

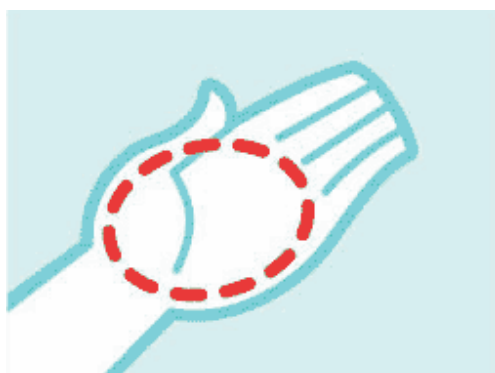


RECEITAS SAUDÁVEIS E FUNCIONAIS

Guia para uma melhor alimentação

GUARNIÇÕES

**Utilizar 1 porção tamanho de 1 palma da mão para almoço e jantar
25% da composição do prato**



TERRINA DE LENTILHA

Ingredientes

3 xícaras de água quente
1 xícara de lentilha seca, lavada e escorrida
½ xícara de cebola picada
2 dentes de alho grande
3 colheres de sopa de água ,separadas
1 xícara de cenoura , em fatias
1 colher de chá de tomilho seco
1 xícara de ervilha congelada
1 colher de chá de sálvia seca

Modo de preparo

Junte as 3 xícaras de água , a lentilha, a cebola, e o alho numa forma , cubra e cozinhe em potência alta por 10 minutos . Reduza para potência média e cozinhe por mais 30 minutos . Retire a cobertura . Mexa e cozinhe em potência média por mais 25 a 30 minutos, até que a lentilha esteja macia e a mistura firme, mas não ressecada. Deixe descansar, coberta por 10 minutos . Bata a mistura de lentilha no processador ou liquidificador até obter uma massa homogênea. Transfira para uma tigela média. Cubra com filme plástico e reserve. Junte numa forma 2 colheres de sopa de água, a cenoura e o tomilho. Cubra e cozinhe em potência alta por 9 a 10 minutos, ou até que a cenoura esteja macia. Amasse-a com um garfo. Volte a cobrir e reserve.

Coloque numa tigela a colher de água restante, a ervilha e a sálvia. Cubra com filme plástico. Cozinhe em potência alta por 5 a 6 minutos, ou até que a ervilha esteja macia. Amasse com um garfo. Espalhe uniformemente cerca de ½ xícara da mistura de lentilha em cada fôrma para pão. Por cima espalhe uma camada da mistura de cenoura.Acréscete uma segunda camada da mistura de lentilha em cad fôrma. Espalhe uniformemente. Cubra a camada de lentilha com a mistura de ervilha e espalhe. Divida a porção restante da mistura de lentilha ao meio e espalhe sobre a mistura de ervilha em cada fôrma. Cubra com filme plástico e leve para gelar por 8 horas. Solte as bordas do patê com uma faca. Desenforme numa travessa e sirva com biscoitos. Embale e congele a outra forma por até 1 mês, se desejar . Deixe descongelar na geladeira antes de desenformar.

TABULE DE QUINUA REAL

Ingredientes

2 Xícaras de Quinoa Real em grão cozida e fria
4 Tomates sem sementes cortados em pedacinhos
1 Pepino cortado em pedacinhos
½ Xícara de folha de hortelã picadas
4 Colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
1 Colher de sopa de suco de limão
Sal a gosto

Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes e deixar na geladeira por 2 horas. Antes de servir temperar com azeite, limão e sal à gosto.

ESPAGUETE INTEGRAL COM RÚCULA E ALHO

Ingredientes

1 pacote de macarrão integral (ou comum) cozido
3 dentes de alho cortados em lâminas
1 maço de rúcula picado em pedaços grandes
1 colher (chá) de sal
3 colheres (sopa) de azeite de oliva

Modo de Preparar

Dourar o alho no azeite e desligar. Adicionar imediatamente o macarrão, a rúcula, o sal e mexer delicadamente. Servir em seguida.

