

128 Receitas Anabólicas



Por que você deve escolher um estilo de vida saudável

A alimentação limpa se concentra em alimentos integrais não refinados, em vez de alternativas pré-cozidas ou processadas.

As alternativas tendem a ter muito do seu valor nutricional removido, como resultado de torná-las duráveis ou custar menos. Sua dieta consiste principalmente de fast food ou refeições instantâneas? Aqui estão algumas das coisas que você pode ganhar adotando um estilo de vida saudável.

Mais energia

Alimentos processados têm um alto índice glicêmico, o que significa que eles são quebrados rapidamente pelo seu corpo. Eles lhe dão uma explosão súbita de curto prazo de energia devido ao aumento dos níveis de glicose no sangue. No entanto, essas explosões súbitas também significam declínios súbitos, o que pode deixá-lo lento e cansado.

Alimentos limpos, por outro lado, tendem a ter um índice glicêmico mais baixo. Isso significa que eles demoram mais para o corpo se decompor e são uma fonte de energia mais estável durante um longo período de tempo.

Expanda seus horizontes

Quando você planeja um menu em torno de refeições embaladas ou pré-preparadas, você tira um pouco da liberdade de suas opções de menu. Pode não parecer que este é o caso, uma vez que existem tantos diferentes sabores e variedades destas refeições embaladas para escolher. Mas há inúmeras receitas disponíveis em fontes como livros de culinária, revistas de culinária e sites relacionados a alimentos. Procure receitas que fiquem com alimentos integrais o máximo possível.

Comer limpo é tudo sobre como obter os nutrientes que seu corpo precisa, sem levar em extras que podem ser prejudiciais. Comer limpo pode ajudar a reduzir o risco de danos nos rins, doenças cardíacas, diabetes tipo II e derrame. Ingredientes inteiros podem ser um pouco mais caros, mas os benefícios à saúde resultantes valem o custo extra.

Um coração saudável

Muitos alimentos integrais podem ter um impacto positivo na saúde do seu coração. As nozes são ricas em nutrientes saudáveis para o coração, como vitamina E, ácidos graxos ômega-3 e fibras. As amêndoas são particularmente ricas em gorduras monoinsaturadas, que ajudam a diminuir os níveis de colesterol ruim no sangue.

Cereais integrais como arroz integral, aveia ou pão integral também são ótimas fontes de fibras, o que ajuda o corpo a processar o colesterol.

No entanto, você faz isso, diminuindo seus níveis de colesterol no sangue reduz o risco de doença cardíaca.

Couve-flor com Queijo

Couve-flor com queijo é super fácil de fazer. Ferva os galhos de couve-flor até ficarem macias, escorra a água, misture com queijo e maionese e doure no forno.

INGREDIENTES

1/2 couve-flor -100 gramas -41calorias

1 xícara de queijo ralado -30 gramas -144calorias

1 colher de sopa de maionese -15 gramas -99calorias

Modo de Preparo

- Corte os galhos da couve-flor.
- Ferva os galhos em panela média em fogo alto por 15 minutos.
- Misture as florzinhas cozidas com maionese, coloque na forma e acrescente o queijo.
- Asse no meio do forno a 200 °C por 8 minutos ou até ficar dourado.

Lasanha leve de abobrinha

Ingredientes

2 abobrinhas cortadas em rodelas 200 gramas
de queijo cottage
100 gramas de ricota passada na peneira
1 colher (chá) de sal
1 pitada de noz-moscada
1 colher (sopa) de cheiro verde picado
1 envelope de caldo de galinha light dissolvido
100 gramas de blanquet de peru
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado light

Modo de preparo Ferva as rodelas de abobrinha em água com sal até tirar delas o aspecto de cru. Retire e mergulhe-as em água fria. Retire novamente e seque com papel toalha e reserve. Misture à parte o cottage, a ricota, o sal, a noz-moscada, o cheiro verde e o caldo de galinha.

Montagem Faça camadas intercalando abobrinha, blanquet de peru e creme de queijos. Cubra com molho de tomate (opcional). Leve ao forno médio (180°C) para aquecer e dourar. Salpique o parmesão light e sirva.

Lascas de salmão com ovo de codorna

Ingredientes

8 ovos de codorna .

1 colher (sopa) de maionese light .

1 colher (sopa) de cream cheese light .

4 fatias de pão integral multigrãos .

4 colheres (sopa) de salmão em lata (tipo Coqueiro®) ou 1 posta média (100 gramas) de salmão assado ou 4 fatias de salmão defumado.

1 colher (chá) de dill seco (erva encontrada na área de temperos dos supermercados) ou orégano .

Raminhos de manjeriça fresca para decorar

Modo de preparo Cozinhe os ovos de codorna, descasque e corte ao meio. Reserve. Misture a maionese e o cream cheese, mexendo bem, até formar uma pasta cremosa. Reserve. Torra as fatias de pão no forno. Em seguida, passe a pasta sobre elas e coloque as lascas de salmão. Acrescente os ovos de codorna.

Polvilhe o dill e decore com as folhas de manjeriça fresca.

Sopa de tomate

Ingredientes

2 dentes de Alho

1 unidade de cebola picada

4 xícaras (chá) de Caldo de legumes preparado

2 colheres (sopa) de Manjericão cru

1 colher (sopa) cheia de Margarina light sem sal

500 gramas de Tomate

Modo de preparo Corte o alho e os tomates. Aqueça a margarina e refogue a cebola e o alho. Acrescente o tomate, o caldo de legumes e deixe ferver. Tampe a panela e cozinhe por aproximadamente 10 minutos.

Adicione o manjericão. Retire a sopa do fogo e bata no liquidificador até virar um creme homogêneo. Sirva em seguida.

PÃOZINHODE LINHAÇA

Ingredientes

1 colher de sopa de coalhada seca light (ou iogurte sem sabor tipo grego)

1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada

1 ovo inteiro

1 pitadinha de sal

1/2 colher de café de fermento em pó

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes com um fouet e coloque em uma forma de silicone. Leve ao microondas por 1 minuto, inicialmente. Verifique a consistência e vá adicionando 30 segundos por vez até que fique como na foto. Opções: Pode acrescentar queijo ralado light ou requeijão light na mistura, também ervas... use a criatividade com essa receita básica.

TORTA DE ATUM (Microondas)

Ingredientes:

1 lata de atum light

2 claras

1 gema

Espinafre cozido ou brócolis. Ou qualquer vegetal cozido que tenha na sua geladeira

1 colher de sobremesa de chia Sal a gosto

1 colher de sopa de creme de ricota light

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes (menos o creme de ricota) e coloque em um potinho que possa ir ao microondas. Tempo de preparo mais ou menos 3 minutos. Retire do microondas, vire em um prato e passe o creme de ricota por cima! Pronto!

PÃO DE QUEIJO FIT

Ingredientes (para 1 pão de queijo)

2 colheres de sopa de tapioca (aquela já com amido) 15g ou
1 medida ou 1 colher de sopa de leite de soja em pó diluído
em 25ml de água.

Sal a gosto

1 ovo

1 colher de café de fermento não muito cheia

1 colher de sopa de queijo ralado light

1 colher de café de requeijão light para servir por cima.

Modo de preparo: Mistura tudo menos o requeijão (não precisa ser liquidificador) e coloca numa caneca. Leva ao microondas por mais ou menos 2:15 minutos.

Salpicão Funcional

Ingredientes:

200g de peito de frango sem pele e sem osso, cozido e desfiado.

2 cenouras orgânicas cruas raladas 50g de azeitonas picadas

2 talos de salsa orgânico picados em cubos

1 maçã picada em cubinhos com a casca, preferencialmente orgânica

100g de damasco seco

1 copo de iogurte natural sem lactose

50g de suco de limão

2 colheres de azeite de oliva extra-virgem

Sal do Himalaia

Pimenta verde

2 colheres de sopa de mostarda, preferencialmente Dijon

50g de nozes trituradas Salsinha picadinha

Preparo: Misturar o iogurte com o limão, o azeite, o sal, a pimenta e a mostarda. Reservar. Enquanto isso misturar o frango cozido e desfiado, as cenouras, o salsa, as azeitonas, a maçã picadinha e o damasco seco picado. Acrescentar o molho salpicar as nozes na preparação. Servir (se preferir servir gelado, é só deixar por alguns minutos na geladeira)

Fricassê de Frango Light

Ingredientes

200g de frango cozido e desfiado 1 raminho de salsa
1 raminho de brócolis
2 dentes de alho picadinhos
2 colheres de azeite de oliva extra virgem nozes picadas
pimenta do reino moída na hora sal light
oregano seco ou fresco tomilho seco ou fresco

Molho branco: 200g de couve flor cozida, preferencialmente orgânica 6 colheres de cottage sem lactose 5 fatias de queijo de búfala ou 8 bolinhas cortadas de búfala 100ml de água mineral Noz moscada Pimenta negra

Preparo: Cozinhar a couve flor no vapor. Em seguida bater os ingredientes do molho branco. Reservar.

Enquanto isso, refogar o frango com a cebola, o alho e os temperos. Após, colocar o frango em um refratário e cobrir com o molho branco reservado. Acrescentar o azeite de oliva extra virgem e as nozes picadas por cima do preparo. Levar ao forno pré-aquecido até

Creme de abóbora com sementes tostadas

Ingredientes

300gramasdeabóborasemcascacozida

2 ovos

50 ml de leite de coco

1denteddealho

2 colheres de azeite de oliva extra virgem

Pimenta branca

Tomilho fresco e Salsa fresca

2 colheresdesementesdeabóborasemcasca

Saldo Himalaia

Preparo:Refogaroalho noazeite,bateraabóboracozida no liquidificador e juntar ao alho. Retornar ao fogo e acrescentar os ingredientes pouco a pouco. Mexer suavemente. Por último, colocar os ovos no creme e mexer. Deixar uns 5 minutos no fogo.

Servir com as sementes de abóbora torradinha e decorar com salsinha. Para as sementes: basta colocar no forno pré-aquecido, em torno de 10 minutos ou em uma frigideira sem nenhum azeite e mexer na própria panela por uns 5 minutos.

Salada de Atum com Queijo Branco

Ingredientes:

1 lata de atum light;
1/2 maçã em cubinhos;
1/2 cebola pequena em cubinhos se preferir pode ser ralada;
1/2 lata de ervilha escorrida;
1/2 lata de milho escorrido;
100 g de queijo branco light em cubinhos;
1 tomate vermelho sem sementes em cubinhos;
Cebolinha, coentro e salsa picadinha a gosto;
3 colheres sopa de maionese light;
2 colheres sopa de shoyo light;
3 colheres sopa de azeite extravirgem.

Modo de Preparar: O modo de preparo é bem simples basta misturar todos os ingredientes em uma vasilha de sua preferência.

Salada de Alface e Abacate

Ingredientes:

6 Folhas de Alface

1 Abacate

1 Tomate

1 Cebola

1 Limão

2 Colheres de Sopa Azeite

1 Colheres de Sopa Maionese Light

Uma Pitada Sal

Uma Pitada Pimenta

Instruções: Lavar os vegetais, separar as folhas de alface com as mãos, abrir o abacate e cortar este em cubos, cortar o tomate em cubos, de preferência sem sementes e picar a cebola. Juntar tudo. A parte prepare o molho vinagrete, juntar o azeite, o sumo do limão, a maionese, uma pitada de sal e pimenta, mexer tudo bem até ter um molho cremoso, provar e ver se está ao gosto. Depois jogar o molho por cima de tudo e está pronto a servir.

Coxas de frango assada

INGREDIENTES

2 coxas de frango -100 gramas -215

calorias 1/2 xícara de cebola em

cubos -1/2 -27calorias

1 colher de sopa de azeite -1 colher de sopa

-108 calorias 1 colher de chá de sal

1/8 colher de chá de pimenta preta

- Coloque o papel alumínio no fundo da forma e adicione uma camada de cebola.
- Tempere as coxas de frango coloque -as na forma e cubra-as com o papel alumínio.
- Cozinhar o frango no meio do forno a 200 °C por 35 minutos. Descubra e deixe por mais 10 minutos ou até dourar. E é só servir.

