

Uma super ideia de marmita fitness.

O Escondidinho no Pote contém carboidratos do bem e proteínas, nutrientes ideais para uma vida saudável.

O planejamento da alimentação é um fator crucial no processo de reeducação alimentar. Prepare as suas refeições e não abra mão do seu foco!!



Vamos à receita?

4.9 from 15 reviews

ESCONDIDINHO NO POTE

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Refeições Rápidas

Tempo de Preparo: 15 mins

Tempo de Cozimento: 15 mins

Tempo Total: 30 mins

Rendimento: 5 escondidinhos no pote

Ingredientes

- Ingredientes para o purê:
- 650g de mandioca cozida
- $\frac{1}{3} + \frac{1}{3}$ de xícara de leite de coco
- $\frac{1}{3}$ de xícara de água
- 1 colher (chá) de cebola desidratada
- Pitada de sal rosa
- Ingredientes para o recheio:
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 alhos ralados
- $\frac{1}{2}$ cebola picada
- 400g de frango em cubos

- 1 colher (chá) de salsa desidratada
- Pitada de pimenta preta moída
- Pitada de sal rosa
- 1 pimentão verde picado
- ½ cenoura ralada
- 1 xícara de molho de tomate
- *5 potes de plástico de 200ml (que possa ir ao micro-ondas)

Como faz?

1. Amasse a mandioca. Despeje $\frac{1}{3}$ de leite de coco e também a cebola e o sal rosa. Amasse para incorporar esses ingredientes. Adicione o restante do leite de coco e também a água. Amasse para formar o purê de mandioca. Reserve.
2. Em uma frigideira, doure a cebola e o alho no azeite.
3. Adicione o frango, a salsa, o pimentão verde, a pimenta preta, o sal e a cenoura ralada. Mexa e cozinhe por 10 minutos.
4. Despeje o molho de tomate, misture e aguarde aferventar.
5. Monte o seu escondidinho: faça uma camada fina de purê, coloque 3 colheres (sopa) do recheio de frango e finalize com duas colheres (sopa) de purê. Polvilhe o tempero desidratado da sua preferência ou queijo ralado light.
6. Congele para consumir em até 3 meses!

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peça que use referência.