



PETISCOS

para assistir a

COPA DO MUNDO

FRUTACOR
nutrição personalizada



CAPÍTULO

01

Receitas salgadas



INGREDIENTES

- 500g de provolone curado cortado em fatias finas
- Temperinhos a gosto (páprica, gergelim, orégano, tomilho, etc)

MODO DE PREPARO

Misture os temperos às fatias de queijo e leve ao prato do micro-ondas forrado de papel manteiga, em potência alta, por cerca de 3-4 minutos. Espere esfriar e armazene em um vidro ou saco plástico bem fechado para manter a crocância.



INGREDIENTES

- 10 tomates cereja cortados ao meio
- 10 bolinhas de mussarela de búfala
- 10 folhas de manjerição fresco
- sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Com palitos, espete a metade do tomate-cereja, a mussarela de búfala, a outra metade do tomate-cereja e o manjerição. Leve   geladeira e, ao servir, salpique sal e pimenta-do-reino.



Sementes assadas com sal e páprica

INGREDIENTES

- Sementes de girassol
- Sementes de abóbóra
- Sal a gosto
- Páprica doce, defumada ou picante a gosto

MODO DE PREPARO

Misture as sementes com o sal e a páprica e despeje em uma assadeira untada. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 5-10 minutos ou até ficarem levemente torradas.



INGREDIENTES

- 1 punhado de folhas de couve
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sementes de gergelim a gosto
- Sal e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Lave, seque e corte em pedaços as folhas de couve. Disponha em uma assadeira e regue com o azeite, o sal, os temperos e as sementes de gergelim. Cozinhe a 150° C por 25-30 minutos, até que fiquem crocantes.



Pipoca sem óleo com lemon pepper

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de milho para pipoca
- 4 colheres de sopa de água
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de lemon pepper

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em um recipiente de vidro que possa ir ao micro-ondas e misture. Cubra com um filme plástico e faça alguns furos na sua superfície com um garfo. Coloque no micro-ondas e deixe até estourarem todos os milhos.



INGREDIENTES

- 1 pepino
- 1 cenoura
- 1 xícara de chá de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 10 folhas de hortelã frescas
- sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Corte a cenoura e o pepino em palitos. Em outro recipiente, adicione o iogurte, o azeite, o suco de limão, as hortelãs, o sal e a pimenta e misture até que vire uma mistura homogênea. Sirva separadamente.



INGREDIENTES

- 2 batatas doces sem casca
- 1-2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 pitada de sal (opcional)
- Temperinhos a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Corte as batatas em fatias bem finas. Disponha em uma assadeira forrada com papel manteiga e cozinhe a 180° C por cerca de 1h, até que estejam crocantes e douradas.



Salgadinho de grão de bico

INGREDIENTES

- 400g grão de bico cozido
- 1 colher de sopa azeite de oliva
- 1 colher de chá de páprica
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Escorra o grão de bico cozido até ficar bem seco e misture com todos os ingredientes. Leve à airfryer ou forno convencional a 180°C durante cerca de 20 minutos, mexendo a cada 5 minutos, até dourar. Deixe esfriar completamente antes de servir.



A glass jar filled with golden honey sits on a light-colored wooden surface. A wooden dipper with a round end is stuck into the jar. To the right of the jar are three cinnamon roses, which are rolled-up cinnamon buns shaped like flowers. Some of the roses are dusted with white powder. Green leaves and stems are scattered around the jar and roses. The background is a soft-focus wooden surface.

CAPÍTULO

02

Receitas
doces

INGREDIENTES

- 1/2 melão
- 1/2 mamão
- 1/2 manga
- 1 cacho de uva sem sementes
- 2 kiwis
- 12 morangos

MODO DE PREPARO

Corte as frutas em pedaços de tamanho similar. Coloque as frutas em espetos de madeira, alternando para que fiquem bem coloridos. Deixe na geladeira até servir.



Sorvete de morango com mel

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de morangos
- 1 colher de sopa de mel
- 170g de iogurte natural
- 1/2 colher de sopa de suco de limão

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea e leve ao congelador por pelo menos 1h.



Cookies de aveia com chocolate

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras
- 1 e 1/2 xícara de aveia
- 2 quadradinhos de chocolate 70% cacau picados

MODO DE PREPARO

Amasse as bananas e misture a aveia e o chocolate. Disponha a massa em bolinhas em uma assadeira untada e leve ao forno a 180° C por 20 minutos ou até dourar. Deixe esfriar e sirva.



INGREDIENTES

- 100g de tâmara sem caroço
- 50g de ameixa seca sem caroço
- 1/2 xícara de chá de pasta de amendoim
- Cacau em pó

MODO DE PREPARO

Em um processador, bata as tâmaras, as ameixas e a pasta de amendoim até triturar bem. Faça pequenas bolinhas e passe no cacau em pó.



Bombom de uva com chocolate

INGREDIENTES

- 1 cacho de uva verde sem sementes
- 50g de chocolate 70% cacau

MODO DE PREPARO

Lave e congele as uvas. Em um recipiente, derreta o chocolate no micro-ondas, parando a cada 30 segundos para mexer, até que fique completamente derretido. Em seguida, passe a uva congelada no chocolate, até que fique totalmente coberta. Deixe no congelador até servir.

