



# Receitas Fit para Modeladoras

Claudia Fortunato e Liliana Franco

---

## Sumário

Massa básica para salgados Fit .....	4
Coxinha Proteica <i>Low Carb</i> .....	5
Bolinha de batata doce com quinoa .....	6
Croquete de brócolis, couve flor e frango .....	7
Massa de abobora.....	8
Bolinho Fit de atum.....	9
Bolinho Fit de tilápia .....	10
Coxinha vegana .....	11
Kibe de abobora com queijo .....	12
Recheio lactovegetariano de ricota .....	13
Recheio de frango cremoso .....	13
Recheio de carne cremoso.....	14
Requeijão vegano.....	14
Recheio de cogumelos e castanha de caju .....	15
Empanamento e modo de assar os salgados.....	16
Congelando os salgados.....	16
Temperos naturais e sal de ervas .....	17
Como fazer temperos naturais e saudáveis para seus salgados.....	19
Tempero Vermelho Natural para Carne vermelhas (vaca e porco).....	20
Tempero Verde Natural para Frutos do Mar .....	20
Tempero Amarelo Natural para Legumes, Peixes e Frango .....	20
Contato .....	21

Eu sou a Claudia Fortunato, salgadeira há muitos anos em Juiz de Fora, Minas Gerais, youtuber do Canal Claudia Maçtiva e junto com a nutricionista Liliana Franco criamos e adaptamos estas receitas para a Modeladora de salgados. Nosso objetivo é te oferecer uma opção mais saudável e assim você possa ter opções modernas de salgadinhos e atender clientes exigentes e antenados com a tendência de alimentos que podem fazer parte de qualquer evento, sem abrir mão da saúde.

Todas estas opções devem ser assadas no forno à gás ou elétrico (*Airfryer* também) e não em fritura por imersão. Este tipo de preparo também não tem risco de explosão. Claro que nunca vamos alcançar a crocância da fritura, mas o sabor ficará preservado pelo capricho dos temperos e dos ingredientes de qualidade. Seja criativo e use temperos naturais e não industrializados, cheio de conservantes químicos.

Todos os produtos devem ser congelados a – 18° C por no máximo 90 dias. Asse apenas metade do tempo da receita e congele aberto nas bandejas, sem sobreposição. Depois embale, se possível à vácuo. Coloque nas instruções da sua embalagem para o cliente tirar o produto do freezer por pelo menos 5 minutos antes de assar (salgados até 50 gramas) ou 15 minutos para salgados maiores e assar até dourar (depende da potência de cada forno ou Airfryer).

Coletamos aqui algumas receitas vegetarianas não-estritas (como a ovolactovegetariana e a lactovegetariana). Entenda as diferenças:

DIFERENÇAS ENTRE OS GRUPOS DE VEGETARIANOS	OVOLACTOVEGETARIANOS	LACTOVEGETARIANOS	VEGETARIANOS ESTRITOS	VEGANOS
<b>NÃO CONSOMEM CARNE</b> NEM PEIXE, FRANGO, CRUSTÁCEOS ETC.	●	●	●	●
<b>NÃO CONSOMEM OVOS</b> NEM PRODUTOS COM OVOS E DERIVADOS.		●	●	●
<b>NÃO CONSOMEM LATICÍNIOS</b> LEITE, QUEIJOS, IOGURTES ETC.			●	●
<b>NÃO CONSOMEM NADA DE ORIGEM ANIMAL NA ALIMENTAÇÃO</b>			●	●
<b>NÃO CONSOMEM NADA DE ORIGEM ANIMAL</b> ALIMENTAÇÃO, VESTUÁRIO, BELEZA, ENTRETENIMENTO, ETC.				●

A nossa proposta Fit é adaptar receitas tradicionais da culinária brasileira, para uma versão mais nutritiva, saudável e possível, principalmente para quem quer atender este mercado tão ávido por novidades. Esperamos que gostem.

