



Receitas Simples que Respeitam o Sabor e a Saúde!





WWW.RECEITASDIABETICOS.COM.BR

RECEITAS

SIMPLES E DELICIOSAS

QUE RESPEITAM A SUA SAÚDE!

CHEGA DE RECEITAS SEM SABOR
OU COM GOSTO DE REMÉDIO,
PREPARAMOS TODO CONTEÚDO
FOCADO NA SUA SAÚDE E NO PALADAR!

MAIS SABOR E SAÚDE NA SUA MESA

Para quem quer manter uma vida saudável, é imprescindível, além da associação de exercícios diários, contar com uma alimentação adequada para adquirir qualidade de vida, o que nem sempre é uma tarefa fácil.

Para quem tem Diabetes, esta tarefa torna-se ainda mais complicada, pois é necessário certo cuidado com a alimentação.

Pensando nisso, desenvolvemos este e-book com o objetivo de trazer toda a qualidade na alimentação, sem comprometer a saúde do Diabético.

Sabendo das restrições que existem, o livro **129 Receitas para Diabéticos** conta com receitas elaboradas especialmente para quem possui Diabetes, sem perder aquele sabor delicioso das comidas.

As receitas encontradas neste livro possuem todos os cuidados necessários para o controle da Diabetes e ingestão adequada de nutrientes, como Carboidratos, Proteínas e Gorduras.

Aqui, você encontrará as mais diversas receitas para o seu Café da Manhã, Lanches, Almoço e Janta, além de receitas de Lanches e o melhor: Doces e Sobremesas!

Tudo preparado com o intuito de manter a vida do Diabético mais saudável e saborosa.

Desfrute das delícias deste e-book e Bom Apetite!

O QUE É DIABETES?

DE ONDE VEM ESSE EXCESSO DE AÇÚCAR? Diabetes é o excesso de açúcar no sangue. Toda vez que ingerimos algum alimento, ele é digerido em açúcar, proteínas e gorduras.

O açúcar proveniente da comida vai para a corrente sanguínea, onde pode ser medido como níveis de glicose sérica. O aumento dessa glicose no sangue faz com que o pâncreas produza insulina, hormônio responsável por colocar o açúcar presente no sangue para dentro das células, permitindo dessa forma que a célula se “alimente”.

Pessoas com diabetes não produzem insulina ou a insulina produzida não consegue colocar esse açúcar para dentro da célula. A insulina funciona como se fosse uma chave, permitindo que o açúcar presente no sangue entre na célula. Assim sendo, a célula passa “fome” e as pessoas com diabetes emagrecem e têm pouca disposição.

EXISTE MAIS DE UM TIPO DO DIABETES? Existem vários tipos de diabetes, sendo os mais comuns os chamados tipo 1 e tipo 2, esses tipos de diabetes não são iguais ao diabetes encontrado em pacientes com fibrose cística (DRFC), sendo seu diagnóstico e tratamento feitos de forma diferente.

O diabetes tipo 1 acontece porque o pâncreas não consegue produzir insulina, e geralmente acomete crianças e pessoas jovens. Seu tratamento se faz pelo uso de insulina, sendo também denominada de diabetes insulino-dependente.

O diabetes tipo 2, também chamado de insulino não dependente, acomete geralmente pessoas com sobrepeso/obesidade e de idade mais avançada. Nesse tipo de diabetes a insulina não “consegue abrir a porta da célula”, ou seja, a “chave” não funciona direito. Portanto, inicialmente esse tipo de diabetes não precisa de insulina como tratamento, pois a produção deste hormônio não está diminuída como acontece nos diabetes tipo 1 e DRFC.

Complicações associadas a esses tipos de diabetes (1 e 2), como colesterol elevado, hipertensão arterial e doença coronariana não são comumente encontrados no DRFC.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DE DIABETES? Maior quantidade de urina (poliúria) e mais sede (polidipsia) são os sintomas clássicos, pois a quantidade aumentada de glicose no sangue faz com que se tenha mais sede e consequentemente aumento da diurese.

Contudo, esses sintomas podem passar despercebidos nos pacientes com FC, devido ao fato deles beberem mais água e consequentemente irem mais ao banheiro por apresentarem boca seca.

Outros sintomas incluem: perda de peso, piora da função pulmonar, exacerbações pulmonares e cansaço.

SEMPRE que você tenha dificuldade em ganhar peso ou apresente perda de peso não justificada por outros motivos, a sua equipe médica deverá investigar a presença de diabetes!

O excesso de açúcar pode provocar repercussões na função pulmonar e no estado nutricional de 6-24 meses prévios ao diagnóstico de diabetes.