ARROZ INTEGRAL GRATINADO COM CENOURA, ERVAS E QUEIJOS

Ingredientes

- 4 xícaras de arroz integral cozido;
- 3 colheres (sopa) de cenoura ralada;
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada;
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde;
- 1 colher (sobremesa) de alecrim;
- 300g de queijo Minas frescal cortado em cubinhos;
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva;
- 10 azeitonas pretas picadas;
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão.

Modo de preparo

Juntar todos os ingredientes e reservar. Untar com manteiga uma forma refratária, e polvilhar com parmesão. Colocar o arroz, e espalhar bem. Cobrir com uma folha de papel alumínio e levar ao forno previamente aquecido por vinte minutos. Servir em seguida.

CREME DE ESPINAFRE LIGHT:

½ maço de espinafre
01 cebola média picada
01 dente de alho moido
01 xicara de leite desnatado
01 colher de sopa de farinha de trigo
01 colher de chá de margarina light
01 colher de chá de azeite
sal a gosto

Misturar o leite com a farinha de trigo, sal e a margarina. Levar ao fogo até formar um creme e reservar. Numa panela à parte , refogue o espinafre picado com azeite, cebola e alho; Misture com o molho branco e sirva

CREME DE MILHO LIGHT:

12 colheres de sopa de milho em conserva
01 ½ xícara de leite desnatado
01 colher de sobremesa de farinha de trigo
01 colher de chá de margarina light
sal a gosto

Dividir a porção do milho em duas partes. Bater no liquidificador uma parte do milho com o leite, a farinha, a margarina light, e o sal. Em seguida, levar esta mistura para a panela. Acrescentar a outra parte do milho e mexer até atingir a consistência cremosa .

SOUFLÊ DE QUEIJO:

04 col. Café de farinha de trigo
04 col café de margarina
02 xícaras de leite desnatado
01 pitada de noz moscada
04 ovos separados
180 gr. de queijo branco picadinho
04 col café queijo parmesão ralado

Pré aqueça o forno moderado. Numa panela em fogo baixo, dissolva a farinha de trigo na margarina. Adicione o leite aos poucos, mexendo sempre, até ficar uma mistura lisa e engrossar bem, mais ou menos 10 min. Tempere a gosto. Retire do fogo, misture bem as gemas. Deixe esfriar. Acrescente o queijo branco. Bata as claras em neve firme e incorpore a mistura delicadamente com movimentos de baixo para cima. Despeje numa forma própria para soufflê, salpique com o queijo ralado e leve ao forno por 40 a 50 min, ou até crescer e dourar.

ALCACHOFRA COM MOLHO HÚNGARO

Ingredientes :

2 alcachofras (250g a 300g cada)
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 xícara (180g) de queijo cottage
2 colheres (sopa) de leite desnatado
2 colheres (chá) de raspas de limão
½ colher (chá) de páprica
1 limão partido em gomos

Modo de preparo :

Corte os talos rente à base de cada alcachofra. Corte cerca de 2cm do topo da alcachofra e apare a ponta das folhas. Corte cada alcachofra em 4 partes , ao comprido. Retire algumas das folhas centrais e o pêlo de cada pedaço. Pincele com suco de limão para evitar que escureçam. Arranje os quartos de alcachofra numa travessa, com o coração virado para a borda. Cubra com filme plástico e fure-o em 2 ou 3 pontos. Cozinhe em potência alta por 8 a 12 minutos, ou até que a alcachofra esteja macia, girando o prato 2 vezes. Deixe descansar, coberto, por 5 minutos . No processador ou liquidificador, junte os demais ingredientes, exceto o limão partido. Processe até obter uma mistura homogênea. Transfira a mistura para uma tigela pequena. Sirva quente ou frio com molho e gomos de limão.

