

PROT+

ARQUITETURA GASTRONÔMICA PROTEICA

Prot+ · Café e lanches

Receitas práticas para começar o dia ou fazer um lanche com mais proteína.

40

receitas autorais
com macros por porção

Um material prático para consultar, planejar e cozinhar melhor.

Índice

Receitas originais do Prot+ para uma rotina mais prática, saborosa e rica em proteína.

Café e lanches

40 receitas

Fonte dos valores nutricionais: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Consulte sempre um profissional para necessidades individuais.

COLEÇÃO PROT+

Café e lanches

Receitas práticas para começar o dia ou fazer um lanche com mais proteína.

FOTO RESERVADA

Panqueca de Banana, Aveia e Cottage

Panqueca de Banana, Aveia e Cottage

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

23,4 g
proteína

390
calorias

44 g
carboidrato

14,3 g
gordura

Ingredientes

ovo	2 unidade
aveia em flocos	30 g
banana-prata	80 g
queijo cottage	50 g
canela em pó	1 g

Modo de preparo

1. Amasse a banana e misture com os ovos, a aveia e a canela.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e despeje a massa.
3. Doure por cerca de 3 minutos de cada lado.
4. Sirva com o cottage por cima.

FOTO RESERVADA

Crepioca de Frango com Tomate

Crepioca de Frango com Tomate

🕒 15 min 🍽️ 1 porção(ões)

29,8 g
proteína

285
calorias

23,7 g
carboidrato

6,6 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
goma de tapioca	40 g
peito de frango cozido e desfiado	70 g
tomate	30 g
orégano	1 g

Modo de preparo

1. Bata o ovo com a goma de tapioca e o orégano.
2. Despeje em frigideira antiaderente e cozinhe até firmar.
3. Vire a massa, distribua o frango e o tomate em metade do disco.
4. Dobre e aqueça por mais 2 minutos antes de servir.

FOTO RESERVADA

Muffin Salgado de Frango e Aveia

Muffin Salgado de Frango e Aveia

🕒 22 min 🍷 1 porção(ões)

23,8 g
proteína

231
calorias

11,6 g
carboidrato

9,6 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
peito de frango cozido e desfiado	40 g
aveia em flocos	15 g
queijo muçarela	10 g
tomate	30 g

Modo de preparo

1. Misture o ovo, a aveia, o frango e o tomate picado.
2. Distribua em uma forminha pequena untada.
3. Cubra com a muçarela.
4. Asse a 200 °C por 15 minutos, até firmar e dourar.

FOTO RESERVADA

Tostada Integral de Atum e Cottage

Tostada Integral de Atum e Cottage

🕒 10 min 🍽️ 1 porção(ões)

31,4 g
proteína

329
calorias

32,3 g
carboidrato

8,8 g
gordura

Ingredientes

pão integral	60 g
atun em água drenado	80 g
queijo cottage	40 g
tomate	30 g
salsinha	2 g

Modo de preparo

- Misture o atun, o cottage, o tomate picado e a salsinha.
- Toste as fatias de pão em frigideira seca.
- Divida o recheio sobre as torradas.
- Sirva imediatamente.

FOTO RESERVADA

Creme de Banana com Leite em
Pó

Creme de Banana com Leite
em Pó

🕒 5 min 🍷 1 porção(ões)

19,3 g
proteína

300
calorias

54 g
carboidrato

1,9 g
gordura

Ingredientes

leite em pó desnatado	30 g
leite desnatado	150 g
banana-prata	80 g
aveia em flocos	15 g

Modo de preparo

1. Bata o leite, o leite em pó e a banana no liquidificador.
2. Transfira para uma tigela.
3. Misture a aveia e deixe descansar por 3 minutos.
4. Sirva gelado ou em temperatura ambiente.

FOTO RESERVADA

Omelete de Espinafre e Cottage

Omelete de Espinafre e Cottage

🕒 10 min 🍽️ 1 porção(ões)

21,1 g

proteína

218

calorias

5,3 g

carboidrato

12,3 g

gordura

Ingredientes

ovo	2 unidade
queijo cottage	60 g
espinafre cru	50 g
tomate	40 g

Modo de preparo

1. Bata os ovos e misture o espinafre e o tomate picados.
2. Cozinhe em frigideira antiaderente até a base firmar.
3. Espalhe o cottage sobre metade da omelete.
4. Dobre e cozinhe por mais 1 minuto.

