

Konjac  
Massa MF  
biológico - vegan - vegetariano

# KONJAC MASSA MF



# LIVRO DE RECEITAS

# CONHEÇA A **KONJAC MASSA MF,** A PRIMEIRA LINHA DE MASSAS E ARROZ FEITAS DE FIBRA SOLÚVEL.

A **Konjac Massa MF** é uma linha de massas (macarrão e arroz) de origem vegetal. Com apenas **9 calorias, 0g de carboidrato, 0g sódio e 0g gordura e 4 gramas da fibra solúvel Glucomannan\*** em cada 100 gramas.

Todos os produtos são derivados do tubérculo konjac – de onde a farinha é extraída– e composto, em grande parte, por fibras solúveis. E justamente devido ao alto teor de água (96%) e a presença da fibra do konjac Glucomannan (4%) que torna possível a criação de um produto com ZERO TEOR DE CARBOIDRATO e de BAIXA CALORIA.

**“A farinha que dá origem as massas é extraída do tubérculo konjac, utilizada como matéria prima principal para o preparo dos produtos, hidratada em diferentes formatos e cortes de massas e arroz”.**

Ideal para pessoas que desejam seguir uma alimentação saudável e, ao mesmo tempo, desfrutar de uma saborosa refeição à base de massas e seus derivados sem os carboidratos e calorias adicionais presentes na massa tradicional.

## **Indicações:**

Dietas sem glúten, sem lactose, veganas/vegetarianas, diabéticas, low carb, cetogenica, atletas e principalmente para auxiliar no emagrecimento.

Super rápido de preparar abrir a embalagem, lavar as massas em água corrente e só adicionar o seu molho de preferência esquentar pelo tempo desejado.

**Produto registrado na Anvisa – N/ MS: 672950001**

**“A Konjac Massa MF possui selo de aprovação da ANAD - Associação Nacional de Atenção ao Diabetes”**



**@KONJACMASSA\_MF**

## **RECEITAS DOS 10 CORTES DA KONJAC MF:**

LINGUINE, PAPPARDELLE, BUCATINI, ARROZ, ESPAGUETE, FETTUCCHINE, LASANHA, PENNE, NOODLES E CABELO DE ANJO

# Linguine com muçarela de búfala ao molho de tomate, páprica defumada e manjericão.



## Ingredientes:

- 1 pacote de linguini Konjac
- 5 unidade de mini muçarela de Búfala
- 250ml de tomate pelatti
- 2 dentes de alho grande ralado
- 3 colheres de sopa de cebola picada
- 1/2 colher de chá de páprica defumada
- 1 colher de sopa de azeite
- Manjericão
- Sal
- Pimenta do reino

## Modo de Preparo:

- 1 Lave a massa konjac conforme a embalagem, leve ao fogo coberto com água, acrescente o vinagre de álcool e deixe ferver por dois minutos. Escorra, passe rapidamente por água corrente e reserve.
- 2 Refogue o alho no azeite até dourar, acrescente a cebola e Refogue por 5 minutos em fogo baixo.
- 3 Acrescente o tomate pelatti, a páprica defumada, sal, pimenta e o manjericão desfolhado, mas acrescente o talo.
- 4 Tampe a panela, e deixe cozinhar por 10 min pra apurar o sabor.
- 5 Após esse tempo, retire o talo, acrescente a massa, misture bem e deixe ferver por 2 min.
- 6 Após esse tempo, retire o talo, acrescente a massa, misture bem e deixe ferver por 2 min.

## Pappardelle ao molho de provolone e alho com ervilhas



### Ingredientes:

- 1 pacote de pappardelle Konjac
- 100g de camarão limpo e pré cozido
- 160g de tomate seco com o azeite dele
- 20 g de parmesão ralado
- 3 c sopa de manjeriçã (só folhas)
- 3 dentes de alho
- 4 azeitonas pretas
- 30g de nozes
- Sal
- Pimenta do reino

### Modo de Preparo:

- 1 Lave a massa konjac conforme a embalagem, leve ao fogo coberto com água, acrescente o vinagre de álcool e deixe ferver por dois minutos. Escorra, passe rapidamente por água corrente e reserve.
- 2 Em um processador coloque todos os ingredientes, (separe 1 dente de alho para o camarão). Vá acrescentando o azeite do tomate seco, até o pesto formar uma pasta cremosa. Reserve (ele rende p mais de 1 receita)
- 3 Tempere o camarão com alho, sal e pimenta do reino. Deixe alguns (de 2 a 4) com o rabo para decorar. Doure no azeite em fogo alto até dourar, retire os camarões pra decorar.
- 4 A panela vai ter formar uma crosta dourada, acrescente o Pappardelle e misture para que essa crosta envolva ele.
- 5 Acrescente o pesto na quantidade que desejar, misture e desligue o fogo.
- 6 Descore com azeitonas pretas, manjeriçã e mais pimenta do reino.

