



Finger foods

para receber

Índice:

Mini panquecas de amêndoas

Patê de manjericão

Pãozinho de batata doce

Sanduíche vegetariano

Antepasto de cogumelos

Rolinho primavera lowcarb

Muffin lowcarb

Empanadas

Empadinha lowcarb

Recheio de palmito cremoso

Muffin de laranja com chocolate

Pastel assado de banana com canela

Bolo de coco gelado

Copinho de cookies

# Mini Panquecas de amêndoas

## Ingredientes:

2 ovos

1/2 xícara de farinha de amêndoas

1/4 xícara de proteína de arroz sem sabor  
ou farinha de grão de bico

1 colher de sopa de azeite de oliva

1/2 colher de chá de sal

Em uma tigela, bata com um garfo, os ovos, farinhas, azeite e sal até ficar uma massa cremosa.

Aqueça um frigideira antiaderente.

Porcione a massa da panqueca, usando uma colher de sopa e faça mini panquecas com 2 a 3 colheres de sopa de massa.

Deixe em fogo baixo até que firme as bordas. Vire para que doure do outro lado. Faça esse processo até acabar a massa.

Sirva em seguida.

# Patê de manjericão

## Ingredientes:

- 1 xícara de castanha de caju sem sal e crua
- 1/2 xícara de água morna
- 1 maço de manjericão fresco
- 2 a 3 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher de sopa de limão espremido
- 1 colher de chá de sal

No liquidificador, bata as castanhas, água, azeite, limão e sal até ficar bem cremoso.

Acrescente o manjericão e bata novamente até que fique um creme bem liso e homogêneo.

Despeje a mistura em uma tigela de vidro ou cerâmica e deixe na geladeira até esfriar.

Consuma em até 5 dias, conservando sempre refrigerado.

# Pão de batata doce

## Ingredientes:

- 1 xícara de purê de batata doce
- 1 ovo
- 1 xícara de farinha de grão de bico
- 1/8 xícara de psyllium
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 1/2 xícara de água
- 1 colher chá de sal
- 1/2 colher de sopa de fermento biológico
- 1/2 colher de sopa de açúcar mascavo

## Modo de Preparo:

Em um recipiente adicione o psyllium e água, misture até formar uma goma. Em outro recipiente adicione o ovo, açúcar demerara, batata doce, fermento biológico e adicione a mistura de psyllium e água. Misture bem para que fique homogêneo (não precisa ser na batedeira).

Em seguida adicione a farinha de grão de bico e misture bem para que forme uma massa lisa. Adicione o sal e o óleo e misture novamente.

Molde o pão e coloque para crescer até dobrar de tamanho em um ambiente úmido e morno. Este processo pode levar de 15-40 minutos.

Crescido, coloque para assar no forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 30 minutos.

# Mini sanduíche vegetariano

## Ingredientes:

Pãezinhos de batata doce

1 abobrinha em fatias de +- 2 cm

2 cebolas em rodela grossas

1 berinjela em fatias de +- 2 cm

2 tomates em rodela

Azeite de oliva

Sal e pimenta à gosto

1/2 colher de café de alho em pó - opcional

Deixe a berinjela em água com sal enquanto grelha os outros legumes.

Em uma frigideira antiaderente ou chapa de metal bem quente, grelhe as abobrinhas, tomate e cebola, até que fiquem macios e dourados.

Escorra as berinjelas e grelhe também.

Faça uma mistura com o azeite de oliva, alho em pó e tempere com sal e pimenta à gosto. Fatie os pães ao meio e passe a misturinha do azeite.

Recheie cada pãozinho com uma fatia de cada legume grelhado, fazendo camadas.

Sirva em seguida!

# Antepasto de cogumelos

## Ingredientes:

- 1 bandeja de cogumelos de sua preferência
- 1 pimentão verde, amarelo ou vermelho
- 1 tomate
- 2 dentes de alho amassados
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta do reino à gosto

Corte o tomate e o pimentão em cubinhos pequenos. Reserve  
Higienize os cogumelos com um paninho úmido ou descascando-os para tirar sujeira, caso tenha. Corte os cogumelos em pedaços menores. Reserve.

Em uma panela, refogue o alho no azeite extravirgem até ficar dourado. Acrescente o tomate picadinho e o pimentão.

Refogue até que fiquem macios. Acrescente os cogumelos, o sal e a pimenta do reino. Misture bem e deixe refogando até que os cogumelos fiquem macios. Desligue e está pronto!

# Rolinho primavera lowarb

## Ingredientes:

Lâminas de palmito pupunha

ou

Lâminas de abobrinha

Recheio à seu gosto

A pupunha em lâminas você pode comprar pronta, vendem como lasanha de pupunha. Caso não encontre, compre a pupunha inteira. Ela tem uma casca bem dura, que você deverá retirar com cuidado utilizando uma faca afiada. Retire as partes mais rígidas, até chegar ao miolo, que é o que comemos. Então, fatie com um mandolin ou fatiador de queijo, para que fique em lâminas.

