

Volume 1

Coleção Lancheira



Carol Torelly

Nutrição e Educação em Diabetes

@meudocerafael

Olá!

Este é só o começo...

Este material traz duas receitas simples e práticas para variar os lanches do dia a dia.

A cada mês, **vou liberar mais duas receitas**, para que você possa, aos poucos, construir seu próprio acervo de opções gostosas e possíveis para a rotina.

Ao final de cada receita, você encontrará uma tabela nutricional estimada para auxiliar no planejamento e na contagem de macronutrientes.

Nos vemos na próxima receita!

Com carinho,

Carol Torelly

Carol Torelly 
Nutrição e Educação em Diabetes

@meudocerafael

Coxinha sem massa



Ingredientes

- 1/2 kilo de peito de frango cozido;
- 5 colheres de sopa de *creamcheese*;
- 4 colheres de sopa de farinha de amêndoas;
- 1 colher de sopa de farinha de coco;
- 1 colher de sopa de molho ou extrato de tomate;
- 1 colher de sopa de queijo ralado;
- Temperos: pasta de alho, cebola em pó, páprica doce, orégano e sal.

Modo de preparo

1. Coloque o frango, *creamcheese* e temperos no processador até formar uma pasta.
2. Acrescente as farinhas e queijo ralado pra dar o ponto de moldar a massa;
3. Unte as mãos com azeite e molde as coxinhas;

Para empanar:

Faça uma misturinha de queijo ralado e psyllium ou farinha de linhaça e queijo ralado ou farinha de frango.

Rendimento: 24 porções



Biscoito de Laranja com raspas de chocolate

Receita 02



Ingredientes

- 1 Ovo;
- 80 gramas de farinha de amêndoas (peneirar) ;
- 20 gramas de farinha de Coco (peneirar);
- 40 gramas de Xilitol;
- 50 gramas de manteiga(tem que estar geladinha);
- 1 colher de café de essência de laranja;
- 50 g de raspas de chocolate;
- 1 colher de café de fermento pra bolo.

Modo de preparo

- Bater com o garfo o ovo e a essência de laranja.
- Em um recipiente colocar as farinhas, manteiga e xilitol;
- Misturar tudo com o garfo, até dissolver toda a manteiga, acrescentar as raspas de chocolate e por último o fermento.
- Faça bolinhas e achate com as mãos.
- Vá colocando em uma assadeira forrada com papel manteiga.

Levar ao forno por +ou- 20 minutos (forno 180 graus).

Rendimento: 20 porções



Quer ir além das receitas?

As receitas são um começo. Mas a alimentação precisa fazer sentido para a sua rotina, seus objetivos e suas necessidades.

Se você quer aprender a fazer escolhas mais adequadas para você e sua família, podemos construir esse caminho juntos em uma consulta nutricional individualizada.

[AGENDAR PELO WHATSAPP](#)

WhasApp

(61) 99400-9470

Instagram

[@meudocerafael](#)

Carol Torelly 
Nutrição e Educação em Diabetes