



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 custam 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 abobrinhascortasemrodelas200gramas
de queijo cottage

100gramasdericotapassadanapeneira
1colher(chá)desal

1 pitada de noz-moscada

1 colher (sopa) de cheiro verde picada

1 envelope de caldo de galinha light dissolvido

100gramasdeblanquetdeperu

1 colher (sopa)de queijoparmesão raladolight

Mododepreparo Ferva as rodelas de abobrinha emágua com sal até tirar delas o aspecto de cru. Retire emergulhe-asem águafria. Retirenovamenteequecom papel toalha e reserve. Misture à parte o cottage, aricota, osal, a noz-moscada, o cheiro verde e o caldo de galinha.

Montagem Façacamadasintercalandoabobrinha, 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 depão integral multigrãos .

4 colheres (sopa) de salmão em lata (tipo Coqueiro®) ou 1 posta média (100 gramas) desalmão 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 manjericão fresco para decorar

Mododepreparo 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. Torre 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 manjericão fresco.

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.

PÃOZINHO DE 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 desal

1/2 colher de café de fermento em pó

Mododepreparo: Mistre todos os ingredientes com um fuet 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 Salagosto

1 colher de sopa de creme de ricota light

Mododepreparo: 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 desopadetapioca(aquelajácomagoma)15gou
1 medida ou 1 colher de sopa de leite de soja em pódiluído
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 líquidificador) e coloca num a 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 salsão orgânico picados em cubos

1 maçã picadas 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 salsão, as azeitonas, a maçã picadinha e o damasco seco picado. Acrescentar o molho e 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 desfiado
1 raminho de salsa

Floretes de brócolis

2 dentes de alho picadinhos

2 colheres de azeite de oliva extra virgem nozes picadas

pimenta do reino moida na hora

allight oregano seco ou fresco tomilho seco ou fresco

Molho branco: 200g de couve flor cozida, preferencialmente orgânica
6 colheres cottage sem lactose
5 fatias de queijo de búfala ou 8 bolinhos cortados 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

300 gramas de abóbora sem casca cozida

2 ovos

50 ml de leite de coco

1 dente de alho

2 colheres de azeite de oliva extra virgem

Pimenta branca

Tomilho fresco e Salsa fresca

2 colheres de sementes de abóbora sem casca

Sal do Himalaia

Preparo: Refogar o alho no azeite, bater a abóbora cozida no liquidificador e juntar ao alho. Retornar ao fogão e dobrar 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 salsa. Para as sementes: basta colocá-las 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;
1/2maçã emcubinhos;
1/2 cebola pequena em cubinhosse preferir pode serra lada;
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 picadinho 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 desu 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: Lava os vegetais, separa 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 preparar o molho vinagrete, juntar o azeite, o sumo de limão, a maionese, uma pitada de sal e pimenta, mexer tudo bem até ter um molho cremoso, prove e veja se está a seu gosto. Depois jogar o molho por cima de tudo e está pronto a servir.

Coxas de frangoassada

INGREDIENTES

2 coxas de frango -100 gramas -215

calorias 1/2 xícara de cebola em
cubos - $\frac{1}{2}$ -27calorias

1 colher de sopa de azeite -1 colher de sopa

-108 calorias 1 colher de chá desal

1/8 colher de chá de pimentapreta

- Coloque o papel alumínio no fundo da forma e adicione uma camada decebola.
- Tempere as coxas de frango coloque -as na forma e cubra-as com o papelalumínio.
- Cozinhar o frango no meio do forno a 200 °C por 35 minutos.

Descubra easse 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. A fervente 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 rodelas 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

os suficientes sal e pimenta do reino

Mododepreparo: Manter a cebola em água gelada até utilizar. Colocar o peixe em uma tigela e temperar com sal, pimenta do reino, gengibre, alho, salsão, gelo e 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 das rodelas de batata doce e o 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
260grdemaiorone
100grdeuvapassa
4 folha(s) de gelatina incolor sem sabor
1unidade(s)decebola picada(s)o suficiente de cebolinha verde
Salsinha a gosto
100grdecreamcheese

Preparo: Bata no liquidificador todos os ingredientes. Coloque em uma forma 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 a gosto
Folhas de manjericão para decorar

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

Salada de Agrião com Peixe

Ingredientes

1 maço de agrião .

1 kg de peixe cortado em tiras (merluza, pescada) .

2 xícaras (chá) de vinho branco seco .

1 xícara (chá) de água .

