





4 dicas práticas para alavancar na cozinha


DICAS SIMPLES QUE VÃO MELHORAR SUA ROTINA EM CASA



NUTRÍCIONISTAS &
FUNCIONAL

  @nutricionistasfuncional

AROMA
-DIJON.
ALESSANDRA ALMEIDA

  @aromadijon

Você foge da cozinha?



Na falta de tempo sabemos que comer um macarrão instantâneo – pronto em 3 minutos – ou se render aos aplicativos de delivery ganham facilmente uma rotina corrida.

Tanto para quem é amante de cozinha, como para quem é iniciante...

será que existem técnicas, receitas e até truques que facilitem a rotina?

A resposta é sim.

será que existem receitas também feitas em poucos minutos, gostosas e saudáveis?

A resposta é com certeza.

Com organização seu freezer pode ter desde cebola já refogada até panquecas para o café da manhã, refeições completas ou aquele bolinho para matar a vontade por doce.

Além de facilitar sua rotina, as nossas dicas vão lhe ajudar a manter uma alimentação mais saudável.



Coloque essas dicas em prática

- Compre mix de saladas já higienizadas (é bem prático) e complete a refeição com elas.

- Faça proteínas para sobrar e depois aproveitar em outras refeições.

- Itens que perdem rápido como leite vegetal e temperos verdes podem ficar sempre congelados.

- Use as sobras do almoço e transforme em jantar como tortinhas de liquidificador, escondidinhos ou omelete.

Dificuldade em criar um cardápio?



Não entender os alimentos é o primeiro grande passo para compor um cardápio errado.

Quando você entende os alimentos fica simples compreender desde as combinações de lanches até como montar refeições sem excessos – de comida ou de peso.

NA PRÁTICA 1: evite comer carboidrato mais carboidrato.

Exemplo: o lanche banana, aveia e mel é composto por 3 bons carboidratos.

Mas na nossa visão não precisam estar os 3 juntos. Formam-se combinações mais equilibradas quando combinamos carboidrato com proteína ou gordura:

Banana com pasta de castanha (gordura)

Banana com leite de coco (gordura)

Aveia com iogurte (proteína)

Mel com queijo minas frescal (proteína)



Dificuldade em criar um cardápio?



NA PRÁTICA 2:

busque que toda refeição tenha um colorido.

Para refeições como café da manhã e lanches o colorido pode vir perfeitamente das **frutas**. Nada de comer só banana e maçã, busque variedade. Bem como valorizar as frutas da estação é excelente.

As refeições grandes - almoço e jantar - devem ter presente o colorido das **hortaliças**. Representado pelas folhas, vegetais crus, cozidos, refogados ou assados. Quanto mais colorido e variado for, melhor. De novo: nada de comer só alface e tomate.

E o mais importante pensando em praticidade: o colorido não precisa ser salada crua em todas as refeições.

Exemplo: você pode priorizar salada crua no almoço e no jantar vegetais em outros formatos: escondidinho base de vegetais, sopas, refogados recheando tortas e muito mais.



A preguiça te vence na cozinha?



Começou a semana e você está super empolgado porque decidiu cozinhar. Aí você olha a geladeira, a despensa e vê que não tem nada do que pensou em fazer.

A preguiça bate e a vontade de pegar o celular para acionar o delivery domina. Como resolver? Simples.

NA PRÁTICA:


escreva em um papel nome das preparações e os ingredientes, coloque na geladeira.

Marque na agenda a data de ida ao mercado e a data de preparo.

Quando você escreve o que pretende preparar, as ideias ficam mais claras e organizadas para providenciar o que precisa. Fica muito mais fácil de colocar em prática um planejamento que dure por mais dias no seu freezer ou geladeira.

Desse jeito você economiza tempo e prepara exatamente a quantidade que quer fazer. Vai ser tão mais prático que não vai dar tempo da preguiça bater.

Confie! Isso funciona muito, fazendo isso você acabou de criar um compromisso com aquela receita tão desejada :)



Quem congela sempre tem!



Mas congelar não perde nutrientes? A partir do momento que passamos a faca no alimento já começaram as perdas. Deixar de congelar por conta disso é roubada!

Congelando você evita o desperdício. Quantas vezes temperinhos verdes foram para o lixo por não ter usado tudo? Já reparou que o trabalho de fazer uma porção é quase o mesmo de fazer mais porções?

NA PRÁTICA:

se programe para congelar tanto alimentos que iriam perder na geladeira como preparações coringa (frango desfiado, bolos, salgados, tortas, sopas).

Comece pelas ervas frescas (salsinha, cebolinha e coentro): lave, seque bem e pique. Depois congele em forminhas de gelo com azeite ou em saquinhos tipo ziplock mesmo. Na hora de acrescentar na receita, é só tirar do freezer e adicionar na preparação.

Veja abaixo uma receita simples de frango desfiado, com ele pronto é possível depois transformar em muitas outras variedades .



Frango desfiado

prático e molhadinho

Receita: tempere 2 peitos de frango com suco de 1 limão e colher de chá de sal.

Numa panela de pressão ou panela tradicional, refogue 1 cebola picada com 2 dentes de alho no azeite.

Em seguida, adicione 2 tomates picados, sal, 1 colher de café de açafrão da terra e 2 colheres de sopa cheias de erva desidratada ou fresca.

Mexa bem. Adicione o frango aos poucos para ele ir dourando bem por fora (pegando cor e sabor) e não criar muita água.

Assim que terminar de dourar dos dois lados, acrescente 500 a 700ml de água e tampe a panela. Deixe cozinhar por 25 minutos.

Para desfiar: Chacoalhe o frango dentro da panela de pressão fechada. Ou passe os filés de frango no processador aos poucos para desfiar de forma mais rápida. Ou desfie com um garfo e faca.

A partir disso você terá **2 alternativas:** Congelar o frango em pequenas porções e o caldo que ficar na panela separadamente ou misturar o frango desfiado com o caldo para ter uma versão mais molhadinha.

Formas de utilizar o frango ou caldo:

Caldo de frango: preparar sopas, arroz ou misturar em algum molho.

Frango desfiado: adicionar em recheios tortas, panquecas, salgados, patês ou adicionar na salada ou na sopa.



Torta de frango com parmesão

low carb

Massa: bata 4 ovos por 2 minutos no liquidificador. Depois adicione 3 a 4 colheres de sopa de farinha de amêndoas (ou amêndoas em lascas). Adicione 100g de cottage e 100g de peito de frango desfiado. Bata bem até tudo incorporar e virar uma massa. Ajuste sal e pimenta.

Recheio: misture mais 200g de frango desfiado com 100g de cottage. Mais 1 caneca de cenoura ralada e 1/2 caneca de alho porró picado. Ajuste sal e pimenta. Salsinha e cebolinha a gosto.

Montagem: unte uma forma de pão inglês. Despeje na forma uma parte da massa. Coloque o recheio. Cubra com o restante da massa e faça uma camada fina de parmesão por cima. Asse a 200 graus por 30 minutos ou até dourar.



Realização:



Quer aprender
muito **mais**
receitas e dicas
bem práticas para
uma cozinha
saudável?



EM BREVE TEREMOS UMA
NOVIDADE MUITO BOA
PARA VOCÊ!

