



Manual de preparo de alimentos

By Overall team



Esse guia foi desenvolvido para nossos clientes com o intuito de facilitar no preparo dos alimentos. Mostraremos 3 tipos diferentes de preparar cada tipo de alimento de um jeito fácil, rápido e delicioso. Mesmo você que não é amigo da cozinha vai achar muito fácil preparar a sua dieta. Esse manual vai ajudar vocês a serem persistentes na sua dieta! Então bora comigo galera!

3 preparos para o frango



Frango desfiado

► Ingredientes:

2 kg de peito de frango
Metade de um limão
1 cebola média cortada em 4
4 dentes de alho sem casca partidos ao meio
2 folhas de louro
1/2 amarrado de cheiro verde
1 colher de sopa de sal
*Água para cobrir

► Modo de preparo:

Coloque os pedaços de frango em uma panela onde caibam confortavelmente. Coloque todos os temperos e cubra com água. Leve ao fogo até ferver, diminua o fogo para baixo e deixe cozinhar até o frango ficar bem macio. Isso vai demorar de 30 a 50 minutos dependendo do seu frango. Você pode fazer seu frango em panela de pressão. Depois que ela começar a chiar leva em torno de 15 minutos. Deixe esfriar um pouco e comece a desfiar. Coe e guarde o caldo resultante para usar em receitas. Mas cuidado que ele tem sal!



Frango no forno

► Ingredientes:

2 filés de peito de frango
1 limão
3 dentes de alho
*curry
*sal

► Modo de preparo:

Após lavar os filés de peito, amasse os 3 dentes de alho e um pouco de sal. Em seguida, fure os filés e esprema o limão sobre eles. Depois disso, tempere com alho e salpique um pouquinho de curry sobre ele. Coloque em uma assadeira e asse em forno pre aquecido, a 180° C, durante 30 minutos, virando na metade do tempo.



Bolinho de frango

► Ingredientes:

1,2 kg de frango moído
2 cebolas picadas
2 cenouras raladas
3 dentes de alho picados
4 talos de salsa
1 pedaço de erva doce
1 pedaço de gengibre
20 g de linhaça
*sal
*pimenta
*gergelim para empanar.

► Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes, exceto frango, linhaça e temperos no processador. Acrescente o frango moído e incorpore tudo. Acrescente os temperos e a linhaça. Misture até formar uma massa. Unte uma assadeira com azeite. Modele bolinhas com a massa. Passe no gergelim. Disponha na assadeira separada e leve ao forno a 180° até que dourem. Sirva.



**3 preparos para
a carne**

Fajitas de carne

► Ingredientes:

- 1 kg de patinho ou alcatra cortada em tiras
- 1 cebola cortada em tirinhas
- 2 dentes de alho fatiados
- 1 pimentão (verde, vermelho ou amarelo ou um pedaço de cada)
- 1 tomate picado (opcional)
- *Coentro
- *Sal e pimenta

► Modo de preparo:

Em uma frigideira, no fogo alto, coloque a primeira metade da carne, deixe grelhar por 5 a 8 minutos e reserve. Coloque a segunda metade, grelhe pelo mesmo tempo e junte à primeira. Tempere-as com sal e pimenta. Leve a frigideira ao fogo novamente, coloque um pouco de óleo de coco, o alho, a cebola, os pimentões, nessa ordem e refogue por 10 minutos. Se for usar o tomate, coloque-o no meio desse tempo, ou seja, depois de 5 minutos. Tempere esse refogado com sal e pimenta. Volte a carne para a frigideira junto com os outros ingredientes, misture tudo e desligue o fogo. Acrescente um pouco de coentro e sirva!



Carne de panela

► Ingredientes:

1 kg de peixinho ou patinho
1/2 copo de vinagre de vinho
1 cebola
6 dentes de alho
2 folhas de louro
1/2 maço de cheiro verde
7 folhas de manjericao
1/2 pimentão
*Sal e pimenta

► Modo de preparo:

Corte a carne em cubos, coloque todos os temperos e deixe marinar por três horas. Coloque a carne na panela de pressão e vá mexendo até cozinhar um pouco com a tampa aberta. Deixe secar a água e coloque todo o tempero. Adicione 1/2 copo de água, mexa e coloque na pressão. Cozinhe por 40 minutos no fogo baixo. Se a carne estiver molinha, pode cozinhar por mais uns 15 minutos com a tampa aberta.