Salada De Frango No Pimentão

INGREDIENTES

4 pimentões vermelhos médios

2 xíc. de peito de frango cozido e cortado em cubos

1 maçã ácida picada

2 xíc. de palmito picado

3 C.S. de maionese light

1 pote de iogurte natural desnatado (200 g)

salsa picada a gosto

sal a gosto

8 c.c. de castanha de caju picada

4 xíc. de folhas verdes a gosto

- Corte o pimentão pela metade no sentido do comprimento e retire as sementes. Afervente sem deixar amolecer demais ou aqueça no forno microondas.
- Numa tigela misture o frango, a maçã, o palmito, a maionese, o iogurte, a salsa e o sal. Preencha a cavidade do pimentão e em cada um salpique 1 c.c. de castanha.
- Forre uma travessa com as folhas verdes e acomode o pimentão por cima. Sirva frio.

Salada Integral

INGREDIENTES

500 g de alcatra em tiras
sal e pimenta-do-reino a gosto
1 cebola grande picada
2 dentes de alho amassados
1 C.Sopa. de molho inglês
2 C.Sopa. de ketchup
1 xíc. de milho em conserva
1 xíc. de ervilha em conserva escorrida
2 xíc. de arroz integral cozido
salsa picada a gosto
6 C.Sopa. de azeite
6 C.Sopa. de vinho branco
2 xíc. de alface picada
2 xíc. de espinafre cru picado
2 xíc. de agrião picado

Tempere a carne com sal e a pimenta. Aqueça uma panela antiaderente e refogue as tiras até que fiquem douradas. Adicione a cebola e o alho, o molho inglês, o ketchup, 4 C.S. de água e mexa.

Adicione o milho, a ervilha, o arroz e a salsa. Misture bem e retire. Tempere com o azeite e o vinho e corrija o sal.

Numa travessa, distribua as folhas verdes e arrume a salada por cima. Sirva fria ou morna.

Sopa Doce De Damasco E Morango

16 metades de damascos secos

3 xíc. de água

1/2 xíc. de vinho branco

1 xíc. de morangos em fatias

2 xíc. de sorvete de creme light (260 g)

folhinhas de hortelã para enfeitar

- Numa panela, deixe os damascos de molho na água por 2 horas. Leve ao fogo cozinhe até amaciar. Adicione o vinho e espere amornar.
- Bata no liquidificador até ficar um creme. Distribua a sopa e os morangos em 4 pratos fundos pequenos. Coloque a bola de sorvete no centro e enfeite com a hortelã. Sirva imediatamente.

Informações nutricionais / porção: 156 calorias

Ceviche Tradicional

Ingredientes:

7 limões (só o suco)
1 colher chá coentro (picado finamente)
1 folha de alface
½ colher chá salsão (picado finamente)
3 rodela batata doce (cozida e sem casca)
1 colher chá pimenta dedo de moça (picado finamente)
½ colher chá gengibre (ralado)
½ und cebola roxa (cortado em julienne, sem o miolo)
½ dente alho (ralado)
1 colher sopa milho verde (cozido, só os grãos)
4 und camarão grande (cozido e limpo, sem casca nem cabeça)
½ und lula (cozida, cortada em anéis)
200g peixe branco cortado em cubos
o suficiente sal e pimenta do reino

Modo de preparo: Manter a cebola em água gelada até utilizar. Colocar o peixe em uma tigela e temperar com sal, pimenta do reino, gengibre, alho, salsão, gelar a metade do coentro e pimenta; misturar bem e deixar marinar por 2 minutos. Preparar o prato para montagem, colocar no fundo a folha de alface bem lavada, acima dela as rodela de batata doce e milho verde. Voltar para a preparação, colocar dentro da tigela o peixe, a cebola roxa (sem água) e o limão. Misturar bem (aproximadamente 1 minuto) e servir. Finalmente decorar com os camarões, a lula e “polvilhar” o resto da pimenta e coentro por cima do ceviche.

Mousse de Frango

Ingredientes

1 unidade(s) de peito de frango desossado cozido(s) e desfiado(s)
200 ml de creme de leite fresco
260gr de maionese
100gr de uva passa
4 folha(s) de gelatina incolor sem sabor
1 unidade(s) de cebola picada(s) o suficiente de cebolinha verde
Sal a gosto
100gr de cream cheese

Preparo: Bata no liquidificador todos os ingredientes. Coloque em uma fôrma de plástico e leve à geladeira para firmar. Na hora de servir, desenforme em um prato redondo, forre com algumas folhas de alface ou torradinhas

Caldinho de Açafrão

Ingredientes

4 xícaras (chá) de caldo de carne
1 colher (chá) de açafrão em pó
4 ninhos de macarrão cabelo-de-anjo
Sal Pimenta e azeite
Folhas de manjeriça para decorar

Preparo: 1. Misture o caldo com o açafrão e ferva. 2. Junte a massa cozida conforme as instruções do fabricante. 3. Tempere com o sal e a pimenta e regue com o azeite. Decore com folhas de manjeriça e sirva.

Salada de Agrião com Peixe

Ingredientes

1 maço de agrião .
1 kgde peixe cortado em tiras (merluza, pescada) .
2 xícaras (chá) de vinho branco seco .
1 xícara (chá) de água .
1 ramo de salsa com folhas .
2 dentes de alho fatiados.
1 folha de louro .
1 colher (chá) de estragão seco .
1/2 pimenta-de-cheiro picada.
sale pimenta-do-reino a gosto

Molho: 4 ramos de salsa picados . 1/2 talo de salsa picado
. 1 cebola picada. 2 colheres (sopa) de vinagre branco. 6
colheres (sopa) de azeite . 3 colheres (sopa) de mostarda . 1
pitada de páprica doce. sale pimenta-do-reino a gosto

Preparo Ponha em uma panela o vinho, a água, o salsa, o
alho, o louro, o estragão, as pimentas e o sal. Deixe ferver em
fogo baixo por 20 minutos. Junte o peixe, cozinhe por cinco
minutos e retire do fogo. Deixe esfriar e leve à geladeira até o
dia seguinte. Misture todos os ingredientes do molho e leve-o
também à geladeira até o dia seguinte. Ponha o agrião limpo
em uma saladeira, junte o peixe escorrido e regue com o
molho. Sirva em seguida.

Homus de Abobrinha

Ingredientes

- 1 abobrinha cortada em pedaços
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 xícara (chá) de suco de limão
- 1 pitada de pimenta-de-caiena (pimenta vermelha)
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1 colher (chá) de sal
- 6 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- 6 colheres (sopa) de tahine (pasta de gergelim)

Preparo: Coloque o gergelim de molho em água filtrada por quatro horas. Num processador de alimentos, coloque a abobrinha, o azeite, o alho, o suco de limão, a pimenta, a páprica e o sal e triture até obter uma consistência cremosa. Adicione o gergelim e o tahine e processe até obter uma pasta homogênea.

Abobrinha Recheada de Frango

Ingredientes

4 abobrinhas grandes

2 colheres (sopa) de óleo

500g de peito de frango moído

1 cebola pequena picada

2 tomates sem pele e sementes picados

Sal e pimenta a gosto

½ xícara (chá) de azeitonas pretas picadas

2 colheres (sopa) de salsa picada

3 xícaras (chá) de molho de tomate

Preparo: Lave bem as abobrinhas e retire uma tampa. Com uma colher retire a polpa com cuidado e polvilhe sal por dentro. Reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e frite o frango. Junte a cebola, os tomates, e a polpa das abobrinhas. Refogue por 2 minutos e tempere como sal, a pimenta e a salsa. Deixe esfriar e misture as azeitonas. Recheie as abobrinhas e coloque-as em uma assadeira levemente untada. Asse no forno preaquecido a 200 °C por 20 minutos ou até ficarem macias. Em uma travessa coloque o molho bem quente por cima das abobrinhas fatiadas.

Panqueca de Quinoa com Espinafre

Ingredientes

2 ovos
3 col.(chá)demanteigalight
1 copo (200 ml) de leite desnatado
1/2col.(café)desal
3 col. (sopa) de farinha de trigo integral
1 col. (sopa) de farinha de trigo branca
7 col. (sopa) de quinoa em flocos

Ingredientesdo recheio

1/2cebolaralada
1 maço de espinafre limpo e picado
1 col. (sobremesa) de azeite de oliva
350 g de queijo-de-minas fresco picado
Sal a gosto

Preparo Noliqidificador, junteosovos, amanteiga, leite, o sal, as farinhas e a quinoa. Bata por dois minutos. Unte uma frigideira pequena antiaderentecomumfiodeóleo e aqueça. Coloque uma concha da massa e espalhe bem. Doure dos dois lados. Repita a operação até acabar a massa. Reserve. Para o recheio, refogue a cebola e o espinafre no azeite. Acrescente o queijo e refogue por mais dois minutos. Escorra a água que soltar do espinafre. Bata no liquidificador (ou processador) por dois minutos e tempere com o sal. Recheie as panquecas e sirva com uma salada.

Torta-Suflê de Abobrinha e Aveia

Ingredientes

1 dente de alho picado
1 cebola pequena picada
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 abobrinha italiana grande ralada
2 tomates grandes sem pele e sem sementes cortados em cubinhos
4 azeitonas pretas picadas
1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
1 xícara (chá) de leite (de preferência o desnatado)
Sal e pimenta-do-reino a gosto
5 talos de cebolinha picados
5 claras de ovo batidas em neve
1/4 de xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Preparo 1. Refogue o alho e a cebola no azeite até deixá-los levemente dourados. 2. Adicione à mesma panela a abobrinha, os tomates e as azeitonas e mexa por alguns minutos para que a abobrinha amoleça um pouco. 3. Acrescente a aveia e o leite e misture tudo muito bem. 4. Tempere com o sal, a pimenta e a cebolinha e desligue o fogo. 5. Deixe a mistura esfriar, delicadamente, junte as claras em neve. 6. Unte e polvilhe um refratário redondo com um pouco de aveia. 7. Deposite a massa e alpique, em toda a sua superfície, o queijo ralado. 8. Leve ao forno, pré-aquecido, a 180°C por 40 minutos ou até a torta crescer e ficar dourada por fora.

Crepe de Ricota Light

Ingredientes

massa

3 ovos

1 e ¼ de xíc. (chá) de leite desnatado

2 xíc. (chá) de farinha de trigo

1 col.(sobremesa)de margarina light derretida

1 col. (café) de sal

1 col.(sopa)de adoçante em pó culinário

recheio

1 pacote(500g)de ricota amassada com o garfo

1 xíc.(chá)de creme de leite light

2 col.(sopa)de adoçante em pó culinário

½ xíc.(chá)de uvas-passas brancas sem sementes

½ xíc.(chá)de nozes picadas

1 col. (chá) de raspas de limão

Massa Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo. Despeje-o em uma vasilha e leve à geladeira por 30 minutos.

Recheio Misture todos os ingredientes em uma tigela e reserve.

Montagem Aqueça uma frigideira untada com um pouquinho de óleo. Com o auxílio de uma concha, despeje pequenas porções da massa na frigideira já aquecida. Quando o crepe estiver levemente dourado, vire-o e doure o outro lado. Vá dispondo as massas prontas em uma superfície limpa. Recheie os crepes, dobre-os no formato de leque e sirva a seguir.