FOTO RESERVADA

Sanduíche Integral de Frango
Desfiado

Sanduíche Integral de Frango Desfiado

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

30,7 g
proteína

340
calorias

43,8 g
carboidrato

5,8 g
gordura

Ingredientes

pão integral	80 g
peito de frango cozido e desfiado	60 g
queijo cottage	30 g
alface	20 g
cenoura crua ralada	30 g

Modo de preparo

1. Misture o frango, o cottage e a cenoura ralada.
2. Aqueça o pão rapidamente em frigideira ou torradeira.
3. Monte o sanduíche com a alface e o recheio.
4. Corte ao meio e sirva.

FOTO RESERVADA

Tapioca de Atum com Creme de Cottage

Tapioca de Atum com Creme de Cottage

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

22,8 g
proteína

270
calorias

29,1 g
carboidrato

5,6 g
gordura

Ingredientes

goma de tapioca	50 g
atum em água drenado	70 g
queijo cottage	30 g
tomate	30 g

Modo de preparo

1. Amasse o cottage com o atum e o tomate picado.
2. Espalhe a goma de tapioca em uma frigideira quente.
3. Vire quando a massa estiver unida.
4. Recheie, dobre e aqueça por 1 minuto.

FOTO RESERVADA

Aveia Dormida de Morango e Chia

Aveia Dormida de Morango e Chia

🕒 5 min 🍽️ 1 porção(ões)

19,1 g
proteína

317
calorias

47,3 g
carboidrato

6,3 g
gordura

Ingredientes

aveia em flocos	30 g
leite desnatado	150 g
leite em pó desnatado	20 g
chia	10 g
morango	80 g

Modo de preparo

1. Misture a aveia, o leite, o leite em pó e a chia em um pote.
2. Tampe e leve à geladeira por pelo menos 4 horas.
3. Finalize com os morangos picados.
4. Consuma gelado.

FOTO RESERVADA

Crepe de Maçã com Cottage e Canela

Crepe de Maçã com Cottage e Canela

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

17,8 g
proteína

285
calorias

32,3 g
carboidrato

10,1 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
aveia em flocos	25 g
queijo cottage	70 g
maçã com casca	80 g
canela em pó	1 g

Modo de preparo

1. Bata o ovo com a aveia e a canela.
2. Cozinhe a massa em frigideira antiaderente dos dois lados.
3. Aqueça a maçã picada por 2 minutos na mesma frigideira.
4. Recheie o crepe com cottage e maçã.

FOTO RESERVADA

Bolo de Caneca de Atum e Aveia

Bolo de Caneca de Atum e Aveia

🕒 7 min 🍽️ 1 porção(ões)

28,1 g
proteína

307
calorias

18,2 g
carboidrato

13,1 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
aveia em flocos	25 g
atum em água drenado	60 g
queijo muçarela	10 g
tomate	30 g

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes em uma caneca grande.
2. Leve ao micro-ondas por 2 minutos em potência alta.
3. Verifique se o centro está firme e aqueça por mais 30 segundos se necessário.
4. Aguarde 1 minuto antes de desenformar ou comer na caneca.

FOTO RESERVADA

Bowl de Batata-Doce, Ovo e Cottage

Bowl de Batata-Doce, Ovo e Cottage

🕒 15 min 🍽️ 1 porção(ões)

19,1 g
proteína

307
calorias

30,1 g
carboidrato

11,8 g
gordura

Ingredientes

batata-doce cozida	150 g
ovo	2 unidade
queijo cottage	50 g
cebolinha	3 g

Modo de preparo

1. Amasse grosseiramente a batata-doce e coloque em uma tigela.
2. Prepare os ovos mexidos em frigideira antiaderente.
3. Disponha os ovos e o cottage sobre a batata.
4. Finalize com cebolinha e sirva.

FOTO RESERVADA

Torrada de Homus, Ovo e Tomate

Torrada de Homus, Ovo e Tomate

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

19,6 g
proteína

363
calorias

54,4 g
carboidrato

9,2 g
gordura

Ingredientes

pão integral	60 g
grão-de-bico cozido	80 g
ovo	1 unidade
tomate	40 g
suco de limão	10 g

Modo de preparo

1. Amasse o grão-de-bico com o suco de limão até formar uma pasta rústica.
2. Toste o pão e cozinhe o ovo na frigideira ou em água.
3. Espalhe a pasta sobre as torradas.
4. Finalize com o ovo fatiado e o tomate.