Hamburger de carne

► Ingredientes:

- 500 g de carne moída magra (coxão mole ou patinho)
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- *Ervas para temperar
- *Sal e pimenta do reino

► Modo de preparo:

Em um recipiente, coloque a carne, a cebola picada, o alho e as ervas e misture bem. Acrescente o sal e a pimenta do reino e misture novamente. Amasse a carne de forma que ela fique bem unida. Pegue uma porção da carne e faça bolas do tamanho que você desejar. Achate-as na mão até que fique no formato de hambúrguer. Faça hambúrgueres com toda a carne repetindo o mesmo processo. Leve-os para fritar em uma frigideira antiaderente ou com azeite de oliva. Consuma da forma que preferir.



3 preparos para peixe

Ensopado de peixe

► Ingredientes:

8 postas pequenas de cação sal a gosto
4 colheres de sopa de suco de limão taiti
4 colheres de sopa de coentro picado
1 colher de óleo de coco
1 cebola grande cortada em rodela
2 tomates médios cortados em rodela
2 pimentões verdes médios cortados em rodela
1/2 xícara de chá de água

► Modo de preparo:

Tempere as postas de cação com sal, suco de limão e coentro. Em uma panela grande, coloque o óleo de coco e as postas de peixe temperadas. Por cima distribua os demais ingredientes cebola, tomates e pimentões fatiados em camadas. Tampe a panela, leve ao fogo alto e deixe cozinhar. Reduza a chama e cozinhe até o peixe ficar cozido por cerca de 25 minutos. Sirva!



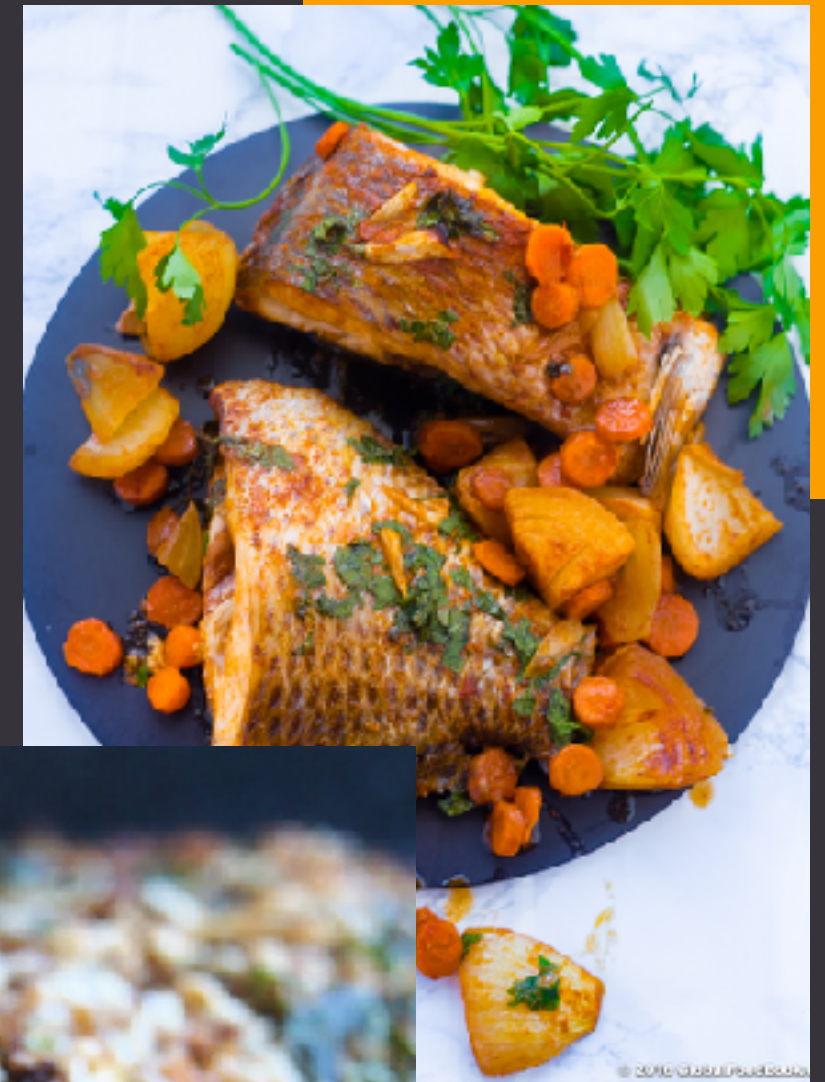
Peixe no forno

► Ingredientes:

1 tilápia
Suco de um limão
1 cebola picada em rodela
*tempero

► Modo de preparo:

Coloque o peixe em um tabuleiro forrado com papel alumínio. Lave bem o peixe com o suco do limão. Tempere-o por dentro e por fora com seu tempero preferido. Coloque as rodela de cebola ao redor do peixe e cubra o peixe com as duas abas do papel alumínio. Asse o peixe em forno pre aquecido em 200°C durante 30 minutos. Descubra-o e asse por mais 20 minutos, aproximadamente, ou até secar um pouco a água.