7...CAFÉ DA MANHÃ

- 8...BOLO DE CENOURA COM COBERTURA
- 9...BOLO DE BANANA
- 10...BOLO DE FUBÁ
- 11...BISCOITO DE POLVILHO
- 12...BISCOITO DE AVEIA E CANELA
- 13...CUSCUZ DE TAPIOCA
- 14...PÃO DE CENOURA
- 15...BOLO DE FUBÁ COM QUEIJO BRANCO
- 16...BOLO DE BANANA COM AVEIA
- 17...PÃO CASEIRO
- 18...BOLO SIMPLES INTEGRA
- 19...BOLO DE CENOURA
- 20...BOLO DE IOGURTE SEM AÇÚCAR
- 21...PÃOZINHO RECHEADO
- 22...ESFIHA DE QUEIJO
- 23...BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA E LINHAÇA
- 24...BOLO DE BANANA
- 25...ROCAMBOLE DE LARANJA
- 26...SUFLÊ DE MILHO VERDE
- 27...BOLO DE AMENDOIM
- 28...BOLO DE BANANA RECHEADO
- 29...BOLO DE COCO
- 30...BOLO DE LARANJA
- 31...BOLO DE MARACUJÁ
- 32...MASSA PARA WRAP INTEGRAL
- 33...WRAP DE ISCAS DE CARNE
- 34...WRAP DE CARNE COM ABOBRINHA
- 35...WRAP DE FRANGO
- 36...PANQUECA INTEGRAL NUTRITIVA
- 37...TAPIOCA DE COUVE
- 38...PANQUECA DE COUVE
- 39...PANQUECA DE AVEIA E BANANA
- 40...PÃO DE AVEIA COM POLVILHO DOCE
- 41...PÃO DE AVEIA DE FRIGIDEIRA
- 42...TORTINHAS INTEGRAIS DE LEGUMES
- 43...EMPADINHA DE PALMITO E QUIABO
- 44...PASTEL DE CARNE ASSADO
- 45...OMELETE COM RÚCULA E TOMATE SECO
- 46...OMELETE DE FRANGO
- 47...MIX DE CHIPS DE LEGUMES
- 48...VITAMINA PRA ACORDAR
- 49...TORTA DELÍCIA

50...BISCOITO DE AVEIA E NOZES

51...BISCOITO DE GENGIBRE

52...BISCOITO DE COCO

53...DOCES & SOBREMESAS

54...CREPE COM GELEIA DE MORANGO

55...DELICIA DE MANGA COM CHIA

56...ARROZ DOCE - INTEGRAL

57...CANJICA

58...CHURROS

59...MAÇÃ DO AMOR

60...COOKIE

61...COALHADA FRESCA

62...BEIJINHO

63...CHANTILLY DIET

64...PAVÊ DE MORANGO

65...PUDIM DE LEITE GELADO

66...MOUSSE DE GOIABA

67...MOUSSE DE COCO

68...LEITE CONDENSADO DIET

69...RABANADA

70...CURAU DE MILHO

71...MOUSSE DE FRUTA

72...FLAN DE IOGURTE

73...MOUSSE DE LIMÃO

74...TORTA DE RICOTA (CHEESECAKE)

75...TORTA MOUSSE DE MARACUJÁ

76...BARRINHAS DE BANANA C/ CHOCOLATE DIET

77...BEIJINHO DE COCO

78...NUTELLA CASEIRA / CREME DE AVELÃ

79...CHOCOLATE FAKE

80...BARRINHA DE CEREAL: AVEIA E BANANA

81...BARRINHAS DE CHOCOLATE COM COCO

82...CUPCAKE DE BANANA E CREME DE AMENDOIM

83...PUDIM TENTAÇÃO

84...PRATOS ALMOÇOS & JANTAR

85...FRANGO COZIDO

86...HAMBURGÃO

87...NHOQUE INTEGRAL DE BATATA DOCE

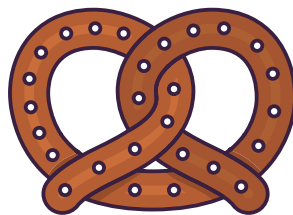
88...PERU RECHEADO COM BATATA

89...LOMBO COM PIMENTÃO

90...ALMÔNDEGAS

91...PEITO DE FRANGO COM MAÇÃ

92...MACARRÃO INTEGRAL COM LEGUMES



Café da Manhã

Bolos, Pães, Lanches e Salgados!





BOLO DE CENOURA COM COBERTURA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN

RENDIMENTO: 7 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 419,00 KCAL

INGREDIENTES

– MASSA

- 3 unidades (295g) de Cenouras grandes
- 2 unidades (30g) de Gemas
- 2 unidades (70g) de Claras
- 1 xícara de chá (112g) de Óleo de coco
- 185g de Farinha de trigo 100% integral
- 1 colher de sopa cheia (15g) de Fermento químico em pó
- 1 pitada de Sal
- 1 xícara de chá (37g) de Adoçante p/ forno e fogão

– COBERTURA

- 4 barras (120g) de Chocolate em pó 100%
- 1/3 xícara de chá (50ml) de Leite Desnatado
- ½ colher de sopa (10g) de Manteiga

MODO DE PREPARO:

– Massa:

1. Bater no liquidificador as gemas, as cenouras (em pedaços) e o óleo.
2. Em uma tigela, misturar bem a farinha e o adoçante.
3. Bater as claras em neve com o sal.
4. Misturar todos os ingredientes em uma tigela vagorosamente e só então, acrescentar o fermento.
5. Levar para assar em forma plana untada com manteiga e polvilhada com farinha.
6. Deixar assar por 20 minutos em forno 'a temperatura de 180°C.
7. Desligar o forno e deixar o bolo assar por mais 5 minutos.