FOTO RESERVADA

Vitamina de Banana, Cacau e Amendoim

Vitamina de Banana, Cacau e Amendoim

🕒 5 min 🍷 1 porção(ões)

19,1 g
proteína

301
calorias

46,3 g
carboidrato

6,7 g
gordura

Ingredientes

leite desnatado	150 g
leite em pó desnatado	25 g
banana-prata	80 g
amendoim torrado sem sal	10 g
cacau em pó	5 g

Modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata por 1 minuto, até ficar homogêneo.
3. Ajuste a textura com gelo, se desejar.
4. Sirva imediatamente.

FOTO RESERVADA

Cuscuz de Milho com Frango e Ovo

Cuscuz de Milho com Frango e Ovo

🕒 18 min 🍽️ 1 porção(ões)

26 g

proteína

277

calorias

27 g

carboidrato

8,2 g

gordura

Ingredientes

milho para cuscuz cozido 100 g

peito de frango cozido e desfiado 40 g

ovo 1 unidade

tomate 30 g

Modo de preparo

1. Aqueça o cuscuz cozido com o tomate picado.
2. Junte o frango e misture até aquecer.
3. Prepare o ovo mexido em frigideira antiaderente.
4. Sirva o ovo sobre o cuscuz.

FOTO RESERVADA

Creme de Ricota com Espinafre na Torrada

Creme de Ricota com Espinafre na Torrada

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

20,9 g
proteína

318
calorias

33,9 g
carboidrato

12 g
gordura

Ingredientes

pão integral	60 g
ricota	60 g
ovo	1 unidade
espinafre cru	50 g

Modo de preparo

1. Amasse a ricota e misture com o espinafre picado.
2. Toste o pão e cozinhe o ovo mexido.
3. Espalhe o creme de ricota sobre o pão.
4. Finalize com o ovo e sirva quente.

FOTO RESERVADA

Tapioca de Frango com Ovo Mexido

Tapioca de Frango com Ovo Mexido

🕒 14 min 🍽️ 1 porção(ões)

23,3 g
proteína251
calorias23 g
carboidrato6,1 g
gordura

Ingredientes

goma de tapioca	40 g
peito de frango cozido e desfiado	50 g
ovo	1 unidade
tomate	30 g

Modo de preparo

1. Faça o ovo mexido em frigideira antiaderente e reserve.
2. Prepare o disco de tapioca em fogo médio.
3. Recheie com o frango, o ovo e o tomate.
4. Dobre e aqueça por mais 1 minuto.

FOTO RESERVADA

Shake de Leite, Banana e Pasta de Amendoim

Shake de Leite, Banana e Pasta de Amendoim

🕒 5 min 🍷 1 porção(ões)

18,1 g
proteína

283
calorias

43,4 g
carboidrato

5,5 g
gordura

Ingredientes

leite desnatado	150 g
leite em pó desnatado	25 g
banana-prata	80 g
amendoim torrado sem sal	10 g

Modo de preparo

1. Bata o leite, o leite em pó e a banana no liquidificador.
2. Acrescente o amendoim e bata novamente.
3. Adicione gelo para uma textura mais cremosa, se desejar.
4. Sirva na hora.

FOTO RESERVADA

Panquequinha de Maçã, Aveia e Cottage

Panquequinha de Maçã, Aveia e Cottage

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

15,1 g
proteína

259
calorias

30,1 g
carboidrato

9,1 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
aveia em flocos	30 g
queijo cottage	40 g
maçã com casca	50 g
canela em pó	1 g

Modo de preparo

1. Rale a maçã e misture com o ovo, a aveia e a canela.
2. Cozinhe pequenas porções da massa em frigideira antiaderente.
3. Vire quando as bordas firmarem.
4. Sirva com o cottage.