## Bucatini com frango desfiado



### Ingredientes:

- 1 pacote Konjac Bucatini
- 100g de frango desfiado
- 50g de tomate picado sem semente
- 40g de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate
- 60g de creme de leite
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 galhos de tomilho
- Manjericão e parmesão opcional para finalizar

### Modo de Preparo:

- 1 Abra o pacote Konjac, lave em água corrente dentro de um escurridor por 15 segundos, escorra e reserve.
- 2 Em uma panela, refogue com um pouco de água a cebola e o alho, adicione o frango, o tomate, sal, temperos, e o molho de tomate, misture e deixe por 2 minutos em fogo médio. Acrescente um pouquinho de água se precisar para não grudar.
- 3 Adicione a massa, o creme de leite e o tomilho picado. Mexa e cozinhe por mais 2 minutos. Sirva em seguida, finalizando com parmesão e manjericão!

# Arroz ao alho e óleo com frango com queijo e cebola caramelizada



## Ingredientes:

### Cebola:

- 100g de cebola em rodela
- 30g de açúcar demerara
- suco de 1 limão
- 2 a 4 colheres de sopa de água

### Frango:

- 300g de peito de frango
- Tempero misto natural de sua preferência
- Sal a gosto
- 5g de azeite de oliva
- 60g de mussarela

### Arroz:

- 1 pacote de Arroz Konjac
- 20g de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1 a 2 colheres de sopa de salsinha picada

## Modo de Preparo:

- 1** Primeiro corte a cebola em rodela e coloque para refogar em uma frigideira com o açúcar e 2 colheres de sopa de água e o suco do limão. Vá refogando por 7 a 10 minutos em fogo alto e mexa de vez em quando apenas para não grudar muito. Verifique o ponto do caramelo e se achar necessário adicione um pouco mais de água para formar um caramelo mais soltinho, como um molho.
- 2** Enquanto isso, prepare o frango temperando com sal e tempero misto natural, e leve à frigideira bem quente com um fio de azeite (5g) para grelhar. Quando estiver no ponto, coloque a mussarela por cima e deixe derreter. Quando a cebola estiver pronta, finalize com ela por cima do queijo.
- 3** Em uma panela, prepare o arroz Konjac. Abra a embalagem e lave conforme as instruções. Na panela, coloque o alho picado para refogar no azeite por 1 minuto e depois acrescenta o arroz, misturando bem e deixando refogar por 2 minutos. Coloque a salsinha picada no final e misture.
- 4** Sirva o frango com o arroz e seja feliz! Fica bom demaaaais!

# Espaguete ao barbecue com frango e bacon



## Ingredientes:

- 150g de peito de frango
- 30g de bacon defumado
- 120g de tomate pelado
- 35g de creme de leite
- 40g de molho barbecue (escolha um de boa qualidade e natural, ou faça a receita que está no feed)
- 1 dente de alho
- 10g de azeite de oliva
- 1 pacote de Espaguete Konjac
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

## Modo de Preparo:

- 1** Corte o bacon em cubos pequenos e o frango em cubos médios. Tempere o frango com sal.
- 2** Doure o alho no azeite, adicione os cubos de bacon e frango até grelhar totalmente o frango.
- 3** Abra a massa Espaguete e siga as instruções. Em seguida já coloque na panela para refogar junto (com o frango já pronto).
- 4** Coloque na mesma panela o tomate pelado (batido ou esmagado para que fiquem pedacinhos dos tomates), o creme de leite e o barbecue. Prove e acerte o sal e pimenta a gosto. Sirva!

## Fettuccine ao molho de beterraba com ricota



### Ingredientes:

- 300g de beterraba
- 30g de azeite de oliva
- 1 colher de chá de Sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- 100ml de água quente
- 1 dente de alho
- 80g de ricota light
- 1 pacote de Fettuccine Konjac
- Salsinha a gosto

### Modo de Preparo:

- 1** Descasque as beterrabas e corte-as em 4. Abra uma folha de papel alumínio do tamanho de uma assadeira, coloque as beterrabas ali junto com o azeite, o sal e a pimenta. Feche o papel alumínio formando uma trouxinha e leve para o forno na assadeira por 35 minutos a 200 graus pré-aquecidos
- 2** Enquanto está no forno, abra a embalagem da Fettuccine Konjac e lave bem por 30 segundos em água corrente. Reserve.
- 3** Esmague a ricota com um garfo e reserve.
- 4** Retire as beterrabas do forno (cuidado ao abrir a trouxinha para não se queimar com o vapor), coloque-as no liquidificador com o azeite, o alho e a água quente, e bata por 2 minutos até que forme um molho homogêneo e liso
- 5** Em uma panela, coloque a massa e o molho e deixe refogar por 2 minutos. A cor do molho irá incorporar na massa, fica lindo!
- 6** Sirva e finalize com a ricota esmagada e salsinha a gosto!