Caso opte pela abobrinha, higienize bem e corte em lâminas com mandolin, fatiador de queijo ou uma faca afiada.

Em uma frigideira, passe um fio de azeite de oliva e passe as lâminas de pupunha ou abobrinha até que fiquem macias. Reserve.

## Montagem:

Recheie cada lâmina, enrole e disponha em uma travessa bonita.

Caso queira caprichar no recheio, aconselho usar um palitinho para fechar, mas acho mais elegante fazer com um pouco menos de recheio e deixar sem os palitinhos. Fica até mais fácil para comer!

# Muffin lowcarb

## Ingredientes:

3 ovos

3 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem

1 colher de chá de sal

1/2 xícara de sementes de girassol descascadas

1/3 xícara de farinha de grão de bico ou proteína vegana de ervilha/arroz sem sabor

1 dente de alho - opcional

1 colher de sopa de fermento em pó

Recheios à seu gosto:

Legumes picados ou ralados

Proteína (já cozida/assada)

Folhas como espinafre ou couve

No liquidificador, bata os ovos, azeite de oliva, sal, dente de alho e sementes de girassol até ficar uma massa bem cremosa e homogênea. Em seguida, acrescente a farinha de grão de bico e o fermento em pó e misture bem.

Adicione os recheios de sua preferência e misture novamente.

Distribua a massa em forminhas de muffin e asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 20-30 minutos, depende do forno.

# Empanadas

## Ingredientes:

1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten

1/2 xícara de farinha de trigo sarraceno

1/4 xícara de polvilho doce

3 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem

1 ovo

Água para dar o ponto

1 pitada de sal

Recheio à seu gosto

Em uma tigela, misture as farinhas e o sal. Acrescente o azeite de oliva e misture com um garfo ou colher.

Bata levemente o ovo e acrescente à massa. Misture bem até ficar homogêneo para isso vá adicionando água aos poucos, com uma colher. Adicione, misture com as mãos e vá sentindo o ponto da massa, que deve ser fácil de trabalhar, sem grudar nos dedos, mas também não seca demais.

Abra a massa em uma tábua revestida com papel filme ou enfarinhada, com o auxílio de um rolo de massa. Deixe ela em uma espessura de aproximadamente 0,5 cm. Corte em círculos do tamanho que quiser.

Coloque o recheio no centro, dobre a massa e feche pressionando as bordas. Caso queira ele bem douradinho, passe uma mistura de gema de ovo com água, ou um pouco de azeite de oliva com cúrcuma em pó.

Asse em forno pré-aquecido a 200 graus por uns 15-25 minutos.

# Empadinha lowcarb

## Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de grão de bico
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva ou manteiga ghee
- 1 ovo
- 1 colher de chá de sal
- Água para dar o ponto

Em uma tigela, misture as farinhas, sal e o azeite. Mexa até que forme uma farofa úmida.

Acrescente o ovo levemente batido e misture bem. Agora, com as mãos, mexa a massa e sinta se precisa de água. O ponto é de uma massa maleável, mas que não grude nas mãos.

## Montagem:

Porcione a massa e vá modelando formas individuais de empada ou de muffin. Caso não seja de silicone, dê uma leve untada com azeite ou óleo. Coloque o recheio e feche a empadinha com uma tampa de massa.

Asse em forno pré-aquecido a 180-200 graus por 30-40 minutos, ou até ficar dourada.

@FLAVIAMACHIONI

# Recheio de palmito cremoso

## Ingredientes:

150g de palmito pupunha cortado em cubinhos

1 dente de alho amassado

1/2 cebola picada bem pequena

3 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem

1/3 xícara de biomassa de banana verde amolecida

1 colher de chá de sal

Temperos verdes à gosto (salsinha, cebolinha, coentro, orégano, etc)

Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue o alho e cebola até ficarem translúcidos.

Acrescente o palmito pupunha e o sal e misture bem. Deixe cozinhando até ficar macio.

Acrescente a biomassa de banana verde, os temperos verdes e misture bem. Acerte sal e pimenta à seu gosto e desligue o fogo.

Troque o palmito por cogumelos, legumes, frango ou o que quiser

# Muffin de laranja e chocolate

## Ingredientes:

1 laranja inteira

3 ovos

1/4 xícara de óleo de coco ou manteiga ghee

1/3 xícara de Soft Sugar ou outro adoçante de sua preferência

1 xícara de aveia sem glúten ou farinha de aveia sem glúten

1/2 xícara de castanha de caju sem sal ou farinha de castanhas (ou qualquer outra oleaginosa)

1 colher de sopa de fermento

80-100g chocolate sem leite picado - uso o Chocoflife ou Amma

Lave bem a laranja. Corte ela em quatro, e depois mais quatro. Retire as sementes.