– Cobertura:

1. Levar ao fogo o chocolate, a manteiga e o leite até adquirir consistência de cobertura.



BOLO DE BANANA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 90 MIN
RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 156,00 KCAL

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de Farinha de Trigo 100% integral
- 2 colheres de sopa cheias de Farinha de Aveia
- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 unidades de Clara
- 1 colher de chá de Gema
- 2 colheres de sopa cheias de Farelo de Trigo
- $\frac{3}{4}$ xícaras de Leite desnatado
- 1 colher de chá rasa de Canela
- 1 colher de chá de Fermento
- 5 Bananas nanicas
- 5 colheres de sopa de adoçante forno e fogão

MODO DE PREPARO:

1. Assar 3 bananas com casca, por 20 minutos, no forno a temperatura de 180°C.
2. Reservar o líquido que sobrar na forma. Retirar a casa das bananas e colocá-las no micro-ondas por 2 minutos.
3. Amassar as 3 bananas, acrescentar a gema e as farinhas peneiradas, a manteiga, o leite, a canela e o adoçante e bater por 3 minutos.
4. Bater as claras em neve e adicioná-las à mistura.
5. Acrescentar o fermento químico e misturar até obter uma massa homogênea.
6. Colocar a mistura em uma forma untada e cobri-la com 2 bananas cortadas em fatias.
7. Pincelar com o líquido reservado e polvilhar com a canela. Levar ao forno pré aquecido a temperatura de 180°C por 45 minutos.



BOLO DE FUBÁ

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 38 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 173,20 KCAL

INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá (330g) de Fubá
- 1 e ½ xícara de chá (28g) de Adoçante p/ forno e fogão
- 3 ½ xícaras de chá (500ml) de Leite desnatado
- 1 pote (200g) iogurte natural desnatado
- 2 xícaras de chá + 2 colheres de sopa (390g) de Farinha de trigo 100% integral
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 4 unidades (240g) de Ovo
- 1 colher de sopa (10g) de Fermento
- 4 colheres de sopa (50g) de Farelo de trigo

MODO DE PREPARO:

1. Bater as claras em neve e reservar.
2. Bater as gemas com a manteiga derretida.
3. Adicionar o fubá, o farelo de trigo, o adoçante, o leite, o iogurte, a farinha de trigo e o fermento.
4. Juntar à essa mistura as claras.
5. Passar tudo para uma assadeira untada com manteiga e polvilhada com adoçante em pó.
6. Assar por vinte minutos.



BISCOITO DE POLVILHO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
RENDIMENTO: 40 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 66,00 KCAL

INGREDIENTES

- 6 colheres de servir cheias (250g) de Polvilho doce
- 7 colheres de sopa cheias (200g) de Manteiga
- 2 Ovos
- 4 colheres de sopa (9g) de Adoçante p/ forno e fogão
- 1 colher de chá (2,75g) de Fermento em pó
- Canela em pó 2 colheres de chá + 1 colher de sopa 10g

MODO DE PREPARO:

1. Derreter a Manteiga e misturar ao polvilho. Deixar esfriar.
2. Acrescentar o adoçante, o ovo, as duas colheres de chá de canela e por último o fermento químico. Misturar bem.
3. Moldar a massa em pequenos quadrados e assar em forno médio (200°C).
4. Se desejar, passar na canela ainda morno.



BISCOITO DE AVEIA E CANELA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN

RENDIMENTO: 65 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 230,10 KCAL

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (168g) de Manteiga
- 24g Adoçante p/ forno e fogão
- 1 Gema
- 2 Claras
- 1 $\frac{3}{4}$ xícara de chá (270ml) de Leite desnatado
- 2 xícaras de chá (222g) de Farinha de trigo 100% integral
- 4 colheres de chá (16g) de Bicarbonato de sódio
- 5 colheres de chá (21g) Canela em pó
- 3 $\frac{1}{4}$ xícaras de chá (254g) de Aveia em flocos
- $\frac{3}{4}$ xícara de chá (76g) de Castanha de caju torrada e moída

MODO DE PREPARO:

1. Misturar todos os ingredientes secos (com exceção da aveia e da castanha).
2. Acrescentar 120ml de leite ($\frac{3}{4}$ xícara de chá), a manteiga, a gema, as claras e misturar.
3. Acrescentar a aveia e a canela e 150ml de leite (1 xícara de chá) e misturar.
4. Em uma assadeira untada, colocar a massa abrindo e deixando-a em espessura fina (0,5cm).
5. Em seguida, cortar a mesma em quadrados tomando o cuidado para deixar um pequeno espaço entre os mesmos (0,5cm).
6. Levar ao forno pré aquecido a 200°C por 25 minutos.