Peixe grelhado

► Ingredientes:

- Filé de peixe
- *limão
- *sal e pimenta do reino

► Modo de preparo:

O ideal é temperar os peixes imediatamente antes de levar à frigideira para que ele não fique marinando no tempero e correndo o risco de cozinhar e desfazer. Esprema limões sobre o peixe, salpique sal e pimenta do reino a gosto. Leve os filés de dois em dois para a panela, se ele tiver pele, coloque a parte com a pele para baixo. Deixe cerca de quatro minutos até que possa virar. Depois de virar, deixe o peixe por menos tempo, cerca de três minutos. Peixes ficam prontos muito rápido e é possível que apenas virando uma vez de cada lado é suficiente para cozinhar e ficar pronto, certifique-se que está pronto, quando ele estiver mais tenro, mais firme. O tempo pode variar com o tamanho e espessura dos filés.



**3 preparos do
ovo**

Ovos Benedict

► Ingredientes:

*Ovos

2 colheres de vinagre de vinho branco

► Modo de preparo:

Ferva uma grande panela de água e adicione 2 colheres de vinagre. Abaixar o fogo e gentilmente deslize os ovos dois de cada vez. Cozinhe cada um por cerca de 4 minutos, depois retire com uma escumadeira. Tempere com o que preferir!



Ovo estrelado

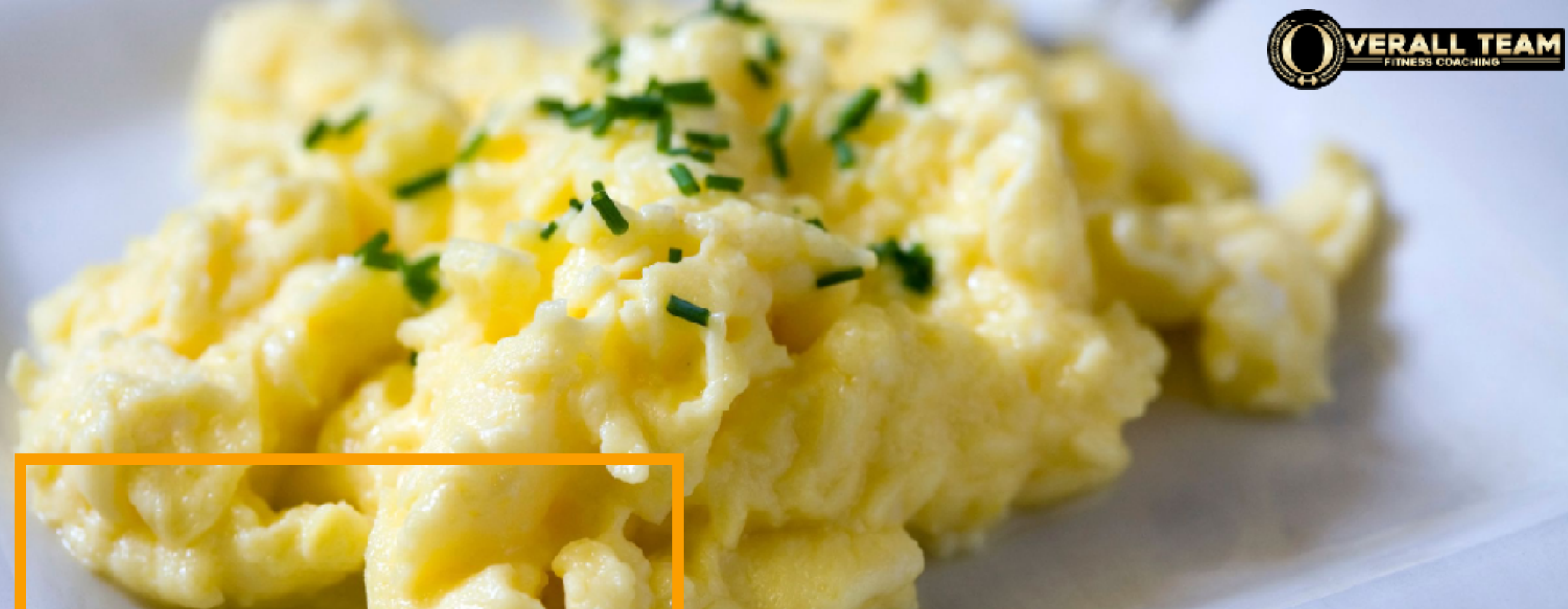
► Ingredientes:

