



NUTRICIONISTA
LUCAS CAREY
PERFORMANCE - SAÚDE - RESULTADO

RECEITAS FIT

MANTENDO A CONSTÂNCIA



Recado do Nutri:

Parabéns! Fico muito feliz que você esteja buscando alternativas para se alimentar de forma mais saudável.

Neste e-book você encontrará mais de 30 receitas para transformar a sua alimentação. Todas elas com tabela nutricional, assim fica mais fácil saber a quantidade de calorias ingeridas.

Uma boa alimentação transforma muito mais do que o seu corpo. Transforma a sua vida!

Nunca desista, a mudança exige constância.

Sumário

RECEITAS SAUDÁVEIS	5
<i>Substituindo o sal comum</i>	<i>6</i>
Sal de ervas	7
Gersal	8
<i>Entradas</i>	<i>9</i>
Salada ao molho guacamole	10
Salada com molho de limão e linhaça	11
Salada de soja em grão	12
Sopa creme de ervilha	13
<i>Pratos principais</i>	<i>14</i>
Hambúrguer de chia e linhaça	15
Lasanha de frango com massa de berinjela	16
Lasanha de ricota e abóbora	18
Macarrão integral à bolonhesa	19
Omelete de forno	21
Panqueca de frango com massa aveia e cenoura	22
Carne de soja refogada	25
Sardinha na pressão	26
Peixe com bananas	27
Virado de soja	28
<i>Acompanhamentos</i>	<i>29</i>
Arroz integral com legumes	30

Arroz de forno gratinado	31
Arroz de leite <i>light</i>	33
Baião de dois magrinho	34
Feijão-carioca com sal de ervas	36
Suflê de espinafre	37
<i>Doces</i>	<i>38</i>
Arroz doce <i>diet</i>	39
Bolinho funcional de gengibre com calda de laranja	40
<i>Cheesecake light</i>	42
<i>Cookie</i> funcional de chocolate e aveia	44
<i>Patês, lanches e sucos</i>	<i>45</i>
Patê de castanha	46
Patê de queijo cottage	47
Patê de ricota	48
Patê de sardinha	49
Canapé de Frango	50
Pão de queijo <i>light</i>	52
Sanduíche natural	53
Suco verde	54
Suco de melancia com hortelã	55

A vibrant collage of fresh vegetables including carrots, bell peppers, asparagus, corn, and leafy greens. The vegetables are arranged in a dense, overlapping pattern, showcasing a variety of colors and textures. A central green banner contains the text "RECEITAS SAUDÁVEIS:".

RECEITAS SAUDÁVEIS:

A glass jar filled with white salt, tied with a piece of twine, sitting on a wooden surface next to a wooden spoon containing more salt.

Substituindo o sal comum



Sal de ervas

Ingredientes

- ½ colher de sopa de alecrim desidratado
- ½ colher de sopa de manjeriço desidratado
- ½ colher de sopa de orégano desidratado
- ½ colher de sopa de sal refinado

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, e coloque em vidro com tampa.

Dica

O sal de ervas pode ser utilizado em substituição ao sal comum na hora de preparar os alimentos. Indicamos sua utilização em carnes, peixe e frango, feijões e vegetais. É uma forma saborosa de reduzir o consumo de sódio na alimentação.

Tempo de preparo

5 minutos

Valor nutritivo

Em 1 g do sal de ervas existe 0,7 g de sal, o que representa uma redução de 30% de sódio ao se comparar com a mesma quantidade do sal comum (de 388 mg para 271 mg).



Gersal



Ingredientes

10 colheres de sopa de gergelim
1 colher de sopa de sal

Modo de preparo

Torre o gergelim no forno ou na frigideira, mexendo bem, sem deixar queimar. Junte o sal e triture no liquidificador ou processador, formando uma farofa. Guarde em recipiente fechado, preferencialmente na geladeira, diminuindo a oxidação.

Dica


Utilize em saladas, legumes, arroz, frango e peixe, substituindo o sal comum.

Tempo de preparo

5 minutos

Valor nutritivo

Em 1 g do gersal existe somente 0,18 g de sal, o que representa uma redução de 82% de sódio ao se comparar com a mesma quantidade do sal comum (de 388 mg para 70 mg).

A hand is shown pouring a thick, yellow dressing from a glass jar onto a fresh salad. The dressing is speckled with small black seeds. The salad consists of green leafy vegetables, sliced red apples, and small grains. A semi-transparent green banner is overlaid on the image, containing the text 'Entradas'.

Entradas

Salada ao molho guacamole



Ingredientes

Salada

- 300 g de brócolis
- 150 g de queijo minas
- ½ cebola média
- ½ cenoura média
- ½ pepino médio
- 1 tomate médio

Molho guacamole

- ½ abacate médio
- ½ limão médio
- 2 colheres de sopa de creme de leite *light*
- ½ tomate médio
- ½ cebola média
- Coentro a gosto
- 1 pitada de sal de ervas

Rendimento

12 porções
(79 g - 3 colheres de servir)

Tempo de preparo

20 minutos

Valor calórico: 81 kcal

Carboidratos: 4,89 g

Proteínas: 3,88 g

Lipídeos: 4,95 g

Colesterol: 9,98 mg

Sódio: 93,48 mg



Modo de preparo

Lave bem os vegetais em água corrente e, em seguida, higienize no hipoclorito de sódio. Corte em cubos médios a cenoura e coloque no vapor. Quando a cenoura já estiver ficando cozida (*al dente*), coloque os brócolis. Corte o queijo, a cebola, o tomate e o pepino em finas rodelas e misture à cenoura e aos brócolis. Para o molho, bata o abacate com o suco do limão e os demais ingredientes até obter uma textura homogênea. Para finalizar, adicione o coentro a gosto.

Salada com molho de limão e linhaça



Ingredientes

Salada

- 7 folhas de alface roxa
- ½ cebola média
- ½ pepino grande
- 1 tomate médio
- 37 g de queijo minas frescal
- ½ colher de sopa de trigo para quibe
- Coentro a gosto

Molho de limão e linhaça

- ½ limão grande
- ½ colher de sopa de linhaça moída
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ½ colher de chá de sal

Modo de preparo

Lave bem os vegetais em água corrente e, em seguida, higienize no hipoclorito de sódio. Hidrate o trigo para quibe de acordo com a recomendação do rótulo e, caso seja necessário, escorra. Faça o corte dos vegetais de acordo com a sua preferência. Junte o trigo, os vegetais já cortados e o queijo cortado em cubos. Para o molho, misture o suco do limão, com o azeite, o sal e a linhaça.