Arroz com Frango e Cubos de Abóbora

Ingredientes

1 colher (sopa) de óleo

1 cebola picada

2 dentes de alho picado

500g de peito de frango cortado em cubos

250g de abóbora cortada em cubos

1 e ½ xícara (chá) de arroz

1 pimentão vermelho pequeno cortado em cubos

2 xícaras (chá) de caldo de legumes quente

Salsa picada a gosto

Preparo Na panela de pressão aqueça o óleo e frite a cebola, o alho e o frango até dourar. Junte a abóbora, o arroz, o pimentão e misture delicadamente. Acrescente o caldo de legumes e tampe a panela. Cozinhe durante 4 minutos após o início da pressão. Deixe a pressão sair, abra a panela e polvilhe a salsa. Sirva em seguida

Torta De Verão

INGREDIENTES

MASSA

7 C.Sopade margarina light (100 g)
1 ovo
1 c.cháde sal
2 xíc. de farinha de trigo

RECHEIO

2 maçãs ácidas médias
1 C.Sopade suco de limão
2 1/2 xíc. de peito de peru cozido e em cubos (350 g)
4 C.Sopade passa de uva preta sem semente
1 xíc. de aipo picado
1 c.cháde mostarda
1 c.cháde molho inglês
1 C.Sopa de ketchup
4 C.Sopade requeijão 0% de gordura
4 C.Sopade maionese light
sal a gosto
salsa picada a gosto
4 C.Sopade sementes de gergelim tostadas (30 g)

- Para a massa. Numa tigela misture a margarina com o ovo e o sal. Adicione a farinha de trigo aos poucos até ficar uma massa firme e Que solte das mãos. Deixe descansar 15 minutos.
- Com a massa forre o fundo e os lados de uma fôrma de aro removível média. Espete o fundo com um garfo e leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por 20 minutos ou até que fique dourada e crocante. Reserve.
- Prepare o recheio. Descasque a maçã e corte em cubos. Coloque numa tigela média e regue com o suco de limão. Adicione o peito de peru, a passa de uva, o aipo, os temperos, o creme de leite e a maionese. Tempere com sal e salsinha a gosto. Espalhe o recheio sobre a torta fria e salpique o gergelim. Cubra com um plástico e leve à geladeira para gelar por 2 horas ou mais.

Sanduíche Italiano

Ingredientes

1 xíc. de pimentão vermelho sem sementes picado
1 cebola pequena picada
1 c.chá de azeite
120 g de salame italiano
2 C.S. de maionese light
4 fatias de pão preto levemente tostadas
folhas de manjeriço fresco

- Numa frigideira antiaderente refogue o pimentão e a cebola no azeite até amaciar, pingando água se necessário.
- Bata no liquidificador o refogado de pimentão com o salame e a maionese. Adicione até 2 C.S. de água à mistura até ficar cremosa. Retire e misture o manjeriço picado
- Espalhe fartamente sobre as fatias de pão e enfeite com folhas de manjeriço. Sirva com salada verde.

Informações nutricionais / porção: 228 calorias

Omelete de legumes

Ingredientes

1 ovo inteiro

1 clara de ovo

1 xícara (chá) de legumes de sua preferência, picados

1 dente pequeno de alho amassado

1/2 cebola picada

1 colher (sopa) de cebolete picada

Sal a gosto Pimenta a gosto

Modo de preparo Bata ligeiramente o ovo e a clara, junte o sal e a pimenta. Coloque em uma frigideira antiaderente pré-aquecida. Espere por 3 minutos para depois colocar os legumes por cima. Tampe a frigideira e espere mais 10 minutos. Sirva aberta!

Grãos-de-bico torrados

O grão-de-bico requer a imersão durante a noite, portanto, o cozimento deve ser planejado com antecedência. O processo de cozimento em si é bastante simples.

Dica: O grão de bico pode ser congelado após a fervura e pode ser mantido em um freezer por até um ano.

INGREDIENTES

2 xícaras (320g) de grão-de-bico -100 gramas –355 calorias

Azeite de oliva –1 colher de sopa –119 calorias

Sal a gosto

Aproximadamente

360 Calorias por porção de 100 gramas

- Mergulhe o grão de bico durante a noite em água.
- Lave-os bem, transfira-os para uma panela de pressão e cubra com água fresca uns dois dedos acima dos grãos e um pouco de sal (a quantidade vai depender da quantidade de grãos, mas coloque sal até que a água fique levemente salgada).
- Tampe a panela e leve ao fogo. Quando a panela começar a chiar conte 15 minutos. Depois é só esperar a pressão da panela sair e abrir. Estará macio e no ponto.
- Para fazer o grão de bico torrado: Regue com azeite de oliva sobre o grão-de-bico e polvilhe-o com sal.
- Pré aqueça o forno por 10 minutos a 150°C
- Assar em uma forma forrada com papel manteiga ou alumínio por 30-40 minutos a 200 °C.

Peito De Frango Grelhado

INGREDIENTES

2 peitos de frango - 100 gramas

um pouco de azeite - 1 colher de sopa

tempero de gosto

Aproximadamente

170 Calorias por porção de 100 gramas

- Certifique-se de que os peitos de frango não tenham pedaços de osso e corte qualquer gordura desnecessária.
- Fatie ambos, tempere e cubra ligeiramente com óleo - ajudará a cozinhá-lo mais rapidamente. Use o mínimo absoluto.
- Coloque um fio de azeite na frigideira, deixe esquentar.
- Coloque um filé ou no máximo dois na frigideira. Deixe dourando por cerca de 3 minutos se o filé for fino ou 5 se o filé for mais grosso. Passado este tempo, levante o filé com um garfo, se já tiver dourado, vire e faça do mesmo jeito como outro lado.

Lombo ao Molho de Abacaxi

Ingredientes

1 peça de lombo (2kg)

1 cabeça de alho

2 limões

6 a 8 laranjas

2 pimentas dedo de moça

Louro, alecrim e sal a gosto

2 colheres (sopa) de farinha de trigo peneirada

3 fatias de abacaxi cortadas em cubos

1 cabeça de alho

Preparo Tempere a peça de lombo com suco de limão e sal.

Perfure o lombo e introduza metade dos dentes de alho comum e 1 pimenta cortada em pedaços. Bata o suco das laranjas com a pimenta, o restante dos dentes de alho comum e o sal. Adicione alecrim e louro a gosto e cozinhe por cerca de 90 minutos. Reserve metade do molho. Leve o lombo ao forno com a outra metade do molho até dourar.

Ferva a metade do molho que sobrou por mais 15 minutos e adicione a farinha para engrossar. Desligue o fogo e adicione os pedaços de abacaxi. Acrescente lâminas de alho ao molho morno.

Medalhão de Frango com Molho de iogurte

Ingredientes

120 g de filé de frango

1 cebola desidratada

Palitinhos para fechar o medalhão

1 colher(sopa) de azeite

1 colher(sopa) de molho shoyu

½ pote de iogurte natural

2 colheres(sopa) de salsa e cebolinha picadas

Sal e pimenta de reino a gosto

230 g de frutas secas sortidas

Preparo

1. Tempere o medalhão com sal e a cebola desidratada.
2. Coloque-o para selar em uma frigideira com um fio de azeite.
3. Bata os 2 iogurtes com o azeite, a cebolinha e salsa picada e tempere com sal e pimenta. Deite o molho sobre o medalhão e por cima jogue as frutas secas.

Patê de Tofu Colorido

Ingredientes

1 e 1/2 fatia (média) de tofu

1/2 colher(sopa)desalsinha

1 colher (sopa) de cenoura ralada

1 colher (chá) de orégano seco

1 colher (chá) de azeite de oliva extravirgem

2azeitonasverdesemconserva

1 colher (chá) de salrefinado

Preparo1. Amasse bemoqueijoto fucoma ajudadeum

garfo 2. Junte os demais ingredientes e leve à geladeira.

Sirva gelado

Sanduiche Light de Frango e Queijo Cottage

Ingredientes

Pão de forma integral ou light

3 peitos de frango cozidos com caldo de galinha e sal

Tomate em rodela

Folhas de alface bem lavadas

Uma colher de sobremesa de mostarda

Uma colher de sobremesa de molho inglês

Um pote de queijo tipo Cottage

Salsinha e cebolinha a gosto

Sal a gosto

Suco de meio limão

Preparo No liquidificador ou processador, bata o queijo, o suco de limão, a salsinha e cebolinha, a mostarda, o molho inglês e o sal, até adquirir consistência pastosa, com o auxílio de um patê. Pegue uma fatia do pão de forma e coloque uma camada da pasta, uma folha de alface, duas rodela de tomate e um pouco do frango. Cubra com outra fatia de pão. Decore como quiser.

Brigadeiro SEM leite condensado

Ingredientes

2 xícaras de leite de arroz
2 colheres de sopa de cacau em pó (50% ou 70%)
2 colheres de sopa de colágeno hidrolisado
1 colher de sopa de semente de chia
3 colheres de sopa de castanha de caju ou do Pará triturada
1 colher de café de ágar-ágar

Observações sobre os ingredientes:

Leite de arroz é uma alternativa para quem tem alergia à proteína do leite e para intolerantes à lactose. Hoje já temos vários tipos de leite vegetal, leite de amêndoas, leite de coco, leite de aveia. E você encontra em supermercados ou em lojas de produtos naturais.

Ágar-ágar é uma substância retirada das algas marinhas rica em fibras que ajuda no controle de peso. É um espessante vegetal.

Como Fazer (Próxima página)

Como Fazer: Em uma panela, dissolva o colágeno hidrolisado e o ágar-ágar no leite de arroz e leve ao fogo. Adicione o chocolate e mexa bem, sempre em fogo baixo, até que fique em ponto de brigadeiro mole. Quando atingir a consistência, adicione a chia e misture bem. Desligue o fogo e acrescente a castanha de caju triturada.

Receita de brigadeiro fit com cacau

Ingredientes:

3 colheres de leite desnatado em pó;
1 colher de achocolatado diet;
1 colher de cacau em pó sem açúcar;
1 xícara de água;
1 colher de adoçante culinário.

Modo de preparo: Adicione todos os ingredientes na panela e misture bem. Leve ao fogo baixo e mexa sem parar até dar o ponto do brigadeiro. Quando começar a grudar muito na panela e ainda não tiver dado o ponto, tire do fogo e continue mexendo e depois volte para o fogo. Repita o processo até que fique consistente e cremoso. Espere esfriar e coma com colher ou faça as bolinhas e passe no coco ralado sem açúcar.

Panacota de morango

Ingredientes Panacota

1 xícara (chá) de leite desnatado

1 gema

2 colheres (sopa) de adoçante culinário

1 colher (chá) de essência de baunilha

1 colher (sopa) de amido de milho

½ envelope de gelatina sem sabor de cor vermelha

3 potes de iogurte light sabor morango

Calda

100 g de morangos

1 xícara (chá) de suco de laranja

2 colheres (sopa) de adoçante culinário

Modo de preparo Panacota Coloque o leite, a gema e o amido de milho em uma panela. Junte o adoçante e a essência de baunilha. Aqueça até encorpar, desligue o fogo e reserve. Dissolva a gelatina em ½ xícara (chá) de água.

Coloque no liquidificador com o creme já frio.

Junte os iogurtes e bata por três minutos. Despeje em uma forma e leve à geladeira por duas horas.

Calda Reúna todos os ingredientes em uma panela. Cozinhe até dissolver as frutas. Quando desenformar a panacota, cubra o doce com a calda. Sirva em seguida.

Flan light de baunilha

Ingredientes

1 xícara(chá) de leite desnatado

1 xícara (chá) de iogurte natural desnatado

1 xícara (chá) de iogurte grego light sabor baunilha

1 envelope de pudim diet sabor baunilha

½ colher (chá) de essência de baunilha

Frutas vermelhas ou folhas de hortelã para finalizar

Modo de preparo Na tigela da batedeira, misture os ingredientes. Bata em velocidade alta por dois minutos. Em seguida, divida a mistura em taças. Guarde na geladeira até adquirir consistência. Se desejar, decore com frutas vermelhas ou folhas de hortelã.