1 ramo de salsão com folhas .

2 dentes de alho fatiados.

1 folha de louro .

1 colher (chá) de estragão seco .

1/2 pimenta-de-cheiro picada.

sal e pimenta-do-reino a gosto

Molho: 4 ramos de salsinha picados . 1/2 talo de salsão picado

. 1 cebola picada . 2 colheres (sopa) de vinagre branco . 6

colheres (sopa) de azeite . 3 colheres (sopa) de mostarda . 1

pita da pálma picada doce . sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo Ponha em uma panela o vinho, a água, os salsões, 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 de xícara (chá) de suco de limão
1 pitada de pimenta-de-caiena (pimenta vermelha)
1 colher (chá) de pimenta-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 demolido em água filtrada por quatro horas. Num processador de alimentos, coloque a abobrinha, o azeite, o alho, o suco de limão, a pimenta, a pimenta-doce 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 sem 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 um tampe. 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 com o 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 e por cima as abobrinhas fatiadas.

Panqueca de Quinoa com Espinafre

Ingredientes

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

Ingredientes do recheio

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

Preparo no liquidificador, junte os ovos, a manteiga, o leite, o sal, as farinhas e a quinoa. Bata por dois minutos. Unte uma frigideira pequena antiaderente com um fio de óleo 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)

Sale pimenta-do-reino agosto

5 talos de cebolinha picados

5 claras de ovos 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 salpique, em toda a sua superfície, o queijo ralado. 8. Leve ao forno, preaquecido, 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)demargarina lightderretida

1 col. (cafér) de sal

1col.(sopa)deadoçante em póculinário

recheio

1 pacote(500g)dericotaamassadacomogarfo

1xíc.(chá)decremedeleitelight

2 col.(sopa)deadoçanteempóculinário

½xíc.(chá)deuvas-passasbrancassementes

½xíc.(chá)denozesplicadas

1 col. (chá) de raspasde 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.cháde azeite
120 g de salame italiano
2 C.Sopade maionese light
4 fatias de pão preto levemente tostadas folhas de manjericão 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 manjericão picado
- Espalhe fartamente sobre as fatias de pão e enfeite com folhas de manjericão. 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
1dente pequeno de alho amassado
1/2 cebola picada
1 colher (sopa) de cebolote picada
Sal a gosto
Pimenta a gosto

Modo de preparo: Bata ligeiramente o ovo e a clara, junte o sal 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 100gramas

- 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
- Assare num formador de doces 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 100gramas

- Certifique-se de que os peitos de frango não tenham pedaços de osso e corte qualquer gordurada necessária.
- 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 de novo jeito como outro lado.

Lombo ao Molho de Abacaxi

Ingredientes

1 peçadelombo(2kg)

1cabeçadealho

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 abacaxicortadas em cubos

1cabeçadealho

PreparoTempereapeçadelombocom sucodelimão e sal.

Perfure o lombo e introduza metade dos dentesdealho com um e 1 pimenta cortada em pedaços. Bata o suco das

laranjas com a pimenta, o resto dos dentes de alho

com um 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 a 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 iogurt

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

Sale pimenta e reino agusto

230g 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
2azeitonasperdesemconserva
1 colher (chá) de salrefinado

Preparo
1. Amasse bem o queijo de tofu com a ajuda de um 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 rodelas

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 Nolequidificadorouprocessador,bataoqueijo, o suco de limão, a salsinha e cebolinha, amostarda, o molho inglês e o sal, até adquirirconsistênciapastosa,comodeum patê. Pegue uma fatia do pão de forma e coloque uma camadadapasta,uma folha de alface, duas rodelas 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 desopada 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-ágár

Observações sobre os ingredientes:

Leite de arroz é uma alternativa para quem tem alergia a 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-ágár 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-ágár 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 o brigadeiro estiver com 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;

1xícara de água;

1 colher de adoçante culinário.

Mododepreparo: 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 dадо о 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 recomendar com colher ou faça as bolinhas e passe no coco ralado com açúcar.