Rendimento

08 porções
(49 g – 2 pegadores)

Tempo de preparo

20 minutos

Valor calórico: 44 kcal
Carboidratos: 2,57 g
Proteínas: 1,42 g
Lípidos: 3,10 g
Colesterol: 2,85 mg
Sódio: 99,16 mg



Salada de soja em grão



Ingredientes

- 1 ½ xícara de soja em grãos
- ½ cebola roxa média picada
- 3 cenouras pequenas raladas
- 1 limão médio
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de chá de gersal
- 3 pimentas-de-cheiro grandes
- ½ colher de chá de sal

Modo de preparo

Ferva a soja em água por dois minutos, desligue o fogo e deixe na água quente por 40 minutos à uma hora. Em seguida, retire a água e fricção os grãos com as duas mãos para retirar a película. Coloque para cozinhar na panela de pressão por 20 minutos juntamente com sal. Ponha a soja cozida em um refratário com o suco de limão, o gersal, o azeite e os demais ingredientes. Sirva.

Dica

É comum deixar leguminosas, como a soja e o feijão, de molho em temperatura ambiente de um dia para o outro para em seguida cozinhar. Uma maneira mais prática, que economiza tempo e reduz o risco de proliferação de bactérias por não deixar os grãos muito tempo expostos à temperatura ambiente, é realizar o chamado remolho rápido. Nesta técnica, ferve-se a leguminosa por dois minutos, desligando o fogo e deixando o grão descansar de 40 minutos à uma hora.

Rendimento

10 porções
(94 g – 2 colheres de servir)

Tempo de preparo

1 hora e 25 minutos

Valor calórico: 101 kcal

Carboidratos: 6,23 g

Proteínas: 4,74 g

Lipídeos: 6,28 g

Colesterol: 0,00 mg

Sódio: 152,77 mg



Sopa creme de ervilha



Ingredientes

- 500 g de ervilha seca
- 200 g de queijo minas frescal
- 4 dentes de alho
- ½ de cebola branca média
- ¼ molho pequeno de coentro
- 2 pitadas de pimenta-do-reino
- 2 colheres de sopa cheia de azeite de oliva
- 2 colheres de café de sal de ervas

Modo de preparo

Cozinhe a ervilha em água até que fique macia. Deixe esfriar e liquidifique. Refogue a cebola e o alho no azeite. Junte o creme de ervilha e adicione o sal de ervas e a pimenta. Deixe cozinhar em fogo baixo. Verifique a consistência e, se necessário, acrescente um pouco mais de água. Por fim, acrescente o queijo de minas frescal e o coentro picado.

Dica

As ervilhas secas são ricas em proteínas, fibras, magnésio e vitaminas do complexo B. Elas são consideradas leguminosas e podem substituir o feijão, diferentemente das ervilhas frescas.

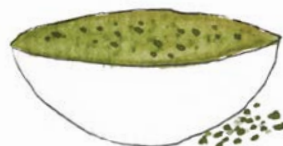
Rendimento

10 porções
(195 g – 2 conchas cheias)

Tempo de preparo

1 hora

Valor calórico: 89 kcal
Carboidratos: 2,20 g
Proteínas: 3,94 g
Lípidos: 7,12 g
Colesterol: 12,40 mg
Sódio: 39,72 mg





Pratos principais

Hambúrguer de chia e linhaça

Ingredientes

- 800 g de carne moída magra
- 1 cebola média
- 2 claras de ovo
- 2 colheres de sopa cheias de semente de chia
- 2 colheres de sobremesa cheias de farinha de linhaça
- ½ xícara de salsa picada
- 2 pitadas de pimenta-do-reino
- 2 colheres de chá cheias de sal de ervas

Modo de preparo

Em uma tigela funda, misture a carne moída, a clara, a semente de chia, a farinha de linhaça, a cebola e a salsa. Tempere com sal e a pimenta, amasse com as mãos até incorporar bem todos os ingredientes e obter um bolo de carne homogêneo. Divida em partes iguais e molde no formato de hambúrguer. Em uma frigideira antiaderente, doure os hambúrgueres dos dois lados.



Rendimento

08 porções
(84 g - 1 unidade média)

Tempo de preparo

40 minutos

Valor calórico: 125 kcal
Carboidratos: 1,70 g
Proteínas: 16,34 g
Lipídeos: 5,95 g
Colesterol: 75,49 mg
Sódio: 249,60 mg



Lasanha de frango com massa de berinjela



Ingredientes

Frango

- 642 g de peito de frango
- ½ cebola média
- 2 tomates médios
- 1 pimentão médio
- 4 dentes de alho médios
- 3 limões médios
- 2 colheres de sopa cheias de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher de chá cheia de colorau
- 2 pitadas de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de sal de ervas

Molho de tomate

- 10 tomates grandes
- 2 dentes de alho médios
- ¼ de cebola média
- 2 colheres de sopa cheias de azeite de oliva extravirgem
- ¼ molho de manjerição
- 2 pitadas de orégano
- 2 colheres de chá cheias de sal de ervas
- 1 colher de chá cheia de açúcar (se necessário)

Massa de berinjela e montagem

- 4 berinjelas médias
- 630 g de muçarela de búfala fatiada
- 2 colheres de sopa cheias de azeite de oliva extravirgem

Rendimento

12 porções
(235 g – 1 escumadeira grande)

Tempo de preparo

1 hora

Valor calórico: 320,52 kcal

Carboidratos: 8,95 g

Proteínas: 22,58 g

Lipídeos: 21,60 g

Colesterol: 71,95 mg

Sódio: 353,07 mg



Modo de preparo

Frango

Corte o frango e os vegetais em cubos, temperando com o suco do limão e demais ingredientes. Leve à panela de pressão por 20 minutos e em seguida desfie o frango.

Molho de tomate

Com uma faca, faça um corte em X no fundo dos tomates e leve para cozinhar em água fervente até que a pele comece a desprender. Escorra em água fria e retire a pele. Leve ao liquidificador até a consistência que você preferir (líquida ou ligeiramente pastosa). Refogue o alho e a cebola no azeite, acrescente os tomates liquidificados. Quando estiver fervendo, coloque os outros ingredientes e cozinhe um pouco em fogo baixo para apurar o sabor. Caso esteja ácido, acrescente o açúcar.

Massa de berinjela e montagem

Corte as berinjelas em sentido comprido, de largura de um centímetro mais ou menos. Unte o recipiente com azeite no fundo e coloque as fatias de berinjela, o molho de tomate, o frango desfiado e a muçarela. Repita as camadas colocando as fatias de berinjela, concluindo com a muçarela. Leve ao forno aquecido por aproximadamente 20 minutos.

Dica 1

O molho de tomate pode ser feito em maior quantidade e congelado por até 30 dias, para uso em outras receitas. É prático, saboroso e evita o uso de molho industrializado, rico em sódio e conservantes. O açúcar é utilizado para diminuir a acidez do tomate. Contudo, o acréscimo do açúcar vai depender do amadurecimento do tomate utilizado no preparo do molho. Por isso, nem sempre é necessário acrescentá-lo.

Dica 2

Essa receita, além de pouco gordurosa, tem menos carboidrato, já que a massa da lasanha foi substituída pela berinjela.

