

Receitas para Lanche da Noite

Amarildo Ramos Fernandes

- **Sugestões de receitas:**

1) Sanduíche Natural

- o Pão de Forma Integral (2 fatias) **ou** Pão Francês (1 unidade) **ou** Baguete (1/4 de unidade média) **ou** Pão Sírío (1 médio ou 3 mini) **ou** Pão de Batata
- o + 1 Proteína Fria (1 fatia grande de Queijo tipo Minas Frescal **ou** 1 Bife pequeno de filé de frango grelhado **ou** 2 colheres de sopa de frango desfiado **ou** 2 colheres de sopa de Patê Caseiro – ver sugestões abaixo de patês caseiros);
- o + 2 fatias de Tomate **ou** Cenoura crua ralada **ou** outro Legume
- o + Alface ou outra folha (Rúcula, Espinafre, Agrião, etc.) picadas ou rasgadas - à vontade;

2) Sanduíche Tricolor

Ingredientes:

- Pão de Forma
- Pasta Básica de Queijo batida com cenoura ralada
- Pasta Básica de Queijo batida com beterraba ralada **ou** azeitona
- Pasta Básica de Queijo com Frango desfiado

Modo de Preparo:

- Cortar o pão de forma na diagonal, formando um triângulo, intercalando os recheios.

3) Patês Caseiros para Sanduíches:

3.1) Pasta Básica de Ricota ou Queijo Minas Frescal:

Ingredientes:

- 200g de Ricota ou Queijo Minas Frescal
- Orégano ou Manjerição ou Alecrim ou outra erva de sua preferência e sal à gosto

Modo de Preparo:

- Bater no liquidificador o queijo e as ervas. Caso a pasta esteja muito seca, acrescentar algumas gotas de água filtrada. Guardar em potinhos de plástico na geladeira para ser misturada a outros ingredientes da preferência. Consumir em no máximo 3 dias.

3.2) Pasta Básica de Frango:

Ingredientes:

- ½ Peito de Frango s/ pele e s/osso e s/gordura aparente
- 1 Folha de Louro (desidratado)
- 1 Ramo de Salsinha ou Coentro - só um ramo de um molho!
- Suco de 1 Limão Taiti (pequeno)
- 1 colher (sobremesa) de Óleo
- 1 colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Orégano ou Manjerição e Sal a gosto

Receitas para Lanche da Noite

Modo de Preparo:

- Cortar o peito de frango (já limpo) em cubos médios.
- Em uma panela, coloque o óleo e refogue o frango até dourar (secar a água), acrescente a cebola (cortada em cubos bem pequenos) e refogue. Acrescente 1 copo de água, a salsinha ou coentro (lavado), o louro e pitadas de sal.
- Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo até amaciar e o líquido reduzir, mas não deixar secar, é para ficar “molhadinho”.
- Após o cozimento, desfiar o frango (ou passar, junto com o caldo pelo Multi processador - rapidamente) e misturar bem com o próprio caldo que sobrou, juntamente com o orégano ou manjerição, o azeite e o suco do limão. Ajustar o sal (se necessário).

3.3) Opções de mistura para as pastas básicas:

- 1 colher (sopa) de Cenoura **OU** 1 colher (sopa) de Beterraba para cada 2 colheres (sopa) de pasta básica
 - o Após higienizar e descascar, rale no ralador fino e misture à pasta básica, se necessário, acrescente uma pitada de sal. Para ficar mais cremoso e uniforme, pode-se bater no liquidificador o ingrediente escolhido junto com a pasta já pronta;
- **OU** Iogurte Natural Desnatado - 1 colher (sopa) para cada 2 colheres (sopa) de pasta básica
- **OU** Frutas secas: Uva passas **OU** Damasco **OU** Ameixa Seca **OU** Castanhas - 1 colher (sopa) - picadas para cada 2 colheres (sopa) de pasta básica
- **OU** Frutas frescas: (Maçã, Manga, Abacaxi, Uva, etc) – 1 colher (sopa) - picadas para cada 2 colheres de pasta básica, quando for acrescentar só na de frango, pode-se acrescentar 1 colher (sopa) de Iogurte Natural Desnatado para ficar mais cremoso
- **OU** Azeitonas **OU** Palmito **OU** Champignon - 1 colher (sopa) - picados para cada 2 colheres de pasta básica
- **OU** Atum (em conserva de água) – 1 colher (sopa) - só para a pasta de queijo minas frescal ou ricota
- Use e abuse da criatividade, mas sempre com moderação e opções saudáveis!!!