CUSCUZ DE TAPIOCA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 35 MIN
RENDIMENTO: 15 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 184,00 KCAL

INGREDIENTES

- 4 xícaras de chá (592g) de Leite desnatado
- 1 vidro (200ml) de Leite de coco diet
- 1 pacote (500g) de Tapioca (Grãos)
- 6 colheres de sopa cheias (25g) Adoçante p/ forno e fogão
- ½ colher de café de Sal
- 1 pacote (100g) de Coco ralado desengordurado

MODO DE PREPARO:

1. Aquecer o leite desnatado e o leite de coco diet até o ponto de fervura juntamente com o adoçante e o sal.
2. Em uma travessa, colocar a tapioca com coco ralado e misturar (guardar um pouco para colocar em cima do cuscuz).
3. Acrescentar os leites, misturar bem, colocar o restante do coco ralado por cima e deixar repousar por no mínimo 1 hora ou até que a tapioca tenha absorvido todo o líquido.



PÃO DE CENOURA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
PORÇÃO 100G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 75,00 KCAL

INGREDIENTES

- 3 xícaras de purê de cenoura
- ½ xícara de aveia (crua)
- 4 xícaras de farinha de trigo 100% integral
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- ½ colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO:

1. Refogue três cenouras cortadas em uma colher (sopa) de óleo, cozinhe com 2 xícaras de água e sal até amolecer.
2. Amasse ou bata no liquidificador.
3. Adicione ao purê uma colher de sopa de óleo, sal e 3 xícaras de farinha de trigo.
4. Despeje em uma tigela polvilhada e amasse por pelo menos 5 minutos.
5. De forma ao pão e coloque-o em um tabuleiro untado.
6. Faça riscos horizontais na superfície do pão e asse-o em forno médio.



BOLO DE FUBÁ COM QUEIJO BRANCO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
PORÇÃO 120G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 300,00 KCAL

INGREDIENTES

- 1 xícara: Fubá (farinha fina de milho);
- 1 xícara: Amido de milho;
- 1/2 xícara: Azeite de oliva;
- 1 colher de sopa: Fermento em pó;
- 2 Ovos grandes;
- 1 xícara: Leite desnatado;
- 120 gramas: Queijo branco;
- 2 tomates maduros e limpo;
- 1 Cebola cortada;
- 1 colher de sopa: Cebolinha verde.

MODO DE PREPARO:

1. Preaqueça o forno a 210°C.
2. Higienize os tomates, a cebola e a cebolinha.
3. Corte os tomates em fatias finas e retire as sementes, corte a cebola em laminas e pique a cebolinha.
4. Reserve.
5. Misture o fubá, o amido e o fermento, peneire.
6. No liquidificador bata os ovos, o leite, o azeite e o queijo por 1 minuto, acrescente as farinhas aos poucos, desligue, despeje a mistura em uma vasilha e continue a bater com uma espátula.
7. Unte uma forma de bolo inglês com creme vegetal e polvilhe com fubá.
8. Despeje metade da massa, coloque as fatias de tomate, em seguida a cebola e a cebolinha.
9. Leve ao forno por 30 minutos, desligue o forno e deixe mais 5 minutos.
10. Após esfriar desenforme-o.



BOLO DE BANANA COM AVEIA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
PORÇÃO 120G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 300,00 KCAL

INGREDIENTES

- 4 bananas bem maduras
- 3 ovos
- 1/3 xícara de óleo de coco
- 1 colher (chá) de canela
- 2 xícaras de aveia
- 1 colher (sopa) cheia de fermento

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C) e unte bem uma forma pequena de bolo com buraco no meio.
2. Bata no liquidificador todos os ingredientes, deixando a aveia com o fermento por último.
3. Ponha a massa na forma e leve ao forno por 20 minutos, ou até dourar.
4. Deixe esfriar um pouco antes de servir.



PÃO CASEIRO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
PORÇÃO 100G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 196,18 KCAL

INGREDIENTES

- 500 ml de leite desnatado
- 2 ovos
- 30 g de fermento para pão
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 kg de farinha de trigo 100% integral
- colheres (sopa) rasa de adoçante de forno e fogão
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

1. Dissolva o fermento no leite morno.
2. Bata bem os ovos e junte ao leite desnatado.
3. Coloque a manteiga, o adoçante e o sal.
4. Misture bem e aos poucos adicione a farinha de trigo até obter uma massa homogênea.
5. Modele 4 pães.
6. Deixe crescer e leve ao fogo pré-aquecido por 30 minutos.



BOLO SIMPLES INTEGRAL

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
PORÇÃO 120G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 248,00 KCAL

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 xícara de leite desnatado morno
- 1 colher de manteiga
- 2 xícaras de adoçante p/ forno e fogão
- 2 xícaras de farinha de trigo 100% integral
- 1 colher de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

1. Bata as claras em neve.
2. Reserve.
3. No liquidificador, bata todos os ingredientes restantes, colocando primeiro os líquidos.
4. Coloque a mistura numa bacia e junte as caras em neve, misturando delicadamente.
5. Coloque para assar em forno preaquecido, a 210°C, por aproximadamente 35 a 40 minutos.
6. Desenforme e sirva.