Lasanha de ricota e abóbora



Ingredientes

Recheio

- 1 Kg de abóbora
- 250 g de queijo ricota
- 2 colheres de chá de gersal

Molho branco

- ½ xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de margarina sem sal
- ½ cebola grande
- 4 ½ xícaras de leite desnatado
- 1 colher de chá cheia de sal de ervas

Massa e montagem

- 250 g de massa crua para lasanha
- 2 xícaras cheias de queijo muçarela *light* para polvilhar

Modo de preparo

Corte a abóbora em lâminas finas e coloque-as para cozinhar no vapor juntamente com o gersal. Cozinhe a massa da lasanha e reserve. Em uma panela, acrescente a margarina e a cebola ralada. Coloque, então, a farinha dissolvida em uma xícara de leite. Junte o restante do leite aos poucos, mexendo sempre. Acrescente o sal de ervas e reserve. Monte iniciando pelo molho branco, depois coloque a massa da lasanha, a abóbora e o queijo ricota. Repita o processo terminando com o queijo muçarela. Leve para gratinar em forno médio e sirva.

Rendimento

13 porções
(156 g - 1 fatia pequena)

Tempo de preparo

1 hora

Valor calórico: 213 kcal

Carboidratos: 22,09 g

Proteínas: 12,11 g

Lipídeos: 8,59 g

Colesterol: 17,88 mg

Sódio: 165,09 mg



Macarrão integral à bolonhesa



Ingredientes

Carne

- 400 g de carne moída (coxão duro ou patinho)
- 2 tomates médios
- 1 cebola média
- 6 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 4 pitadas de pimenta-branca
- 1 colher de sopa de sal de ervas

Macarrão

- 1 pacote de macarrão integral
- 2 colheres de chá de óleo de soja
- 4 pitadas de sal

Molho de tomate

- 10 tomates grandes
- 2 dentes de alho médios
- ¼ de cebola média
- 2 colheres de sopa cheias de azeite de oliva extravirgem
- ¼ molho de manjeriço
- 2 pitadas de orégano
- 2 colheres de chá cheias de sal de ervas
- 1 colher de chá cheia de açúcar (caso necessário)

Rendimento

10 porções
(218 g - 2 pegadores cheios)

Tempo de preparo

40 minutos

Valor calórico: 358 kcal

Carboidratos: 39,79 g

Proteínas: 19,23 g

Lipídeos: 13,54 g

Colesterol: 38,80 mg

Sódio: 528,53 mg



Modo de preparo

Refogue o alho, a cebola e o tomate no azeite. Acrescente a carne moída, o sal de ervas, a pimenta-branca e cozinhe com um pouco de água. Cozinhe o macarrão e escorra. Para o molho, com uma faca, faça um corte em X no fundo dos tomates e leve para cozinhar em água fervente até que a pele comece a desprender. Escorra em água fria e retire a pele. Leve ao liquidificador até a consistência que você preferir (líquida ou ligeiramente pastosa). Refogue o alho e a cebola no azeite, acrescente os tomates liquidificados. Quando estiver fervendo, coloque os outros ingredientes e cozinhe um pouco em fogo baixo para apurar o sabor. Caso esteja ácido, acrescente o açúcar. Misture o molho à carne e ponha-os no macarrão.

Omelete de forno



Ingredientes

- 12 ovos de galinha
- 4 sardinhas cozidas na pressão
- 250 g de queijo ricota
- ½ xícara de aveia em flocos finos
- ½ cebola branca média
- ½ tomate médio
- 1 ½ colher de sopa de azeite de oliva
- ½ colher de chá de sal de ervas

Modo de preparo

Cozinhe as sardinhas na pressão (conforme receita na página 79) e desfie. Esfarele o queijo ricota e misture às sardinhas. Bata as claras em neve, depois acrescente as gemas, o sal de ervas, a aveia e o fermento, misturando delicadamente. Em um refratário de vidro untado com azeite, coloque ovos batidos e o recheio por cima, levando ao forno, preaquecido a 180°C, por 20 a 30 minutos.

Dica 1

Não quebre os ovos diretamente nas receitas. Verifique-os um a um antes de utilizá-los, pois algum pode estar alterado e comprometer toda a receita.

Dica 2

O recheio utilizado na omelete pode ser substituído por frango desfiado ou carne moída. Dê preferência aos recheios com baixo teor de sódio, evitando o uso de alimentos embutidos, tais como presunto, peito de peru defumado, *blanquet*, salsicha, e alimentos em conserva.

Rendimento

09 porções
(124 g - 1 fatia de 4 dedos)

Tempo de preparo

40 minutos

Valor calórico: 216 kcal

Carboidratos: 9,02 g

Proteínas: 18,86 g

Lipídeos: 11,58 g

Colesterol: 269,90 mg

Sódio: 375,24 mg

Panqueca de frango com massa de aveia e cenoura



Ingredientes

Molho de tomate

- 2 tomates maduros grandes
- ¼ de cebola média
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 talos de manjeriço fresco
- ½ colher de sopa de orégano
- 2 pitadas de sal de ervas
- 1 pitada de açúcar (caso necessário)

Recheio de frango

- 370 g de filé de peito de frango
- ¼ de cebola média
- ½ tomate médio
- ⅓ de pimentão verde médio
- 4 dentes de alho
- ¼ de limão médio
- 1 colher de sopa cheia de azeite de oliva
- 1 colher de chá de colorau
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa cheia de requeijão *light*
- 1 colher de chá rasa de sal de ervas

Rendimento

13 porções
(116 g - 1 unidade média)

Tempo de preparo

50 minutos

Valor calórico: 238 kcal

Carboidratos: 27,83 g

Proteínas: 14,4 g

Lipídeos: 7,68 g

Colesterol: 53,47 mg

Sódio: 278,41 mg



Massa

- 1 ½ xícara de aveia em flocos finos
- 1 cenoura grande
- 2 ovos de galinha
- 2 ½ xícaras de água
- 2 ½ xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa rasa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal

Modo de preparo

Molho de tomate

Coloque os tomates para ferver até que comecem a desprender a pele. Escorra em água corrente fria e retire a pele. Passe a polpa no liquidificador até ficar homogêneo. Refogue o alho e a cebola no azeite, acrescente os tomates liquidificados. Quando estiver fervendo, coloque os outros ingredientes e cozinhe um pouco em fogo baixo para apurar o sabor. Caso esteja ácido, acrescente o açúcar.

Recheio

Tempere o peito de frango com o limão e o sal de ervas e deixe descansar por 10 minutos. Refogue o alho com a cebola, acrescente o frango, o pimentão e tomate picados. Adicione o sal, pimenta e o colorau e leve ao fogo até cozinhar. Adicione um pouco de água se necessário. Quando já cozido, reserve até esfriar, desfie e adicione o requeijão.