- 1 ovo
- *Sal
- *Pimenta
- *Oleo de coco ou pan

► Modo de preparo:

Coloque um pouco de óleo de coco ou pan em um a frigideira. Quebre o ovo na frigideira e acrescente o sal e a pimenta. Para gema mole , o truque é, neste momento, abaixar fogo mínimo e tampar, por 1-2 minutos até a gema aquecer. Para se obter a gema dura e clara crocante, o processo é todo feito em fogo alto.





Ovo mexido

► Ingredientes:

2 ovos

2 colheres de água ou leite (sem gordura ou amêndoa)

*Sal e pimenta

► Modo de preparo:

Quebre os ovos em um recipiente, adicione as duas colheres de água, sal e pimenta e bata até misturar bem. Despeje a mistura em uma frigideira anti aderente e em fogo baixo vai mexendo até ficar pronto.



3 preparos de batata doce

Batata doce no forno

► Ingredientes:

3 batatas doce grandes

*Manjericão

*Sal

► Modo de preparo:

Corte as batatas em cubinhos pequenos. Pré aqueça o forno a 200°C. Em uma travessa que possa ir ao forno coloque-as e salpique o manjericão e o sal. Cubra a travessa com papel alumínio, deixe no forno por uns 20 minutos. Quando estiverem macias (não moles), tire o papel e deixe dourar por uns 10 minutos.



Chips de batata doce

► Ingredientes:

2 Batatas doce = 500g aproximadamente
1 colher de chá de páprica doce (opcional)
*Sal

► Modo de preparo:

Lave bem as batatas esfregando a casca com uma esponja. Seque-as com um pano. Corte as batatas em fatias bem finas. Em uma tigel, adicione as fatias e os demais ingredientes. Forre duas assadeiras com papel manteiga e distribua as fatias lado a lado, sem sobrepor. Leve ao forno pre aquecido a 140 C por cerca de 30 minutos. Retire do forno e vire todas as fatias para assar do outro lado. Retorne ao forno por mais 30 minutos. Retire do forno novamente e vire as fatias. Retire aquelas que já estão douradas e crocantes, ou quase crocantes e deixe esfriarem. Retorne as demais ao forno por mais 10 minutos e tire aos poucos as que já estão prontas.

Healthy Baked
SWEET POTATO CHIPS





Pure de batata doce

► Ingredientes:

- 1 kg de batata doce, descascada e picada
- *Sal e pimenta
- *Salsinha

► Modo de preparo:

Cozinhe previamente as batatas doces em água até estarem macias. Retire do fogo e escorra bem. A seguir, utilize um mixer ou liquidificador, para homogeneizá-las completamente. Coloque o tempero e sirva.



3 preparos de arroz

Bolinho de arroz

► Ingredientes:

1 xícara de chá de arroz

1 ovo

2 colheres de sopa de ervas frescas picadas (cebolinha-verde, manjerona)

*Sal

► Modo de preparo:

Bata no processador o arroz com o ovo e o sal. Ao obter uma pasta, misture as ervas picadas. Mexa com uma colher e disponha os bolinhos em uma assadeira antiaderente com ajuda de uma colher. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média (180°C) por 20 minutos ou até firmar. Retire do forno.



Arroz doce

► Ingredientes:

- 1 copo de arroz
- 2 copos de água fria
- 2 copos de leite desnatado, coco ou amêndoas
- 1 colher de sopa de noz moscada
- *Adoçante culinário
- *canela em pó para polvilhar

► Modo de preparo:

Lave o arroz e coloque em uma panela com a água por uma hora. Depois leve ao fogo e deixe o arroz secar, então acrescente o leite aos poucos e deixe cozinhar. Vá mexendo e adicione a noz moscada e o adoçante. Quando estiver cozido, retire do forno e polvilhe a canela por cima.



