



NOVO LIVRO DE RECEITAS HIPOPROTEICAS



Receitas desenvolvidas pelo
Chef Carl





INTRODUÇÃO

Soluções para Refeições com Baixo Teor de Proteína

Até hoje uma empresa familiar, fundada em 1993, a marca Promin teve sua origem em Stockport, no Reino Unido, em uma unidade dedicada exclusivamente à produção de alimentos com baixo teor de proteína.

O fundador da marca, Stephen Fletcher, possui mais de 30 anos de experiência na fabricação de alimentos com baixo teor de proteína e permanece comprometido com o desenvolvimento de soluções alimentares acessíveis por meio da marca Promin.

A massa Promin surgiu há três décadas, marcando o início de uma linha de produtos que se expandiu ao longo dos anos em resposta às necessidades apontadas por pais, pacientes e nutricionistas.

Nossa trajetória foi moldada pelo feedback contínuo e pela inspiração provenientes das comunidades que necessitam de dietas com baixo teor de proteína.



Nossa Missão

A missão da Promin é oferecer linhas de produtos alimentícios de qualidade, em constante desenvolvimento, que auxiliem pessoas que seguem dietas restritivas, aliando isso a um atendimento ao cliente excepcional.

Nosso objetivo é que a marca Promin represente inovação, praticidade e sabor.

Agradecimentos

Gostaríamos de expressar nossa sincera gratidão ao Chef Carl por desenvolver essas receitas excepcionais com baixo teor de proteína.

Sua criatividade e dedicação resultaram em pratos que não são apenas deliciosos, mas também respeitam necessidades dietéticas específicas. Cada preparo demonstra seu talento e compromisso com a excelência culinária.

Obrigado por tornar a alimentação com baixo teor de proteína mais prazerosa e acessível.





SUMÁRIO

Receitas disponibilizadas pelo Fabricante - LINHA PROMIN

Carne Moída	4
Risoto de Cogumelos com Carne	5
Chilli de Carne Hipoproteica	6
Almôndega com Massa Hipoproteica	7
Escondidinho de Carne Moída	8
Massa com Vegetais à Moda Mediterrânea	9
Cuzcuz Marroquino	10
Pimentão Recheado com Cuscuz	11
Cuscuz Aromático com Legumes Grelhados	12
Salada de Massa e Legumes	13
Delícia Hipoproteica de Arroz e Ovo	14
Estrogonofe Hipoproteico do Chef	15

**“É IMPORTANTE USAR AS RECEITAS SOMENTE SOB
SUPERVISÃO DO NUTRICIONISTA QUE ACOMPANHA O
PACIENTE.”**



CARNE MOÍDA

Ingredientes

- 1 sachê de 62 g de Promin Mistura para Hambúrguer sabor original com Baixo Teor de Proteína
- 100 ml de água
- Óleo vegetal

Modo de preparo

Utilize o conteúdo do sachê de mistura para hambúrguer sabor original em uma tigela e adicione 100 ml de água fria. Misture bem e deixe descansar por 1 minuto.

Aqueça o óleo em uma frigideira e adicione a mistura.

Continue desfazendo a mistura até obter uma consistência semelhante à de carne moída, enquanto frita.

Frite por 4 a 5 minutos, até que esteja cozida por completo.

Dicas do Chef Promin

Utilize como base para preparações como molho à bolonhesa, chilli com carne, lasanha, canelones e tortas salgadas.



RISOTO DE COGUMELOS COM CARNE

Ingredientes

- 1 litro de água
- 200 g de Promin Imitação de Arroz com Baixo Teor de Proteína
- 1 sachê de 62 g de Promin Low Protein Burger Mix sabor original, misturado em 100 ml de água
- 1 maço de salsa fresca
- 1 colher de chá de purê de alho
- 100 g de cebola picada
- 100 g de cogumelos
- 2 cubos de caldo de legumes, dissolvidos em água fervente
- Óleo
- Cream cheese vegetal (vegano)
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Prepare a mistura para hambúrguer sabor original utilizando um sachê, adicionando 100 ml de água, e deixe descansar. Depois de firmar, molde a mistura em pedaços pequenos e comece a fritá-los em óleo, em fogo médio, virando ocasionalmente.