Bata no liquidificador a laranja, óleo e os ovos até ficar bem cremoso. Acrescente o soft sugar, aveia e castanhas, e bata até ficar um creme bem homogêneo e liso.

Acrescente o chocolate e o fermento e misture com uma espátula. Despeje a massa em forminhas de muffin/cupcake e asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 25-40 minutos, depende do forno. Espere esfriar e desenforme.

# Pastel assado de banana e canela

## Ingredientes:

- 1/2 xícara de de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de farinha de grão de bico ou quinoa ou amaranto
- 1/4 xícara de polvilho doce
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 ovo
- Água para dar o ponto
- 1 colher de chá de Soft Sugar ou outro adoçante de sua preferência

## Recheio:

- 2 bananas maduras cortadinhas
- 2 colheres de chá de canela em pó

Em uma tigela, misture as farinhas e o soft sugar. Acrescente o óleo de coco e misture com um garfo ou colher. Bata levemente o ovo e acrescente à massa. Misture bem até ficar homogêneo para isso vá adicionando água aos poucos, com uma colher.

Adicione, misture com as mãos e vá sentindo o ponto da massa, que deve ser fácil de trabalhar, sem grudar nos dedos, mas também não seca demais.

Abra a massa em uma tábua revestida com papel filme ou enfarinhada, com o auxílio de um rolo de massa. Deixe ela em uma espessura de aproximadamente 0,5 cm.

Corte em círculos do tamanho que quiser. Coloque o recheio no centro, dobre a massa e feche pressionando as bordas.

Caso queira ele bem douradinho, passe uma mistura de gema de ovo com água, ou um pouco de azeite de oliva com cúrcuma em pó.

# Bolo de coco gelado

## Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de grão de bico
- 1/2 xícara de farinha de castanha de caju ou amêndoas
- 1/2 xícara de coco ralado
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 1/2 xícara de Soft Sugar ou outro adoçante de sua preferência
- 1/4 xícara de óleo de girassol
- 1 xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de fermento em pó

## Calda:

- 1/4 xícara de leite de coco
- 3 colheres de sopa de biomassa
- 2 colheres de sopa de Soft Sugar ou outro adoçante de sua preferência

Em uma tigela, adicione todos os ingredientes secos e mexa para que fiquem bem misturados.

Acrescente o óleo de girassol, leite de coco e misture bem, para que fique homogêneo e cremoso.

Por fim, adicione o fermento em pó.

Despeje a massa em fôrma retangular média untada. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 35-40 minutos, depende do forno.

Misture todos os ingredientes da calda até que fique homogêneo. Quando o bolo estiver morno, faça furinhos na massa e despeje a calda. Cubra com coco ralado.

Espere esfriar, corte em quadradinhos e enrole no papel alumínio.

# Copinho de cookies

1/2 xícara de manteiga ghee ou óleo de coco  
2/3 xícara de soft sugar ou outro adoçante natural de sua preferência  
1 ovo  
1 xícara de farinha de aveia sem glúten  
1/2 xícara de farinha de grão de bico  
1 pitada de sal  
1/2 colher de chá de fermento ou bicarbonato de sódio  
1/2 xícara gotas de chocolate ou chocolate picado

Bata a manteiga ghee com o soft sugar até ficar um creme esbranquiçado e fofo - pode ser na batedeira ou com fouet.

Acrescente o ovo e incorpore bem. Adicione as farinhas e pitada de sal e mexa para que fique bem homogêneo. Por fim, adicione o fermento/bicarbonato e o chocolate.

Modele os copinhos de cookie em fôrmas especiais, ou utilize fôrmas de muffin/cupcake.

Deixa a massa somente nas laterias e fundo, deixando um buraco no meio.

Para que a massa não ocupe toda a fôrma ao assar, faça furinhos nela e coloque grão de bico ou outro grão cru para fazer peso e a massa não inflar.

Asse em forno pré-aquecido a 180 ou 200 graus por 10-20 minutos, depende muito do forno.

Retire do forno, espere esfriar um pouco e desenforme.

*Este é um material desenvolvido por mim, Flavia Machioni, e foi adquirido através de compra.*

*Apoie meu trabalho e não distribua sem autorização, não alimente a pirataria.*

 **flaviamachioni**

 **lactosenao**

 **lactosenao**

**Finger Foods**  
para receber



**FLAVIA MACHIONI**  
health coach ♥ culinária funcional

Conteúdo exclusivo @flaviamachioni  
Apoie meu trabalho, não distribua sem autorização.