Massa

Bata todos os ingredientes no liquidificador e deixe em repouso por 10 minutos. Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque um pouco da massa. Deixe dourar os dois lados e retire da frigideira, recheando com frango.

Montagem

Coloque as panquecas em um refratário e despeje o molho de tomate. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 5 minutos.

Dica

Adicionar a aveia em receitas de panquecas, omeletes, cuscuz e tapiocas aumenta a quantidade de fibras da refeição. A aveia é fonte de fibras solúveis que formam gel no intestino delgado, diminuindo a absorção de glicose e colesterol, o que diminui o risco de desenvolvimento de diabetes e dislipidemias.

Carne de soja refogada



Ingredientes

- 4 xícaras cheias de proteína texturizada de soja
- 2 ½ xícaras de água
- 3 dentes de alho
- ½ cebola média
- ½ pimentão verde médio
- 4 tomates médios
- Cebolinha a gosto
- Coentro a gosto
- 3 folhas de louro
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa rasa de sal de ervas

Rendimento

15 porções
(100 g - 1 colher de servir)

Tempo de preparo

30 minutos

Valor calórico: 89 kcal
Carboidratos: 7,55 g
Proteínas: 11,00 g
Lipídeos: 1,63 g
Colesterol: 0,00 mg
Sódio: 64,50 mg

Modo de preparo

Ferver a proteína texturizada de soja em água por cerca de 10 minutos, juntamente com ½ cebola, as folhas de louro, três dentes de alho e o sal de ervas. Deixar reidratar por 10-15 minutos. Se necessário, escorrer a água, e espremer a soja para que saia bem a água. Refogar a soja reidratada no azeite com restante do alho e da cebola, com o pimentão e tomate. Acrescentar o coentro e a cebolinha deixando que os ingredientes se misturem bem para o sabor ficar acentuado.

Dica

O azeite de oliva pode ser utilizado para refogar os alimentos. Ele acrescenta gordura monoinsaturada à receita, o que diminui o risco para algumas dislipidemias. No entanto, deve-se tomar cuidado para que ele não atinja seu ponto de fumaça branco-azulada, que irrita um pouco os olhos e a garganta e tem cheiro característico, pois, nesse ponto, formam-se gorduras *trans*, que aumentam o risco de doenças cardiovasculares, e o composto cancerígeno denominado acroleína. Portanto, ao se refogar com azeite de oliva, preferir o fogo baixo e não deixar por muito tempo.

Sardinha na pressão

Ingredientes

- 10 sardinhas médias
- 2 limões grandes
- 6 dentes de alho
- 8 tomates médios
- 4 cebolas médias
- 2 pimentões verdes grandes
- 1 xícara de azeite de oliva extravirgem
- Coentro a gosto
- 2 colheres de sopa de sal de ervas

Modo de preparo

Tempere a sardinha com limão, sal, alho e uma cebola ralada. Comece a arrumar em camadas finas na panela de pressão: tomate, cebola, coentro, pimentão e sardinha, até terminar todos os ingredientes. Por último, derrame o azeite. Acrescente água até cobrir metade do volume, feche a panela e ligue o fogo. Quando começar a pegar pressão, baixe o fogo e cozinhe por mais 40 minutos, ou até que as espinhas fiquem bem moles. Abra a panela somente depois que sair todo o vapor.

Dica

Essa receita pode ser congelada. A partir dela também se pode fazer uma deliciosa sopa ou utilizá-la em recheios para sanduíches ou omeletes. É interessante fazê-la, pois devemos consumir peixes, já que eles são excelentes fontes de proteínas, gorduras poli-insaturadas e vitamina D. A sardinha em especial, assim como o salmão, é fonte de ácidos graxos derivados do ômega 3, importantes para saúde cardiovascular e desenvolvimento do sistema nervoso.



Rendimento

12 porções
(127 g - 1 unidade média)

Tempo de preparo

1 hora e 30 minutos

Valor calórico: 289 kcal

Carboidratos: 8,87 g

Proteínas: 17,84 g

Lipídeos: 20,31 g

Colesterol: 44,77 mg

Sódio: 477,39 mg



Peixe com bananas



Ingredientes

- 1 Kg de filé de merluza
- 10 bananas médias
- 1 cebola média
- 4 tomates pequenos
- 1 pimentão verde médio
- ⅔ xícara de ervilha verde congelada
- ⅔ xícara de milho verde congelado
- 200 g de queijo muçarela *light* ou muçarela de búfala
- Coentro a gosto
- ½ xícara de azeite de oliva
- 2 colheres de chá de sal de ervas

Modo de preparo

Refogue a cebola, o alho, tomate e pimentão. Acrescente o filé de merluza temperado com o sal de ervas, tampe a panela e deixe cozinhar. Quando estiver quase pronto, adicione o milho e a ervilha. Desfie o peixe e reserve. Em uma travessa, coloque uma camada de bananas cortadas, uma camada do peixe, outra de banana e o queijo. Salpique o coentro picado. Leve ao forno, preaquecido a 180°C, para gratinar.

Rendimento
12 porções
(178 g - 1 ½ colher de servir)

Tempo de preparo
40 minutos

Valor calórico: 292 kcal
Carboidratos: 17,29 g
Proteínas: 19,36 g
Lipídeos: 16,21 g
Colesterol: 60,99 mg
Sódio: 393,88 mg



Virado de soja



Ingredientes

- 1 ½ xícara de chá de soja em grão
- 9 xícaras de água
- 6 ovos de galinha
- 1 ½ xícara de farinha de mandioca
- 4 dentes de alho
- 2 cebolas grandes
- ½ xícara de coentro picado
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal de ervas

Modo de preparo

Ferva a soja em água por dois minutos, desligue o fogo e deixe na água quente por 40 minutos à uma hora. Em seguida, retire a casca da soja, e coloque-a para cozinhar com o sal de ervas na pressão por 30 min. Cozinhe os ovos. Em uma panela antiaderente, doure a cebola e o alho no azeite. Acrescente a soja cozida e a farinha de mandioca. Por fim, junte os ovos cozidos, mexendo delicadamente. Finalize com o coentro picado.

Rendimento

12 porções
(95 g - 1 ½ colher de servir)

Tempo de preparo

1 hora e 40 minutos

Valor calórico: 182 kcal

Carboidratos: 16,64 g

Proteínas: 12,23 g

Lipídeos: 7,31 g

Colesterol: 85,38 mg

Sódio: 264,80 mg



Dica

Em ovos cozidos, comumente se observa uma camada cinza-esverdeada nas gemas. Isso representa nada mais que uma reação entre o enxofre, que se desprende da clara durante o cozimento, com o ferro existente na gema. O valor nutritivo dos ovos não se altera com essa reação. Mas, para evitar que a reação ocorra e diminua a aceitação do prato, basta escorrer os ovos em água corrente fria tão logo o cozimento termine. Esse procedimento interrompe o desprendimento do enxofre, evitando a alteração de cor da gema.

