Guia prático para eliminar o Hotpocket do seu carrinho de supermercado



Dra. Alessandra Araújo

Médica CRM MG 88816

Orientações iniciais

Praticidade não precisa ser sinônimo de ultraprocessado.

Alimentos ultraprocessados são produtos formulados industrialmente, geralmente com diversos ingredientes e aditivos, e costumam ocupar o lugar de alimentos mais simples e nutritivos quando viram rotina.
O problema não é comer um Hot Pocket eventualmente.

O problema é quando esse tipo de alimento vira a base da alimentação da sua casa.

O consumo frequente de ultraprocessados está associado a piores desfechos de saúde, incluindo maior risco de obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

E o nosso intestino também merece atenção. Dietas ricas em ultraprocessados tendem a ser pobres em fibras e diversidade de alimentos vegetais, enquanto alguns aditivos presentes nesses produtos vêm sendo estudados por seus possíveis efeitos sobre a microbiota e a barreira intestinal. A evidência nessa área está crescendo, mas ainda não permite afirmar que todo ultraprocessado ou aditivo “destrói a microbiota”.

A ideia não é proibir. É diminuir a frequência.

Quanto mais conseguirmos fazer da nossa rotina uma alimentação baseada em comida de verdade, melhor.

E é exatamente por isso que preparei as próximas receitas:
opções simples, rápidas, gostosas e acessíveis para mostrar que dá, sim, para ter praticidade sem depender de ultraprocessados todos os dias.

Dra. Alessandra Araújo
Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

Lanche 1: Pão com carne moída e queijo

Ingredientes — 1 porção

- 1 pão francês (50 g)
- 100 g de patinho moído
- 1 fatia de muçarela (20 g)
- 20 g de tomate picado
- Cebola e alho a gosto
- Sal, páprica e pimenta a gosto
- Folhas, se desejar

Modo de preparo: refogue o alho e a cebola em uma frigideira antiaderente. Acrescente o patinho, tempere e deixe dourar bem. Abra o pão, coloque a carne ainda quente, a muçarela, o tomate e as folhas.

Para deixar prático: prepare 500 g ou 1 kg de carne de uma vez e congele em porções de 100 g. Na hora do lanche, é só aquecer e montar.

- Você pode também comprar o pão francês da semana e congelar, depois é só levar na airfryer com um pouco de água borrifada nele por 5 min e está pronto

Dra. Alessandra Araújo

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

Lanche 2: Sanduíche natural de frango

Ingredientes — 1 porção

- 2 fatias de pão de forma integral ou tradicional (50 g)
- 80 g de peito de frango cozido e desfiado
- 20 g de creme de ricota ou requeijão
- 20 g de cenoura ralada
- Tomate e alface a gosto
- Sal, limão e ervas a gosto

Modo de preparo: misture o frango desfiado com o creme de ricota e a cenoura até formar um recheio cremoso. Tempere. Coloque sobre o pão e finalize com tomate e alface.

Para deixar prático: o patê de frango pode ser preparado previamente e mantido refrigerado em recipiente fechado. Monte o sanduíche próximo do consumo para preservar melhor a textura.

Dra. Alessandra Araújo

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

Lanche 3: Crepioca recheada

Ingredientes — 1 porção

- 1 ovo
- 50 g de goma de tapioca
- Uma pitada de sal

Recheio:

- 50 g de frango desfiado
- 20 g de muçarela
- Tomate e orégano a gosto

Modo de preparo: bata o ovo com um garfo e misture a goma de tapioca e o sal. Despeje em uma frigideira antiaderente aquecida. Quando estiver firme, vire. Acrescente o frango, a muçarela e o tomate. Dobre ao meio, tampe por alguns segundos para o queijo derreter e está pronta.

Variação econômica: dá para substituir o frango por carne moída já preparada ou até aumentar para 2 ovos e usar apenas queijo como recheio.