FOTO RESERVADA

Torrada de Feijão, Ovo e Tomate

Torrada de Feijão, Ovo e Tomate

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

16 g

proteína

291

calorias

42,8 g

carboidrato

7,5 g

gordura

Ingredientes

pão integral	60 g
feijão carioca cozido	80 g
ovo	1 unidade
tomate	40 g
coentro	2 g

Modo de preparo

1. Aqueça o feijão e amasse parte dos grãos com um garfo.
2. Toste o pão e prepare o ovo mexido ou estrelado.
3. Espalhe o feijão sobre as torradas.
4. Finalize com o ovo, o tomate e o coentro.

FOTO RESERVADA

Crepe de Tapioca com Cottage e Espinafre

Crepe de Tapioca com Cottage e Espinafre

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

14,6 g
proteína

223
calorias

22,4 g
carboidrato

7,5 g
gordura

Ingredientes

goma de tapioca	35 g
ovo	1 unidade
queijo cottage	60 g
espinafre cru	40 g

Modo de preparo

1. Bata o ovo e misture com a goma de tapioca.
2. Prepare o disco em frigideira antiaderente.
3. Refogue rapidamente o espinafre e misture ao cottage.
4. Recheie o disco, dobre e aqueça por 1 minuto.

FOTO RESERVADA

Pão de Queijo de Frigideira com Cottage

Pão de Queijo de Frigideira com Cottage

🕒 10 min 🍽️ 1 porção(ões)

15,7 g
proteína

242
calorias

18,8 g
carboidrato

10,7 g
gordura

Ingredientes

goma de tapioca	30 g
ovo	1 unidade
queijo cottage	50 g
queijo muçarela	15 g

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes até formar uma massa uniforme.
2. Despeje em frigideira pequena untada.
3. Cozinhe em fogo baixo até firmar.
4. Vire e doure o outro lado antes de servir.

FOTO RESERVADA

Cookie Macio de Banana, Aveia e Amendoim

Cookie Macio de Banana, Aveia e Amendoim

🕒 20 min 🍽️ 1 porção(ões)

13,3 g
proteína

311
calorias

50,6 g
carboidrato

7,7 g
gordura

Ingredientes

banana-prata	80 g
aveia em flocos	30 g
amendoim torrado sem sal	10 g
leite em pó desnatado	15 g

Modo de preparo

1. Amasse a banana e misture com a aveia, o amendoim e o leite em pó.
2. Modele dois cookies sobre assadeira forrada.
3. Asse a 180 °C por 15 minutos.
4. Espere amornar antes de retirar da assadeira.

FOTO RESERVADA

Barquinhas de Alface com Atum e Grão-de-Bico

Barquinhas de Alface com Atum e Grão-de-Bico

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

23,8 g
proteína

210
calorias

16,1 g
carboidrato

5,7 g
gordura

Ingredientes

alface	40 g
atum em água drenado	70 g
grão-de-bico cozido	50 g
tomate	40 g

Modo de preparo

1. Amasse grosseiramente o grão-de-bico.
2. Misture com o atum e o tomate picado.
3. Distribua o recheio nas folhas de alface.
4. Sirva as folhas dobradas como barquinhas.

FOTO RESERVADA

Quiche de Caneca de Frango e Ricota

Quiche de Caneca de Frango e Ricota

🕒 8 min 🍽️ 1 porção(ões)

28,1 g
proteína

213
calorias

2,7 g
carboidrato

9,3 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
peito de frango cozido e desfiado	50 g
ricota	40 g
espinafre cru	30 g

Modo de preparo

1. Bata o ovo dentro de uma caneca grande.
2. Misture o frango, a ricota esfarelada e o espinafre.
3. Leve ao micro-ondas por 2 minutos.
4. Aguarde 1 minuto e sirva.

FOTO RESERVADA

Mingau de Aveia com Maçã e Chia

Mingau de Aveia com Maçã e Chia

🕒 10 min 🍽️ 1 porção(ões)

20,1 g
proteína

359
calorias

58,3 g
carboidrato

6,1 g
gordura

Ingredientes

aveia em flocos	35 g
leite desnatado	180 g
leite em pó desnatado	20 g
maçã com casca	80 g
chia	8 g

Modo de preparo

1. Misture a aveia, o leite e o leite em pó em uma panela.
2. Cozinhe em fogo baixo, mexendo até engrossar.
3. Junte a maçã em cubos e a chia.
4. Cozinhe por mais 2 minutos e sirva.