BOLO DE CENOURA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
PORÇÃO 120G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 286,95 KCAL

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/3 xícara (chá) de óleo de coco
- 2 cenouras em rodela
- 1 xícara (chá) de adoçante p/ forno e fogão
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo 100% integral
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó
- manteiga para untar

MODO DE PREPARO:

1. Coloque no liquidificador os ovos, o óleo, as cenouras e o adoçante.
2. Bata por alguns minutos.
3. Peneira a farinha e o fermento e junte aos ingredientes batidos.
4. Misture bem com a ajuda de uma batedeira até formar bolhas.
5. Coloque em uma forma redonda (de cerca de 22cm de diâmetro com furo no centro) e untada com manteiga.
6. Leve para assar por 30 minutos no forno a 185°C.
7. Desenforme ainda morno.
8. Deixe esfriar para servir.



BOLO DE IOGURTE SEM AÇÚCAR

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 90 MIN
PORÇÃO 120G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 126,64 KCAL

INGREDIENTES

- 1 iogurte natural diet (185g)
- 1 ½ xícara (chá) de adoçante p/ forno e fogão
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo 100% integral
- ½ xícara (chá) de óleo de coco
- 4 ovos
- 1 colher (café) de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO:

1. Bata as claras em neve e reserve.
2. Em seguida bata as gemas, o adoçante e o óleo até clarear.
3. Acrescente o iogurte, a farinha e bata até a massa ficar bem lisa.
4. Depois coloque o fermento em pó, as claras em neve e misture bem, manualmente.
5. Coloque a massa em uma forma de pudim (18cm), untada e enfarinhada, em seguida leve ao forno pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 40 minutos.
6. Desenforme quando o bolo estiver frio.
7. Rendimento: 24 porções de 40g.



PÃOZINHO RECHEADO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
PORÇÃO 100G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 240,43 KCAL

INGREDIENTES

- Ingredientes para a massa
- 1 Tablete (15g) de fermento biológico fresco;
- 1 colher (sopa) de leite em pó desnatado;
- 3 ovos ;
- 1 colher (sobremesa) de adoçante p/ forno e fogão
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 copo de iogurte natural desnatado
- ½ xícara (chá) de óleo de coco
- 500 g de farinha de trigo 100% integral
- Ingredientes para o recheio
- 100 g de aliche picado
- 1 xícara (chá) de salsinha picada
- 1 cebola picada
- 2 tomates sem sementes picados
- Orégano a gosto
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de óleo de coco para untar
- 1 gema para pincelar
- 1 colher (sopa) de Queijo Parmesão Diet ralado

MODO DE PREPARO:

1. Bata no liquidificador o fermento, o leite em pó, os ovos, o adoçante, o sal o iogurte e o óleo.
2. Em um recipiente despeje essa mistura e acrescente farinha de trigo aos poucos até ficar uma massa homogênea e espessa.
3. Em uma superfície esfarinhada trabalhe com essa massa até desgrudar dos dedos.
4. Para o recheio, misture todos os ingredientes do mesmo com azeite.
5. Em uma fôrma espessa de aproximadamente 1 cm espalhe a massa e no centro coloque o recheio e pincele com a gema.
6. Leve para assar em um forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 40 minutos.



ESFIHA DE QUEIJO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 90 MIN

RENDIMENTO: 30 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 90,00 KCAL

INGREDIENTES

– Massa

- 30g de fermento biológico
- ½ colher (sopa) adoçante p/ forno e fogão
- 2 xícaras (chá) água
- ½ copo americano de óleo de coco
- ½ colher (sobremesa) de sal
- 4 xícaras (chá) farinha de trigo 100% integral
- 1 gema para pincelar

– Recheio

- 350g queijo fresco
- 2 tomates
- 1 colher (sobremesa) orégano
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

– Massa

1. Misturar em uma vasilha o fermento com o adoçante, até dissolver bem.
2. Adicionar o óleo, a água e o sal e misturar a té ficar homogêneo.
3. Colocar a farinha de trigo aos poucos e amassar até desgrudar das mãos.
4. Fazer bolinhas da massa e reservar.

– Recheio

1. Amassar o queijo fresco com garfo e temperar com orégano, lavar os tomates, picar e adicionar ao queijo.
2. Reservar.

– Montagem

1. Abrir as bolinhas da massa em local polvilhado com farinha de trigo e colocar o recheio. Fechar em formato de triângulo.
2. Pincelar com a gema misturada em 2 colheres (sopa) água.
3. Colocar em uma assadeira untada com óleo e levar ao forno.



BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA E LINHAÇA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 120 MIN
PORÇÃO 120G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 230,00 KCAL

INGREDIENTES

- 3 unidades: Maçã vermelha;
- 2 xícaras: Farinha de trigo 100% integral
- 1/4 xícara: Aveia em flocos finos;
- 2 colheres de sopa: Linhaça sementes moídas;
- 3 unidades: Ovos;
- 3/4 xícara adoçante p/ forno e fogão;
- 1 colher de sopa: Canela em pó;
- 50 gramas: Castanha do Pará miolo;
- 1 colher de sopa: Fermento em pó;
- 4 colheres de sopa: manteiga sem sal.