A close-up photograph of a white bowl filled with a rice-based dish. The rice is white and fluffy, mixed with finely shredded orange carrots, green herbs (possibly cilantro or parsley), and small pieces of green peas. A large, fresh green leaf, likely basil, is placed on top of the rice as a garnish. The background is softly blurred, showing a wooden surface and a green object. A semi-transparent green rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the text "Acompanhamentos" in white.

Acompanhamentos

Arroz integral com legumes



Ingredientes

- 2 ½ xícaras cheias de arroz integral
- 6 xícaras cheias de água
- 1 cenoura grande
- 1 ½ xícaras de ervilha fresca
- 1 ½ pimentão grande
- 500 g de vagem
- 1 cebola média
- 6 dentes de alho
- 1 colher de sopa de sal de ervas

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes em uma panela com água. Deixe ferver e junte o arroz. Espere levantar novamente a fervura e abaixe o fogo. Cozinhe até secar. Apague o fogo e deixe novamente por 15 min. Misture bem e sirva.

Dica

Essa receita é rica em fibras devido à substituição do arroz branco pelo integral e ao acréscimo de vegetais. As fibras, em especial as insolúveis, presentes no farelo do arroz integral e vegetais da receita, fazem com que a digestão se torne mais lenta, promovendo a saciedade. Assim, quando se deseja perder peso, aumentar o consumo de fibras é uma boa forma de diminuir a sensação de fome.

Rendimento

15 porções
(150 g - 1 ½ colheres de servir)

Tempo de preparo

30 minutos

Valor calórico: 141 kcal
Carboidratos: 29,51 g
Proteínas: 3,96 g
Lipídeos: 0,75 g
Colesterol: 0,00 mg
Sódio: 87,31 mg



Arroz de forno gratinado



Ingredientes

Arroz

- 2 xícaras de arroz parboilizado
- 5 xícaras de água
- 1 dente de alho
- ½ cebola média
- ½ cenoura média
- 1 colher de sopa de óleo de soja
- 1 colher de sopa de sal de ervas

Recheio

- 200 g de peito de frango cozido
- 2 ovos de galinha
- ¼ xícara de creme de leite *light*
- ¼ xícara de queijo parmesão *light* ralado

Molho de tomate

- 6 tomates médios
- 2 dentes de alho
- ½ cebola média
- 3 ½ colheres de sopa de azeite
- Manjericão fresco a gosto
- Orégano a gosto
- 1 pitada de sal de ervas
- 1 colher de chá rasa de açúcar

Rendimento

12 porções
(143 g - 1 ½ colher de servir)

Tempo de preparo

40 minutos

Valor calórico: 230 kcal
Carboidratos: 26,91 g
Proteínas: 9,98 g
Lípidos: 9,15 g
Colesterol: 16,21 mg
Sódio: 137,59 mg



Modo de preparo

Arroz

Aqueça o óleo, refogue a cebola e o alho. Junte o arroz, coloque o sal de ervas e mexa até que todo o arroz pegue o refogado. Acrescente a água e deixe o arroz cozinhar. Reserve.

Recheio

Bata as claras em neve e misture delicadamente com o frango desfiado e o creme de leite *light*. Reserve.

Molho de tomate

Coloque um pouco de água para ferver. Adicione o tomate inteiro. Retire após 2 min., remova a pele e passe a polpa no liquidificador até ficar homogêneo. Em uma panela, refogue o alho e a cebola e coloque a polpa do tomate, quando estiver fervendo coloque os outros ingredientes e deixe em fogo brando até apurar o sabor. Caso esteja ácido, acrescente o açúcar.

Finalização

Em um refratário, coloque uma camada de molho, cubra com o arroz e espalhe um pouco de recheio de frango. Acrescente o restante do arroz e o molho de tomate. Polvilhe com o queijo ralado e leve para gratinar em forno preaquecido a 180°C.

Dica

Não se deve lavar ou escorrer o arroz, já que o procedimento pode ocasionar perdas desnecessárias de vitaminas hidrossolúveis, como as do complexo B, presentes no arroz. Utilizar a quantidade de água adequada para o cozimento elimina a necessidade de escorrer o arroz. Para o polido, se indicam 2 vezes a medida de arroz e, para o parboilizado, 2,5 a 3 vezes.

Arroz de leite light



Ingredientes

- 2 ½ xícaras de arroz
- 6 xícaras de água
- 1700 ml de leite desnatado
- 60g de queijo minas frescal
- Coentro a gosto
- 1 colher de sopa cheia de sal de ervas

Modo de preparo

Ferva a água e coloque o arroz para cozinhar, com sal de ervas. Com o arroz cozido acrescente o de leite desnatado, mexendo com cuidado para o leite incorporar e apurar. Para finalizar, acrescente os pedaços de queijo minas frescal e o coentro.

Rendimento

20 porções
(160 g - 2 colheres de servir)

Tempo de preparo

40 minutos

Valor calórico: 152 kcal

Carboidratos: 21,99 g

Proteínas: 6,17 g

Lipídeos: 4,35 g

Colesterol: 8,81 mg

Sódio: 177,30 mg

Baião de dois magrinho



Ingredientes

- 2 ½ xícaras de feijão-carioca
- 2 xícaras de arroz integral
- 3 ½ litros de água
- ¾ de xícara de creme de leite *light*
- 360 g de queijo minas frescal
- 1 ½ tomate grande
- ½ pimentão grande
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho
- Cebolinha a gosto
- Coentro a gosto
- 1 pitada de pimenta do reino
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de sal de ervas

Modo de preparo

Deixe o feijão cozinhar ao dente na pressão com o sal de ervas. Em seguida, acrescente os demais temperos e o arroz, que será cozido no caldo do feijão. Caso seja necessário, adicione mais água. Quando o arroz e feijão estiverem cozidos, adicione o queijo minas frescal, o creme de leite *light*, o coentro e a cebolinha.

Rendimento

12 porções
(304 g – 3 colheres de servir)

Tempo de preparo

45 minutos

Valor calórico: 449 kcal
Carboidratos: 53,90 g
Proteínas: 20,51 g
Lipídeos: 16,74 g
Colesterol: 36,82 mg
Sódio: 446,22 mg



Dica

Essa é uma receita com menos gordura e sal, já que ela não contém as carnes e os embutidos do baião de dois tradicional. Além disso, o sal foi substituído pelo sal de ervas. Por essas características, essa é uma boa preparação para o dia a dia. Combine com um frango assado ou bife e uma salada crua.

Feijão-carioca com sal de ervas



Ingredientes

- 2 ½ xícaras de feijão-carioca
- 1l ½ xícaras cheias de água
- 4 dentes de alho
- 1 cebola grande
- Cebolinha a gosto
- Coentro a gosto
- ½ colher de chá de cominho
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa de sal de ervas

Modo de preparo

Em uma panela de pressão, coloque o feijão com a água, deixe ferver por dois minutos, desligue o fogo, e deixe em repouso na água por 40 minutos com a panela semitampada. Acrescente o alho, a cebola, o cominho e a pimenta-do-reino, e deixe cozinhar na pressão. Em seguida, adicione o sal de ervas, o coentro e a cebolinha e deixe no fogo sem pressão até apurar o sabor.