## Massa básica para salgados Fit



- 2 kg de batata doce bem cozida e já amassada
- 1 e ½ kg de file de frango cozido e triturado no multiprocessador
- ½ xíc. de alho triturado
- ½ xíc. de cebola triturada
- ½ xíc. de água fria
- ½ xíc. de azeite de oliva
- ½ xíc. de salsinha verde picadinha
- 1 col. (sopa) de colorau, páprica doce ou açafreão-da-terra
- 3 col. (sobremesa) de sal
- Pimenta a gosto (opcional)

Amasse tudo com as pontas dos dedos até formar uma massa homogênea.

Caso fique sem liga ou muito mole, pode acrescentar aos poucos farinha de aveia ou de amêndoas para dar ponto.

Deixe descansar na geladeira por no mínimo 2 horas antes de formatar na Modeladora

Esta massa é boa para coxinhas, bolinhas, risoles ou croquetes.

Veja as sugestões de recheio nesta apostila.

Leve pra assar por 30 minutos em forno pré-aquecido a 180 graus ou até dourar. Se for congelar, asse metade do tempo.

## Coxinha Proteica *Low Carb*



2 kg de peito de frango sem osso

### Marinada:

½ xíc. (chá) de suco de limão

½ cebola + 2 dentes de alho batidos com 2 colheres (sopa) de sal marinho + 1 ramo de alecrim  
ou 1 colher (chá) de alecrim desidratado

500 ml de água (para o cozimento)

### Tempero da massa:

1 cebola grande picadinha

6 dentes de alho picadinhos

2 tomates picadinhos

1 colher (sopa) de sal marinho

Cheiro verde à gosto

500 g de cream-cheese ou requeijão (sem amido)

Farinha de linhaça ou de amêndoas + açafreão-da-terra para empanar

Coloque o peito de frango marinando com o tempero da marinada numa vasilha por 8 a 12 horas, coberto na geladeira.

No dia seguinte, refogue com azeite de oliva, já na panela de pressão e quando estiver douradinho, coloque a água e cozinhe por 10 minutos.

Desligue o fogo e espere perder a pressão. Deixe esfriar, drene todo o líquido e passe no multiprocessador. Numa tigela, coloque o frango processado e o tempero da massa. Misture bem. Acrescente o cream-cheese ou o requeijão aos poucos até formar uma massa com a consistência da massa de coxinha. Não deixe a massa ficar muito mole.

Deixe descansar na geladeira antes de formatar.

Use molde de coxinha.

Depois empane na farinha de linhaça dourada ou farinha de amêndoas e leve pra assar até dourar.

## Bolinha de batata doce com quinoa



### Massa

2 e ½ kg de batata doce (cozida e amassada)

1 kg de quinoa já cozida (cozinhe como arroz branco. Para cada xícara de quinoa, 2 de água)

½ xíc. (chá) de alho picado ou triturado

1 xíc. (chá) de cebola ralada ou triturada

1/2 xíc. (chá) de água

1/2 xíc. (chá) de azeite de oliva

3 col. (sopa) de salsinha picadinha

3 col. (sopa) de sal marinho ou tempero natural (receita no final da apostila)

Pimenta e ervas a gosto

Amasse tudo até formar uma massa homogênea, então deixe descansar na geladeira por 2 horas.

Leve pra formatar com molde de bolinha.

Recheie com mussarela ralada ou triturada

## Croquete de brócolis, couve flor e frango



1 Kg de brócolis cozido e triturado

1 Kg de couve-flor cozida e triturada

800 g de batata doce cozida e amassada

2 Kg de filé de peito de frango cozido e triturado

½ xíc. (chá) de alho triturado

½ xíc. (chá) de cebola triturada

Salsinha picada a gosto

½ xíc. (chá) de azeite de oliva

1 xíc. (chá) de requeijão

1 col. (sopa) cheia de sal marinho ou tempero natural (receita no final da apostila)

500 g de aveia para dar liga

Amasse tudo e leve para descansar antes de formatar.

Depois use molde de croquete (bolinha) e leve para assar por 30 minutos em forno pré-aquecido a 200° C.