Panacota de morango

Ingredientes Panacota

1 xícara (chá) de leite desnatado

1 gema

2 colheres (sopa) de açúcar refinado

1 colher (chá) de essência de baunilha

1 colher (sopa) de manteiga derretida

½ envelope de gelatina sem sabor de cor vermelha

3 potes de iogurte light sabor morango

Calda

100g de morangos

1 xícara (chá) de suco de laranja

2 colheres (sopa) de açúcar refinado

Modo de preparo Panacota Coloque o leite, a gema e o manteiga em uma panela. Junte o açúcar, 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

1xícara(chá) deleite desnatado
1 xícara (chá) de iogurte natural desnatado
1 xícara (chá) de iogurte grego light sabor baunilha
1 envelope depudimdietsaborbaunilha
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, dividaamisturaemtaças. Guardenageladeira até adquirir consistência. Se desejar, decorecomfrutasvermelhas 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 colherrasadecanelaempó(opcional)
2 colheresdesopadeWheyProteinsabordesua preferência
1bananaprata
1 colherdecaférasadefermentoempó

MododepreparoAmasse a banana e junte com osdemais ingredientes, mexendo bem. Em seguida leveao microondas por apenas 2 minutos e... Pronto!!

Leitecondensadelight

Ingredientes

1 xícara (chá) de água quente
1 ½ xícara (chá) leite em pó desnatado
½xícara(chá)de adoçanteculinário

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

Purê debatata

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 elas derreter.
- 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 para 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 borifar
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 inglesas

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.
- Assare em uma forma forrada com papel manteiga ou alumínio por 10-20 minutos a 200 °C.

Salada debeterraba

INGREDIENTES

2 beterrabas raladas -100 gramas

azeitede oliva -1 colher de sopa

Aproximadamente

43 calorias por porção de 100gramas

- Rale as beterrabas e lave bem com águacorrente.
- Coloque em recipiente de tamanhomédio.
- Salpique com sal e oazeite.

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 resultado em uma travessa e leve à geladeira. Desenforme quando estiver bem gelado. Sirva acompanhado de frutas frescas, com morango.

Calda:façaumacaldalightdeameixascomumpoucode água e adoçante culinário. Coloque a água, o adoçante e as ameixas em uma panela. Cozinhe até a mistura ficar corada e espessa.

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

Mododepreparo 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 umapanela. 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 colheresdesopadefarelo de aveia (ou farinha
de linhaça)

1colherdesopadecacau em pó

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 passado em uma peneira, para que a película fique separada). Misture, em seguida, a aveia, o cacau em pó, a canela e o adoçante. Por fim, adicione a outra metade da banana, picada em pedaços pequenos, e o fermento, mexa suavemente. Coloque no microondas por 2:30 minutos

Mousse light de morango

Ingredientes

4 folhas de gelatina sem sabor

500g demorangos

Sucode um limão

10 g de adoçante culinário

200 g de ricotta light

Mododepreparo 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 nãnicas 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 entendendo 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 (cafê) 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 gemadeovo
2 colheres(sopa)de doçante 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 doçante 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 colheres(chá)de biomassa em pó
1/2 colher(chá) de adoçante culinário
1 xícara(chá) de leite desnatado
2 claras de ovos
1 colher(café) de alfarroba em pó
2 colheres (chá) de alfarroba em barra picada
1 colher (cafér) de manteiga light
1 colher (cafér) 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 maca 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 $\frac{1}{2}$ xícara de água quente;

1 e $\frac{1}{2}$ 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 uma 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) de cebola picada
1 dente de alho amassado
2 colheres(sopa) de peito de frango cozido desfiado
1 colher(sopa) de champignon fatiado
1 colher(sopa) de queijo light
1 fio de azeite
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, junte o champignon e o frango desfiado. Tempere com sal e pimenta. Acrescente por último o queijo light. Recheie o tomate com a mistura. Leve-o ao forno aquecido por cerca de 10 minutos e sirva em seguida.

Salada decenoura

INGREDIENTES

½quilo de cenouras

Para o molho:

2 colhere 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 um ralador.
- 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 omolho:* 1/2 xícara de suco de limão fresco ~ 2 limões 2 colheres de sopa de azeite -

1 dente de alhópicado

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 asse 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 de arroz 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, eleve 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 o de sua preferência.