Bolo de Whey Protein no Microondas

Ingredientes

1 clara

1 colher de sopa de aveia

1 colher de sopa de óleo de coco extra-virgem(opcional)

1 colher de chá de canela em pó(opcional)

2 colheres de sopa de Whey Protein sabor de sua preferência

1 banana prata

1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo Amasse a banana e junte com os demais ingredientes, mexendo bem. Em seguida leve ao microondas por apenas 2 minutos e... Pronto!!

Leite condensado light

Ingredientes

1 xícara (chá) de água quente

1 ½ xícara (chá) leite em pó desnatado

½ xícara (chá) de adoçante culinário

Modo de preparo Bata no liquidificador todos os ingredientes até ficar homogêneo. Para um resultado mais espesso, leve à geladeira por 20 minutos.

Purê de batata

INGREDIENTES

1 kg de batata inglesa

1 colher de sopa de manteiga

Aproximadamente 108 calorias por porção de

100 gramas

Lave e descasque as batatas. Cortá-los em pedaços iguais, como ilustrado.

- Coloque em uma panela de tamanho médio, cubra com água para que todas as batatas estejam completamente cobertas. Salgue a água com apenas uma pitada e cozinhe em fogo alto.
- Cozinhe as batatas até ficarem bem moles, retire a panela do fogo e retire a água.
- Amasse as batatas com um garfo ou espremedor. Adicione a manteiga e misture até eladrerter.
- Acrescente o leite aos poucos e continue mexendo até tudo estar uniforme e firme.

Ovos mexidos

INGREDIENTES

6 ovos -100 gramas

50 ml de leite

azeite de oliva -1 colher de sopa

Sal

Aproximadamente 200 calorias por porção de 100 gramas

- Combine os ovos e leite em uma tigela. Salpique com sal e bata tudo até ficar homogêneo e macio.
- Coloque um fio de azeite na frigideira, deixe esquentar.
- Despeje a mistura na frigideira e deixe por cerca de um minuto para a crosta na parte inferior se formar.
- Embaralhe os ovos! Vire os pedaços para que eles sejam cozidos em todos os lados.
- Continue até que os ovos não fiquem mais úmidos e escorrendo. Servir quente.

Bruschetta de cogumelos

Ingredientes

2 xícaras(chá)decogumeloshitakefresco

Azeite para borrifar

Sal a gosto

2 colheres (chá) de folhas de tomilho fresco

2 colheres (sopa) de shoyu light

1 colher (sopa) de ricota defumada ralada

1colher(sopa)decremedeleitelight

4fatiasdepãoitaliano

MododefazerEmpanelaantiaderenteborrifadacomazeite, refogue o cogumelo até murchar. Tempere comsal, tomilho e shoyu. Acrescente a ricota e, por último,o creme de leite. Retire do fogo e distribua sobre asfatiasdepão.Decorecomgalhinhos de tomilho e leve ao forno pré aquecido por 5 minutos. Sirva.

Batatas assadas

Aqui está um método muito bom para fazer batatas assadas no forno que são macias por dentro e crocantes por fora todas as vezes.

INGREDIENTES

4 batatas inglesa

azeite de oliva

sal a gosto

- Corte as batatas em pedaços iguais e lave bem com água corrente.
- Coloque em uma panela de tamanho médio, cubra com água para que todas as batatas estejam completamente cobertas. Salgue a água com apenas uma pitada e cozinhe em fogo alto, não precisar deixá-las muito moles que um garfo fur com facilidade já está bom.
- Retire a água e coloque as batatas em uma forma forrada com papel alumínio, regue com azeite e sal a gosto.
- Assar em uma forma forrada com papel manteiga ou alumínio por 10-20 minutos a 200 °C.

Salada de beterraba

INGREDIENTES

2 beterrabas raladas - 100 gramas

azeite de oliva - 1 colher de sopa

Aproximadamente

43 calorias por porção de 100 gramas

- Rale as beterrabas e lave bem com água corrente.
- Coloque em recipiente de tamanho médio.
- Salpique com sal e azeite.

ManjardecocoLight

Ingredientes

1 pacote de flan diet de coco (25 g)

500mldeleitedesnatado

1xícara(chá)dequeijofrescallight

1 xícara (chá) de iogurte natural desnatado

1colher(chá)deessênciadebaunilha

Modo de preparo Prepare o flan como manda a embalagem. Deixe esfriar e bata no liquidificador como queijo, o iogurte e a baunilha. Coloque o resultadoem uma travessa e leve à geladeira. Desenformequando estiver bem gelado. Sirva acompanhado defrutasfrescas,comomorango.

Calda:façaumacaldalightdeameixascomumpoucode água e adoçante culinário. Coloque a água, oadoçante e as ameixas em uma panela. Cozinhe até a mistura ficarcoradaeespessa.

Creme de limão Light

Ingredientes

3 colheres (sopa) de gelatina incolor

1 litro de leite desnatado

3 colheres (sopa) de adoçante culinário

½ xícara de chá de suco de limão

Raspinhas de limão

Modo de preparo Em uma tigela, dissolva a gelatina no leite. Junte o adoçante, o suco de limão e as raspas da fruta. Bata tudo no liquidificador por dois minutos ou até ficar cremoso. Leve a mistura para uma panela. Cozinhe em fogo baixo mexendo sem parar por 10 minutos. Retire do fogo e distribua o creme em taças. Leve para a geladeira por uma hora. Decore com raspas de limão e sirva.

BoloFitdeCaneca

Ingredientes:

1banana

1 ovo

2 colheresdesopadefarelodeaveia(oufarinha
delinhaça)

1colherdesopadecacauempó

1 colher de café de fermento em pó

canela (opcional)

1 colher de café de adoçante culinário

Modo de preparo: Corte a banana ao meio e amasse uma das metades dentro da xícara -Acrescente o ovo (de preferência passadoem uma peneira, para que a película fique separada). Misture, em seguida, a aveia, o cacau em pó, a canela e o adoçante. Por fim, adicionea outra metade da banana, picada em pedaçospequenos, e o fermento, mexa suavemente Coloque no microondas por 2:30 minutos

Mousse light de morango

Ingredientes

4 folhas de gelatina sem sabor

500g de morangos

Suco de limão

10 g de adoçante culinário

200 g de ricotta light

Modo de preparo Ponha quatro potinhos de

sobremesa na geladeira, para que fiquem bem frios.

Coloque as folhas de gelatina numa tigela com água

fria. Corte os morangos em pedaços e triture-os no

processador. Junte o suco do limão e o adoçante e

bata até obter uma calda. Escorra as folhas de gelatina

e coloque-as numa panela pequena. Ligue o fogo

baixo e cubra-as com três colheres (sopa) da calda de

morango. Mexa sempre até dissolver a gelatina. Junte

o restante da calda. Bata bem a ricota e incorpore-a ao

purê de morangos, misturando bem. Coloque a

mistura nos potinhos e retorne à geladeira por cerca

de duas horas. Retire e sirva gelado.

BISCOITINHO FITDE BANANA

(rende 12 unidades)

Ingredientes:

2 bananas nanicas grandes maduras

1 xícara (chá) de quinua ou aveia em flocos

1 colher (chá) de canela em pó

Modo de Preparo: Preaqueça o forno a 190°. Amasse bem as bananas com um garfo e misture a aveia em flocos e a canela até obter uma massa cremosa e homogênea. Unte levemente uma assadeira com azeite (pode forrar com papel alumínio para não sujar a assadeira) e espalhe a massa em pequenas colheradas, modelando os biscoitos com a própria colher e mantendo uma distância de alguns centímetros entre um biscoito e outro. Asse por 30 minutos, ou até perceber que os biscoitos estão dourados e firmes.

Desligue o forno e deixe que esfriem lá dentro.

Armazene por até 3 dias em um pote bem vedado.

Sobremesa de Banana

Ingredientes

1 banana
1 colher (café) de canela
1 colher (chá) de cacau em pó
1 colher (sopa) de linhaça triturada
1 colher (sopa) de mel

Modo de preparo: Adicione a banana, a canela, o cacau em pó e coloque no microondas por aproximadamente 1 minuto. Em seguida, adicione o mel, a linhaça e sirva!

Tiramisù light

Ingredientes

1 gema de ovo
2 colheres (sopa) de adoçante culinário
1 xícara (chá) de cream cheese light
1 colher (café) de essência de baunilha
1/2 colher (sopa) de café solúvel
10 biscoitos de arroz integral
1 colher (café) de alfarroba em pó para polvilhar
1 colher (chá) de alfarroba em barra picada

Modo de preparo Em uma tigela bata a gema na batedeira. Acrescente o adoçante até obter um creme. Desligue a batedeira e acrescente o cream cheese e a baunilha e mexa. Mexa com delicadeza até ficar uniforme e reserve. Em outra tigela, quebre os biscoitos. Junte o café e a alfarroba picada e reserve.

Montagem Em uma taça, intercale camadas do creme com os biscoitos e alfarroba. Por último, cubra com o creme. Leve à geladeira por 10 minutos. Na hora de servir, polvilhe a alfarroba em pó.

Suflê de chocolate saudável (2 porções)

Ingredientes

- 1 colher(chá)de biomassa empó
- 1/2 colher(chá)de adoçante culinário
- 1 xícara(chá)de leite desnatado
- 2 claras de ovos
- 1 colher(café)de alfarroba empó
- 2 colheres (chá) de alfarroba em barra picada
- 1 colher (café) de manteiga light
- 1 colher (café) de essência de baunilha

Modo de preparo Coloque uma panela pequena em fogo baixo. Nela ponha o leite, a baunilha e a alfarroba. Mexa até que toda a alfarroba esteja derretida.

Acrescente a biomassa, mexa até virar um creme e reserve. Em uma tigela bata as claras em neve e acrescente o adoçante. Traga o conteúdo da panela a tigela. Misture suavemente com uma colher de silicone para ficar aerado. Unte um refratário e leve-os ao forno médio preaquecido por 10 minutos. Retire do forno, polvilhe alfarroba em pó e sirva.

Salada de Frutas com Iogurte Grego

Ingredientes:

1 fatia de mamão picadinho

1 fatia de abacaxi picadinho

4 morangos picados

6 uvas picadas

1/2 maçã picada

1 pote de Iogurte Grego do sabor que você preferir.

Preparo Misture tudo e sirva bem gelado

Gelatina light de peras

Ingredientes:

1 envelope de gelatina diet de maçã dissolvido em ½ xícara de água quente;

1 e ½ xícara de guaraná diet;

3 peras grandes descascadas e cortadas em pedaços pequenos;

Suco de limão.

Preparo: As peras e o suco de limão deverão ser colocados numa panela e levados ao fogo baixo, até começarem a ferver. Nesse momento, adicione a gelatina dissolvida. Mexa bem para derreter toda a gelatina. Feito isso, retire a panela do fogo e coloque o guaraná. Agora é só levar para gelar até que esteja firme.

Salada de alface com pepino

INGREDIENTES

uma cabeça de alface

1 pepino grande

azeite de oliva - 1 colher de sopa

sal e pimenta a gosto

Aproximadamente

30 calorias por porção de 100 gramas

- Limpe a alface, separando todas as folhas e descartando as que estiverem murchas. Passe cada um sob água corrente e enxágue as folhas.
- Coloque as folhas de alface limpas em uma saladeira.
- Descasque e corte os pepinos e combine-os com a alface.
- Adicione azeite, sal e pimenta. Misture bem e sirva.

Tomate recheado com frango cremoso

Ingredientes

1 tomate médio
1 colher(sopa)decebolapicada
1dentedealhoamassado
2 colheres(sopa)depeitodefrangocozido
desfiado
1colher(sopa)dechampignonfatiado
1 colher(sopa)derequeijãolight
1fiodeazeite
Sal a gosto Pimenta a gosto

Modo de preparo Pegue o tomate, corte o tampo de cima, retire toda a semente e reserve. Em uma panela doure o alho e a cebola com um fio de azeite. Em seguida,junteochampignoneofrangodesfiado. Tempere com sal e pimenta. Acrescente por último o requeijão light. Recheie o tomate com a mistura. Leve- o ao forno aquecido por cerca de 10 minutos e sirva emseguida.