## Massa de abóbora



1 Kg e 800 g de abóbora japonesa cozida e amassada

1 Kg e 500 g de batata doce cozida e amassada

6 xíc. (chá) de aveia para dar liga

3 col. (sopa) rasas de sal marinho

3 col. (sopa) de azeite de oliva

1 col. (sopa) de açafreão-da-terra em pó

Misturar a massa até ficar homogênea.

Descansar na geladeira por 2 horas.

Use o recheio e formato de sua preferência.

Asse por 30 minutos.



## Bolinho Fit de atum



- 1 kg de batata doce cozida e amassada
- 1 e ½ Kg de mandioca cozida e amassada
- 2 xíc. (chá) de cenoura ralada e aferventada
- 3 xíc. (chá) de aveia em flocos
- 1 xíc. (chá) de requeijão

- Refogue 900 g de atum ralado, drenado
- 1 xíc. (chá) de cebola e 2 dentes de alho triturados
- ½ xíc. (chá) de azeite de oliva
- ½ xíc. (chá) de azeitonas picada
- Ervas (dill ou orégano) e pimenta a gosto
- 1 colher (sopa) rasa de sal marinho

Deixe esfriar e depois junte aos ingredientes reservados até formar uma massa homogênea.

Coloque na geladeira antes de formatar, por pelo menos 3 horas

Use formato de croquete (bolinha).

Empane em farinha de linhaça ou farinha de amêndoas e asse por 30 minutos no forno

Ou frite por 8 minutos na Airfryer.

## Bolinho Fit de tilápia



Tempere 1 kg de filé de tilápia com limão, sal marinho e alho a gosto.

Deixe descansar no tempero por 1 hora.

Depois refogue levemente no azeite e desfie ou triture. Reserve.

Num recipiente (tipo uma tigela) coloque:

600 g de abóbora japonesa cozida e amassada

500 g de mandioca cozida e amassada

Tempero e ervas a gosto

1 xíc. (chá) de requeijão

1 pitada de canela em pó

Aveia até dar liga

Junte tudo e forme uma massa homogênea

Formate no formato de croquete, empane e asse no forno até dourar.

## Coxinha vegana



### Recheio:

- 1 Kg e 600 g de palmito picadinho
- Meia xíc. (chá) de azeite
- Meia xíc. (chá) de alho triturado
- 1 xíc. (chá) de cebola triturada
- Salsinha a gosto (picadinha)
- 4 col. (sopa) de sal marinho
- 2 col. (sopa) de orégano desidratado
- 2 col. (sopa) de tempero natural (receita no final da apostila)
- 1 xíc. (chá) de água com 6 col. (sopa) de amido de milho dissolvido

Numa panela, em fogo médio, refogue os ingredientes com todo o palmito. Reserve só a xícara de amido de milho diluído e a salsinha.

Quando estiver tudo refogadinho, prove o tempero e aí coloque o amido de milho para engrossar e dar liga.

Deixe esfriar, coloque a salsinha e coloque na geladeira até a hora de formatar.

### Massa:

- 2 Kg de batata doce cozida e amassada
- 600 g de moranga cozida e amassada
- 3 col. (sopa) de sal marinho
- 3 col. (sopa) de tempero natural (receita no final da apostila)
- 2 col. (sopa) de azeite de oliva virgem
- 5 xíc. (chá) de aveia em flocos para dar liga

Misture tudo até ficar homogênea a ponto de modelar.

Deixe descansar na geladeira por 1 hora.

Depois leve pra formatar. Empane e asse.

## Kibe de abóbora com queijo



### Massa:

- 1 Kg e 400 g de abóbora japonesa cozida e amassada
  - 1 Kg de trigo para kibe já hidratado em 1 litro de água fria (por 2 horas)
  - 2 xíc. (chá) de aveia em flocos
  - 1 xíc. (chá) de cebola e 2 dentes de alho triturados
  - 3 col. (sopa) de hortelã picadinha ou 3 col. (chá) de hortelã desidratada
  - 1 col. (café) de gengibre em pó ou ½ col. (sopa) de gengibre ralado fresco
  - 1 col. (café) de pimenta em pó
  - 4 col. (sopa) de azeite de oliva
  - 4 col. (sopa) de sal marinho
- Misturar tudo até ficar uma massa homogênea e com liga.

