

Livro de Receitas

TSÁÚ
DE *na mesa*

4ª edição

ANS nº 34255-6



prevenire
— TacchiMed —

Especial
Hambúrguer

O Tacchini também está pensando nos próximos 20 anos de Bento Gonçalves.

Cerca de 30 entidades, poder público municipal e universidades estão participando do Bento +20, um organismo de debate de ideias para transformar os próximos 20 anos.

Mais informações estão disponíveis [aqui](#).

O Tacchini faz parte da câmara técnica da saúde do Bento+20, que planeja transformar Bento Gonçalves em uma BLUE ZONE (zona azul), região reconhecida por ter pessoas mais longevas, ultrapassando a marca de 100 anos de idade.

Para se tornar uma dessas zonas de longevidade, é indispensável estimular a população a:

- Manter-se em movimento, mas sem ansiedade;
- Comer menos e melhor, aproveitando com moderação os vinhos regionais;
- Diminuir a carga de estresse;
- Encontrar na espiritualidade, na família e nas boas companhias bons motivos para viver.

VIVER MAIS E MELHOR!

É o objetivo deste projeto e também é uma missão do Prevenire / Tacchimed, que está focado na saúde das pessoas!





Uma boa alimentação deve ser variada e equilibrada.

Com este e-book, você irá aprender algumas receitas práticas e saudáveis, que podem fazer parte da rotina alimentar da sua casa, elaboradas com ingredientes nutritivos para tornar a sua refeição ainda mais prazerosa.

Baiana Cella Thomazini
Nutricionista

SUMÁRIO

Bento+20	2
Apresentação	3
Pão de hambúrguer integral	5
Pão de hambúrguer fácil	6
Pão de hambúrguer de frigideira	7
Pão de hambúrguer de micro-ondas	8
Pão de hambúrguer integral com mel	9
Hambúrguer de grão de bico	10
Hambúrguer tradicional	11
Hambúrguer de salmão	12
Hambúrguer com legumes	13
Hambúrguer funcional	14
Hambúrguer de frango	15
Hambúrguer de atum com aveia	16
Hambúrguer de lentilha	17

Pão de hambúrguer integral

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de semente de linhaça
- 1/2 xícara de semente de girassol
- 1/2 xícara de água morna
- 1/4 xícara de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de azeite de oliva
- 1 ovo
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco



Modo de preparo

Em uma tigela, misture a farinha, as sementes, o açúcar mascavo e o sal. Em outra tigela, misture a água, o azeite e o ovo. Adicione esta mistura à tigela com os ingredientes secos e misture bem. Adicione o fermento e misture novamente até obter uma massa homogênea. Cubra a tigela com um pano limpo e deixe a massa descansar por 1 hora, ou até que dobre de tamanho. Divida a massa em 8 partes iguais e modele cada uma delas em formato de pão de hambúrguer. Coloque os pães em uma assadeira untada e deixe descansar por mais 15 minutos. Preaqueça o forno a 180°C e leve os pães para assar por cerca de 30 minutos, ou até que estejam dourados. Retire os pães do forno e deixe esfriar antes de servir.

Pão de hambúrguer fácil

Ingredientes

- 250 gramas de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 150 ml de água morna
- 2 colheres de sopa de azeite

PARA PINCELAR:

- 1 unidade gema peneirada
- 1 colher de chá de água
- Gergelim para polvilhar

Modo de preparo

Em uma tigela coloque o fermento em pó, o açúcar, o sal e o óleo, misture bem. Coloque a farinha de trigo e acrescente a água, mexa bem e sove a massa com as mãos até incorporar bem. Faça uma bola e regue azeite espalhando sobre a massa, coloque um plástico e leve ao forno desligado por 1 hora. Após a massa ter crescido, amasse novamente e divida em 4 partes, modele os pães. Pincele com a gema e polvilhe gergelim. Leve ao forno pré aquecido 180 graus entre 20 a 25 minutos ou até que esteja dourado.



Pão de hambúrguer de frigideira

Ingredientes

- 5 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de chia
- 1 unidade de ovo
- 1 colher de sopa de água
- Sal a gosto
- 1 colher de café de fermento



Modo de preparo

Em um recipiente coloque o ovo, a aveia, o sal, a chia e o fermento, misture bem e leve ao fogo baixo em uma frigideira tampada, toste os dois lados. Depois de pronto, parta ao meio e monte seu hambúrguer.



Pão de hambúrguer de micro-ondas

Ingredientes

- 1 colher de sopa de iogurte desnatado
- 1 colher de sopa de farinha de trigo integral
- 1 ovo
- 1 colher de café de fermento químico
- 1 pitada de sal



Modo de preparo

Misture todos os ingredientes em um recipiente até a textura ficar homogênea. Transfira a massa para uma caneca ou outro recipiente que possa ir ao microondas. Leve para o microondas por 1 minuto e meio.



Pão de hambúrguer integral com mel

Ingredientes

- 1 xícara de chá de água morna
- 2 e $\frac{1}{4}$ colheres de chá de fermento biológico seco
- 3 e $\frac{1}{2}$ xícaras de chá de farinha de trigo integral
- 2 colheres de sopa rasas de mel
- 1 colher de chá de sal marinho
- $\frac{1}{4}$ xícara de chá de azeite
- 1 ovo
- Gergelim a gosto

Modo de preparo

Em uma tigela grande, misture a água, o fermento, o mel, o sal, o azeite e o ovo. Acrescente 2 xícaras de farinha de trigo e misture, vá incorporando o restante da farinha aos poucos; Sove a massa até a textura ficar lisa. Divida a massa em partes pequenas e deixe descansar. Em uma forma untada leve os pães moldados em formato redondo. Deixe descansar por 1 hora e 20 minutos. Polvilhe gergelim e leve ao forno pré aquecido 180 graus entre 20 a 25 minutos ou até que esteja dourado.