Dica

Para agregar sabor e valor nutritivo à receita, pode-se ainda incluir a abóbora. Por essa receita não levar carnes, é menos gordurosa. A substituição do sal pelo sal de ervas reduz o sódio em 30%, e, ainda, agrega aroma e sabor à receita, tornando-a mais saudável para o dia a dia.

Rendimento

15 porções
(90 g -1 ½ concha)

Tempo de preparo

1 hora e 30 minutos

Valor calórico: 70 kcal

Carboidratos: 12,37 g

Proteínas: 4,47 g

Lipídeos: 0,26 g

Colesterol: 0,00 mg

Sódio: 128,17 mg



Suflê de espinafre



Ingredientes

- 3 maços de espinafre fresco
- 2 ¼ colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 ½ xícaras de leite desnatado
- 2 ½ colheres de sopa cheia de margarina *light*
- 4 ovos de galinha
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado *light*
- ½ colher de sopa de sal de ervas
- ½ colher de sopa de queijo parmesão ralado *light* para polvilhar

Modo de preparo

Cozinhe as folhas do espinafre no vapor, pique bem e reserve. Leve ao fogo a margarina com a farinha e doure por igual. Junte o leite quente e deixe engrossar, sem parar de mexer. Retire do fogo, junte as gemas e o queijo parmesão ralado. Misture bem e acrescente o espinafre reservado junto com o sal de ervas. Bata as claras em neve. Despeje a massa sobre as claras em neve, mexendo delicadamente. Unte uma forma refratária para o suflê. Despeje a massa e polvilhe com o queijo ralado. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 40 minutos.

Rendimento

15 porções
(41 g - 1 fatia média de 3 dedos)

Tempo de preparo

1 hora

Valor calórico: 57 kcal

Carboidratos: 2,95 g

Proteínas: 3,64 g

Lípidos: 3,29 g

Colesterol: 46,27 mg

Sódio: 143,08 mg



A close-up photograph of a stack of several chocolate chip cookies. The cookies are golden-brown with visible chocolate chips and a slightly cracked, textured surface. A semi-transparent green rectangular box is overlaid horizontally across the middle of the stack, containing the word "Doces" in white, sans-serif font. The background is dark and out of focus.

Doces

Arroz doce diet

Ingredientes

- ¾ de xícara de arroz
- 2 xícaras de água
- 2 xícaras de leite desnatado
- 1 ½ colher de sopa de adoçante em pó
- 2 cravos da índia
- 1 canela em pau

Modo de preparo

Coloque em uma panela a água, o adoçante, os cravos, a canela, e o arroz. Leve ao fogo alto mexendo de vez em quando até a água começar a ferver. Abaixar o fogo e cozinhe em fogo brando com a panela semitampada, mexendo de vez em quando até o arroz cozinhar e secar a água. Acrescente o leite e continue cozinhando em panela destampada até dar o ponto de creme.

Dica

Nessa receita utilizamos marca comercial de adoçante constituído por mistura de ciclamato de sódio e sacarina sódica. Outros adoçantes podem ser utilizados, desde que não contêm aspartame e sucralose, que apresentam baixa resistência a altas temperaturas. Em altas temperaturas, o aspartame desestabiliza-se, acentuando seu sabor residual amargo, e a sucralose forma produtos clorados tóxicos.



Rendimento

06 porções
(83 g - 1 escumadeira média)

Tempo de preparo

45 minutos

Valor calórico: 91 kcal

Carboidratos: 18,08 g

Proteínas: 3,53 g

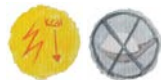
Lipídeos: 0,53 g

Colesterol: 0,00 mg

Sódio: 30,32 mg



Bolinho funcional de gengibre com calda de laranja



Ingredientes

Massa

- 4 laranjas médias
- 1 colher de chá de raspa de laranja
- 6 ovos
- $\frac{2}{3}$ de xícara de adoçante forno e fogão
- $\frac{1}{2}$ de xícara de óleo de canola
- 2 colheres de sobremesa de gengibre em pó
- 1 xícara de farinha de arroz
- $\frac{1}{3}$ de xícara de farinha de linhaça
- 1 xícara de fécula de batata
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 2 pitadas de sal

Calda

- 12 laranjas médias
- 1 $\frac{1}{2}$ xícara de chá de adoçante forno e fogão
- 2 colheres de sobremesa de fécula de batata

Modo de preparo

Massa

Passa a casca da laranja no ralador fino (sem a parte branca). Prepare o suco das laranjas e reserve. Separe a gema das claras, em seguida bata na batedeira as gemas com o adoçante até formar um creme branco. Com a batedeira em funcionamento adicione o óleo, o suco, as raspas de laranja, o gengibre em pó e, aos poucos, acrescente as farinhas. Por último,

Rendimento

24 porções
(60 g - 1 bolinho)

Tempo de preparo

60 minutos

Valor calórico: 210 kcal
Carboidratos: 30,06 g
Proteínas: 2,42 g
Lipídeos: 8,92 g
Colesterol: 35,13 mg
Sódio: 87,12 mg



adicione o fermento em pó, e reserve. Na batedeira, bata as claras em neve com a pitada de sal. Em seguida, misture delicadamente às claras em neve com a massa. Despeje a massa na forma untada com manteiga e leve ao forno preaquecido, a 170°C, por 20/30 minutos.

Calda

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo mexendo sempre, deixando ferver até engrossar um pouco. Coloque por cima do bolo e sirva. Sugestão: pode ser servido em forminhas de *cupcakes*.

Dica

Essa receita, além de não ter açúcar, não tem ingredientes com glúten, podendo ser preparada para os intolerantes. O glúten pode ser encontrado em receitas que contenham trigo, centeio, cevada e aveia. Substitutos para esses ingredientes incluem as farinhas utilizadas nessa receita como a farinha de arroz e a fécula de batata.

Receita classificada entre as cinco finalistas do concurso Culinária Saudável 2015: adoçando sem açúcar, promovido pela Sociedade Brasileira de Diabetes. Por Ana Beatriz Ferreira Brito, Brunna Nayara Martins Santos, Fernanda Marielle de Carvalho Pontes, Jéssica Pimentel Bastos, Raymila Glauce Freitas Costa e Amara Kizzi de Almeida Alves.