FOTO RESERVADA

Bolinho Assado de Batata-Doce e Frango

Bolinho Assado de Batata-Doce e Frango

🕒 25 min 🍽️ 1 porção(ões)

28,3 g
proteína

318
calorias

32,4 g
carboidrato

7,6 g
gordura

Ingredientes

batata-doce cozida	120 g
peito de frango cozido e desfiado	60 g
ovo	1 unidade
aveia em flocos	15 g

Modo de preparo

1. Amasse a batata-doce e misture com o frango, o ovo e a aveia.
2. Modele bolinhos pequenos com as mãos úmidas.
3. Disponha em assadeira antiaderente.
4. Asse a 200 °C por 18 minutos, virando na metade.

FOTO RESERVADA

Mexidão de Atum, Milho e Ovo

🕒 10 min 🍽️ 1 porção(ões)

32,7 g
proteína

330
calorias

17,4 g
carboidrato

14,6 g
gordura

Ingredientes

ovo	2 unidade
atum em água drenado	60 g
milho para cuscuz cozido	60 g
tomate	40 g

Modo de preparo

1. Bata os ovos e cozinhe em frigideira antiaderente.
2. Acrescente o atum e o milho.
3. Misture o tomate picado.
4. Mexa até aquecer por completo e sirva.

FOTO RESERVADA

Tapioca Doce de Ricota, Banana e Canela

Tapioca Doce de Ricota, Banana e Canela

🕒 10 min 🍽️ 1 porção(ões)

9,1 g
proteína

251
calorias

43 g
carboidrato

5 g
gordura

Ingredientes

goma de tapioca	40 g
ricota	60 g
banana-prata	70 g
canela em pó	1 g

Modo de preparo

1. Prepare o disco de tapioca em frigideira quente.
2. Amasse a ricota com a banana e a canela.
3. Espalhe o recheio no centro do disco.
4. Dobre e aqueça por mais 1 minuto.

FOTO RESERVADA

Panqueca de Cacau com Banana e Amendoim

Panqueca de Cacau com Banana e Amendoim

🕒 15 min 🍽️ 1 porção(ões)

14,6 g
proteína

324
calorias

43,1 g
carboidrato

12,5 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
aveia em flocos	30 g
banana-prata	70 g
cacau em pó	5 g
amendoim torrado sem sal	8 g

Modo de preparo

1. Bata o ovo com a banana amassada, a aveia e o cacau.
2. Cozinhe a massa em pequenas porções.
3. Vire quando as bordas firmarem.
4. Finalize com o amendoim triturado.

FOTO RESERVADA

Creme de Morango com Leite em
Pó e Chia

Creme de Morango com Leite
em Pó e Chia

🕒 6 min 🍽️ 1 porção(ões)

17 g
proteína

228
calorias

33,8 g
carboidrato

3,3 g
gordura

Ingredientes

morango	150 g
leite em pó desnatado	30 g
leite desnatado	100 g
chia	8 g

Modo de preparo

1. Bata os morangos, o leite e o leite em pó.
2. Transfira para uma tigela.
3. Misture a chia.
4. Leve à geladeira por 20 minutos antes de servir.

FOTO RESERVADA

Cuscuz Cremoso de Ricota e Ovo

Cuscuz Cremoso de Ricota e Ovo

🕒 15 min 🍽️ 1 porção(ões)

19,5 g
proteína

284
calorias

28,9 g
carboidrato

11,3 g
gordura

Ingredientes

milho para cuscuz cozido	100 g
ricota	50 g
ovo	1 unidade
tomate	30 g

Modo de preparo

1. Aqueça o cuscuz em uma panela pequena.
2. Misture a ricota esfarelada e o tomate.
3. Prepare o ovo mexido separadamente.
4. Sirva o ovo sobre o cuscuz cremoso.

FOTO RESERVADA

Purê de Batata-Doce com Cottage e Frango

Purê de Batata-Doce com Cottage e Frango

🕒 18 min 🍽️ 1 porção(ões)

23,4 g
proteína

231
calorias

24,2 g
carboidrato

4 g
gordura

Ingredientes

batata-doce cozida	120 g
queijo cottage	60 g
peito de frango cozido e desfiado	50 g
cebolinha	3 g

Modo de preparo

1. Amasse a batata-doce ainda quente.
2. Misture metade do cottage ao purê.
3. Cubra com o frango aquecido e o restante do cottage.
4. Finalize com cebolinha.

