



CJMed
Cardiologia

RECEITAS SAUDÁVEIS DE PÃES DE FRIGIDEIRA





www.cjmed.com.br | Telefone/Whatsapp (21) 98883-3920



@nutri.maribaleeiro

MARIANA BALEEIRO

RESULTADO DA LIVE REALIZADA EM 23.06

Confira a Live no link: <https://youtu.be/ZPsMKY38ZtY>



@cjcardiologia

CECÍLIA CARVALHO

PÃO DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES

- 1 colher (café) de fermento
- 1 colher (sobremesa) de óleo de coco ou azeite de oliva
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de leite vegetal
- 3 colheres (sopa) de aveia
- 1 colher (chá) de chia
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes.

Em seguida, coloque na frigideira e doure os dois lados.

PÃO DE FRIGIDEIRA DE FUBÁ

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de requeijão
- 2 colheres de sopa de fubá de milho
- 1 colher de farinha de linhaça dourada
- 1 colher de sopa de água
- 1 colher de café de fermento para bolo
- 1 fatia de queijo

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, coloque metade da preparação na frigideira, tempere com sal e pimenta. A fatia de queijo entra como recheio, em seguida complete com a massa e deixe dourar dos dois lados.



PÃO DE FRIGIDEIRA DE AVEIA

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher de sopa bem cheia de farinha de aveia
- 1 colher de sopa bem cheia de farinha de oleaginosas (castanha, amêndoas, etc.)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de cúrcuma em pó
- 1 colher de chá de sementes de chia
- Ervas e temperos



MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, coloque metade da preparação na frigideira, tempere com sal e pimenta. A fatia de queijo entra como recheio, em seguida complete com a massa e deixe dourar dos dois lados.



PÃO DE FRIGIDEIRA DE MIX DE FARINHAS

INGREDIENTES

- 1 ovo
- ½ colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de leite ou água
- 1 colher (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de farinha de grão-de-bico ou de coco
- 1 colher (sopa) de polvilho doce
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Uma pitada de sal
- Óleo para untar



MODO DE PREPARO

Em uma pequena tigela quebre o ovo e bata ligeiramente. Acrescente todos os outros ingredientes deixando o fermento por último.

Unte uma frigideira de aproximadamente 15cm. Despeje a massa do pão e alise com uma espátula. Leve a frigideira com tampa ao fogo bem baixo e deixe até que a base fique dourada e a massa crescida. Vire o pão e deixe no fogo até que o outro lado também fique dourado, sempre mantendo a frigideira tampada.



PÃO DE FRIGIDEIRA INTEGRAL

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 colher (sopa) de farinha de aveia
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de gergelim
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO

Em uma pequena tigela quebre o ovos e bata ligeiramente. Adicione a água, as farinhas, o sal e o gergelim. Acrescente o fermento e misture.

Unte levemente uma frigideira de aproximadamente 15cm. Despeje a massa e espalhe com uma espátula. Tampe a frigideira e cozinhe em fogo bem baixo até que o pão cresça e que fique dourado. Vire o pão e mantendo a frigideira tampada cozinhe até que o outro lado também fique dourado.





PÃO DE FRIGIDEIRA VEGANO

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de farinha de arroz integral ou farinha de castanhas
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal (evite sal refinado)
- 2 colheres de chá de fermento em pó químico (de bolo)
- 1/2 xícara de água morna (mais ou menos)
- 1/4 xícara de cebolinha verde picada (ou mais, se preferir)
- 1/4 colher de chá de pimenta do reino (opcional)



MODO DE PREPARO

Em uma bacia adicione a farinha, o sal e o fermento misturando bem. Coloque a água aos poucos alternando com o óleo. Agregue bem os ingredientes até obter uma massa lisa e uniforme. Não é necessário bater. Se for utilizar a pimenta do reino, acrescente no final. Se quiser, pode usar outros temperos ou ervas secas de sua preferência. Adicione a cebolinha verde picada e misture bem à massa. Reserve.

Unte uma frigideira de tamanho médio e leve ao fogo para aquecer. Se a sua frigideira não tiver tampa, pegue uma tampa de panela que sirva para fechar a frigideira enquanto o pão assa, para que fique assado por igual.



PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1/3 de xícara de leite
- 1/4 de xícara de azeite
- 1 xícara de polvilho doce
- 1/3 de xícara de queijo parmesão ralado
- Sal a gosto



MODO DE PREPARO

Coloque tudo em uma vasilha e misture até formar uma massa homogênea. Aqueça uma frigideira antiaderente, despeje parte da massa e frite como se fosse uma panqueca, até que as bordas fiquem douradas. Está pronto!



PÃO DE FRIGIDEIRA COM BANANA

INGREDIENTES

- 1 banana amassada (prata, maçã, nanica...)
- 1 ovo inteiro
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Pitada de sal
- Frigideira antiaderente de 15cm

MODO DE PREPARO



Em um prato amasse 1 banana madura, pode ser banana prata, nanica ou maçã. Junte 1 ovo inteiro, 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos, 1 colher de sopa de amido de milho (maisena) e uma pitadinha de sal. Misture com o garfo até ficar homogêneo. Por último, coloque o fermento e misture delicadamente. O sal entra para dar um contraste de sabor, não para salgar o pão.

Unte uma frigideira com pouquinho de manteiga. Coloque a mistura e cozinhe em fogo bem baixinho 5 minutos de cada lado, ou até o pãozinho firmar e conseguir virar do outro lado. Sirva a seguir com canela em pó.



PÃO DE TAPIOCA COM BANANA

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) tapioca
- 1 banana amassada
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

Amasse a banana e junte aos outros ingredientes, batendo com o garfo. Unte a frigideira com um pouquinho de margarina e despeje a massa. Vire a panqueca para que doure os dois lados.





SAL DE ERVAS SECAS

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de alecrim desidratado
- 1 colher (sopa) de salsinha desidratada
- 1 colher (sopa) de manjeriço desidratado
- 1 colher (sopa) de orégano desidratado
- 1/2 xícara (chá) de sal marinho

MODO DE PREPARO

Adicione todos os ingredientes no liquidificador ou mixer e bata até que fiquem misturados e mais finos. Conserve em um recipiente de vidro tampado. Validade de 20 dias depois do preparo, quando conservado em recipiente de vidro e tampado. Pode utilizar outras variedades de ervas desidratadas e outros tipos de sal.

SAL DE ERVAS FRESCAS

INGREDIENTES

- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 4 colheres (sopa) de azeite extra-virgem
- 3 maços de ervas frescas (salsa, cebolinha e manjeriço - ou outras combinações da sua preferência)
- 300 g de sal marinho

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata todos os ingredientes (exceto o sal) até formar uma pasta. Passe para um recipiente e junte o sal. Guarde em um vidro com tampa e mantenha na geladeira. Se quiser, congele em pequenas porções. Use para marinar legumes, cogumelos e fazer refogados em geral.



SAL DE ESPECIARIAS

INGREDIENTES

- 5 colheres (sopa) de gergelim branco ou preto
- 5 colheres (sopa) de sal marinho
- 1 colher (sopa) de gengibre em pó
- 1 colher (sopa) de cúrcuma (açafrão-da-terra) em pó
- 1 colher (sopa) de salsinha desidratada
- 1 colher (sopa) de cebola desidratada
- 1 colher (sopa) de alho desidratado

MODO DE PREPARO

Toste o gergelim em uma frigideira antiaderente até dourar. Bata no liquidificador junto com todos os outros ingredientes até virar um pó. Guarde em um vidro bem tampado e conserve na geladeira. Use para temperar legumes, sopas, risotos, molhos e pipoca.