Cheesecake light



Ingredientes

Massa

2 pacotes de biscoito maria (aproximadamente 42 unidades)

½ xícara de margarina sem sal *light*

Recheio

300 g de requeijão

100 g de ricota fresca

1 ½ xícara de leite condensado *diet* ou *light*

3 gemas

1 colher de sopa de farinha de trigo

1 colher de café de essência de baunilha

Calda

18 goiabas vermelhas

300 ml de água

Sucralose (caso necessário)

Rendimento

12 porções
(99 g - 1 fatia de 3 dedos)

Tempo de preparo

1 hora e 30 minutos

Valor calórico: 256 kcal

Carboidratos: 28,92 g

Proteínas: 9,74 g

Lipídeos: 11,17 g

Colesterol: 85,74 mg

Sódio: 246,82 mg



Modo de preparo

Em um liquidificador, triture os biscoitos. Misture com as mãos a margarina derretida até que forme massa homogênea. Forre o fundo de uma assadeira de fundo removível com essa massa. Retire a pele das gemas e triture um pouco a ricota com as mãos. Em um liquidificador bata as gemas, o requeijão, a ricota e o leite condensado, a essência de baunilha e a farinha de trigo até formar um creme liso e homogêneo. Preequeça o forno a 220°C e asse por cerca de 40 minutos, até que o creme esteja firme e levemente dourado

na superfície. Deixe esfriar. Enquanto isso, descasque as goiabas, liquidifique com a água e peneire, retirando as sementes. Aqueça em fogo brando até desprender da panela. Deixe esfriar e, caso ache necessário, acrescente a sucralose. Coloque sobre a *cheesecake*. Deixe gelar. Desinforme e sirva.

Dica

Essa é uma opção mais saudável de torta doce para dias de festa. É menos calórica que a receita original pela troca do tradicional *creamcheese* e açúcar pela mistura do requeijão, ricota e leite condensado *diet* ou *light*. A calda, normalmente açucarada, foi substituída pela fruta in natura, que também reduz a quantidade de açúcar na receita.

Cookie funcional de chocolate e aveia



Ingredientes

- ¾ de xícara de açúcar mascavo
- ¾ de xícara de aveia flocos finos
- 9 castanhas-do-pará pequenas
- 90 g de chocolate ao leite
- 105 g de chocolate meio amargo
- 1 colher de café de essência de baunilha
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 colheres de café de fermento em pó
- ¼ de xícara de margarina

Modo de preparo

Preaqueça o forno em fogo médio. Unte uma forma grande com manteiga e farinha de trigo. Coloque farinha de trigo em uma tigela e junte com aveia em flocos e margarina amolecida. Misture com as mãos até formar uma farofa úmida. Acrescente o ovo, o açúcar mascavo, o fermento e a essência de baunilha. Misture bem com as mãos até formar uma massa homogênea. Em seguida, pique os chocolates e as castanhas em pedaços pequenos e junte à mistura. Faça bolinhas. Na forma untada, disponha os cookies. Com um garfo ou com o dedo, achate um pouco as bolinhas. Leve ao forno, preaquecido, por aproximadamente 30 minutos, até o ponto onde eles estejam macios por dentro, mas ligeiramente secos e dourados por fora.

Dica

Consumir biscoitos preparados em casa é mais saudável. Eles não levam aditivos ou conservantes e apresentam menos gorduras e sódio. Essa receita é rica em fibras da aveia e selênio, um potente antioxidante da castanha-do-pará.

Rendimento

13 porções
(43 g - 2 biscoitos)

Tempo de preparo

1 hora e 30 minutos

Valor calórico: 219 kcal

Carboidratos: 26,25 g

Proteínas: 3,47 g

Lipídeos: 11,16 g

Colesterol: 23,94 mg

Sódio: 66,27 mg

A close-up photograph of several glasses filled with watermelon juice. The juice is a vibrant red color. In the foreground, a glass is garnished with a fresh green mint leaf. To the right, several triangular slices of watermelon are scattered, showing their characteristic red flesh and black seeds. The background is softly blurred, showing more glasses and watermelon slices. A semi-transparent green rectangular box is overlaid in the center of the image, containing the text 'Patês, Lanches e Sucos' in white font.

Patês, Lanches e Sucos

Patê de castanha



Ingredientes

- 1 xícara de castanha-de-caju sem sal
- ½ cebola pequena
- 1 tomate médio
- 2 dentes de alho
- ½ xícara de água
- Cebolinha a gosto
- Coentro a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- ½ colher de sopa de gersal

Modo de preparo

Triture as castanhas no liquidificador. Refogue a cebola, o alho, o tomate e o gersal no azeite. Após refogá-los, coloque ½ xícara de água e deixe ferver ligeiramente. Bata o refogado e os demais ingredientes no liquidificador, junto com a castanha triturada. Sirva quente ou gelado, com pão integral ou bolacha integral.

Dica

Essa receita é considerada leve, quando comparada aos patês tradicionais, por ter como base o azeite de oliva, rico em ácidos graxos monoinsaturados, e a castanha de caju, rica em vitamina E.

Rendimento

26 porções
(13 g - 3 pontas de faca)

Tempo de preparo

15 minutos

Valor calórico: 47 kcal
Carboidratos: 2,26 g
Proteínas: 0,99 g
Lípídeos: 3,81 g
Colesterol: 0,00 mg
Sódio: 16,60 mg



Patê de queijo cottage



Ingredientes

- ¾ de 1 xícara de queijo *cottage*
- 1 tomate pequeno
- 1 colher de sopa de cebola ralada
- Orégano a gosto

Modo de preparo

Retire as sementes do tomate e corte-o em cubos pequenos. Misture-os ao queijo *cottage* em um recipiente. Rale a cebola no ralador fino, para que fique imperceptível. Depois acrescente aos poucos a cebola e o orégano.

Rendimento

10 porções
(21 g - 2 colheres de sobremesa)

Tempo de preparo

10 minutos

Valor calórico: 11 kcal

Carboidratos: 0,87 g

Proteínas: 1,40 g

Lipídeos: 0,14 g

Colesterol: 0,44 mg

Sódio: 40,74 mg

Patê de ricota



Ingredientes

- 250 g de queijo ricota
- 90g de iogurte desnatado
- 1 cebola grande
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- Coentro a gosto
- ½ colher de chá de sal de ervas

Modo de preparo

Bata no liquidificador a ricota, o iogurte, a cebola, o sal de ervas e o azeite. Acrescente o coentro ao final e sirva.

Rendimento

16 porções
(25 g – 5 pontas de faca)

Tempo de preparo

10 minutos

Valor calórico: 32 kcal

Carboidratos: 1,73 g

Proteínas: 2,51 g

Lípídeos: 1,66 g

Colesterol: 8,14 mg

Sódio: 66,87 mg

Patê de sardinha



Ingredientes

- 3 sardinhas evisceradas
- ½ xícara de creme de leite *light*
- 4 dentes de alho
- 1 cebola grande
- 1 pimentão grande
- 1 tomate pequeno
- 2 colheres de sopa cheias de azeite de oliva
- Coentro a gosto
- 5 pitadas de sal de ervas

Modo de preparo

Cozinhe as sardinhas evisceradas por 40 minutos em uma panela de pressão, juntamente com ½ cebola cortada em rodela. Enquanto isso, refogue o alho, a cebola, o pimentão e o tomate no azeite e reserve. Após o cozimento, retire as sardinhas da panela de pressão e remova as espinhas, deixando apenas o filé. Bata no liquidificador o filé de sardinha, os ingredientes refogados, o coentro e o creme de leite *light*, pulsando até ficar na consistência cremosa. Por fim, acrescente o coentro. Sirva com torradas integrais.