FOTO RESERVADA

Torrada de Ricota, Cenoura e Ovo

Torrada de Ricota, Cenoura e Ovo

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

18,8 g
proteína

306
calorias

35,3 g
carboidrato

11,1 g
gordura

Ingredientes

pão integral	60 g
ricota	50 g
ovo	1 unidade
cenoura crua ralada	40 g

Modo de preparo

1. Misture a ricota com a cenoura ralada.
2. Toste as fatias de pão.
3. Prepare o ovo mexido.
4. Monte as torradas com o creme de ricota e o ovo.

FOTO RESERVADA

Muffin de Atum, Milho e Muçarela

Muffin de Atum, Milho e Muçarela

🕒 22 min 🍽️ 1 porção(ões)

28,7 g
proteína

289
calorias

13,6 g
carboidrato

13,3 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
atum em água drenado	60 g
milho para cuscuz cozido	50 g
queijo muçarela	15 g

Modo de preparo

1. Misture o ovo, o atum e o milho.
2. Coloque em forminha individual.
3. Cubra com a muçarela.
4. Asse a 200 °C por 15 minutos.

FOTO RESERVADA

Creme de Banana com Cacau e Cottage

Creme de Banana com Cacau e Cottage

🕒 6 min 🍽️ 1 porção(ões)

13 g

proteína

234

calorias

36,4 g

carboidrato

6 g

gordura

Ingredientes

banana-prata	80 g
queijo cottage	80 g
cacau em pó	5 g
aveia em flocos	15 g

Modo de preparo

1. Amasse a banana com o cottage.
2. Misture o cacau e a aveia.
3. Leve à geladeira por 10 minutos.
4. Sirva com canela, se desejar.

FOTO RESERVADA

Mingau de Cuscuz com Leite em Pó

Mingau de Cuscuz com Leite em Pó

🕒 10 min 🍽️ 1 porção(ões)

21,6 g
proteína

332
calorias

59,3 g
carboidrato

2,9 g
gordura

Ingredientes

milho para cuscuz cozido	100 g
leite desnatado	150 g
leite em pó desnatado	25 g
banana-prata	50 g

Modo de preparo

1. Aqueça o leite com o leite em pó.
2. Junte o cuscuz e amasse parte dos grãos.
3. Cozinhe até ficar cremoso.
4. Finalize com a banana fatiada.

FOTO RESERVADA

Salada Morna de Morango,
Cottage e Aveia

Salada Morna de Morango, Cottage e Aveia

🕒 8 min 🍽️ 1 porção(ões)

15,8 g
proteína

237
calorias

26,6 g
carboidrato

7,9 g
gordura

Ingredientes

morango	120 g
queijo cottage	100 g
aveia em flocos	20 g
chia	5 g

Modo de preparo

1. Aqueça os morangos por 1 minuto em frigideira antiaderente.
2. Coloque o cottage em uma tigela.
3. Cubra com os morangos mornos.
4. Finalize com a aveia e a chia.

FOTO RESERVADA

Bolinhos de Grão-de-Bico com Atum

Bolinhos de Grão-de-Bico com Atum

🕒 20 min 🍽️ 1 porção(ões)

31,2 g
proteína

361
calorias

32,3 g
carboidrato

11,7 g
gordura

Ingredientes

grão-de-bico cozido	80 g
atum em água drenado	60 g
ovo	1 unidade
aveia em flocos	15 g

Modo de preparo

1. Amasse o grão-de-bico com um garfo.
2. Misture o atum, o ovo e a aveia.
3. Modele bolinhos pequenos.
4. Asse a 200 °C por 15 minutos, virando uma vez.

FOTO RESERVADA

Crepioca de Cottage com
Cenoura e Cebolinha

Crepioca de Cottage com
Cenoura e Cebolinha

🕒 12 min 🍽️ 1 porção(ões)

15,1 g
proteína

234
calorias

24,1 g
carboidrato

7,9 g
gordura

Ingredientes

ovo	1 unidade
goma de tapioca	35 g
queijo cottage	70 g
cenoura crua ralada	30 g
cebolinha	3 g

Modo de preparo

1. Misture o ovo com a goma de tapioca.
2. Cozinhe o disco em frigideira antiaderente.
3. Recheie com cottage, cenoura e cebolinha.
4. Dobre e aqueça por 1 minuto antes de servir.