Enquanto isso, cozinhe o arroz artificial em um litro de água por três minutos e escorra a água.

Assim que os pedaços de “frango” começarem a selar e ficarem crocantes, junte 100 g de cebola, 100 g de cogumelos e 2/3 do maço de salsa, e continue cozinhando até que os legumes comecem a transpirar.

Adicione o arroz à panela e vá adicionando o caldo aos poucos, permitindo que a mistura absorva o sabor do caldo de legumes, deixando reduzir a cada adição antes de incorporar outra concha.

Assim que a mistura estiver bem cozida e o caldo tiver evaporado, incorpore 100 g de Cream cheese vegetal (vegano) e deixe derreter no risoto. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Sirva em uma tigela e decore com a salsa restante.



CHILLI DE CARNE HIPOPROTEICA

Ingredientes

- 1 colher de sobremesa de óleo
- 1 cebola pequena picada
- 1 cenoura pequena picada em cubos
- 4 cogumelos (aprox. 1 xícara), picados
- 1 colher de chá de purê de alho
- 2 colheres de chá de cominho
- 1 colher de chá de coentro
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de chá de pimenta em pó suave
- 1 cubo de caldo de legumes, dissolvido
- 1 sachê de 62 g de Promin Low Protein Burger Mix sabor original, misturado em 100 ml de água
- 400g de tomates picados
- 150 g de imitação de arroz Promin com baixo teor de proteína

Modo de preparo

Refogue os legumes em óleo vegetal, em fogo médio, até ficarem macios. Em seguida, adicione o purê de alho e os temperos, misturando bem.

Depois que os legumes estiverem bem envolvidos, adicione 1 colher de chá de açúcar misture bem para incorporar aos temperos.

Acrescente um punhado de coentro fresco e, em seguida, adicione 1 cubo de caldo dissolvido em água, deixando cozinhar em fogo baixo para que os legumes absorvam o sabor.

Adicione a mistura para hambúrguer com baixo teor de proteína e mexa continuamente, permitindo que cozinhe junto com os vegetais até começar a adquirir consistência semelhante à de carne moída.

Enquanto isso, cozinhe 150 g de arroz de imitação com baixo teor de proteína em água fervente por 7 minutos, ou conforme as instruções do fabricante.

Quando a mistura estiver com textura semelhante à de carne moída, adicione 1 lata de tomates picados e cozinhe até que esteja bem aquecida e o molho encorpado.

Escorra o arroz em um escurador ou peneira.

Sirva o arroz em uma tigela, coloque uma porção do molho preparado por cima e finalize decorando com coentro fresco.



ALMÔNDEGA COM MASSA HIPOPROTEICA

Ingredientes

- 150 g de massa hipoproteica
- 2 sachês de 62 g de Promin Low Protein Burger Mix sabor original
- 500 g de passata de tomate
- 2 colheres de chá de purê de alho
- 2 colheres de chá de purê de tomate
- 3 colheres de chá de ervas mistas
- 3 colheres de chá de páprica
- 2 colheres de chá de açúcar
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 cebola roxa picada
- 1 cenoura em cubos
- 100 g de cream cheese vegetal (vegano)
- Óleo (quantidade suficiente)

Modo de preparo

Despeje o conteúdo da mistura para hambúrguer sabor original em uma tigela e adicione 200 ml de água. Misture até formar uma pasta homogênea e reserve.

Usando uma colher de chá de óleo, refogue a cenoura e a cebola em fogo baixo até que a cebola esteja dourada. Acrescente o alho, as ervas e o açúcar.

Dissolva o cubo de caldo em 100 ml de água e adicione à panela com os legumes. Junte o purê de tomate e deixe cozinhar em fogo baixo.