Surpresa de abacaxi

Ingredientes:

1 abacaxi maduro cortado em quadrinhos,
1 pacote de flan de baunilha diet,
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
300gdecarne moida
1 colher de sopa de azeite
1 tomate
1 lata de molho de tomate
200 mldeágua
1 cebolapicadinha
2 dentesdealhoamassados
Sal e Pimenta a gosto

MododePreparo Refoguenoazeiteacebola, oalhoe a carne. Acrescente o tomate picado, o molho detomate, a água, sal e pimenta. Quando levantar fervuraacrescente a abobrinha fatiada e deixe cozinar por 5minutos. 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 1 pitada de sal. Misture-as delicadamente, com a ajuda de uma colher, a 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 rodelas 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)de abacate

1xícara(chá)de queijo cottage light

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

Suco de 1 limão

Adoçante culinário a gosto

Preparo
1. Bata os ingredientes no liquidificador até ficar um creme. 2. Distribua em taças e sirva em seguida. (até 15 minutos)

Calorias: 116 por porção

Frango com curry

Ingredientes

1 cebola grande

1 dente de alho

1 colher(chá) decurry

1 colher (chá) de açafrão

1 sachê de caldo de galinha em pó light

1 copo(200ml)deágua

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 um panela e junte o frango. Mexa e deixe cozinhar por 20 minutos em fogo baixo. Acrescente o queijo 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

1kg 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 as taças de vidro reservadas e leve à geladeira por 30 minutos até ficar com consistência de mingau ralo. Em uma panela média ferva a polpa do 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 junta a mistura de maracujá reservada. Deixe esfriar. Como auxílio de um 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 açúcar refinado 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 $\frac{1}{2}$ 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 creme 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 sem 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 deixa 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 préaquecida 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 WheyProtein de 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 domicro-ondas com papel próprio para ir ao forno (tipo Assa-Fácil).

Nele, disponha a abobrinha e escorra o líquido com sal grosso. Cozinhe na potência alta por 8 minutos, virando na metade do tempo. Transfira a abobrinha para uma forma antiaderente. Leve ao forno baixo e aqueça por 10 minutos.

Salada de frango grelhado (460 calorias)

Para a salada Numa tigela grande, misture

3xíc.dealfacepicada,

1/4dexíc.depepinofatiado,

4 fatias de pimentão verde ou vermelho,

1fatiademussarela,

1 col. (sopa) de nozes picadas

85 g de peito de frango grelhado.

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

Sanduíche vegetariano (345 calorias)

Monte o sanduíche com

2 fatias de pão integral,

1 fatia de queijo mussarela,

1 fatia de peito de peru

3 rodelas 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 manjericão fresco

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 1/2xíc.deágua fervente
400 g de tomate cozido sem a pele
1/2xíc.deágua
2 xíc. de abóbora sem casca e cortada em cubos
1xíc.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. Junte o curry, o caldo de vegetais, o tomate e a água e deixe levantar fervura. Acrescente a abóbora e a cenoura, tampe e cozinhe em fogo brando por 10 minutos. Adicione a couve-flor e o brócolis; tampe e cozinhe por mais 10 minutos.

Canja com Vegetais(4 porções ·130 caloriascada)

Ingredientes

1tabletedecaldodegalinhadissolvidoem4
1/2xíc.deágua fervente
1xíc.decenourafatiada
1/2xíc.desalsão cortadoemfatiasfinas
4dentesdealhoamassadosoupicadosbemmiúdo
1col.(chá)detomilhoseco
1/2 col. (chá) de sal e 1 pitada de pimenta
2 xíc. de tomate picado (sem as sementes)
2xíc.depeitodef狂gocozidoepicado
1 xíc. de arroz branco cru
1/2xíc.decebolina

Modo de preparo: Misture os oito primeiros ingredientes da receita em um panela grande e deixe elevar a 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 :

1dente de alho picado
1 col. (chá) de azeite extravirgem
1 litro de água
5 folhas de couve
1/2maçodeacelga
1/2 maço de espinafre
1/2 maço de escarola
1/2talodesalsão
1/2 maço desalsa
1chuchu
1 abobrinha
2 col.(chá)desalmarinho

Mododefazer:Emumapanelafunda,refogueoalhono
azeite. Junte a água e os ingredientes. Deixecozinharpor30
minutos(ouatéqueoslegumesfiquemmacios). Ajuste o sal,
espere amornar e bata noliquidificador. Sirva aquecida e
polvilhada com ervas(orégano,tomilho,alecrim)agosto.

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

Mododefazer: Refogue a cebola com o azeite. Em uma vasilha, junte o cogumelo fatiado, as azeitonas e os ovos 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 a omelete. Dobre e vire mais uma vez.

Suco Detox Couve e Gengibre

Ingredientes

02 folhas de couve bem lavadas

1 colherdechádegengibreralado

½ copo de água de coco

01 maçã com casca

Suicode01limão

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 Salsinha, coentro, safrá, pimenta agrosto

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 águade 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.