Salada decenoura

INGREDIENTES

½quilo de cenouras

Para o molho:

2 colheres de sopa de mostarda -

1 colher de azeite de oliva

sal e pimenta a gosto

Aproximadamente

130 calorias por porção de 100 gramas

- Descasque e rale as cenouras usando umralador.
- Combine todos os ingredientes para o molho e adicione-os à cenoura. Misture bem e sirva.

Frango com limão

INGREDIENTES 3 coxas de frango *Para o molho:* 1/2 xícara de suco de limão fresco ~ 2 limões 2 colheres de sopa de azeite -

1 dente de alho picado

1/2 colher de sopa de orégano seco

1/2 colher de chá de pimenta preta

- Coloque o papel alumínio no fundo da forma e coloque o frango.
- Misture todos os ingredientes para o molho e despeje sobre o frango.
- Cubra a forma com papel alumínio.
- Cozinhar o frango no meio do forno a 200 °C por 45 minutos. Descubra e deixe por mais 10 minutos ou até dourar. E é só servir.

Pasta de amendoim

INGREDIENTES

um pacote de amendoim sem casca e torrado

Faz um frasco

- Coloque em um processador ou liquidificador amendoim.
- Misture por 10 segundos - você deve obter amendoim moído.
- A própria gordura do alimento faz com que ele vire uma pasta, não precisa acrescentar nada. O ideal é usar o processador. “Se não tiver, pode utilizar o liquidificador, mas aí o processo demora um pouco mais”.
- Misture até você obter uma pasta de amendoim.
- Mantenha na geladeira em pote fechado e use imediatamente.

Pudim de gelatina light e iogurte desnatado

Ingredientes:

1 caixa de gelatina de morango light;
4 copinhos de iogurte de morango light;
Morangos lavados.

Preparo: Faça a gelatina seguindo instruções do fabricante, porém, diminua a água em 25%. Quando estiver completamente fria, acrescente os iogurtes e os pedaços de morango. Leve à geladeira.

Cheesecake light de gelatina

Ingredientes:

2 copinhos de iogurte light;
1 pacote de gelatina incolor, sem sabor;
200ml de leite desnatado;
1 embalagem de cream cheese light;
Adoçante culinário a gosto.

Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Coloque em uma forma redonda e removível. Leve à geladeira no mínimo por 2 horas. Para cobrir seu cheesecake, use a receita de geleia de gelatina, na próxima página.

Geleia de gelatina

Ingredientes:

1 pacote de gelatina light, no sabor morango, que deverá ser dissolvida em 300 ml de água fervente.

2 colheres de sopa de chia.

Preparo: Vamos dissolver a gelatina em 300 ml de água fervente. Acrescente, a seguir, a chia. Deixe essa mistura fora da geladeira, pelo menos uma hora. Leve à geladeira (quanto mais tempo a chia permanecer hidratando na gelatina, mais absorverá seu sabor, fazendo com que se assemelhe muito à geleias reais). Sugerimos que esse processo dure, pelo menos, 12 horas. Para conseguir o aspecto de geleia, basta esmagá-la com um garfo. Se quiser que a consistência dessa geleia fique mais líquida, separe duas colheres de sopa da geleia que está pronta, leve alguns segundos no micro-ondas até derreter. Espere esfriar completamente e misture à geleia flocada. A consistência dessa geleia dependerá muito do gosto pessoal. O sabor da gelatina poderá ser de sua preferência.

Surpresade abacaxi

Ingredientes:

1 abacaxi maduro cortado em quadrinhos,
1 pacote de flandebaunilhadiet,
1 caixa de creme de leite light
1 colher de sopa de adoçante em pó.

Modo de preparo: coloque o abacaxi em um litro de água com adoçante em pó e deixe de molho até o dia seguinte. Acrescente o abacaxi em uma panela com a metade do molho, adicione o flan e mexa até ferver. Coloque em um refratário e adicione creme de leite por cima. Coloque na geladeira e deixe esfriar por 2 ou 3 horas.

Espaguete de abobrinha a bolonhesa

Ingredientes

1 abobrinha fatiada em tirinhas finas

300g de carne moída

1 colher de sopa de azeite

1 tomate

1 lata de molho de tomate

200 ml de água

1 cebola picadinha

2 dentes de alho amassados

Sal e Pimenta a gosto

Modo de Preparo Refogue no azeite a cebola, o alho e a carne. Acrescente o tomate picado, o molho de tomate, a água, sal e pimenta. Quando levantar fervura acrescente a abobrinha fatiada e deixe cozinhar por 5 minutos. Sirva quente.

Mousse de maçã com iogurte e mel

Ingredientes:

Suco de 1 limão

3 maçãs firmes e grandes, descascadas e cortadas em cubos

1 copo de suco de maçã

1 envelope de gelatina em pó sem sabor

1 xícara de chá de creme de leite light

1 copo de iogurte natural desnatado

2 colheres de sopa de mel

2 claras

1 pitada de sal

Modo de preparação

Jogue o suco de limão sobre os pedaços de maçã para que não escureçam e reserve. Amoleça a gelatina em pó em um copo com dois dedos de água. Aqueça o suco de maçã em uma panela até que comece a ferver. Retire-o do fogo e dissolva a gelatina já amolecida, mexendo bem. No liquidificador, bata essa mistura como
(próxima Página)

creme de leite, o iogurte e o mel e, em seguida, derrame tudo em uma tigela com os pedaços de maçã. Bata as claras em ponto de neve firme com uma pitada de sal. Misture-as delicadamente, com a ajuda de uma colher, a o restante. Se desejar, distribua a receita em taças individuais, tomando o cuidado de não deixar pedaços de maçã demais em uma porção e quase nada em outra. Leve à geladeira por duas horas.

Suco Detox de Melão

Ingredientes

2 fatias médias de melão

2 rodela médias de abacaxi

Folhas de hortelã a gosto

1 copo (200ml) de água gelada

Preparo Bata todos os ingredientes no liquidificador. Beba sem coar.

Creme de Abacate

Ingredientes

2 xícaras(chá)deabacate

1xícara(chá)dequeijocottagelight

1/2 copo (100 ml) de leite desnatado gelado

Sucode1limão

Adoçante culinário a gosto

Preparo1.Bataosingredientesnoliquidificadoratéficar um creme. 2.Distribua em taçase sirva em seguida.(até15 minutos)

Calorias: 116 por porção

Frango com curry

Ingredientes

1 cebola grande
1 dente de alho
1 colher(chá) de curry
1 colher (chá) de açafrão
1 sachê de caldo de galinha em pó light
1 copo(200ml) de água
250 g de peito de frango cortado em fatias finas
2 colheres (sopa) requeijão light
Molho de pimenta a gosto Sal (se necessário)

Modo de preparo No liquidificador, bata a cebola, o alho, o curry, o açafrão, o caldo de galinha e a água até ficar uma mistura homogênea. Despeje em uma panela e junte o frango. Mexa e deixe cozinhar por 20 minutos em fogo baixo. Acrescente o requeijão e mexa. Adicione a pimenta e, se necessário, ajuste o sal. Sirva em seguida.

Gelado de Melancia

Ingredientes

1 envelope de gelatina em pó sem sabor

1 kg de melancia

1 colher (sopa) de suco de limão

1 lata de creme de leite light

Preparo 1 Dissolva a gelatina de acordo com as instruções da embalagem. 2. No liquidificador, bata a polpa da melancia para obter 1 litro de suco. 3. Acrescente a gelatina e o suco de limão e bata. 4. Delicadamente, incorpore o creme de leite. 5. Coloque em taças, decore com bolinhas de melancia e leve para gelar.

Sobremesa de Pêssego, Maracujá e Iogurte

Ingredientes

- 1 envelope de gelatina em pó incolor sem sabor
- 5 colheres de sopa água fria
- 2 xícaras iogurte desnatado
- 2 pêssegos médios picados
- 1 colher (sopa) de mel
- 2 maracujás
- 2 colheres de sopa de adoçante culinário

Preparo Dissolva 3 colheres (chá) da gelatina em 3 colheres (sopa) de água fria e leve ao fogo em banho-maria até derreter. Reserve. Bata no liquidificador o iogurte desnatado, os pêssegos e o mel por 3 minutos. Junte a gelatina dissolvida e bata por mais 2 minutos. Divida a mistura entre 8 taças de vidro reservadas e leve à geladeira por 30 minutos até ficar com consistência de mingau. Em uma panela média ferva o polpa de maracujá e o açúcar por 3 minutos.

Retire do fogo e reserve. Dissolva o restante da gelatina conforme instruções da embalagem, utilizando o restante da água e junte a mistura de maracujá reservada. Deixe esfriar. Como auxílio de uma colher coloque a gelatina de maracujá com cuidado sobre o creme de pêssegos nas taças. Leve à geladeira por 3 horas e sirva gelado.

Manjar de Abóbora com Coco Light

Ingredientes

500g de abóbora picada

1/2 xíc. (chá) de adoçante culinário

3 xíc. (chá) de leite

5 col. (sopa) rasas de amido de milho

50g de coco ralado

Preparo Cozinhe a abóbora no vapor. Escorra bem e adicione apenas 1/2 xícara (chá) de açúcar. Cozinhe até a mistura ficar bem seca e depois reserve. Em outra panela, junte o leite, o amido, o coco e o açúcar restante. Mexa até engrossar. Tire do fogo e misture com o doce de abóbora. Coloque em uma forma untada com óleo e água fria. Leve à geladeira até endurecer.

Musse de Uva Light

Ingredientes

1 caixa de gelatina em pó sabor uva diet ou light
1/2 xícara (chá) de água quente
2 copos de iogurte desnatado (400g)
2 claras batidas em neve
calda
1/2 xícara (chá) de suco de uva concentrado
2 colheres (sopa) de adoçante culinário

Preparo Dissolva a gelatina na água e deixe esfriar.

Transfira para o liquidificador e bata com o iogurte. Junte as claras em neve e misture delicadamente com uma colher.

Distribua em taças individuais ou em travessas de vidro e leve a geladeira por 2 horas. Para a calda, leve ao fogo médio os ingredientes, mexendo, por 3 minutos deixe esfriar, regue sobre a musse e sirva depois de 2h na geladeira.

Panqueca de Batata Doce

INGREDIENTES

150g de Purê de Batata Doce

1 Scoop(dosador) de WheyProtein

3 Claras de Ovos

1/4 Xícara de Nozes (Opcional)

1/2 Colher de Chá de Bicarbonato de Sódio

1/2 Colher de Chá de Noz Moscada

1 Colher de Sopa de Canela

Aproximadamente

309 calorias por porção

Modo de Preparo

- Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes até que a massa fique homogênea.
- Insira a massa em uma frigideira pré-aquecida em alta temperatura e espere até que bolhas se formem na superfície. Quando isso acontecer, vire a massa.

Panqueca Proteica de Banana

Ingredientes

1 Banana

2 Ovos

30g de WheyProteinde Chocolate

Aproximadamente

200 calorias por porção

Modo de Preparo

- Esmague a banana com um garfo.
- Em uma tigela, misture os ovos, a banana, o WheyProtein.
- Essa massa dá para duas panquecas. Frite em uma frigideira a fogo baixo para que elas não queimem.

Frango Assado com Batatas

Ingredientes

120g de Peito de Frango Desossado e Sem Pele

1 Xícara de Milho

2 Colher de Chá de Tempero de Limão de preferência em pó

2 Batatas Grandes

2 Colheres de Chá de Azeite Extra Virgem

1/4 Colher de Chá de Alecrim

Pimenta em pó

Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno.
- Lave o frango e o coloque-o numa forma rasa.
- Despeje o tempero de limão sobre o frango leve ao forno por 45 minutos.
- Corte as batatas em cubos e as ponha em um saco plástico. Adicione azeite e os temperos e misture bem.
- Coloque as batatas em uma assadeira separada ao lado do frango por 20-30 minutos ou até elas estarem cozidas.
- Cozinhe o milho de acordo com a embalagem e os sirva juntamente com o frango e as batatas.