# Lasanha de cogumelos e queijo



## Ingredientes:

### Molho:

- 20g de funghi secchi
- 500ml de leite desnatado
- 2 galhos pequenos de tomilho fresco
- 1 anis estrelado
- 1 colher de sopa de shoyu
- Pitada de noz moscada
- 10g de amido de milho

### Recheio:

- 5g de azeite (para cebola)
- 40g de cebola
- 150g de cogumelos paris
- 20g de manteiga
- 100g de queijo mussarela
- Sal a gosto
- 1 pacote de Lasanha Konjac

## Modo de Preparo:

- 1** Comece preparando o molho diluindo o amido no leite e adicionando o restante dos ingredientes em infusão. Leve ao fogo baixo por 10 a 15 minutos mexendo sempre até engrossar de levemente. Assim que estiver pronto, retire os galhos de tomilho, os cogumelos funghi e o anis, deixando apenas o molho na panela (o funghi você pode aproveitar para outros preparos).
- 2** Em uma frigideira refogue a cebola bem picada com um fio de azeite. Retire e reserve.
- 3** Lave os cogumelos e corte em fatias grosseiramente. Na mesma frigideira, comece a grelhar os cogumelos na manteiga, um ao lado do outro (faça em 3 etapas para que não se amontoem na frigideira). Grelhe por 1 a 2 minutos, vire e deixe por mais 1 minuto. Retire da panela e repita até que acabem os cogumelos, sempre salpicando sal por cima.
- 4** Abra a Lasanha Konjac e lave conforme a orientação na embalagem. Em uma assadeira pequena, monte as camadas nessa ordem: molho, massa, molho, cogumelos, mussarela, massa, molho, cogumelos, mussarela, massa, molho e queijo mussarela
- 5** Em forno pré-aquecido, asse a lasanha até que o queijo esteja todo derretido e, de preferência, gratinando! Sirva em seguida!

# Penne ao molho de tomates com tilápia grelhada



## Ingredientes:

- 1 filé de Tilapia temperado com sal e pimenta.
- 1 pacote de penne Konjac
- 1 colher de sobremesa de vinagre de álcool
- 1 xícara de tomate pelati
- ½ xícara de água
- 2 dentes de alho picado
- 2 colher de sopa de cebola picada
- 4 azeitonas pretas cortadas em pétalas
- 1 colher de sobremesa de amido
- Manjericão a gosto
- Azeite para refogar
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

## Modo de Preparo:

- 1 Lave a massa konjac conforme a embalagem, leve ao fogo coberto com água, acrescente o vinagre de álcool e deixe ferver por dois minutos. Escorra, passe rapidamente por água corrente e reserve.
- 2 Em uma frigideira, coloque o azeite e algo e deixe dourar levemente, acrescente a cebola e refogue por 2 minutos. Coloque o tomate, água, algumas folhinhas de manjericão, sal e pimenta, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 5 min. Depois acrescente o amido, misture bem e deixe mais 3 minutos, até engrossar. Desligue o fogo, acrescente as azeitonas e mais algumas folhas de manjericão.
- 3 Grelhe a tilápia no azeite com sal e pimenta e sirva com a massa.

# Noodles com brócolis e molho de amendoim



## Ingredientes:

- 1 pacote de Noodles Konjac
  - 100g de brócolis picado
  - 1 dente de alho picado
  - 15g de azeite de oliva
  - 1 colher de chá de sal
  - Pimenta calabresa a gosto
- Molho:
- Suco de 1 limão
  - 60g de pasta de amendoim integral sem açúcar
  - 15ml de shoyu
  - 30ml de água
  - 20g de amendoim triturado para finalizar

## Modo de Preparo:

- 1 Corte o brócolis em ramos pequenos e higienize; Disponha em uma assadeira junto com o alho, o azeite, o sal e a pimenta. Misture. Leve ao forno pré-aquecido a 210 graus por 30 minutos.
- 2 Prepare o molho misturando bem todos os ingredientes.
- 3 Retire o brócolis do forno, ele a uma frigideira e junto com o Noodles Konjac (após lavado por 15 segundos), e refogue por 2 a 3 minutos.
- 4 Sirva, coloque o molho por cima e finalize com amendoim triturado.

## Cabelo de anjo com ovos de codorna ao forno



### Ingredientes:

- 1 pacote de cabelo de anjo Konjac
- 150ml de polpa de tomate
- 5 ovos de codorna
- ¼ de xícara de cebola fatiada
- 1 colher de sobremesa de alho assado
- 1 colher de chá de cebolinha picada
- 50 g de parmesão ralado
- Azeite
- Manjericão a gosto
- Sal

### Modo de Preparo:

- 1 Lave a massa konjac conforme a embalagem, leve ao fogo coberto com água, acrescente o vinagre de álcool e deixe ferver por dois minutos. Escorra, passe rapidamente por água corrente e reserve.
- 2 Em uma frigideira, refogue o alho e a cebola até murchar, acrescente a polpa de tomate, sal, pimenta e umas folhas de manjericão, abaixe o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar por 5 min.
- 3 Em uma travessa, faça ninhos com o cabelo de anjo, com espaço no meio para acomodar os ovos. Cubra com o molho e coloque os ovos de codorna nos ninhos. Quebre cada um delicadamente para que a gema fique inteira.
- 4 Salpique parmesão e leve na airfryer por 10 min a 170 graus.
- 5 Na hora de servir, salpique cebolinha e decore com manjericão