

# 3. Flatbread de Queijo Cottage (A Sensação Viral de 2025)

---

## A Alternativa Saudável e Versátil para Pães e Massas

---

O Flatbread de Queijo Cottage se tornou um fenômeno viral em 2025, conquistando o público que busca opções de alimentação mais saudáveis, com alto teor de proteína e baixo carboidrato. Esta receita simples, que utiliza apenas dois ingredientes principais, oferece uma base versátil para wraps, pizzas ou como acompanhamento, provando que a comida saudável pode ser deliciosa e prática.

## Por Que Funciona para Emagrecer? (Embasamento Científico)

---

O apelo do Flatbread de Queijo Cottage para o emagrecimento é sustentado por princípios nutricionais sólidos, alinhados com as diretrizes de especialistas em saúde e nutrição [1].

- **Alto Teor de Proteína:** O queijo cottage é uma excelente fonte de proteína de caseína, que é de digestão lenta e proporciona uma sensação prolongada de saciedade. Isso ajuda a reduzir a fome e a ingestão calórica total ao longo do dia, sendo um fator chave na perda de peso [2].
- **Baixo Carboidrato:** Ao substituir pães e massas tradicionais, ricos em carboidratos refinados, por esta alternativa de queijo cottage, há uma redução significativa na ingestão de carboidratos. Isso pode ser benéfico para o controle dos níveis de açúcar no sangue e para a promoção da queima de gordura, especialmente em dietas com restrição de carboidratos [3].
- **Versatilidade:** A capacidade de usar o flatbread como base para diversas preparações (wraps, pizzas, sanduíches abertos) permite uma maior variedade na dieta, o que é crucial para a adesão a longo prazo a um plano alimentar

saudável. Ele se adapta facilmente a diferentes perfis de sabor e preferências alimentares.

## Ingredientes

---

- 1 xícara de queijo cottage (preferencialmente com baixo teor de gordura).
- 2 ovos grandes.
- Temperos opcionais a gosto: alho em pó, orégano, pimenta do reino, sal, ervas finas.

## Instruções de Preparo

---

1. Pré-aqueça o forno a 180°C (350°F).
2. Forre uma assadeira com papel manteiga. Isso é crucial para evitar que o flatbread grude.
3. Em um liquidificador ou processador de alimentos, adicione o queijo cottage, os ovos e os temperos opcionais. Bata até obter uma mistura homogênea e lisa. Certifique-se de que não há grumos de queijo cottage.
4. Despeje a mistura na assadeira preparada, espalhando-a uniformemente para formar uma camada fina e retangular (ou do formato desejado).
5. Leve ao forno pré-aquecido e asse por 30-35 minutos, ou até que o flatbread esteja dourado nas bordas e firme ao toque. O tempo pode variar dependendo da espessura e do seu forno.
6. Retire do forno e deixe esfriar um pouco antes de remover do papel manteiga. Corte em porções e utilize como base para suas refeições.

## Informações Nutricionais (por porção - estimativa, para 2 porções)

---

- **Calorias:** Aproximadamente 170 kcal
- **Proteínas:** Aproximadamente 21g
- **Carboidratos:** Aproximadamente 5g

- **Gorduras:** Aproximadamente 7g

*Nota: Os valores nutricionais são estimativas e podem variar dependendo dos ingredientes específicos e temperos utilizados.*

## Dicas para Otimizar

---

- **Variações de Sabor:** Experimente adicionar queijo parmesão ralado à massa antes de assar para um sabor mais intenso, ou espinafre picado para uma versão verde e nutritiva.
- **Coberturas:** Após assado, utilize o flatbread como base para mini-pizzas com molho de tomate, vegetais e queijo light, ou como wrap para recheios de frango desfiado, salada de atum ou vegetais frescos.
- **Armazenamento:** Guarde o flatbread assado em um recipiente hermético na geladeira por até 3-4 dias. Pode ser reaquecido no forno ou micro-ondas.

## Referências

---

[1] Eat.Drink.Pure. (2025). *Cottage Cheese Flatbread*. Retrieved from <https://www.eatdrinkpure.com/2-ingredient-cottage-cheese-flatbread/> [2] Paddon-Jones, D., Westman, E. C., Tai, E. S., Astrup, R., & Westerterp-Plantenga, M. S. (2008). *Protein and weight management*. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 87(5), 1558S-1561S. [3] Slavin, J. L. (2005). *Dietary fiber and body weight*. *Nutrition*, 21(3), 411-418.