Chips de Abobrinha

Ingredientes

1 abobrinha cortada em fatias finas

Sal grosso triturado a gosto

Modo de fazer Deixe abobrinha de molho em água com gelo por 15 minutos. Forre o prato do micro-ondas com papel próprio para ir ao forno (tipo Assa-Fácil).

Nele, disponha a abobrinha escorrida temperada com sal grosso. Cozinhe na potência alta por 8 minutos, virando na metade do tempo. Transfira a abobrinha para uma fôrma antiaderente. Leve ao forno baixo preaquecido por 10 minutos.

Salada de frango grelhado (460 calorias)

Para a salada Numa tigela grande, misture

3 xíc. de alface picada,

1/4 xíc. de pepino fatiado,

4 fatias de pimentão verde ou vermelho,

1 fatia de mussarela,

1 col. (sopa) de nozes picadas

85 g de peito de frango grelhado.

Tempere com 1 col. (sopa) de vinagre e 1 col. (sopa) de azeite de oliva.

Sanduíche vegetariano (345 calorias)

Monte o sanduíche com

2 fatias de pão integral,

1 fatias de queijo mussarela,

1 fatia de peito de peru

3 rodela de tomate,

2 folhas de alface ou mais,

4 fatias de pepino,

2 fatias de pimentão verde ou vermelho,

1 col. (sopa) de vinagre,

1 col. (sopa) de azeite de oliva,

1 pitada de manjeriça fresca

Vegetais ao Curry (375 Calorias)

Ingredientes ·

2 col.(chá)deazeitedeoliva
1 1/2 xíc. de champignons fatiados fininhos
2dentesdealhopicados
4 col. (chá) de curry em pó
1 tablete de caldo de vegetais dissolvido
3 1/2 xíc.deáguafervente
400 g de tomate cozido sem a pele
1/2 xíc.deágua
2 xíc. de abóbora sem casca e cortada em cubos
1 xíc.decenoura fatiada
1 1/2 xíc. de couve-flor
1 1/2 xíc. de brócolis

Modo de preparo: Aqueça o azeite em fogo médio.Acrescente os champignons e o alho e cozinhe por 5 minutos.Junteocurry, ocaldodevegetais,otomateea água e deixe levantar fervura. Acrescente a abóbora e a cenoura, tampe e cozinhe em fogo brandopor10minutos. Adicione a couve-flor e o brócolis; tampe ecozinhepormais10minutos.

Canja com Vegetais(4 porções ·130 caloriascada)

Ingredientes

1tabletedecalldodegalinhadissolvidoem4
1/2 xíc. de água fervente
1 xíc. de cenoura fatiada
1/2 xíc. de salsa cortado em fatias finas
4 dentes de alho amassados ou picados bem miúdos
1 col. (chá) de tomilho seco
1/2 col. (chá) de sal e 1 pitada de pimenta
2 xíc. de tomate picado (sem as sementes)
2 xíc. de peito de frango cozido e picado
1 xíc. de arroz branco cru
1/2 xíc. de cebolinha

Modo de preparo: Misture os oito primeiros ingredientes da receita em uma panela grande e deixe levantar fervura. Tampe e cozinhe em fogo brando por cerca de 20 minutos. Acrescente o tomate, o frango, o arroz e a cebolinha. Tampe a panela e cozinhe em fogo brando por mais uns 5 minutinhos ou até o arroz cozinhar.

Sopa Detox e Anticelulite

Ingredientes ·

1 dente de alho picado
1 col. (chá) de azeite extravirgem
1 litro de água
5 folhas de couve
1/2 maço de acelga
1/2 maço de espinafre
1/2 maço de escarola
1/2 talo de salsa
1/2 maço de salsa
1 chuchu
1 abobrinha
2 col. (chá) de sal marinho

Modo de fazer: Em uma panela funda, refogue o alho no azeite. Junte a água e os ingredientes. Deixe cozinhar por 30 minutos (ou até que os legumes fiquem macios). Ajuste o sal, espere amornar e bata no liquidificador. Sirva aquecida e polvilhada com ervas (orégano, tomilho, alecrim) a gosto.

Omelete de Cogumelos

Ingredientes:

1/2 cebola picada
1 fio de azeite extravirgem
1/2 xícara (chá) de cogumelo fatiado
5 azeitonas verdes picadas
1 ovo inteiro
3 claras de ovo
1 tomate sem pele picado
Sal e salsa a gosto

Modo de fazer: Refogue a cebola com o azeite. Em uma vasilha, junte o cogumelo fatiado, as azeitonas e o ovo e as claras de ovo. Misture bem e acrescente o tomate, a salsa e o sal. Espalhe a massa rodando a frigideira. Depois de um tempo, vire o omelete. Dobre e vire mais uma vez.

Suco Detox Couve e Gengibre

Ingredientes

02 folhas de couve bem lavadas

1 colher de chá de gengibre ralado

½ copo de água de coco

01 maçã com casca

Suco de 01 limão

Preparo:

Bata tudo no liquidificador e tome sem coar

Obs: Ótimo para tomar no desjejum pela manhã ou como opção de lanche entre refeições.

Receita light: hambúrguer caseiro com aveia

Ingredientes

500g de carne moída (escolha carnes mais magras)
1 xícara de aveia em flocos ou farelo de aveia (fina)
1 gema
1 cebola picada
2 dentes de alho amassados ou pasta de alho
Sal, salsinha, coentro, sal e pimenta a gosto

Modo de fazer Em um recipiente coloque a carne moída e os demais ingredientes. Amasse até que fique uma massa homogênea. Monte os hambúrgueres e coloque para assar por 20 minutos.

Suco Detox Abacaxi e Ameixa

Ingredientes:

2 fatias de abacaxi

01 ameixa-preta seca

03 folhas de hortelã

200ml de água de coco

01 colher de sopa de semente de linhaça dourada

Preparo:

Bata tudo no liquidificador e tome sem coar

Obs: Ótimo para tomar no desjejum pela manhã ou como opção de lanche entre refeições.

Carnemoída com quiabo

Ingredientes

2 bandejas de quiabo (cortado sem rodelas de 1 dedo de espessura)
Suco de 2 limões
200g de carne moída magra
1 colher (sopa) de azeite extravirgem
1 cebola picada
1 dente de alho picado
2 conchas de molho de tomate caseiro
1 caldo de carne light
2 colheres (sopa) de pimentão vermelho ralado
1 colher de café de cominho
Sal e molho de pimenta a gosto

Modo de preparo Coloque o quiabo numa tigela e cubra com o suco de limão. Deixe por 15 minutos. Retire, lave e escorra bem.

Em seguida, passe o quiabo em água fervente por 2 minutos.

Escorra e reserve.

Refogue a carne moída com o azeite, a cebola e o alho.

Acrescente o quiabo, o molho de tomate, o caldo de carne, o cominho, o pimentão, o sal e o molho de pimenta. Refogue rapidamente e sirva em seguida.

Sopa Emagrecedora (6 porções)

Ingredientes

- 1 Beringela média cortada em cubos
- 1 Nabo médio cortado em cubos
- 2 Maços de Cebola picados (cebolinha)
- 2 Latas de Puré de Tomates (680 g)
- 1 Maço de Aipo (Salsão) picado
- 1 Repolho grande fatiado
- 1 Pacote de Sopa de Cebola (70 g)
- 1 Cebola média picada
- 3 Cenouras médias cortada
- 1 xíc. de Vagem picada
- Salsapicada
- Sal e Pimenta a gosto
- 4 Litros de água

Numa panela grande coloque todos os ingredientes e cubra com 4 litros de água e coloque no fogo. Ferva rapidamente por 10 minutos, diminua para fogo brando e mantenha o ponto de fervura durante aproximadamente 20 minutos. Bata tudo no liquidificador e sirva.

Salada de Camarão

Ingredientes

400 g de camarão já cozido

1 xic de palmito picado

Suco de 1 limão

1 ramo de cebolinha

1 ramo de alface roxa

1 ramo de alface crespa

1/2 xíc. de folhas de manjeriço

2 colheres de sopa de azeite virgem

Sal e pimenta a gosto

Hambúrguer Proteico de Frango

Ingredientes

300g de Peito de Frango Moído

1/2 Pimentão Vermelho

1/2 Cebola

1 Colher de Chá de Azeite, ou de Óleo de Coco

1 Pitada de Coentro, Salsa, Cebolinha picada

Sal e Pimenta a Gosto

Modo de Preparo

- Corte a cebola e o pimentão vermelho em pedaços pequenos.
- Misture o peito de frango moído, cebola, pimentão, e os temperos, até que massa fique homogênea.
- Faça 2 Hambúrgueres com a massa, e grelhe-os.

Estrogonofe Proteico de Carne

Ingredientes

450g de Carne Magra Moída
1/2 Colher de Sopa de Azeite
1 Cebola Picada
1 Xícara de Cogumelos Fatiados
2 Dentes de Alho Picados
1/2 Colher de Chá De Sal
1/4 Colher de Chá De Pimenta do reino
2 Colheres de Sopa De Farinha Trigo
1/4 Xícara de Leite Desnatado
1 Lata de Sopa Creme de Cogumelo Campbell's
1 Copo de Iogurte Light
3 Xícaras De Macarrão Cabelo De Anjo

Modo de Preparo

- Refogue a carne moída, a cebola e os cogumelos em uma frigideira grande com azeite.
- Tempere com sal, alho e pimenta, e cozinhe por mais 5 minutos
- Adicione farinha de trigo, leite, a sopa creme de cogumelos, o iogurte e deixe cozinhar por 2-3 minutos.
- Sirva por cima do macarrão preparado

Sopa detox de inhame com espinafre

Ingredientes

5 inhames médios sem casca
1 colher (café) de gengibre em cubos
1 cebola média picada
2 dentes de alho
1 xícara (chá) de espinafre picado
2 colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada
200 ml de água
1 colher (chá) de milho e alecrim triturados
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo Refogue o alho e a cebola em panela antiaderente. Junte o inhame e a farinha de linhaça. Tempere com pimenta-do-reino a gosto. Acrescente a água. Ao levantar fervura, coloque o gengibre. Quando o inhame estiver macio, amasse-o com a concha. Adicione o espinafre e ferva por mais dois minutos, até as folhas amolecerem. Sirva no prato e acrescente o milho e alecrim triturados.

Salada de Frango com Uva

Ingredientes

1 peito de frango cozido e desfiado

200g de tomates-cereja

1 cacho de uvas roxa

1 xícara de pepino em cubos

½ alface crespa

2 colheres de sopa de azeite

1 colher de sopa de vinagre

1 colher de chá de mostarda

Sal e pimenta a gosto

Salada Antioxidante

Ingredientes

2 laranjas picadas sem casca e sem caroço

1/2 molho de agrião

1/4 de cebola

1 xícara de grão de bico cozido

1 colher de sopa de suco de limão

4 unidades de castanha-do-pará picada

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem

Sal agosto

Ovos mexidos com salmão e alho-poró

Ingredientes

1 ovointeiro

2 claras

2 colheres de sopade creme de leite fresco

1 colher (café) de manteiga

1 xícaras de alho-poró cortado em rodela

100 g de salmão defumado cortado em tirinhas

Salepimenta-do-reinomoídaagosto

Preparo:Numatigela grandeefunda,bataosovosaté obter uma mistura homogênea. Junte o creme deleite e misture. Tempere com sal e pimentado-reino(nãoseesqueçadequeo salmãodefumadojávemsalgado). Numa frigideira grande antiaderente, derretaamanteiga em fogo médio. Junte o alho-poró e refoguepor cinco minutos ou até ficar macio. Acrescente a mistura de ovos e cozinhe, sem mexer, por três minutos ou atéosovoscomeçaremaficarfirmes.Mexaligeiramente os ovos, junte o salmão defumado emisture. Cozinhe por dois minutos ou até os ovosficaremligeiramentefirmesecremosos.