MODO DE PREPARO:

1. Higienizes as maçãs (tipo golden, fuji, gala), retire as sementes (deixe a casca), corte em pequenos cubos, pique a castanha do Pará e triture no liquidificador as sementes de linhaça caso não utilize a farinha.
2. Reserve.
3. Preequeça o forno a 200°C.
4. Derreta manteiga no fogão ou micro-ondas.
5. Reserve.
6. Numa tigela coloque as maçãs em cubos junto com o adoçante, misture e vá acrescentando a farinha de trigo, a aveia, a castanha do Pará, a linhaça, a canela em pó por último o fermento em pó e misture bem.
7. Reserve.
8. Num recipiente com fouet ou espátula bata os ovos por 1 minuto, junte a manteiga, adicione as maçãs reservadas, misture bem.
9. Unte e polvilhe uma forma, coloque a massa.
10. Leve o bolo ao forno por 45 minutos ou faça o teste do palito.



BOLO DE BANANA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
RENDIMENTO: 9 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 116,00 KCAL

INGREDIENTES

- 2 unidades (150g) de Banana nanica madura
- 2 colheres de sopa (4g) de adoçante p/ forno e fogão
- 1 xícara de chá (88g) de Farinha de trigo 100% integral
- 2 Ovos
- 1/3 xícara de chá (52ml) de Óleo de coco
- 1 colher de chá (3,9g) de Fermento
- 1 colher de chá (2,8g) de Bicarbonato de sódio

MODO DE PREPARO:

1. Amassar as bananas em um prato adicionando o adoçante.
2. Levar ao micro-ondas por 1 minuto para concentrar o sabor.
3. Deixar esfriar e levar à geladeira por 30 minutos.
4. Bater pelo menos 1 das claras em neve e reservar.
5. Ao tirar as bananas da geladeira, colocá-las na batedeira, adicionar os ovos e bater bem em potência máxima.
6. Adicionar o óleo, a farinha, o fermento e o bicarbonato, batendo devagar para não expulsá-lo da massa.
7. Após homogeneizar, bater em alta rotação por 2 minutos.
8. Adicionar a clara em neve com o auxílio de uma colher.
9. Despejar a massa em uma forma de pudim untada e polvilhada.
10. Levar ao forno médio por 30 a 40 minutos.



ROCAMBOLE DE LARANJA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
PORÇÃO 120G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 285,00 KCAL

INGREDIENTES

- 5 claras em neve
- 5 gemas
- 4 colheres (sopa) adoçante p/ forno e fogão
- 5 colheres (sopa) farinha de trigo 100% integral
- 1 colher (chá) de canela em pó
- Raspas de limão.

MODO DE PREPARO:

1. Bater as claras em neve, acrescentar todos os ingredientes com exceção do recheio e levar para assar em assadeira.
2. Depois de assado desenforme em um pano de prato e salpique mais ou menos uma colher de adoçante.
3. Umedeça a massa com suco de laranja fazendo furinhos na massa.
4. Recheie com parte da geleia.
5. Enrole com o auxílio do pano de prato e cubra o rocambole com geleia e canela e enfeite com gomos de laranja.



SUFLÊ DE MILHO VERDE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 690,00 KCAL

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo 100% integral
- ½ litro de leite desnatado
- 1 gema
- 3 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 lata de milho verde
- 1 cebola ralada
- sal e pimenta do reino a gosto
- 3 claras em neve
- Manteiga para untar
- Floco de aveia para polvilhar

MODO DE PREPARO:

1. Aqueça a manteiga, doure a farinha de trigo e acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre para não formar grumos.
2. Retire do fogo, junte a gema, o queijo ralado, o milho verde e a cebola.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Por último acrescente as claras em neve, mexendo vagarosamente.
5. Unte um refratário com manteiga, polvilhe o floco de aveia, e despeje o suflê.
6. Leve ao forno pré aquecido (180°C) por 20 minutos ou até que fique dourado.



BOLO DE AMENDOIM

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 33 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 143,30 KCAL

INGREDIENTES

– Massa:

- 1 ½ xícara (chá) de adoçante p/ forno e fogão
- 5 gemas
- 1 ½ xícaras (chá) de manteiga
- 1 colher (café) de sal
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo 100% integral
- 1 xícara (chá) de amendoins torrados e moídos
- 5 claras em neve
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- ½ xícara (chá) de leite desnatado

– Cobertura:

- ¼ xícara (chá) de suco de laranja
- ¼ xícara (chá) de adoçante p/ forno e fogão
- 1 xícara (chá) de amendoins torrados e moídos

MODO DE PREPARO:

– Massa:

1. Na batedeira, bata as claras em neve e reserve.
2. Em seguida bata o restante dos ingredientes (exceto às claras e o fermento em pó).
3. Depois da massa homogeneizar, misture o fermento e as claras delicadamente com o auxílio de uma espátula.
4. Despeje a massa em uma fôrma retangular média untada e enfarinhada e leve ao forno pré aquecido (180°C) por aproximadamente 30 minutos.