SOUFLÊ DE ESPINAFRE:

04 colheres de sopa de margarina light
04 col sopa de farinha de trigo
01 xícara de leite desnatado
Pimenta do reino à gosto
01 pitada de noz moscada
120 gr de queijo suíço ralado grosso
04 maços de espinafre cozidos e escorridos
04 ovos, separados

Pré aqueça o forno moderado. Numa panela, derreta a margarina e adicione a farinha e o leite, aos poucos, mexendo sempre. Tempere com a pimenta. Diminua o fogo e acrescente o queijo e o espinafre. Cozinhe até o queijo derreter. Bata as gemas até engrossar e incorpore à mistura de espinafre. Bata as claras em neve firme e incorpore levemente a mistura. Leve ao forno, numa forma refratária untada, por 30- 40 min, ou até dourar por cima.

SOUFLÊ DE CENOURA:

02 ovos, separados
 $\frac{3}{4}$ de xícara de cenoura cozida
 $\frac{1}{2}$ xícara de leite desnatado misturado com
02 colheres de sopa de leite desnatado em pó
02 colheres de sopa de farinha de trigo
60 gr de queijo provolone ralado
04 col de café de margarina light
 $\frac{1}{2}$ col café de molho inglês
01 pitada de páprica

Pré aqueça o forno moderado. No liquidificador, bata as gemas com os ingredientes restantes até homogeneizar. Leve a mistura ao fogo, em banho maria até esquentar bem e sem ferver. Aparte, bata as claras em neve firme e incorpore à mistura cuidadosamente. Transfira para uma forma refratária e leve ao forno por 30 min ,ou até dourar.

TORTA DE BRÓCOLIS:

Massa

02 xíc chá de farinha de trigo integral
½ xíc chá de margarina
01 col sopa de sementes de gergelim
01 col sopa de linhaça
04 col sopa de água
sal á gosto

Recheio

01 col sopa de margarina
02 xíc de chá de queijo de soja (tofu)
01 cebola média picada
02 col sopa de óleo
01 col sopa de suco de limão
01 xíc de chá de água
03 xíc de chá de pedaços de brócolis cozidos
Sal à gosto

Misture com as mãos todos os ingredientes da massa, sovando-a bem. Forre com a massa uma forma de aro removível. Leve para assar em forno pré aquecido por 10 minutos. No liquidificador, bata o tofu, a água, o óleo e o suco de limão. Em uma panela, refogue a cebola na margarina. Quando começar a dourar, adicione o brócolis e a mistura do liquidificador. Tempere com sal. Despeje sobre a massa assada e leve novamente ao forno por 35 min.

PUFF BRÓCOLIS:

01 maço de brócolis cozido e picado
90 gr de queijo ricota
01 pitada de noz moscada
03 ovos separados

No liquidificador, junte o brócolis, a ricota e as gemas. Bata até obter um creme espesso. Tempere. Bata as claras em neve e incorpore à mistura delicadamente. Transfira para uma forma refratária média para soufflê, untada com spray, e leve ao forno quente por 25- 30 min, ou até crescer e dourar.

PRATOS PRINCIPAIS

**Utilizar 1 porção tamanho de 1 palma da mão para almoço e jantar
25% da composição do prato**



PANQUECA DE ESPINAFRE COM RICOTA:

Ingredientes massa:

01 xíc chá de farinha de trigo
01 ovo inteiro
01 xíc chá de leite desnatado
sal à gosto

Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, até formar uma massa homogênea. Pingar uma gota de azeite em frigideira tamanho médio e fazer as panquecas.

Ingredientes Recheio:

02 discos de massa de panqueca
manjerição, orégano, páprica à gosto
200gr ricota
150 gr de espinafre refogado
sal à gosto
02 col de chá de queijo meia cura ralado

Preparo:

Misturar a ricota e o espinafre com as ervas e o sal. Recheiar as panquecas e cobrir com o molho de tomates, o queijo, levar ao forno para derreter o queijo e servir.