4) Torta Salgada

Ingredientes:

Massa:

- 2 ovos
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 colher (sopa) de óleo
- 10 colheres (sopa) cheias de farinha de trigo com fermento
- 03 colheres (sopa) queijo minas frescal ou ricota ralada
- 1 colher (chá) de sal

Recheio:

De Carne Moída **OU** Frango com Legumes

- 200g de Carne Moída **OU** ½ unidade de Peito de Frango (*sem pele, sem osso e sem gordura*)
- 1 Tomate maduro (grande)
- ½ Pimentão verde (pequeno) - opcional

Receitas para Lanche da Noite

- 1 Cebola (média) - opcional
- 1 Cenoura (média)
- ½ xícara (chá) de Vagem **OU** ½ xícara (chá) de Azeitona **OU** ½ xícara (chá) de Milho Verde
- 1 colher (chá) de óleo
- Tempero alho e sal, cebolinha e orégano a gosto

OU de Palmito OU Atum com Legumes

- 1 vidro (pequeno) de Palmito **ou** 1 lata de atum em conserva
- 1 cebola (pequena) ralada
- 2 tomates maduros (sem pele) picados bem pequeno
- 50g de Queijo Ricota ou Minas Frescal ralado
- Sal e orégano ou manjerição a gosto

Modo de Preparo:

Massa:

- Bater no liquidificador os ingredientes da massa e deixar descansar por 15 minutos.

Recheio de Carne Moída OU Frango com Legumes:

- Refogar a cebola e o tempero no óleo e acrescentar a carne moída ou o frango e deixar dourar por completo. Acrescentar a cenoura e a vagem em cubos e ir “pingando” água até cozinhar. Se for o milho verde ou azeitona no lugar da vagem não deve cozinhar junto com a carne, só misturar depois.
- Misturar ao recheio da carne já pronto o tomate e o pimentão em cubos bem pequenos, a cebola ralada, a cebolinha e o orégano desidratado.

Recheio de Palmito OU Atum com Legumes: em uma tigela, misturar todos os ingredientes do recheio.

Montagem da Torta: Em um tabuleiro pequeno untado com óleo e farinha de trigo despejar a metade da massa, o recheio escolhido no meio e por cima o restante da massa. Assar em forno à 215°C, pré-aquecido, por 30 minutos ou até assar e dourar.

5) X-Burguer Caseiro ou Hambúrguer Caseiro à Pizzaiolo

Ingredientes:

- 300g de Carne Moída magra (moída 2 vezes)
- 1 Cebola Branca (pequena) ralada - opcional
- 1 colher (sopa) de Hortelã fresco picado bem fininho
- Tempero de alho e sal a gosto
- 3 fatias de Mussarela
- 3 fatias de Tomate maduro
- Orégano ou Manjerição (desidratado) a gosto
- 3 Pães de Hambúrguer (*com ou sem gergelim*) ou outros pães
- Alface picada
- 3 colheres (sopa) rasa de maionese de leite (opcional)

Receitas para Lanche da Noite

Modo de Preparo:

- Em uma vasilha temperar a carne moída com alho, sal, cebola ralada (opcional) e a hortelã picada, amassar com as mãos até dar liga.
- Forre a tábua de carne com um plástico e espalhe a carne moída amassada, forre por cima outro plástico e espalhe bem a camada de carne moída. Aperte e gire (por cima do plástico) com a borda de uma xícara, fazendo a marcas dos hambúrgueres. Retire o plástico de cima e retire os hambúrgueres com cuidado, vá colocando em uma forma forrada com papel manteiga (ou alumínio), aproveite as sobras entre as “rodas” e faça mais hambúrgueres. Atenção: eles não devem ficar nem muito grossos, nem muito finos.
- Cubra a forma já com os hambúrgueres em papel manteiga/alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 5 minutos, retire o papel manteiga/alumínio e distribua uma fatia de mussarela, uma fatia de tomate e salpique orégano/manjericão desidratado por cima de cada hambúrguer. Leve novamente ao forno até derreter bem o queijo e o tomate.