Recheio pode ser o de ricota

Na modeladora use molde de kibe

Bico de recheio 1

E bico de massa 4 para kibe de festa.

Não precisa empanar, só assar.

## Recheio lactovegetariano de ricota



1 Kg de ricota triturada

1 xíc. (chá) de cenoura ralada

1 col. (sobremesa) de sal marinho

1 pitada de pimenta do reino

300 g de requeijão

Misturar tudo e deixar na geladeira até a hora de usar.

## Recheio de frango cremoso



Cozinhe 1 Kg de filé de frango, desfie bem fininho (ou triture).

Refogue o frango já desfiado em 2 col. (sopa) de azeite de oliva, 2 col. (chá) de alho picado, 2 col. (sopa) de cebola picadinha, 2 col. (sobremesa) de sal marinho.

Depois de frio, acrescente requeijão cremoso ou cream-cheese (média de 300 g).

## Recheio de carne cremoso

1 kg de carne moído (de sua preferência)

3 col. (sopa) de azeite de oliva

3 col. (sopa) de alho picadinho

3 col. (sopa) de cebola picadinha

2 col. (sopa) de sal marinho

Ervas a gosto (cominho, como sugestão)

Refogue tudo até ficar soltinha e sequinha.

Depois leve pra esfriar e acrescente em média 300 g de requeijão ou cream-cheese.

Deixe gelar antes de utilizar.

## Requeijão vegano



600 g de mandioca bem cozida e amassada

½ xíc. (chá) de água

2 col. (sopa) de alho picadinho

2 col. (sopa) de cebola picadinha

4 col. (sopa) de azeite de oliva

1 xíc. (chá) de polvilho azedo

2 col. (sopa) de sal marinho

Bater tudo no liquidificador e deixar gelar antes de usar.

## Recheio de cogumelos e castanha de caju



- 1 xíc. (chá) de castanhas de caju + 1 xíc. (chá) de água
- 1 col. (sopa) de sumo de limão
- 1 dente de alho picado
- 1 col. (chá) de sal marinho
- ½ xíc. (chá) de uma erva fresca picada (endro ou dill, salsinha ou manjericão)
- ½ xíc. (chá) de água
- 2 xíc. (chá) de cogumelos (Paris ou Portobello)
- 1 col. (sopa) de manteiga

Hidrate a castanha de caju com a água por 8 horas. Drene esta água. Bata as castanhas com o limão e alho no liquidificador. Adicione a ½ xíc. de água aos poucos até virar uma mistura cremosa, macia, não muito líquida. Em uma frigideira coloque a manteiga e refogue os cogumelos, acrescente o tempero verde e jogue a mistura no liquidificador. Bata até formar uma pasta.  
Use gelado.

## Empanamento e modo de assar os salgados

Para que os salgados dessa apostila sejam Fit, eles não podem ser fritos em imersão de óleo como os tradicionais.

Devem ser assados em forno pré-aquecido a 180º C por 30 minutos, ou até ficarem levemente dourados.

O tempo médio de 30 minutos de forno vai depender do modelo do seu forno. Vigie sempre para não assar demais.

Também podem ser fritos nas fritadeiras elétricas sem óleo (Airfryer), por pelo menos 4 a 8 minutos, o que também depende da potência de seu aparelho.

Você pode empanar com as seguintes opções:

Farinha de linhaça. (Não processe a linhaça, pois podem amargar. As farinhas prontas já são estabilizadas)

Mix de gergelim

Gergelim branco

Farinha de mandioca

Farinha industrializada própria para empanamento integral ou Fit da Zini

Farinha de amêndoas

Lembrando que devem ser empanados assim que formatados.

Só passar direto (sem passar em algum líquido antes)

---

## Congelando os salgados

Organize de forma que um não amasse ou danifique o outro. Faça apenas uma camada.

Utilize bandejas rasas de congelamento.

