



RECEITAS DE FRIGIDEIRA

**POR NUTRICIONISTA
MARCO TÚLIO RODRIGUES**

@MARCOTULIONUTRI

RECEITAS DE FRIGIDEIRA

Sou um amante da comida prática e não costumo ter tanta paciência para fazer refeições com muito tempo de preparo.

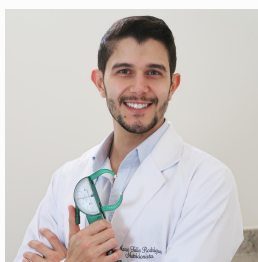
A minha maior parceira nesse processo é a frigideira. Me poupa de usar o forno e, por ser anti-aderente, facilita na hora de lavar as vasilhas.

Quer melhor?

Então aproveite essas receitas e economize tempo preparando lanches práticos.

Ah! Quando fizer, não esquece de me marcar no Instagram. Adoro ver minhas receitas feitas por vocês.

@MARCOTULIONUTRI



MARCO TÚLIO
RODRIGUES
NUTRICIONISTA | CRN1-6908

ABREVIACES

Algumas receitas você vai encontrar algumas destas siglas. Em caso de dvidas, utilize esse pequeno glossário

- Colher de sopa - CS
- Colher de sobremesa - CSO
- Colher de chá - CCh
- Colher de café - CC
- Xícara de chá - XCh
- 1/2 - metade
- 1 1/2 - uma + metade
- 1/4 - um quarto (metade da metade)

Para medidas mais certeiras, existem "colheres-medida", que você pode comprar em lojas de utilidades (lojas "preço-nico").

Você encontra para medição de xícaras e colheres.



PANQUECAS

PANQUECA LOWCARB

INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1/2 colher de chá de fermento
- 3 ovos
- 1/4 xícara de leite semidesnatado
- 1 colher de chá de essência de baunilha



MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e aguarde 10 minutos antes de cozinhar.

Aqueça a frigideira e asse as panquecas em ambos os lados. Faça uma a uma.

PANQUECA DE IOGURTE

INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento
- 1/2 Colher de café de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de canela
- 1/2 xícara de iogurte grego
- 1 colher de sopa de mel
- 1 ovo
- 1/2 colher de sopa de manteiga



MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, menos a manteiga, até obter uma massa homogênea. Derreta a manteiga e asse a panqueca dos dois lados até ficar dourada. Sirva imediatamente.

PANQUECAS VEGANAS

PANQUECA COM FARINHA DE GRÃO DE BICO



INGREDIENTES:

- 02 Bananas pequenas
- 3 CS de farinha de grão de bico
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 50mL de água
- Pitada de sal

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea.

Leve à frigideira anti aderente com um pouquinho de óleo de coco. Asse de ambos os lados e sirva com pasta de castanhas, geléia, frutas, castanhas ou mel.

PANQUECA DE COCO



INGREDIENTES:

- 2 bananas grandes e madura
- 1/4 XCh de leite de coco caseiro
- 1/4 XCh de farinha de coco
- 2 CS de óleo de coco
- 1 CS de açúcar de coco
- 1/2 CC de bicarbonato de sódio
- 1 pitada de sal
- 1 CC de canela (opcional)

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea.

Leve parte da massa à frigideira anti aderente. Unte se necessário, asse de ambos os lados.

TAPIOCA

TAPIOCA DIFERENTE

INGREDIENTES:

- 2 CS de tapioca goma de tapioca
- 2 CS de farinha de grão de bico
- 1 CSO de açúcar de coco
- 1 colher de café de canela
- 1 pitada de sal
- 1 CSO de óleo de coco ou azeite
- 75mL de água

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes secos em uma vasilha. Adicione o óleo e a água e misture até obter uma massa homogênea. Coloque na frigideira anti-aderente e asse dos dois lados. Dá certo para recheios doces e salgados.



TAPIOCA DIFERENTE 2

INGREDIENTES:

- 3 CS cheias de goma de tapioca
- 1 CS de semente de chia
- 1 CS de azeite ou óleo de coco
- Sal a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Misture a tapioca, a chia e o sal. Pode adicionar açúcar de coco se quiser com gosto levemente doce. Adicione o azeite ou óleo de coco e misture bem. Coloque na frigideira anti-aderente, apertando com as mãos. Asse dos dois lados. Coloque o recheio da sua preferência.



TAPIOCA

PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA



INGREDIENTES:

- 01 ovo
- 2 CS de goma de tapioca
- 1 CS de queijo curado ou parmesão ralado
- 1 fatia de mussarela picada

MODO DE PREPARO

Bata os ovos em uma tigela, acrescente a goma de tapioca e o queijo ralado e misture muito bem. Use a mussarela como recheio.

Você pode fazer a mesma receita sem queijo, apenas com ovos e goma de tapioca e temperos a gosto.

BISCOITO DOCE DE POLVILHO



INGREDIENTES:

- 3 CS de goma de tapioca
- 1 1/2 CS de açúcar de coco
- 1 1/2 colher de sopa de azeite
- 1 CSO de psyllium
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos.

Depois acrescente o azeite, misture bem e faça bolinhos.

Leve a uma frigideira anti-aderente, enquanto estiver assando, ele vai perder um pouco a forma. Asse dos dois lados em fogo médio-baixo em frigideira tampada.