Modele a pasta da mistura para hambúrguer em almôndegas sobre uma superfície levemente untada com óleo.

Adicione 150 g de massa hipoproteica a 1 litro de água fervente e cozinhe conforme informado na embalagem do produto. Escorra a massa e misture-a ao molho de tomate.

Cozinhe as almôndegas em uma frigideira, virando-as ocasionalmente.

Certifique-se de que as almôndegas estejam completamente cozidas e adicione-as ao molho com a massa hipoproteica. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Sirva e finalize decorando com cream cheese vegetal (vegano)



ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA

Ingredientes

- 1 sachê de 62 g de Promin Low Protein Burger Mix Original
- 2 batatas-doces cozidas
- 2 dentes de alho amassados
- 2 cenouras médias cortadas em cubos
- 1 pimentão vermelho picado
- 3 cogumelos picados
- 1 cebola roxa picada
- 500 g de massa hipoproteica
- 1 pedaço de brócolis picado
- Queijo Vegetal ralado a gosto (vegano)
- Óleo (quantidade suficiente)

Modo de preparo

Coloque a mistura para hambúrguer Promin sabor original em uma tigela, adicione 100 ml de água e misture até obter uma consistência semelhante à de carne moída. Frite delicadamente em um pouco de óleo e reserve.

Em uma panela grande, aqueça cerca de 1 colher de sopa de óleo e refogue os legumes em fogo baixo até que estejam macios.

Adicione a massa hipoproteica e água suficiente para cobrir os ingredientes. Deixe ferver e, em seguida, cozinhe em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até que os legumes estejam cozidos e a massa macia.

Misture os legumes cozidos com a mistura de hambúrguer frita. Amasse as batatas-doces cozidas até formar um purê. Coloque a mistura de legumes com a “carne moída” do hambúrguer em um refratário e espalhe o purê de batata-doce por cima.

Polvilhe com queijo ralado vegetal a gosto e leve ao forno em modo grill até o queijo derreter.



MASSA COM VEGETAIS À MODA MEDITERRÂNEA

Ingredientes

- 100 g de massa hipoproteica
- 200 g de vegetais picados em cubos – abobrinha, berinjela pimentão, cebola e tomate
- 1 colher de sobremesa de óleo
- 1 colher de chá de purê de alho
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 colher de chá de ervas diversas a gosto (manjerição, tomilho, sálvia, orégano e alecrim)
- 1 colher de chá de purê de tomate
- 200 ml de caldo de legumes
- 50 ml de água
- 100 g de queijo cheddar vegetal (vegano)

Modo de preparo

Refogue os vegetais em óleo, mexendo delicadamente. Assim que os vegetais começarem a amolecer, adicione o purê de alho e mexa até que esteja completamente incorporado. Acrescente o açúcar, o tempero de ervas diversas a páprica defumada, continuando a mexer. Adicione 200 ml de caldo de legumes e misture a massa hipoproteica. Mexa a massa até que se incorpore aos vegetais e adicione o purê de tomate. Misture bem e tampe a panela. Deixe cozinhar em fogo médio, mexendo a cada 3 minutos. Na segunda vez que mexer, adicione 50 ml de água para ajudar a massa a terminar de cozinhar. Na terceira vez que mexer, adicione 100 g de queijo cheddar vegetal (vegano), tampe novamente e deixe cozinhar por mais 3 minutos. Por fim, misture o queijo até derreter completamente e sirva em uma tigela como prato principal ou como acompanhamento.



CUZCZ MARROQUINHO

Ingredientes

- 120 g de cuscuz Promin com baixo teor de proteína
- 1 colher de sopa de óleo
- 1/2 litro de água fervente
- 1/2 cebola roxa fatiada
- 1/2 pimentão vermelho
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de chá de purê de alho
- 3 colheres de chá de especiarias marroquinas a gosto (cominho, coentro em pó, canela, páprica doce ou defumada, cravo em pó, pimenta do reino e gengibre em pó)
- Folhas de coentro frescas ou secas para decorar
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Meça o cuscuz e coloque em uma tigela adequada.