Arroz de microondas

► Ingredientes:

2 xícaras de arroz
4 xícaras de água
*Sal
*Alho
*Cebola

► Modo de preparo:

Coloque os temperos como de costume, as 2 xícaras de arroz e as 4 xícaras de água, mexa e leve ao micro-ondas por 25 minutos na potência alta. Deixe descansar 5 minutos e pode servir

3 preparos de legumes



Legumes no forno

► Ingredientes:

- *Usar os legumes prescritos na sua dieta
- *Sal e pimenta
- *Tempero

► Modo de preparo:

Misture os temperos com os legumes. Leve ao forno pré aquecido a 180°C por 30 minutos. Passado esse tempo, vire e deixe por mais 30 minutos ou até dourar.



Legumes no vapor

► Ingredientes:

*Legumes prescritos na sua dieta

*Sal

► Modo de preparo:

Em uma panela para macarrão, coloque de 4 a 5 dedos de água, quantidade que não alcance os legumes quando estiverem cozinhando. Fatie os legumes verticalmente. Cozinhe-os somente no vapor, o cozimento pode variar mas nunca excede 20 minutos. Em uma frigideira de grelhar ou mesmo num grill grelhe os legumes virando-os constantemente.





Legumes sauté

► **Ingredientes:**

*Legumes prescritos na sua dieta

*Sal e tempero

► **Modo de preparo:**

Em uma frigideira grande, coloque os legumes e leve ao fogo alto para aquecer. Refogue por 4 minutos.



3 preparos de abacate

Pure de abacate

► Ingredientes:

1 abacate

*Sal

*Limão

► Modo de preparo:

Bata o abacate, sal e limão no liquidificador até atingir uma consistência de mousse.



Sorvete de abacate

▶ Ingredientes:

1/2 abacate

1/2 xícara de leite de amêndoa

*Adoçante

▶ Modo de preparo:

Bata no liquidificador o abacate, adoçante e o leite de amêndoas. Coloque no freezer até atingir a consistência de sorvete.





Guaca Mole

► Ingredientes:

- 1 abacate maduro descascado
- 2 tomates médios maduros
- 1 cebola picada
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes
- 1/2 de xícara de folhas de coentro picadas
- Suco de 1 limão
- *Pimenta do reino
- *Sal

► Modo de preparo:

Pique os tomates, as cebolas, a pimenta dedo de moça e as folhas de coentro e coloque-os em uma tigela. Acrescente o abacate e amasse grosseiramente. Misture com cuidado para que o abacate não virar uma pasta; os pequenos pedaços fazem parte da receita. Prove e acrescente o sal e a pimenta do reino se desejar.

3 preparos de aveia



Arepa de aveia

► Ingredientes:

- *Aveia
- *Água
- *Sal ou açúcar
- *Tempero

► Modo de preparo:

Em um recipiente coloque a água na aveia até que cubra totalmente. Reserve por mais ou menos 1 hora ou até a aveia absorver toda a água. Em uma frigideira quente, despeje a mistura e espalhe para formar um disco. Quando estiver pronto de um lado vire para dourar do outro.



Cookie de aveia

► Ingredientes:

1 xícara e 1/2 de aveia em flocos finos
Adoçante a gosto
1 colher de chá de essência de baunilha
1/2 colher de chá de canela em pó
1 ovo

► Modo de preparo:

Coloque em uma tigela todos os ingredientes e misture-os muito bem. Com 1 colher de chá coloque porções de massa numa assadeira. Leve ao forno moderado e asse por 8 a 10 minutos ou até que a superfície esteja seca e as beiradas dos biscoitos ligeiramente douradas. Deixe esfriar um pouco antes de retirar da assadeira.





Mingau de aveia

► **Ingredientes:**

- 2 xícaras de água
- 5 colheres de aveia flocos finos
- *Canela para polvilhar
- *Adoçante

► **Modo de preparo:**

Em um copo americano coloque a aveia, o adoçante e um pouco de água, mexa e reserve. Ferva o restante da água em uma panela e quando começar a levantar fervura jogue a mistura que você reservou. Aguarde até começar a quase grudar na panela, mexendo sempre em fogo baixo e está pronto. Coloque canela por cima para polvilhar.