ARROZ

ARROZ DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES:

- 3 xícaras de arroz cozido (que sobrou de outro dia)
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 1/2 xícara de ervilha congelada
- 2 ovos batidos
- 2 CS de molho inglês ou shoyu



MODO DE PREPARO

Em uma frigideira grande aqueça o óleo, adicione a cebola e cozinhe, mexendo sempre até dourar. Adicione o alho e cozinhe por mais 30 segundos. Adicione ervilhas e cozinhe por 2 minutos até que comecem a amolecer. Empurre os legumes para um lado da panela e, do outro lado, adicione os ovos batidos. Mexa os ovos constantemente até que estejam cozidos. Misture os legumes e os ovos e junte o arroz cozido. Adicione o molho shoyu. Decore com cebolinha e sirva

CHAPATI DE ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES:

- 4 CS de arroz integral cozido



MODO DE PREPARO

Bata o arroz no processador ou no liquidificador (se for no liquidificador, tem que parar de tempo em tempo de bater pra mexer, se não vai virar uma pasta, não é esse o objetivo).

Leve a uma frigideira anti-aderente, amassando o arroz com as mãos molhadas em água fria. Asse dos dois lados e pronto.

Se quiser mudar mais o sabor, tempere mais ou coloque açúcar de coco para algo mais doce.

BISCOITOS

COOKIE DE FRIGIDEIRA



INGREDIENTES:

- 01 CS de óleo de coco
- 2 CS de whey de chocolate
- 1 CSO de cacau em pó
- 2 CS de farinha de arroz integral
- 1 CS de goma de tapioca
- 1 CS de açúcar de coco
- 1 Cch de psyllium
- 1 pitada de sal
- 100mL de água

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes secos. Acrescente a água e óleo de coco. Misture bem e acrescente mais água se necessário.

Molde os biscoitos e coloque na frigideira untada com óleo de coco. Se preferir, coloque uva passas por cima da massa.

Asse de ambos os lados com frigideira tampada.

BOLACHÃO DE FRIGIDEIRA



INGREDIENTES:

- 3 CS de farinha de castanha de caju ou de amêndoas
- 2 CS de goma de tapioca
- 1 CS de açúcar de coco
- 1 pitada de sal
- 1 CCh de óleo de coco
- 3 CS de água ou leite vegetal

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos.

Depois acrescente água e óleo de coco, misture bem e leve a uma frigideira untada. Asse dos dois lados em fogo médio-baixo em frigideira tampada.

OUTROS

AVEIOCA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 4 CS de aveia laminada (não usar em flocos finos)
- 1 CS de farelo de aveia
- 1 CS de semente de chia
- 7 CS de água
- 1 CS de açúcar de coco
- 1 CSO de cacau em pó
- Canela a gosto
- 1 pitada de sal



MODO DE PREPARO

Misture todos a aveia, o farelo de aveia, chia e água e deixe hidratando por pelo menos 5 minutos. Acrescente os demais ingredientes e misture bem. Leve a uma frigideira anti-aderente untada com um pouco de óleo de coco e asse dos dois lados. Recheie com banana amassada e pasta de amendoim.

BANANA SALGADA

INGREDIENTES:

- 3 bananas
- 1/2 xícara de polvilho ou tapioca
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de Chimichurri
- 1 CS de xerém de amendoim ou castanha de caju (opcional)



MODO DE PREPARO

Amasse as bananas, acrescente a goma de tapioca e os temperos e misture bem. Acrescente as castanhas picadas e misture novamente.

Leve a uma frigideira untada. Asse em fogo médio-baixo com a frigideira tampada até que esteja dourado de ambos os lados.

OUTROS

BATATA DE FRIGIDEIRA



INGREDIENTES:

- 01 Batata doce média (ou outro tubérculo)
- 01 CS de chia (opcional)
- Sal e tempero a gosto
- 1/2 CS de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Rale a batata doce (ou batata inglesa, baroa, mandioca...) ainda cruas em um recipiente e adicione os temperos e sal a gosto e também o azeite e misture.

Coloque uma camada fina da batata ralada na frigideira, espalhe a chia e complete com o restante da batata.

Você pode rechear (junto com a chia) com outros recheios de sua preferência.

Asse de ambos os lados e sirva.

CUSCUZ DE FRIGIDEIRA



INGREDIENTES:

- 3 CS de flocão de arroz
- 1 CS de coco em flocos
- 1 Colher de sobremesa de adoçante em pó
- 1 pitada de sal
- 3 Colheres de sopa de água

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e deixe descansar por cinco a dez minutos. Adicione na frigideira e asse de ambos os lados.

Sirva em seguida.

Fica ótimo salgado. Basta não adicionar o adoçante e nem o coco.

QUER SABER MAIS?

Aprenda meu método de como se organizar e preparar refeições práticas para o dia a dia. Um curso para quem quer mais SAÚDE, TEMPO E ECONOMIA.



[Clique aqui para conhecer o Curso Refeições Práticas](#)

Para mais e-books acesse: www.marcotulionutri.com.br

Me acompanhe também no Instagram e TikTok
[@marcotulionutri](https://www.instagram.com/marcotulionutri)

Este E-Book foi elaborado pelo Nutricionista Marco Túlio Rodrigues. Todos os direitos reservados. Qualquer forma de distribuição ou venda deste material por meios e pessoas não autorizadas poderão implicar em aplicações penais.