– Cobertura:

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma pasta.
2. Espalhe sobre o bolo ainda quente.



BOLO DE BANANA RECHEADO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 13 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 198,00 KCAL

INGREDIENTES

– Massa

- 4 ovos
- 1 xícara de leite desnatado
- ½ xícara de óleo de coco
- 1 colher de (chá) de adoçante p/ forno e fogão
- 2 xícaras de farinha de trigo 100% integral
- 1 colher de sopa de fermento em pó

– Recheio

- 6 bananas médias
- Adoçante e canela em pó à gosto

MODO DE PREPARO:

1. Bater os 4 primeiros ingredientes no liquidificador e juntar a farinha de trigo.
2. Tirar do copo a massa e misturar o fermento.
3. RESERVAR.
4. Untar uma forma com manteiga e polvilhar com adoçante e canela.
5. Forrar a forma com as bananas cortadas ao meio.
6. Colocar a massa e levar ao forno por mais ou menos 20 minutos.



BOLO DE COCO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 120 MIN
RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 223,80 KCAL

INGREDIENTES

- 1 xíc. de manteiga
- 1 col. (sopa) de adoçante p/ forno e fogão
- 1 col. (chá) de essência de coco
- 6 ovos
- 2 xíc. (chá) de farinha de trigo 100% integral
- 50 g de coco ralado sem açúcar.
- 1 col. (sopa) de fermento em pó
- ½ pote de iogurte natural desnatado

MODO DE PREPARO:

1. Bata a manteiga e o adoçante até ficar um creme fofo.
2. Acrescente os ovos um a um batendo bem.
3. Junte o iogurte, a essência, o coco ralado e misture.
4. Coloque a farinha e o fermento mexendo bem, ponha em fôrma untada e leve para assar por aproximadamente 50 minutos.



BOLO DE LARANJA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
PORÇÃO 120G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 126,64 KCAL

INGREDIENTES

- 1 xícara de (chá) de suco de laranja
- 2 colheres de (sopa) de manteiga
- 4 ovos
- 1 ½ xícara de (chá) de farinha de trigo 100% integral
- ½ xícara de (chá) de amido de milho
- 1 colher de (sopa) de fermento em pó
- manteiga e farinha de trigo 100% integral para untar e polvilhar a forma
- 15g de adoçante p/ forno e fogão

MODO DE PREPARO:

1. Na batedeira, bata bem a manteiga com as gemas, metade do suco de laranja e os outros ingredientes.
2. Misture as claras batidas em neve e despeje numa fôrma untada e polvilhada.
3. Asse em forno pré-aquecido (180°C).
4. Retire, e ainda quente, faça vários furos no bolo com um palito e regue com o restante do suco de laranja misturado ao adoçante.



BOLO DE MARACUJÁ

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 12 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 144,00 KCAL

INGREDIENTES

- 3 gemas
 - 1 xícara (chá) polpa de maracujá com semente
 - 5 colheres (sopa) manteiga
 - 2 xícaras (chá) farinha de trigo 100% integral
 - 3 claras em neve
 - 1 colher (sopa) fermento em pó
 - 1 ½ xícara (chá) adoçante p/ forno e fogão
- Cobertura:
- Polpa de 1 maracujá grande (com sementes)
 - 3 colher (sopa) água
 - 1 colher (sopa) adoçante

MODO DE PREPARO:

1. Bata as gemas com o adoçante e a manteiga.
2. Acrescente a polpa de maracujá (juntamente com as sementes) e misture bem.
3. Junte a farinha de trigo 100% integral e continue mexendo.
4. Adicione as claras batidas e, por último, o fermento, misturando levemente.
5. Coloque em forma untada e enfarinhada e leve ao forno brando até que fique dourado.



MASSA PARA WRAP INTEGRAL

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
PORÇÕES: 3 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 185,00 KCAL

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de trigo 100% integral
- 2 colheres sopa de óleo de coco ou azeite de oliva
- 5 colheres de sopa de água quente
- 1 colher de café rasa de sal

Dá pra preparar sanduíches, cortar em pedacinhos para comer com pastinha e até fazer no formato de torradinha também.

Não precisa de fermento, nem esperar crescer!

MODO DE PREPARO:

1. Misture todos os ingredientes e amasse bem até formar uma bola homogênea, que não grude em suas mãos.
2. Não há necessidade de sovar, apenas que todos os ingredientes fiquem misturados.
3. Embrulhe em um plástico filme e deixe descansar por 40 min.
4. Separe porção da massa e abra com um rolo, deixe bem fino, corte do tamanho que preferir.
5. Esquente um frigideira antiaderente e leve para assar até que fique levemente dourado, ou dá forma que preferir.
6. Recheie a gosto.

Sugestão: Use com patês, saladas, peito de peru, queijo branco, banana com canela!