Sempre congele após empanar.

Após congelados de um dia para o outro, ensaque os salgados e feche devidamente as embalagens.

Os salgados podem ficar congelados por até 60 dias, sem perder a qualidade.

Quando for utilizar, só deixar descongelar por uns 20 minutos e levar para assar.



## Temperos naturais e sal de ervas

Um dos recursos para diminuir o consumo de sal é o Sal de Ervas. Segue aqui a receita bem fácil recomendada pelo Ministério da Saúde:

### RECEITA PARA REDUZIR O SAL E AJUDAR A PREVENIR A HIPERTENSÃO



Conheça também os tipos de sal conforme a Sociedade Brasileira de Diabetes:

Atualmente no mercado, há vários tipos de sal, com diferentes quantidades de sódio e outros minerais na composição, além de colorações, sabores e texturas diferentes. Abaixo seguem algumas características desses tipos de sal:

**Sal refinado:** é o mais utilizado pela população. Começou a ser adicionado de iodo em meados de 1920 para conter uma epidemia de bócio e hipertireoidismo. Passa por processamento, para retirada de impurezas, assim ocorre redução dos minerais. Possui uma textura mais fina, o que faz com que ele se torne homogêneo mais facilmente nas preparações. Sal grosso: não passa pelo processo de refinamento e por esse motivo evita o ressecamento dos alimentos;

**Sal líquido:** a sua obtenção é feita a partir da dissolução em água mineral, de um sal de com alto grau de pureza, livre de aditivos, possui sabor suave e sem alterações de características;

**Sal light:** possui teor reduzido de sódio (50% de cloreto de sódio e 50% de cloreto de potássio). É indicado para pessoas que tem restrição ao consumo de sódio. Entretanto as pessoas com doenças renais não devem consumi-lo, pois como esse tipo de sal possui mais potássio, o aumento desse mineral no organismo, pode acarretar complicações cardiovasculares;

**Sal marinho:** é raspado manualmente da superfície de lagos de evaporação, por esse motivo é mais caro que o sal refinado. Não é muito processado, o que preserva os sais minerais. Pode ser grosso, fino ou em flocos e dependendo de onde for retirado, pode ter a coloração modificada, sendo branco, rosa, preto, cinza ou cores combinadas;

**Sal do Havaí:** tem uma cor rosa avermelhada, em função da presença de uma argila havaiana denominada Alaea, é rica em dióxido de ferro;

**Sal negro:** é originário da Índia. Não é refinado e devido aos compostos de enxofre, apresenta um sabor sulfuroso. A coloração é cinza rosada, por ser de origem vulcânica. Possui também cloreto de sódio, cloreto de potássio e ferro;

**Sal defumado:** possui cor acinzentada e é defumado sobre chamas de madeira, modificando o sabor, quando adicionado às preparações;

**Flor de sal:** contém mais sódio que o sal refinado (10% a mais). Na sua elaboração são utilizados apenas alguns cristais retirados da camada superficial das salinas. Tem sabor intenso e crocante, é utilizado após a preparação dos alimentos;

**Sal do Himalaia:** é extraído no Himalaia. Possui mais de 80 minerais, dentre eles: o cálcio, magnésio, potássio, cobre e ferro. Devido à essa presença de minerais, os cristais de sal possuem sabor suave e coloração rosada. Muito difundido e com muita fraude também. Cuidado com tanta propaganda.

**Sal Kosher:** pelo fato de remover rapidamente o sangue das carnes, é utilizado para preparar carnes kosher. A dissolução não é tão rápida quanto o sal refinado e ele não é acrescido de iodo.

## Como fazer temperos naturais e saudáveis para seus salgados



Os temperos são ingredientes adicionados à receita e têm a função de intensificar, realçar ou melhorar seu sabor e aroma.

Além da função nutricional que podem acrescentar.

Existem preparos onde as ervas e especiarias são adicionados na marinada, durante o cozimento e na finalização do prato.

Por isso, devem ser usados com muita **parcimônia, coerência, respeitando também o gosto pessoal e cultural.**

Como tudo, o equilíbrio está na dose.