Despeje meio litro de água fervente sobre o cuscuz e cubra com um prato ou filme plástico. Se usar filme plástico, faça um pequeno furo para o vapor escapar. Deixe descansar por 10 minutos.

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue delicadamente a cebola roxa e o pimentão vermelho até que comecem a amolecer.

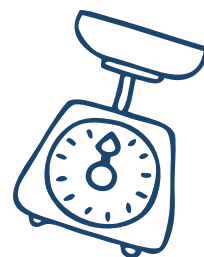
Retire a tampa da tigela e solte o cuscuz com um garfo. Adicione 1 colher de sopa de manteiga para deixar a mistura mais fluida.

Acrescente o cuscuz à panela e misture com os legumes, soltando os grãos com uma colher enquanto cozinha.

Adicione o purê de alho e as especiarias marroquinas, mexendo para incorporar bem os sabores.

Pouco antes de servir, adicione um pouco mais de água fervente se necessário, para soltar a mistura. Cozinhe até que a água seja completamente absorvida.

Decore com folhas de coentro e tempere com sal e pimenta a gosto.



PIMENTÃO RECHEADO COM CUSCUZ

Ingredientes

- 150 g de cuscuz Promin com baixo teor de proteína
- 1 pimentão grande doce
- 2 ou 3 tomates-cereja
- Suco de 1 limão (ou 1 limão inteiro)
- 2 colheres de chá de azeite
- Coentro fresco a gosto
- Salsa fresca para decorar
- Óleo vegetal (quantidade suficiente)
- Sal a gosto

Modo de preparo

Corte o pimentão ao meio, retire as sementes e coloque em água fervente com sal por 8 a 10 minutos. Escorra e reserve. Em uma panela, coloque o cuscuz com baixo teor de proteína, adicione água fria e leve ao fogo até ferver. Cozinhe em fogo baixo por 2 minutos.

Coe o cuscuz, enxágue bem com água fervente e misture com suco de limão, coentro fresco, tomates picados e 2 colheres de chá de azeite.

Misture bem e use esta preparação para rechear as metades do pimentão.

Coloque os pimentões recheados em um refratário e asse no forno a 180 °C por 15 a 20 minutos.

Retire do forno e decore com salsa fresca antes de servir.



CUSCUZ AROMÁTICO COM LEGUMES GRELHADOS

Ingredientes

- Legumes variados (abobrinha, tomates-cereja, pimentões amarelos e vermelhos, cebola roxa, etc.)
- 2 colheres de chá de azeite (ou a gosto)
- Tempero a gosto (sal, pimenta, ervas secas)
- Manjeriço fresco picado
- Molho de pimenta doce (a gosto)
- 150 g de cuscuz Promin com baixo teor de proteína

Modo de preparo

Pique os legumes disponíveis, regue com azeite, tempere a gosto e leve à grelha no forno até começarem a dourar.

Enquanto isso, cozinhe o cuscuz conforme as instruções da embalagem, tomando cuidado para não ferver demais.

Enxágue o cuscuz com água fria para separar as pequenas bolas e evitar que grude.

Misture o cuscuz com os legumes grelhados. Acrescente molho de pimenta doce e manjeriço fresco picado, mexendo delicadamente para incorporar os sabores.

Sirva imediatamente, quente ou em temperatura ambiente.



SALADA DE MASSA E LEGUMES

Ingredientes

- 75 g de massa hipoproteica de sua preferência
- 2 a 3 colheres de sopa de maionese ou molho para salada de sua preferência
- 1 a 2 tomates, picados
- 1/2 pimentão (vermelho ou amarelo), picado
- 1 talo de aipo, picado
- 1/2 pepino, picado
- 1/2 cebola, picada
- Queijo ralado vegetal a gosto (vegano)

Modo de preparo

Cozinhe 75 g de massa hipoproteica de sua preferência, conforme as instruções da embalagem e escorra.