3
preparos
de whey
protein

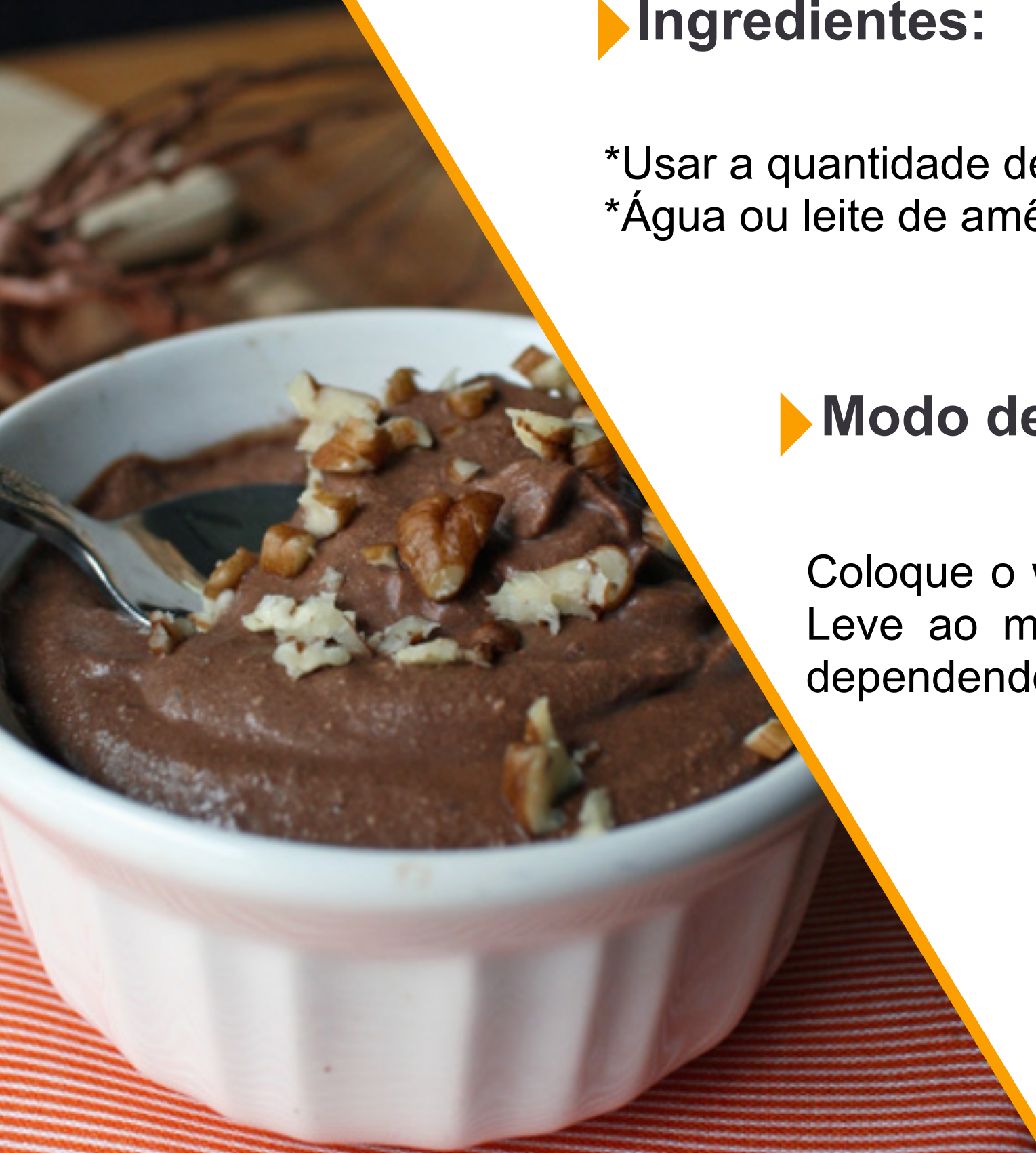
Mingau de whey

► Ingredientes:

- *Usar a quantidade de whey protein prescrita na sua dieta
- *Água ou leite de amêndoas

► Modo de preparo:

Coloque o whey e a água em uma tigela e misture
Leve ao microondas por volta de 1 a 2 minutos
dependendo da potência.



Shake de whey

► Ingredientes:

*Usar a quantidade de whey protein prescrita na sua dieta

*Água ou leite de amêndoas

► Modo de preparo:

Bata o whey e a água gelada no liquidificador ou em uma coqueteleira.





Mousse de whey

► Ingredientes:

*Usar a quantidade de whey protein prescrita na sua dieta

*Água ou leite de amêndoas

► Modo de preparo:

Misture o whey e a água em uma tigela. Leve ao congelador de 15 a 30 minutos.



Siga me



www.overallteam.com.br



+1 (407) 233-9974



Contato@overallteam.com.br



overallteam
teamoverallusa



Overall team