Rendimento

18 porções
(39 g – 2 colheres de sopa cheias)

Tempo de preparo

1 hora e 15 minutos

Valor calórico: 66 kcal

Carboidratos: 2,66 g

Proteínas: 4,75 g

Lípidos: 3,96 g

Colesterol: 13,40 mg

Sódio: 81,96 mg

Canapé de frango



Ingredientes

Para a maionese falsa

- 1 colher de sopa de azeite
- ½ cebola média
- ½ mandioca
- 3 colheres de sopa de polvilho azedo
- 1 ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino

Para o canapé

- 600 g de peito de frango cozido
- 8 fatias de pão de canapé
- 2 ½ xícaras de chá de leite desnatado
- 12 folhas de alface lisa
- 1 cebola média
- 2 cenouras médias

Modo de preparo

Maionese falsa

Cozinhe a mandioca até ficar bem macia, usando a panela de pressão, se preferir. Espere esfriar e bata no liquidificador com 1 ½ xícara da mesma água do cozimento. Acrescente a ½ cebola picada, a pimenta e o sal e continue batendo. Aos poucos, vá acrescentando o polvilho e o azeite. Bata até ficar cremoso.

Rendimento

16 porções
(125 g – 1 fatia de 2 dedos)

Tempo de preparo

20 minutos

Valor calórico: 183 kcal
Carboidratos: 16,66 g
Proteínas: 12,04 g
Lipídeos: 7,60 g
Colesterol: 23,82 mg
Sódio: 202,34 mg



Montagem

Desfie o peito de frango. Misture o frango com a cebola, a cenoura e a maionese falsa. Retire as bordas de cada fatia de pão. Umedeça as fatias de pão com o leite. Em um refratário, coloque as folhas da alface, e faça camadas do pão e dos demais ingredientes. Para finalizar, passe a maionese falsa sobre o canapé.

Dica

Nessa receita, substituímos a maionese industrializada pelo creme caseiro de macaxeira, o que reduz consideravelmente o sódio e a gordura da receita. Uma opção interessante para agregar cor e sabor à maionese falsa é incluir açafraão em pó.

Pão de queijo light



Ingredientes

- 2 batatas inglesa pequenas
- 2 ovos de galinha
- 1 ½ xícara de polvilho doce
- 1 xícara rasa de queijo parmesão *light* ralado
- 220 g de queijo ricota

Modo de preparo

Corte as batatas em pequenos pedaços e coloque para cozinhar ao vapor. Amasse as batatas e misture aos demais ingredientes. Quando a massa estiver homogênea e soltando da vasilha, faça pequenas bolinhas e coloque em uma forma untada para levar ao forno, em temperatura de 220°C, até que os pães dourem a superfície.

Dica

Nessa receita substituímos o queijo minas pela ricota. Não utilizamos óleo, leite ou ingredientes com glúten, nem precisamos acrescentar sal, já que usamos o parmesão *light*. Resultado: receita deliciosa e leve!

Rendimento

07 porções
(81 g - 3 unidades médias)

Tempo de preparo

2 horas

Valor calórico: 222 kcal

Carboidratos: 27,70 g

Proteínas: 11,02 g

Lipídeos: 7,43 g

Colesterol: 78,32 mg

Sódio: 256,28 mg



Sanduiche natural



Ingredientes

- 4 colheres de sopa cheias de proteína texturizada de soja
- 5 colheres de sopa de água
- 300 g de atum ralado
- 450 g de queijo ricota
- 8 folhas alface roxa
- 4 dentes de alho
- 12 azeitonas pretas
- ½ cebola grande
- 1 tomate pequeno
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 baguetes com gergelim

Rendimento

08 porções
(149 g - ¼ baguete)

Tempo de preparo

20 minutos

Valor calórico: 384 kcal

Carboidratos: 44,06 g

Proteínas: 23,12 g

Lipídeos: 12,85 g

Colesterol: 46,86 mg

Sódio: 864,60 mg

Modo de preparo

Coloque a proteína de soja texturizada para hidratar por 15 minutos. Refogue-a, juntamente com o alho, a cebola e o tomate, no azeite extravirgem. Em uma tigela, amasse a ricota e misture ao atum. Por último, coloque a proteína texturizada de soja e a azeitona. Divida a baguete ao meio, coloque as folhas de alface e o recheio.

Dica

Esse sanduíche é uma opção leve e nutritiva para um jantar. O atum pode ser substituído por qualquer outra carne de sua preferência.



Suco verde



Ingredientes

- 1 abacaxi médio
- 1 maçã média
- 9 folhas pequenas de couve-manteiga
- 15 folhas de hortelã
- 1 pedaço de gengibre (cerca de 1 cm)
- 2 ½ copos de requeijão de água

Modo de preparo

Higienize corretamente as frutas e as hortaliças. Corte os ingredientes em pedaços pequenos e coloque no liquidificador. Bata,coe e sirva gelado. Não precisa adicionar açúcar ou adoçante.

Dica

Ao contrário do que é veiculado na mídia, esse suco não emagrece nem *detoxifica*, termo comumente utilizado. No entanto, essa receita é rica em vitamina C, do abacaxi, cálcio e ferro da couve-manteiga. O gengibre também contém o 6-gingerol, um composto bioativo que tem efeito anti-inflamatório.

Rendimento

05 porções
(200 ml - 1 copo americano)

Tempo de preparo

15 minutos

Valor calórico: 76 kcal

Carboidratos: 17,06 g

Proteínas: 1,54 g

Lipídeos: 0,25 g

Colesterol: 0,00 mg

Sódio: 1,42 mg



Suco de melancia com hortelã



Ingredientes

- 780 g de melancia
- 18 folhas de hortelã
- 1 limão médio
- 1 xícara de água
- 20 gotas de adoçante com estêvia

Modo de preparo

Higienize corretamente as frutas e a hortaliça. Retire a polpa da melancia e corte em cubos. Coloque no liquidificador juntamente com o suco do limão e os demais ingredientes. Bata, coe e sirva gelado.

Rendimento

04 porções
(125 ml – 1 copo de requeijão raso)

Tempo de preparo

20 minutos

Valor calórico: 37 kcal

Carboidratos: 8,16 g

Proteínas: 0,87 g

Lipídeos: 0,01 g

Colesterol: 0,00 mg

Sódio: 0,07 mg