O mercado mundial oferece uma série de temperos e ervas prontos para serem usados e isso parece uma grande vantagem. Fora a praticidade e o método de conservação e desidratação, muitos temperos são quimicamente modificados para poderem ficar um longo tempo nas gôndolas e nos estoques dos mercados e atacadistas até serem vendidos.

A grande maioria vêm com uma dose excessiva de Glutamato Monossódico (realçador de sabor) e sódio e isso está diretamente relacionado com várias doenças modernas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão. Além de acidulantes e antieméticos. O Sazon tradicional tem na sua composição, realçadores de sabor glutamato monossódico, inosinato dissódico e guanilato dissódico e antiemético fosfato tricálcico. Com certeza isso não é alimento.

A proposta aqui não é falar mal dos produtos industrializados, eles são vilões mesmo. Mas dar uma alternativa natural e saborosa para você acrescentar nos seus salgados e passar para seu cliente a sua preocupação com a saúde dele também. Sabendo dos malefícios, com certeza você não daria para seus filhos, por que fazê-lo com a sua clientela?

Então vamos à receita de vários substitutos de temperos prontos que podem ser feitos, armazenados e acrescentados na sua receita:

## Tempero Vermelho Natural para Carne vermelhas (vaca e porco)

- 2 Colheres (de sopa) de Páprica doce
- 2 Colheres (de sopa) de Alho em pó
- 2 Colheres (de sopa) de Cebola em pó
- 2 Colheres (de sopa) de Salsinha desidratada
- 1 Colher (de sopa) de cominho em pó
- 4 folhas de Louro ou 1 colher de chá de louro em pó
- 1 Colher (de chá) de Pimenta branca moída

## Tempero Verde Natural para Frutos do Mar

- 1 Colheres (de sopa) de Coentro desidratado
- 1 Colher de sopa de salsinha desidratada
- 1 Colher de sopa de cebolinha desidratada
- 1 Colher (de sopa) de alho em pó
- 1 Colher (sobremesa) de coentro em pó
- 1 Colher (de sopa) de Cebola em pó
- 1 Colher (de chá) de Pimenta branca moída

## Tempero Amarelo Natural para Legumes, Peixes e Frango

- 2 Colheres (de sopa) de Cúrcuma ou Açafrão-da-Terra
- 2 Colheres (de sopa) de Salsa desidratada
- 2 Colheres (de sopa) de Cebola desidratada
- 2 Colheres (de sopa) de Alho desidratado
- 1 Colher de sopa de alecrim desidratado
- 1 Colher (de chá) de Pimenta branca moída

**Escolha um tipo, bata os ingredientes no liquidificador ou multiprocessador bem seco e armazene em um pote de vidro com tampa.** Mesmo que desidratados, esses temperos conservam óleos essenciais, que são os elementos que garantem sabor e aroma. Com o passar do tempo, a exposição à luz, ao calor e à umidade, esses óleos podem rancificar, perdendo as características desejadas. Para avaliar se o tempero está bom, é preciso cheirar e experimentar um pouquinho na ponta da língua. Cheiro de mofo, azedos demais e gosto amargo são sinais de degradação do produto, assim como desbotamento da cor e perda de sabor também.

Por isso, o melhor é comprar as ervas e especiarias, fazer as misturas e guardar em potes herméticos de vidro em armário livre de umidade e luz. A validade dentro destas orientações é de até 1 ano. E o sal pode ser adicionado depois para não errar a conta. Em alguns casos, você nem vai sentir falta de tanto sal.

Use colher seca para pegar o tempero. Ou vire o pote sobre a palma da mão e nunca diretamente sobre uma panela que esteja exalando calor e vapor porque pode comprometer a validade do seu tempero.

Na hora de usar, a proporção é a seguinte: onde você usaria um saquinho do tempero pronto (o famoso Sazon) de 5 gramas, você substitui por uma colher de sobremesa desse tempero caseiro.

*Créditos : Liliana Iris Buccianti Franco (Nutricionista)*