Wrap de frango com ricota

Ingredientes

- 1 filémédiodefrangogrelhado
- 2 colheres(sopa) de creme dericota light
- 2 colheres (sopa) cheias ralada de cenoura crua
- unidadesdewrap10light
- 2 folhas médias de alface americana crua

MododepreparoPiqueofrangoempequenos cubos.Em seguida, misture o creme de ricota com o frango e a cenoura ralada.Coloquerecheiosobreorap10eporúltimo acrescente as folhas de alface. Dobre as lateraise enrole. Leve ao forno até dourar. Corte ao meio esirva em seguida. Esse sanduíche pode seracompanhadoporumadeliciosasaladadefolhas.

Frango xadrez light

Ingredientes

200g de peito de frango cortado em cubos

½ cebola picada

2 colheres de chá de molho de soja

100 ml de água

2 colher de chá de óleo

½ pimentão verde cortado em cubos

½ pimentão vermelho cortado em cubos

1 colher de sopa de farinha de trigo

2 flores de brócolis picadas

2 flores de couve-flor picadas

Sal a gosto

Modo de fazer

Preparo: Em uma panela, cozinhe o frango com óleo eo sal por alguns minutos. Acrescente os pimentões, a cebola, o molho de soja, o brócolis e a couve flor até ficarem levemente murchos. Dilua a farinha em ½ copo de água e coloque sobre o frango. Deixe cozinhar por mais alguns minutos servindo em seguida.

Sopa fit de frango com batata doce

INGREDIENTES

1 colher de (sopa) de azeite extra-virgem

1 batata doce cozida

1 filé de frango cozido e desfiado

1 colher de sopa de creme de leite light

1 cebola pequena ralada

1 dente de alho amassado

Cebolinha picada

1 colher de sopa de Milho Verde

Sal a gosto

MODODEPREPARO Em uma panela, aqueça o azeite e

refogue o alho, a cebola. No liquidificador, bata a batata doce

com um pouco de água e junte o refogado. Acrescente o frango

desfiado, o creme de leite, o milho verde e o sal

Decore com cebolinha picada e milho verde

Salmão assado com alho porró

Ingredientes:

400grsdeSalmão
1 talo de alho porró picado em rodela
1colherdesopade alcaparras
1 colherdechádemanteigalight
sal epimenta doreino agosto
PapelAlumínio

Preparo:Forreumaassadeiracom papelalumínio,coloque o salmão,tempere comsalepimenta doreino.Distribuasobrea peça de salmão pequenos pedaços demanteiga, as alcaparras e oalhoporró.Pegueumafolha de papel alumínio que cubra a assadeira, lacrecomoumenvelopeparaevitarqueovaporsaia e resseque o salmão. Deixe no forno pré aquecido a 180 graus por 15 minutos.

Receita de Salmão ao molho de maracujá

Ingredientes:

2 filés de salmão com pele
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
Sal e pimenta do reino branca a gosto
2 ramos de alecrim

Arroz integral e salada de folhas verdes para acompanhar

Molho:

Polpa de 1 maracujá
Sal e pimenta do reino branca a gosto
1 xícara (chá) de água
1 colher (chá) de amido de milho

Modo de preparo: Tempere o salmão com o azeite, sal e pimenta. Coloque cada filé em cima de 1 folha de papel alumínio, junte o alecrim e embrulhe, formando um envelope. Disponha em uma assadeira e leve ao forno médio, pré-aquecido, por 20 minutos. Para o molho, (próxima página)

Para o molho, reserve algumas sementes da polpa e bata o restante no liquidificador com sal, pimenta e água. Coe e leve ao fogo médio com o amido de milho, mexendo até engrossar. Adicione as sementes reservadas e misture. Retire o peixe do forno, abra o papel e regue com o molho. Se desejar, sirva com arroz integral e salada de folhas verdes.

Receita de Salmão ao molho de laranja

Ingredientes

500grsdesalmão

1 colher de sopa de manteiga

1/2 xícara (chá) de salsa picada

1 xícara(chá)desucodelaranja

1 colher (sopa) de amidode milho

Sucode1limão

Sal e pimenta do reino a gosto

Rodelas de laranja para decorar

Modo de preparo Tempere o salmão com sal,pimentadoreino e o suco de limão. Reserve. Em umafrigideira,aqueça a manteigaejunteasalsa.

Acrescente o suco de laranja com o amido de milhodissolvidoe mexa até engrossar. Reserve. Unte uma assadeira e coloque o salmãoenvolvido por papelalumínio para não ressecar. Asse por 20 minutos e transfira para uma travessa. Regue como molho e decore comas rodelasde laranja.Sirva imediatamente.

Salada Antioxidante

Ingredientes

2 laranjas picadas sem casca e sem caroço 1/2 molho de agrião

1/4 de cebola

1 xícara de grão de bico cozido

1 colher de sopa de suco de limão

4 unidades de castanha-do-pará picada

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem Sal agosto

Tilápiano Limão e Alho

Ingredientes

4 Filés de Tilápia

3 Colheres de Sopa de Suco de Limão

1 Colher de Sopa de Manteiga Derretida

1 Dente de Alho Picado

1 Porção de Salsa

Pimenta a Gosto

Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno e unte uma forma rasa.
- Insira os filés na forma e tempere-os com limão, manteiga, alho, salsa e pimenta.
- Asse os peixes em fogo médio durante 25-30 minutos.

Pizza de Atum

Ingredientes

1 Pão Sírio

1/2 Xícara de Queijo Cottage Light

1 Lata de Atum em Água

1 Tomate

1 Colher de Chá de Sal

Alho, Pimenta e Manjericão

Modo de Preparo

- Pegue um prato e coloque o pão Sírio. Espalhe todo o queijo cottage sobre o pão (espalhe bem).
- Escorra o Atum e espalhe sobre o queijo. Corte fatias bem finas do tomate e ponha sobre o atum.
- Coloque o prato no micro-ondas ou ponha para dourar no forno.
- Após alguns minutos retire o prato e sirva-se.

Filé de peixe ao molho branco e brócolis

Ingredientes

8 filés pequenos de Peixe pescada filé cru

2 unidades de Limão suco (sumo)

Sal refinado a gosto

1 colher (chá) de Óleo de soja

4 dentes de Alho cru

500 gramas de Brócolis

1 colher (sopa) de Queijo parmesão ralado

Molho:

1 colher (sopa) de Manteiga sem sal

1 colher (sopa) cheia de Farinha de trigo comum

250 ml de Leite desnatado

Sal refinado a gosto

1 fatia grande de Queijo tipo minas

Tempere os filés de peixe com limão e sal. Deixe no tempero por uma hora na geladeira. Em uma panela, aqueça o óleo e doure o alho, junte o brócolis picado e salteie por aproximadamente cinco minutos e tempere com sal. Para o molho: Derreta a manteiga, adicione a farinha de trigo e deixe cozinhar por alguns minutos. Acrescente o leite, aos poucos, mexendo sempre. Deixe

cozinhar. Tempere com sal e adicione metade do queijo branco ralado grosso. Em um refratário, coloque o brócolis e por cima os filés de peixe; cubra os filés com o molho; salpique queijo branco ralado e queijo parmesão, leve ao forno por cerca de 20 minutos. Sirva.

Abobrinha de forno

Ingredientes

1 unidade de Abobrinha italiana crua
1 colher (sopa) de Azeite de oliva
1 colher (sopa) de Cebola crua
2 dentes de Alho cru
Sal a gosto

Molho:

1 colher (sopa) de Azeite de oliva
3 unidades médias de Tomate
1 colher (sopa) rasa de Alcaparra
1 colher (café) de Sal refinado
100 grama de Queijo tipo mussarela

Modo de preparo Abobrinha: Rale a abobrinha em ralo grosso e reserve. Em uma panela, esquente o azeite. Acrescente a cebola e o alho, refogue. Adicione a abobrinha ralada. Tempere com o sal e refogue.

Molho:

Em uma panela coloque o azeite e refogue o tomate. Adicione a alcaparra e sal. Misture e deixe apurar por alguns minutos.
Montagem: Distribua a abobrinha refogada em uma forma refratária. Por cima, coloque o molho e depois a mussarela. Leve ao forno para gratinar e sirva em seguida.

Hambúrguer de brócolis

Ingredientes

1 xícara (chá) de brócolis lavado, cozido e picado

1 cebola picada

2 claras

3 colheres (sopa) de azeite em flocos

Modo de preparo Misture o brócolis e a cebola. Junte as claras e azeite. Tempere como sal e amasse bem. Modele os hambúrgueres com a mão. Coloque-os em uma assadeira antiaderente. Leve ao forno por 10 minutos ou até dourar.

Rocambole de carne e aveia

Ingredientes

1 cebola picada
1 tomate picado sem sementes
2 dentes de alho picados
½ kg de carne moída
2 claras
7 colheres (sopa) de aveia
6 fatias de peito de peru cortadas em pedaços pequenos
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo Tempere a carne moída com sal e pimenta a gosto. Acrescente as claras e a aveia.

Misture até obter uma massa homogênea. Para o recheio, junte a cebola, o tomate e o peito de peru e reserve. Abra a massa em uma assadeira retangular sobre papel alumínio. Espalhe o recheio por cima e enrole. Cubra o rocambole com o papel alumínio. Leve ao forno por 40 minutos ou até que esteja assado.

Carne de panela light

Ingredientes

1 kg de lagarto (carne magra)
1 pacote de sopa de cebola
2 xícaras (chá) de água
½ xícara (chá) de suco de uva light
1 cabeça de alho inteira com casca e tudo (separe os dentes de alho)
Sal e pimenta do reino a gosto
Vegetais de sua preferência (brócolis e cenoura, por exemplo)

Modo de preparo Coloque a carne na panela de pressão.

Deixe dourar um pouco de cada lado. Acrescente o pacote de sopa de cebola. Junte a água, o suco de uva e o alho. Tempere com sal e pimenta e feche a panela. Deixe cozinhar por cerca de meia hora. Espere sair a pressão para abrir a panela. Abra e junte os vegetais que quiser. Cozinhe por mais 10 minutos e sirva.

Frango oriental light

Ingredientes

500 g de filé de frango cortado em cubos
8 colheres(sopa) de shiitake fresco
1 pedaço pequeno de gengibre fresco
1 cebola
1 cenoura pequena cortada em tirinhas finas
1 dente de alho
1 colher(chá) de sal
1 tablete de caldo de galinha light
1 colher(sopa) de molho de soja

Modo de preparo Preaqueça uma panela antiaderente. Nela cozinhe o frango previamente temperado por 10 minutos. Coloque a carne em um recipiente e reserve. Use a mesma panela para dourar o alho, a cebola e as tirinhas de cenoura. Junte o shiitake, o gengibre e refogue.

Em seguida, ponha o caldo de galinha dissolvido em uma xícara (chá) de água. Baixe o fogo e apure até reduzir seu volume pela metade. Por fim, acrescente o molho de soja e os cubos de frango. Cozinhe por alguns minutos e sirva.

Caçarola de legumes

Ingredientes

4 tomates grandes, cortados em rodela medias

2 berinjelas medias, cortadas em fatias

2 cebolas roxas medias, cortadas em rodela medias

1 colher (sopa) de azeite extravirgem

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo Preaqueça o forno a 230°C. Coloque em um recipiente refratário os vegetais em camadas. Com um spray, espalhe o azeite. Tempere com sal e pimenta a gosto. Deixe no forno até gratinar os tomates e as berinjelas - cerca de 45 minutos.