SALMÃO COM GERGELIM E BOUILLON DE GENGIBRE

Ingredientes

Para o salmão:

4 pedaços de salmão (180g cada) sem pele e sem espinha

3 colheres (sopa) de gergelim branco

3 colheres (sopa) de azeite extra-virgem

sal (moderado)

Para o caldo de gengibre (bouillon):

1 litro de água

100g de gengibre fresco ralado

½ iogurte desnatado

1 cenoura

½ cebola descascada

1 buquê garni (tomilho, salsão, alho-poró, folha de louro e salsa, amarrados com barbante)

1 cravo-da-índia

Modo de preparo

Tempere e grelhe o salmão com azeite em frigideira antiaderente.

Polvilhe após grelhar o gergelim branco sobre o salmão.

Sirva o salmão, regando com o bouillon.

LINGUADO GRELHADO

Ingredientes

03 filés de linguado
01 cebola pequena ralada
01 colher de sopa de vinagre
01 dente de alho picado
Farinha de trigo para envolver os filés
Sal a gosto

Modo de preparo

Temperar o linguado com a cebola , o alho , o vinagre e o sal , passar os filés na farinha de trigo e grelhar na chapa ou em frigideira anti aderente com um pouco de azeite .

FRANGO COM LARANJA

Ingredientes

04 Filés de peito de frango de 120 g cada
¼ de xicara de cebola picada
01 pitada de páprica e pimenta do reino
01 xicara de suco de laranja
01 colher de sopa de raspa de laranja
02 colheres de café de maisena dissolvida em pouca água

Modo de preparo

Coloque os filés num prato refratário com a cebola, misture os ingredientes restantes e despeje por cima .Leve ao forno por 30 min. ou até o frango ficar tenro e dourar, regando com o molho de vez em quando

OMELETE DE ESPINAFRE:

Ingredientes

03 ovos (03 claras e duas gemas)
01 xíc de espinafre cozido e bem picadinho
01 colher de sopa de cebola picadinha
01 colher de sopa de queijo minas fresco
01 colher de chá de amido de milho
½ col sopa de margarina light
03 colheres de sopa de leite desnatado
½ col de chá de sal

Modo de preparo

Bata as claras até começar a formar o ponto de neve, junte as gemas e misture. Adicione o restante dos ingredientes e mexa bem. Em uma frigideira, derreta a margarina e despeje a mistura do omelete. Frite bem dos dois lados e sirva em seguida.

PEIXE AO MOLHO:

Ingredientes

05 filés de peixe (500 g) temperados
03 tomates picados
02 cebolas raladas
01 xíc chá de vinho branco
½ tablete de caldo de galinha
02 dentes de alho picados
01 col sopa de suco de limão
Salsinha picada, sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Refogue a cebola, o alho, o tomate, a salsinha, o vinho, o sal e a pimenta. Junte o caldo de galinha e reserve. Ponha em um refratário metade do refogado, os filés e o restante do refogado. Regue com o suco de limão e leve ao forno por cerca de 20 min.

LANCHES ESPECIAIS

(utilizar em substituição ao almoço e jantar caso houver necessidade de uma refeição mais rápida e prática)

SANDUICHE DE FRUTAS :

02 fatias de pão integral light
01 porção de fruta da estação em fatias (Ex: banana, abacaxi,...)
3 colheres de sopa de ricota amassada
Pitadas de canela

Toste o pão. Faça o sanduíche colocando a fruta e o queijo entre as fatias. Salpique com canela

TOSTADA DE QUEIJO:

02 fatias de pão integral light
3 colheres de sopa de queijo cottage ou ricota amassada
Pitada de canela

Misture o queijo com os ingredientes e passe no pão. Leve ao forno até o queijo borbulhar. Salpique mais canela, se desejar.

LANCHE NATURAL:

02 fatias de pão integral light
01 col sopa rasa de cream cheese light
Ricota
03 fatias de carpaccio
folhas de rúcula
Molho de mostarda
Alcaparras

SANDUÍCHE DE ATUM:

02 fatias de pão integral light
02 col sopa de atum light
02 col sopa de queijo cottage
02 folhas de alface
04 rodela finas de tomate

Em uma vasilha pequena, usando um garfo, amasse o atum com o queijo. Espalhe sobre as fatias de pão e cubra com o alface e o tomate.