Montagem do X-Burger:

- Cada um monta seu X-Burger passando (ou não) maionese e colocando alface picada. Se preferir o tomate cru é só não colocar as fatias em cima dos hambúrgueres na hora de assar e sim depois.

Rendimento: 3 X-Burger – Se não for consumir os hambúrgueres, pode-se congelá-los ainda crus para grelhar ou assar na hora.

5. Falsa Pizza

Ingredientes:

- 3 Pães Sírios médios
- ½ xícara (chá) de peito de frango cozido e desfiado
- 1 xícara (chá) de Molho de Tomate Caseiro (*ver receita*)
- 100g de Mussarela (de preferência *light*) ralada
- 1 Cenoura ralada
- ½ Cebola em rodela finas
- ½ Pimentão em rodela finas
- 1 Tomate em rodela finas
- Folhas de Rúcula
- Manjericão fresco e desidratado
- Milho Verde ou Azeitona ou Palmito (*opcional*)

Modo de Preparo:

- Deixar o frango cozido e desfiado, o molho de tomate caseiro e os outros ingredientes lavados, higienizados e picados em uma vasilha tampada na geladeira.
- Cada um monta a sua “pizza”, colocando primeiro o molho de tomate caseiro e depois os outros ingredientes. Levar ao forno para derreter o queijo e dourar.
- Use a criatividade!

Rendimento: 3 porções

Receitas para Lanche da Noite

6. Pizza “Ecológica”

Ingredientes

- 3 pães de sal (pão francês) “dormidos”
- 1 xícara (chá) de leite com sal
- 3 colheres (sopa) de requeijão cremoso *light*
- 1/2 unidade de brócolis (chinês)
- 1 tomate maduro
- 1 cebola pequena
- ½ pimentão verde (pequeno)
- 4 fatias de presunto de peru *light*
- 4 fatias de mussarela
- Azeite para untar o pirex
- Óregano ou Manjerição a gosto.

Modo de Preparo:

- Cozinhar o brócolis no vapor ou em água fervente e com sal. Lavar, higienizar e cortar em fatias (rodela) bem finas o tomate, o pimentão e a cebola. Armazenar na geladeira até a hora de montar para assar.
- Cortar os pães em rodela e colocá-los no fundo de um pirex de vidro untado com azeite.
- Misturar o requeijão cremoso no leite com uma pitada de sal. Despejar o leite junto com o requeijão sobre a camada de pão, umedecendo-os. Com a colher, unir as rodela de pão, agora mais maleáveis.
- Adicionar todos os vegetais picados por cima da camada de pão e cobrir com as fatias de presunto e de mussarela.
- Assar até derreter o queijo.

Rendimento: 4 porções

7 - Molho de Tomate Caseiro (Molho ao Sugo) – para utilizar em macarrão no lugar de molhos industrializados ou em pizzas caseiras:

Ingredientes:

- 1 kg de tomate maduro (para molho)
- 2 cebolas médias
- Manjerição fresco ou desidratado a gosto
- 1 colher (sobremesa) de tempero de alho e sal
- 1 colher (chá) de óleo

Modo de preparo:

- Lave bem os tomates, corte em cubos e bata no liquidificador com água. Coe em peneira para retirar as sementes e as peles.
 - Em uma panela aquecida, refogue no óleo o tempero de alho e sal e doure as cebolas raladas, acrescente o tomate batido e coado e deixe ferver por, aproximadamente, 20 minutos, o ponto do molho pronto é mais “grosso”. Acrescente o manjerição.
 - Espere esfriar um pouco (somente até parar de sair fumaça) e coloque na geladeira em potinhos de plásticos bem tampados, depois de 2 horas pode congelar os potinhos que não forem ser usados no dia.
-