Carnemoídacomquiabo

Ingredientes

2 bandejasdequiabo(cortadosemrodelasde1dedode espessura)

Sucode2limões

200gdecarnemoídamagra

1 colher (sopa) de azeite extravirgem

1cebola picada

1 dentedealhopicado

2 conchasdemolhotomatecaseiro

1caldodecarnelight

2 colheres (sopa) de pimentão vermelho ralado

1colherdecaférasadecominho

Salemolhodepimentaagosto

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 cortadas
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

Sucode1limão

1 ramo de cebolinha

1 ramo de alface roxa

1 ramodealfacecrespa

1/2xíc.defolhasdemanjericão

2 colheresdesopadeazeitevirgem

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 Ligth

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 cozинhe 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

5inhamesmédiossemcasca

1 colher(café)degengibreemcubos

1cebolamédia picada

2 dentesdealho

1 xícara(chá) de espinafre picado

2 colheres(sopa)defarinhadelinhaçadourada

200 mldeágua

1 colher(chá)detomilhoealecrimtriturados

Pimenta-do-reinoagosto

Mododepreparo Refogue o alho e a cebola empanela 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 sopa de creme de leite fresco

1 colher (café) de manteiga

1 xícara de alho-poró cortado em rodelas

100 g de salmão defumado cortado em tirinhas

Salepimenta-do-reinomoídaagosto

Preparo: Num a tigela grande e funda, bata os ovos até obter uma mistura homogênea. Junte o creme de leite e misture. Tempere com sal e pimenta-do-reino (não se esqueça de que o salmão defumado já vem salgado). Numa frigideira grande antiaderente, derreta a manteiga em fogo médio. Junte o alho-poró e refogue por cinco minutos ou até ficar macio. Acrescente a mistura de ovos e cozinhe, sem mexer, por três minutos ou até os ovos começarem a ficar firmes. Mexa ligeiramente os ovos, junta o salmão defumado e misture. Cozinhe por dois minutos ou até os ovos ficarem ligeiramente firmes e cremosos.

Wrap de frango com ricota

Ingredientes

1 filé médio defrango grelhado
2 colheres (sopa) de creme de ricota light
2 colheres (sopa) cheias ralada de cenoura crua
unidades de wrap 10 light
2 folhas médias de alface americana crua

Modo de preparo Pique o frango em pedaços pequenos e cubos. Em seguida, misture o creme de ricota com o frango e a cenoura ralada. Coloque recheios sobre o rap 10 e por último acrescente as folhas de alface. Dobre as laterais e enrole. Leve ao forno até dourar. Corte ao meio e sirva em seguida. Esse sanduíche pode ser acompanhado por um salada de folhas.

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 salpor 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 frangocozido 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

MODO DE PREPARO 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 ao 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:

400grs de Salmão

1 talo de alho porró picado em rodelas

1 colher de sopa de alcaparras

1 colher de chá de manteiga light

sal e pimenta do reino agusto

Papel Alumínio

Preparo: Forre uma assadeira com papel alumínio, coloque o salmão, tempere com sal e pimenta do reino. Distribua sobre a peça de salmão pequenos pedaços de manteiga, as alcaparras e o alho porró. Pegue uma folha de papel alumínio que cubra a assadeira, lacre com um envelope para evitar que o vapor saia e resseque o salmão. Deixe no forno pré aquecido a 180 graus por 15 minutos.

ReceitadeSalmãoaomolhodemaracujá

Ingredientes:

2 filésdesalmãoocompele
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
Sal e pimenta do reino branca a gosto
2ramosdealecrim

Arrozintegralesaladadefolhasverdesparaacompanhar

Molho:

Polpade1maracujá
Sal e pimenta do reino branca a gosto1xícara
(chá)deágua
1colher (chá)de amido demilho

Modo de preparo:Tempere o salmão com oazeite,sale
pimenta.Coloquecadafiléemcimade 1 folha de papel
alumínio, junte o alecrim eembrulhe,formandoumenvelope.
Disponhaemuma assadeira e leve ao forno médio, pré
aquecido, por 20 minutos. Para o molho,(próximapágina)

Paraomolho,reservealgumassementesdapolpaebata o
restante no liquidificador com sal, pimenta e aágua.Coeleve
ao fogo médiocom o amidode milho,mexendo até engrossar.
Adicioneasmentesreservadas e misture. Retire o peixe do
forno, abra opapelereguecomomolho.Sedesejar,sirvacom
arrozintegralesaladadefolhasverdes.

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 uma frigideira, aqueça a manteiga e junte a salsa.