Adicione a maionese ou molho para salada e misture bem para envolver toda a massa.

Acrescente os tomates, pimentões, aipo, pepino e cebola picados. Misture delicadamente até que os legumes estejam bem distribuídos.

Polvilhe com queijo ralado vegetal (vegano) a gosto por cima antes de servir.

Sirva como salada de massa hipoproteica, fria ou em temperatura ambiente.



DELÍCIA HIPOPROTEICA DE ARROZ E OVO

Ingredientes

- 1 litro de água
- 200 g de Imitação de Arroz Promin hipoproteico
- 50 g da mistura para ovos mexidos e omeletes Promin com baixo teor de proteína, reconstituída em 100 ml de água
- 75 g de cebola picada
- 1 colher de chá de purê de alho
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 6 colheres de sopa de óleo vegetal (divididas)
- Molho de soja claro (a gosto)
- Cebolinhas frescas para guarnição
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Ferva 1 litro de água e adicione a imitação de arroz Promin. Cozinhe em fogo baixo por 3 minutos e escorra.

Em uma frigideira, aqueça 3 colheres de sopa de óleo e refogue a cebola picada até dourar.

Acrescente o purê de alho e o cominho em pó, mexendo até que estejam bem incorporados à cebola.

Adicione o arroz à frigideira e mexa continuamente até dourar levemente e absorver os temperos.

Abra um espaço no centro da frigideira, adicione mais 3 colheres de sopa de óleo e despeje a mistura de ovos mexidos reconstituída, conforme instrução embalagem.

Mexa a mistura de ovos a partir do centro e, gradualmente, incorpore delicadamente o arroz, garantindo que fique bem envolvido.

Se começar a grudar, adicione pequenas quantidades de óleo, mexendo sempre para separar os ingredientes.

Para realçar o sabor, adicione um pouco de molho de soja claro a gosto.

Sirva imediatamente, decorando com cebolinhas frescas.



ESTROGONOFE HIPOPROTEICO DO CHEF

Ingredientes

- 1 colher de sobremesa de óleo
- 1 cebola pequena, picada
- 1 cenoura pequena, cortada em cubos
- 6 cogumelos frescos
- 1 colher de chá de purê de alho
- 1 colher de chá de páprica
- 1 sachê (62 g) de Promin Low Protein Burger Mix Original
- 100 ml de água (para reconstituir o hambúrguer)
- 50 ml de leite de coco
- 1 colher de sobremesa de molho (opcional)
- 150 g de Promin Low Protein Imitation Rice
- Salsa fresca a gosto para decorar
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Em uma frigideira, aqueça o óleo e refogue a cebola, a cenoura e os cogumelos com o purê de alho e a páprica até que os legumes fiquem macios.

Reconstitua o Promin Low Protein Burger Mix sabor original com 100 ml de água. Depois de firmar, molde a mistura em pedaços pequenos e frite em fogo médio por 3 minutos de cada lado até dourar e selar bem.

Misture os pedaços de hambúrguer aos legumes refogados. Acrescente 50 ml de leite de coco e um punhado de salsa fresca. Misture delicadamente e deixe ferver em fogo brando. Adicione o molho, se desejar, e abaixe o fogo.

Enquanto isso, cozinhe 150 g de Imitação de Arroz Promin em água fervente por 7 minutos.

Escorra o arroz e sirva em uma tigela. Coloque o estrogonofe hipoproteico por cima e decore com salsa fresca.



Encomende todos os produtos PROMIN de forma rápida e sem sair do conforto do seu lar pelo 0800 773 2316

www.cmwsaude.com.br
ou  11 98713-5851

Importado e Distribuído por:

CMW Saúde & Tecnologia Imp. e Exp. Ltda.

Rua Simões Pinto, 65 - Pq. Jabaquara

CEP 04.356-100 - São Paulo-SP

Fone (11) 5033-9393