Dra. Alessandra Araújo

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

Lanche 4: Mini pizza

Ingredientes — 1 porção
Para a massa:

- 30 g de farelo de aveia — aproximadamente 3 colheres de sopa
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de água
- 1 pitada de sal
- ½ colher de chá de fermento químico

Para o recheio:

- 30 g de molho de tomate
- 40 g de muçarela
- 40–50 g de frango desfiado
- Tomate em rodelas
- Orégano a gosto

Modo de preparo:
Misture o ovo, o farelo de aveia, a água e o sal. Por último, acrescente o fermento.
Espalhe a massa em formato de mini pizza em uma frigideira antiaderente. Cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 2–3 minutos de cada lado, até ficar firme.
Coloque o molho de tomate, o frango, a muçarela, o tomate e o orégano. Tampe a frigideira até o queijo derreter.

Na air fryer: depois de pré-cozinhar a massa, coloque o recheio e leve por aproximadamente 3–5 minutos a 180 °C.

Dica extra: dá para variar o recheio usando carne moída, atum, frango ou apenas queijo e tomate.

- Pode fazer maior quantidade de massa e preparar várias unidades e congelar.

Dra. Alessandra Araújo
Médica CRM MG 88816
Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

Lanche 5: Hambúrguer caseiro de patinho

Ingredientes — 1 porção

- 100 g de patinho moído
- 1 pão de hambúrguer (50–60 g)
- 1 fatia de muçarela (20 g)
- Alface
- Tomate
- Cebola
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo: faça uma bolinha com os 100 g de carne e pressione até formar o hambúrguer. Tempere somente na hora de preparar.
Coloque em uma frigideira bem quente e deixe dourar dos dois lados até atingir o ponto seguro de cocção. Acrescente a muçarela no final e tampe para derreter. Monte com pão, hambúrguer, tomate, alface e cebola.

Para deixar prático: compre 1 kg de patinho, faça 10 hambúrgueres de 100 g, separe individualmente e congele. Assim, o paciente tem um "hambúrguer pronto" no freezer, mas feito basicamente de carne.

Dra. Alessandra Araújo

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

Patê de Frango saudável

Ingredientes:

- 200 g de frango cozido e desfiado
- 80 g de creme de ricota ou requeijão light
- ½ cenoura pequena ralada
- 1 colher de sopa de cheiro-verde
- Suco de ½ limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:
Misture todos os ingredientes até formar um patê cremoso. Se quiser uma textura ainda mais cremosa, acrescente 1–2 colheres de sopa de água ou um pouco mais de creme de ricota.

Conservação: mantenha em recipiente fechado na geladeira e, por segurança, prefira consumir em até 3 dias.
Sugestão de porção: 70–80 g para rechear um sanduíche com 2 fatias de pão.
Para variar: acrescente milho, tomate picado, salsinha, cebolinha ou páprica.

Dra. Alessandra Araújo
Médica CRM MG 88816
Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

SUGESTÃO DE PRODUTOS



Sugestões de produtos





Para utilizar no patê de frango



Essa marca apenas o da tampa verde



Opções de molhos de tomate SEM AÇÚCAR!!!

Dra. Alessandra Araújo

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

Sugestões de produtos





Dra. Alessandra Araújo

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

Sugestões de produtos



Para moldar o seu próprio bife de hamburguer

Compre aqui



Facilita muito para embalar os lanches e já cortar o papel filme

Compre aqui

Dra. Alessandra Araújo

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

Sugestões de produtos



Para guardar as porções de carne/patê

Compre aqui



Facilita bastante para picar legumes ao longo das preparações

Compre aqui

Dra. Alessandra Araújo

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

Sugestões de produtos



Tapioqueira - ótimo para armazenar a tapioca na geladeira e também para polvilhar melhor

Compre aqui



Bolsa Térmica prática para levar os lanches para todos os lugares

Compre aqui

Dra. Alessandra Araújo

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090