Hambúrguer de grão de bico

Ingredientes

- 1 xícara de grão de bico cozido
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1 pitada de salsinha
- Orégano a gosto
- Tomilho a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

Pique a cebola e o alho e refogue num fio de azeite, junto com uma pitada de sal, por 2 minutos. Amasse o grão de bico com um garfo. Junte os demais ingredientes e misture tudo com as mãos até obter uma massa homogênea. Molde os hambúrgueres e leve a frigideira com um fio de azeite até dourar.



Hambúrguer Tradicional

Ingredientes

- 500 gramas de carne moída
- 1 colher de sopa de cheiro-verde picado
- 1 cebola pequena picada
- 1 ovo
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de óleo

Modo de preparo

Em uma tigela grande, coloque a carne, o cheiro-verde, a cebola, o ovo e o sal, e amasse bem com as mãos até que fique homogêneo.

Divida em 6 partes iguais e modele cada uma delas no formato de hambúrguer.

Em uma frigideira grande, coloque o óleo e leve ao fogo médio para aquecer. Frite os hambúrgueres, aos poucos, até que dourem.



Hambúrguer de salmão

Ingredientes

- 500 gramas de postas de salmão
- ½ xícara de chá de farinha de rosca integral
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola pequena bem picada
- 1 gema de ovo
- 1 colher de chá de páprica doce
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de café de pimenta-do-reino em pó
- 3 colheres de sopa de óleo

Modo de preparo

Pique o salmão em pedaços bem pequenos. Em uma tigela misture todos os ingredientes do hambúrguer, exceto a farinha de rosca e o óleo. Incorpore a farinha aos poucos até começar a dar liga. Leve para geladeira por 20 minutos. Molde os hambúrgueres com as mãos. Aqueça bem uma frigideira e coloque um fio de óleo. Grelhe o hambúrguer dos dois lados até dourar.



Hambúrguer com legumes

Ingredientes

- 250 gramas de carne moída
- 1 cenoura média ralada
- 1 cebola pequena picada
- 2 batatas cozidas e amassadas
- 1 ovo

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180°C. Em um refratário, misture todos os ingredientes e divida em 6 porções. Enrole cada porção no formato de hambúrguer. Coloque em uma assadeira untada e leve ao forno por 20 minutos ou até ficarem macios, virando na metade do tempo para dourar os dois lados.



Hambúrguer funcional

Ingredientes

- 400 gramas de carne magra moída
- 1 colher de sopa de semente de chia
- 1 colher de sobremesa de farinha de linhaça
- 1 clara
- ½ cebola média em cubinhos
- ¼ xícara de chá de salsa picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Em um recipiente, misture todos os ingredientes. Separe a massa de carne em 4 partes iguais e molde em formato de hambúrguer. Em uma frigideira, doure os hambúrgueres dos dois lados.



Hambúrguer de frango

Ingredientes

- 400 gramas de peito de frango
- 5 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho ralados
- Manteiga a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Páprica a gosto
- Chimichurri a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

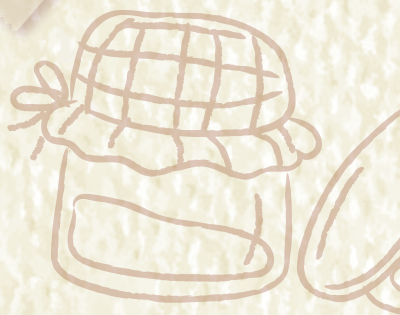
Em um processador, triture o peito de frango. Em um recipiente coloque o frango e tempere com o sal, a pimenta, o chimichurri, o alho e a páprica. Adicione a cebola, uma colher de sopa de farinha de aveia e misture bem. Em seguida, molde a massa em formato de hambúrgueres, usando as mãos. Após faça os hambúrgueres, empane cada um na farinha de aveia restante. Em uma frigideira, com manteiga, em fogo baixo, sele os hambúrgueres até que dourem de ambos os lados.



Hambúrguer de atum com aveia

Ingredientes

- 1 lata de atum ao natural escorrido
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de azeite



Modo de preparo

Em um recipiente, adicione o atum e as aveias e misture bem. Pegue pequenas porções da massa, molde em formato de bolinhas e depois achate até formar um hambúrguer. Unte uma frigideira com azeite e doure os hambúrgueres dos dois lados.



Hambúrguer de lentilha

Ingredientes

- 1 xícara de chá de lentilha crua
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 1 cebola grande picada
- Óleo vegetal
- Salsa picada a gosto
- Sal a gosto



Modo de preparo

Em uma panela, cozinhe a lentilha até que elas fiquem bem macias. Quando a lentilha estiver cozida, escorra a água e amasse os grãos. Em uma panela, refogue a cebola com óleo vegetal até dourar. Acrescente as lentilhas amassadas, a salsa, o sal, a farinha de aveia e misture até formar uma massa. Modele a massa no formato de hambúrgueres. Unte uma frigideira com azeite e doure os hambúrgueres de ambos os lados.



prevenire
— TacchiMed —

Rua 13 de maio
L'América Shopping Center – 3º andar
Bento Gonçalves – RS

3455.4170 e 3455.4172