Cestinha de peito de peru

Ingredientes

4 fatias de peito de peru

1 ovo inteiro

1 clara

8 tomates cereja

½ cenoura ralada Cebolite a gosto

1 colher(sopa) de requeijão light

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo Preaqueça o forno a 180°C por 10 minutos. Em um bowl, bata o ovo e a clara ligeiramente. Junte o requeijão e bata mais um pouco. Tempere com sal e pimenta e reserve. Em forminhas individuais, coloque o peito de peru. Siga a proporção de uma fatia para cada forma. Dentro da cestinha ponha cenoura ralada e tomates cortados. Despeje em seguida o creme de ovos. Salpique com cebolite e leve ao forno. Retire quando estiver dourado. (Fotos na próxima página).

Couve-flor picante

Ingredientes

1 couve-flor média em pedaços pequenos

½ xícara (chá) de farinha de grão de bico

½ xícara (chá) de água

1 colher (chá) de alho em pó

½ colher (chá) de sal

1 colher (chá) de margarina light derretida

2/3 xícara (chá) de molho de pimenta

Modo de preparo Preaqueça o forno a 230°C. Em uma tigela, misture a farinha, a água, o alho em pó e o sal até ficar homogêneo. Coloque a couve-flor nessa massa, envolvendo-a completamente na mistura. Unte uma assadeira antiaderente com óleo. Em seguida, arrume a couve-flor e asse por 15 minutos. Durante o cozimento, vire a couve-flor para dourar por igual.

Enquanto isso, misture a margarina derretida e o molho de pimenta. Retire a couve-flor do forno, mergulhe no molho misturado à margarina. Volte ao forno por mais 25 minutos, até ficar crocante. Retire, deixe esfriar por 15 minutos e sirva.

Creme de cogumelos

Ingredientes

300ml de água

½ cenoura picada

½ salsa picada

½ cebola picada

½ cebola pequena em rodelas

½ colher (sopa) de alho poró picado

1 colher (sopa) de amido de milho

½ litro de leite desnatado

70g de shiitake picado

Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo Em uma panela, junte a água com os vegetais picados. Ferva até obter um caldo amarelado. Coe e reserve. Refogue o alho poró e a cebola em rodelas. Junte com o caldo. Em uma xícara (chá) de leite, dissolva o amido de milho. Deseje o resultado no caldo. Adicione o restante do leite e ferva em fogo baixo até engrossar. Ponha o shiitake e cozinhe por mais alguns minutos. Tempere com sal e pimenta e sirva em seguida.

Bolo de Beterraba Integral

Ingredientes

- 2 beterrabas grandes (cruas e com as cascas) picadas
- 3 ovos inteiros
- 1 xícara de açúcar mascavo e/ou demerara
- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 xícara de óleo (preferencialmente de abacate ou de coco)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico

MODO DE PREPARO

- Bata a beterraba com os ovos e o óleo no liquidificador até a massa ficar bem lisa e homogênea (pelo menos 4 a 5 minutos).
- Acrescente o açúcar e a farinha de trigo integral e bata por pelo menos mais 5 minutos.
- Retire do liquidificador, acrescente o fermento e mexa devagar.
- Coloque em uma forma média, untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 40 minutos.

Pão de Micro-ondas

Ingredientes

1 ovo

2 colheres de farelo de aveia

2 colheres de iogurte integral ou água

1 colher de chá fermento

Aproximadamente

120 calorias por porção

Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes e leve ao micro-ondas por 2 minutos e 20 segundos.
- Recheie a gosto (pode ser com frango desfiado, ricota, tomate, peito de peru).

Arroz integral com filé mignon e abóbora

Ingredientes

3 colheres(sopa)deazeiteextravirgem
1 cebola orgânica
1 xícara (chá) de abóbora cortada em cubos
300gdefilé mignon cortado em tiras pequenas
Salepimentaagosto
2 xícara (chá) de arroz integral
½ xícara (chá) de quinua
3 xícaras(chá)decaldodelegumeslight
½xícara (chá) de cebolinha picada

Mododepreparo: Em uma frigideira, aqueça o azeitedoure a cebola, a abóbora e a carne. Tempere com osaleapimenta e cozinhe até ficar macia. Reserve. Em outra panela, coloque o arroz, a quinua e o caldo de legumes. Cozinhe até ficar macio. Misture delicadamente o refogado de carne e abóbora e adicione a cebolinha. Sirva em seguida.

Medalhões de filé com molho de iogurte ervas

Ingredientes

4 medalhões de Filé Salepimentado reino agosto 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
1 pote de iogurte integral
1 pitada de sal refinado
Pimenta do reino moída na hora a gosto
1/2 xícara (chá) de ervas bem picadas (alecrim, manjericao e salsa).

Modo de preparo: Tempere os medalhões com o sal e a pimenta. Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite e doure os medalhões dos dois lados até que fiquem no ponto (selar 30 segundos de cada lado e depois 3 minutos de cada lado com a frigideira tampada). Retire os medalhões e mantenha-os aquecidos. Na frigideira ainda quente e sem lavar, coloque as ervas bem picadas, mexa rapidamente e junte o iogurte, o sal e a pimenta, sem deixar ferver. Retire do fogo e sirva os medalhões com o molho.

Pizza de berinjela

Ingredientes

1 berinjela cortada em lâminas no sentido do comprimento

5 fatias de peito de peru

5 fatias de tomate

1 clara de ovo para pincelar

Folhas de Manjericão

Sal e pimenta a gosto

Em uma frigideira, grelhe as fatias de berinjela até ficarem douradas. Monte-as em forma de pizza, sobrepondo as pontas. Pincele com clara de ovo para colar as lâminas. Tempere com sal e pimenta a gosto. Para a cobertura, coloque as fatias de peito de peru. Em seguida, distribua as rodelas de tomate. Salpique o manjericão. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos. Tire do forno e sirva imediatamente.

Frango com molho de mostarda

Ingredientes

2 peitos de frango médios, sem pele

1 dente de alho picado

¼ colher (chá) de cebola picada

¼ colher (chá) de tomilho seco, esmagado

½ mamão papaia médio descascado e sem sementes

1 colher (sopa) de mostarda Dijon

1 colher (sopa) de iogurte desnatado

½ xícara (chá) de abobrinha finamente picada

¼ xícara (chá) de cebola roxa finamente picada

Modo de preparo Corte os peitos de frango pela metade no sentido longitudinal. Misture o alho com a cebola e o tomilho e passe nos pedaços de frango.

Grelhe os peitos de frango por cerca de 20 minutos de cada lado. Fatie o mamão finamente e reserve. Para o molho, junte a mostarda e o iogurte em uma tigela.

Acrescente a abobrinha e a cebola roxa. Para servir, coloque três fatias de mamão em cada prato. Cubra com o frango grelhado e regue com o molho.

Quiche de Cogumelos

Ingredientes

300 g de queijo tofu

2 ovos

2 colheres (sopa) de manjeriço fresco picado

¼ colher (chá) de pimenta do reino

1 ½ xícara (chá) de cogumelos variados, fatiados

300 g de aspargos frescos, em pedaços

¼ xícara (chá) de cebola picada

Sal a gosto

Modo de Preparo: Preaqueça o forno a 180°C. No liquidificador, bata o tofu e os ovos até ficar homogêneo. Coloque em um bowl e misture com o manjeriço, a pimenta e o sal. Reserve. Em uma frigideira, junte os cogumelos, aspargos e a cebola. Refogue até que fiquem macios. Deixe esfriar um pouco e junte o tofu reservado. Mexa bem. Divida a massa em seis ramequins. Leve para assar por cerca de 20 minutos. Retire do forno e sirva quente.

Hambúrguer de salmão

Ingredientes

400g de salmão fresco sem pele

1 clara

3 colheres (sopa) de queijo cottage

2 cebolas raladas

2 colheres (chá) de gengibre ralado

Raspas de limão

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo Pique o salmão e misture as cebolas raladas, as raspas de limão, o gengibre, o cottage, a clara, o sal e a pimenta. Modele quatro hambúrgueres, transfira para um prato forrado com papel-manteiga e leve para refrigerar por uma hora. Aqueça uma frigideira antiaderente e grelhe os hambúrgueres dos dois lados, até dourar.

Quibedecenoura

Ingredientes

250g de trigo para quibe

2 cenouras raladas

½ xícara (chá) de hortelã picada

1 cebola média picada

1 limão

4 colheres (sopa) de shoyu light

Sal e pimenta do reino a gosto

Azeite para untar

Modo de preparo Hidrate o trigo, deixando-o de molho por uma hora. Após este tempo escorra-o, espremendo até sair toda a água. Acrescente a cenoura, a cebola e a hortelã. Tempere com sal, pimenta, limão e shoyu. Faça bolinhos sem formato de quibe.

Coloque-os numa assadeira untada. Asse em forno alto por cerca de 30 minutos.

Escondidinho de abóbora com carne

Ingredientes

200g de carne magra moída (alcatra, patinho)

1 tomate sem pele e sem semente picado

1 colher (sopa) de requeijão light

1 cebola média picada

2 dentes de alho picado

Purê de abóbora

2 cebolas médias, picadas

4 dentes de alho picados

2 tabletes de caldo de galinha light

1 litro de água.

½ abóbora japonesa sem casca, cortada em cubos

Modo de preparo

Primeiro prepare o purê. Refogue 2 cebolas e 4 dentes de alho em 1 colher (sopa) de azeite. Junte a abóbora e o caldo dissolvido em 1 litro de água. Deixe cozinhar até a abóbora amolecer. Espere amornar e passe no processador (ou no liquidificador) e reserve.

Preparo da Carne

Refogue a carne com 1 cebola e 2 dentes de alho. Junte o tomate e o requeijão. Sirva em tigelas individuais, com a carne no fundo e o purê de abóbora por cima.

Suflê de abóbora

Ingredientes

1 colher (sopa) de cebola picada

1 dente de alho espremido

1 xícara (chá) de purê de abóbora (abóbora cozida e amassada com um garfo)

2 claras em neve

2 claras em neve Pimenta-do-reino a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo Refogue a cebola e o alho numa panela

antiaderente bem quente. Acrescente o purê de abóbora, o Sal e a pimenta. Deixe esfriar completamente. Bata as claras em neve e junte delicadamente ao purê. Coloque numa travessa refratária (ou em tigelas individuais). Ponha para assar no forno preaquecido a 180° C até dourar. Sirva em seguida.

Minipizza light

Ingredientes

1 disco de massa de Wrap

2 colheres (sopa) de molho de tomate

5 fatias finas de muçarela light

5 tomates-cereja cortados ao meio

Pimenta biquinho cortada ao meio

Folhas de manjeriço

Modo de preparo Coloque a massa em uma assadeira. Por cima, espalhe o molho de tomate e cubra com a muçarela. Distribua o tomate-cereja, a pimenta e o manjeriço. Asse por 7 minutos ou até que o queijo derreta e sirva em seguida.

Chips de Batata doce no Forno

Ingredientes

1 batata doce média

1 colher (café) de sal

1 colher (café) de orégano

Pimenta do reino à gosto

2 colheres (sopa) de azeite

Modo de Preparo

- Lave bem a batata-doce e corte em fatias bem finas.
- Adicione todos ingredientes em uma vasilha.
- Coloque as fatias de batata-doce em uma assadeira untada com manteiga. Não deixe uma fatia sobre a outra.
- Asse por 20 minutos em forno pré-aquecido à 230°.
- Vire as fatias e asse por mais 20 minutos ou até dourar.

O autor não se responsabiliza direta ou indiretamente, por qualquer utilização das informações contidas neste ebook. O autor não é um nutricionista. Esse livro não dispensa a orientação de um nutricionista.

Este ebook servirá apenas como exemplo para suas refeições podendo incluir uma ou outra receita em seu cardápio, desde que não tenha nenhuma restrição para os ingredientes ou refeições aqui contidas.

Sempre escolha alimentos integrais sempre que possível

Obviamente, a melhor maneira de evitar ser enganado por esses rótulos é evitar completamente os alimentos processados.

No entanto, se você decidir comprar alimentos embalados, é necessário separar o lixo dos produtos de maior qualidade.

Tenha em mente que toda a comida não precisa de uma lista de ingredientes, porque todo o alimento é o ingrediente.