.

OBS: Se quiser, pode adicionar raspas de limão siciliano. Fica muito bom também.



CHIPS DE ABÓBORA CABOTIÁ

INGREDIENTES

- 1/4 de abóbora do tipo cabotiá
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Sal a gosto

Corte a abóbora em fatias beem fininhas e em seguida disponha-as em uma assadeira previamente untada com o azeite. As fatias não podem ficar uma sobre as outras. Leve ao forno pré aquecido a 200C, por 10 a 15 minutos. Espere esfriar e então pode saborear.

Obs: esse chips pode ser feito com outros legumes também. Com batata doce fica delicioso.



CAÇAROLA DE BRÓCOLIS COM RICOTA

INGREDIENTES

- 1 brócolis pré-cozido picado em fatias pequenas
- 1 ovo
- 1 xícara de chá de ricota
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- Sal a gosto

Pré aqueça o forno a 180C. Coloque os brócolis picados em uma assadeira. Em seguida, em uma tigela, misture o ovo com a ricota, e sal a gosto. Despeje a mistura de ricota nos brócolis e misture.

Em seguida, polvilhe o queijo parmesão e leve ao forno por 25 a 30 minutos.



INGREDIENTES

- 300g de patinho limpo bem moído
- 1 xícara de chá de farelo de aveia
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 cebola pequena ralada
- 1/2 colher de café de sal
- Salsinha e cebolinhas picadas bem finas

Misture bem todos os ingredientes e modele em formato de hambúrguer.

Aqueça bem uma frigideira, regue-a com 1 fio de azeite e em seguida coloque os hambúrgueres. Vá pingando água para a carne cozinhar bem por dentro. Quando estiverem bem dourados, podem ser servidos.



PATÊ DE RICOTA COM AZEITONAS PRETAS

INGREDIENTES

- 200g de ricota bem amassada
- 100ml de iogurte natural
- 3 colheres de sopa de azeitonas pretas sem caroço, picadas
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 cenoura picada
- Sal e pimenta do reino a gosto.

Bata todos os ingredientes, exceto a ricota, no liquidificador ou mixer. Em seguida, misture essa “pasta” com a ricota amassada, e leve para gelar.



PÃOZINHO LOW CARB DE MICROONDAS

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 2 colheres de sopa de iogurte natural desnatado
- 1/2 colher café de fermento
- Pitadas de sal e pimenta a gosto

Em uma tigela misture tudo e mexa bem, com um garfo. Leve ao micro-ondas por 2 minutos a 2:20 minutos.

Depois de pronto, recheie com queijo e coloque em uma tostex ou em uma frigideira, para derreter.

Fica bem douradinho e bem gostoso.



PATÊ PROTEICO DE FRANGO

INGREDIENTES

- 1 potinho de iogurte grego natural, ou 3 col sopa queijo cottage
- 1 colher sopa azeite oliva
- 3 colheres sopa frango desfiado
- Limão
- Sal e pimenta do reino a gosto

Em uma tigela, misture todos os ingredientes até virar uma pasta.

Esse patê você pode usar para rechear uma crepioca, ou um pão integral. É só usar a criatividade.



INGREDIENTES

- 2 abobrinhas médias
- 200gr de ricota amassada
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 pote de iogurte natural
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 2 colheres de chá de azeite de oliva

Rale as abobrinhas no ralo grosso e misture com o restante dos ingredientes. Modele em bolinhas e coloque-as em uma assadeira untada com azeite. Asse em forno alto por cerca de 20 minutos, ou até que fiquem dourados.



QUIBE DE QUINOA ASSADO COM QUEIJO BRANCO E BRÓCOLIS

INGREDIENTES

- 500gr de carne moída
- 1/2 xícara de chá de quinoa
- 2 colheres de sopa de hortelã
- 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 xícara de chá de brócolis picado
- 2 tomates picados
- 1/2 maço de salsinha
- 1 cebola picada
- 1/2 xícara de chá de queijo branco ralado

Próxima página 



QUIBE DE QUINOA ASSADO COM QUEIJO BRANCO E BRÓCOLIS

Deixe a quinoa de molho por cerca de 2 horas. Depois, a misture com a hortelã picada, com o limão e com a carne moída. Tempere com sal e reserve. Em uma vasilha misture a cebola, o queijo branco ralado, a salsinha, os tomates e o brócolis picados.

Em outra travessa, unte com azeite e disponha metade da carne. Sobre esta, coloque o recheio de queijo e cubra com o restante da carne. Leve ao forno por cerca de 40 minutos em temperatura de 180C. Sirva quente.



TORTA SALGADA DE LIQUIDIFICADOR

INGREDIENTES

- 1 copo de farinha de trigo integral
- 1 copo de aveia
- 1 copo de leite
- 3 ovos
- 1 lata de grão de bico
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Próxima 



TORTA SALGADA DE LIQUIDIFICADOR

Recheio a gosto: frango desfiado com legumes, ricota com espinafre, carne moída com cenoura... Pode usar a criatividade.

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Unte uma assadeira e coloque metade dessa “massa”, em seguida o recheio, e então cubra com o restante da massa.

Coloque para assar em fogo baixo por 60 minutos.



*Comer de forma saudável não
significa comer alimentos sem
sabor. Você merece e deve
comer de forma deliciosa!*



 [@dramichele_maluf](https://www.instagram.com/dramichele_maluf)

 [Entre em contato, te espero!](https://www.whatsapp.com/chat?phone=5511999999999)