Acrescente o suco de laranja com o amido de milho dissolvido e mexa até engrossar. Reserve. Unte uma assadeira e coloque o salmão envolvido por papel alumínio para não ressecar. Asse por 20 minutos e transfira para uma travessa. Regue como molho e decore com as rodelas de 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

2unidadesdeLimãosuco(sumo)

Sal refinado a gosto

1 colher (chá) de Óleo de soja

4dentesdeAlhocru

500gramasdeBrócolis

1 colher (sopa) de Queijo parmesão ralado

Molho:

1colher(sopa)deManteigasemsal

1 colher (sopa) cheia de Farinha de trigo comum

250mldeLeitedesnatado

Sal refinado a gosto

1fatiagrande de Queijo tipominas

Tempere os filés de peixe com limão e sal. Deixe no tempero por um horanageladeira. 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 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 aveia em flocos

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

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

Mododepreparo Tempere a carne moída com sal epimenta 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 (carnemagra)

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)

Sale pimenta e no agostinho

Vegetais de sua preferência (brócolis e cenoura, por exemplo)

Mododepreparo Coloque a carne na panela depressão.

Deixe dourar um pouco de cada lado. Acrescente o pacote de sopa de cebola. Junta 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 junta 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 dentinho de alho
1 colher (chá) desal
1 tablete de caldo de galinha light
1 colher (sopa) de molho de soja

Mododepreparo 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 rodelas medias

2 berinjelas medias, cortadas sem fatias

2 cebolas roxas medias, cortadas em rodelas

1 colher (sopa) de azeite extravirgem

Sal e pimenta a gosto

Mododepreparo Preaqueça o forno a 230°C. Coloque em um recipiente refratário os vegetais sem 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 Cebolote a gosto
1 colher(sopa) de queijo light
Sal e pimenta a gosto

Mododepreparo Preaqueça o forno a 180°C por 10 minutos. Em um bowl, bata o ovo e a clara levemente. Junte o queijo 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 cebolote 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) defarinha de grão debico
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

Mododepreparo 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 e deixe esfriar por 15 minutos e sirva.

Creme de cogumelos

Ingredientes

300ml de água
½ cenoura picada
½ salsão picado
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 resto de leite e ferva em fogo baixo até engrossar. Ponha os 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) de azeite extra virgem

1 cebola orgânica

1 xícara (chá) de abóbora cortada em cubos

300g de filé mignon cortado em tiras pequenas

Sale e pimenta a gosto

2 xícara (chá) de arroz integral

½ xícara (chá) de quinua

3 xícaras (chá) de caldo de legumes light

½ xícara (chá) de cebolinha picada

Modo de preparo: Em uma frigideira, aqueça o azeite eoure a cebola, a abóbora e a carne. Tempere com osale e pimenta e cozinhe até ficarmacia. 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 Sale pimenta do reino a gosto 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, manjericão e salsa).

Mododepreparo: Tempere os medalhões com o sale 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 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 preaquecido a 180°C por 15 minutos. Tire do forno e sirva imediatamente.

Frango com molho de mostarda

Ingredientes

2 peitos de frango médios, sem peles

1 dentinho de alho picado

¼ colher (chá) de cebola picada

¼ colher (chá) de tomilho seco, esmagado

½ mamão papai amadurecido desdescascado 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 manjericão fescopicado

¼colher(chá) depimentadoreino

1 ½ xícara (chá) de cogumelos variados, fatiados

300 g de aspargos frescos, em pedaços

¼xícara (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 misture com o manjericão, 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

Sale pimenta-do-reino agosto

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

Coloque-os em uma 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 sementes picado

1 colher (sopa) de queijo 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 d'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 queijo. 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 (aboboracozidae amassada com um garfo)

2 claras em neve

2 claras em neve Pimenta-do-reino a gosto

Sal a gosto

MododepreparoRefogueacebolaeoalhonumapanela

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 discodemassadeWrap
2 colheres(sopa)demolhodetomate
5fatiashafinasmuçarela light
5 tomates-cereja cortados ao meio
Pimenta biquinho cortada ao meio
Folhas demanjericão

MododepreparoColoque amassa em uma assadeira. Por cima, espalhe o molho de tomate e cubra com a muçarela. Distribua o tomate-cereja, apimenta e o manjericão. Asse por 7 minutos ou até queijos derreterem e sirva em seguida.

Chips de Batata doce no Forno

Ingredientes

1 batata docemédia

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, porqueto todo o alimento é o ingrediente.