WRAP DE ISCAS DE CARNE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 35 MIN
RENDIMENTO: 3 PORÇÕES
CONSUMIR COM MODERAÇÃO

INGREDIENTES

- 3 Wraps integrais
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva ou óleo de coco
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto
- 200g de Alcatra em Iscas finas ou outra carne magra
- 150g de Queijo Cottage
- 100g de Champignon em Conserva

MODO DE PREPARO:

1. Aqueça uma frigideira e coloque o azeite de oliva, refogue as iscas de carne até que fiquem cozidas e douradas.
2. Adicione o champignon e deixe refogar por mais 3 minutos.
3. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e misture com o queijo cottage.
4. Abra a massa de Wrap e espalhe a mistura sobre ele, enrole a massa como se fosse uma “panqueca”.
5. Faça o mesmo no restante das massas e sirva em seguida.



WRAP DE CARNE COM ABOBRINHA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 35 MIN
RENDIMENTO: 2 PORÇÕES
CONSUMIR COM MODERAÇÃO

INGREDIENTES

- 2 wraps integrais
- 1 dente de alho picado
- pimenta a gosto
- salsinha a gosto
- 2 colheres de ricota picada
- 1/2 abobrinha picada em cubinhos
- 200 gramas de carne moída
- sal a gosto
- 1 colher azeite de oliva ou óleo de coco

MODO DE PREPARO:

1. Pique o alho e leve para dourar em frigideira com azeite ou óleo de coco.
2. Em seguida, adicione a carne moída para refogar.
3. Depois de 2 minutos adicione abobrinha e deixe refogar mais um pouco.
4. Tempere com sal e pimenta.
5. Após 5 minutos, adicione salsinha e ricota picada.
6. Incorpore tudo e reserve.
7. Doure os wraps dos dois lados, recheie com o preparado, enrole e sirva cortado ao meio.



WRAP DE FRANGO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 35 MIN
RENDIMENTO: 2 PORÇÕES
CONSUMIR COM MODERAÇÃO

INGREDIENTES

- 2 wraps integrais
- 300g de peito de frango cozido e desfiado
- 150g de cream cheese light
- 2 xícaras (chá) de rúcula picada
- 1 xícara (chá) de tomate seco
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- suco de ½ limão
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Comece temperando o frango com o sal e a pimenta-do-reino e refogue em uma frigideira aquecida com azeite de oliva por cerca de 5 minutos.
2. Reserve.
3. Em um recipiente, misture o cream cheese com o suco de limão e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
4. Abra a massa de Wrap e espalhe a mistura de cream cheese sobre ele.
5. Adicione a rúcula, o tomate seco e o peito de frango desfiado e enrole a massa como se fosse uma “panqueca”.
6. Faça o mesmo no restante das massas e sirva em seguida.



PANQUECA INTEGRAL NUTRITIVA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 30 MIN
RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 68,00 KCAL

INGREDIENTES

- 200 ml de leite desnatado
- 1/2 xícara de chá (60g) de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de chá de farinha de quinoa (60g) ou trigo 100% integral ou quinoa em flocos
- 1 ovo
- * A receita pode ser alterada e usada 1 xícara inteira de farinha integral ou outra.

Você pode rechear com o que quiser. Carne moída, ricota com tomate, queijo cottage, legumes.

Enrole as panquecas e cubra com o restante do recheio ou um molho leve da sua preferência.

Em seguida, é só esquentar no forno ou no microondas mesmo.

MODO DE PREPARO:

1. Coloque tudo no pote do mixer e bata.
2. Você também pode usar o liquidificador.
3. Bater até que vire uma massa homogênea, vai ser líquida mesmo.
4. Pré aqueça a frigideira antiaderente e unte-a com um pouquinho de óleo de coco ou manteiga e tire o excesso com papel toalha.
5. Espalhe a massa girando a frigideira até completá-la.
6. Em menos de 1 minuto ela já pode ser virada.
7. Com o auxílio de uma espátula, desgrude as bordas da massa e veja se ela já soltou.
8. Vire a panqueca para cozinhar do outro lado.



TAPIOCA DE COUVE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
RENDIMENTO: ATÉ 3 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 e ½ xícara de polvilho doce
- 2 folhas grandes de couve
- ½ xícara de água

MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador bata as folhas de couve com a água até triturar bem.
2. Coe o suco passando por uma peneira.
3. Dentro de um recipiente coloque o polvilho doce e aos poucos vá adicionando o suco de couve.
4. Adicione o suco e misture bem com as mãos até formar uma farofinha úmida.
5. Dica: Pode ser que não seja necessário todo o suco, ou que precise de mais.
6. Depois é só passar por uma peneira direto para uma frigideira preaquecida.
7. Salpique sal e deixe firmar.



PANQUECA DE COUVE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
RENDIMENTO: 1 PORÇÃO

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 xícara de farinha de aveia (ou outra de sua preferencia)
- 1/2 masso de couve picado
- Salsinha opcional
- Alho a gosto
- Sal a gosto
- 1 xícara de leite desnatado ou vegetal
- 1 colher (sopa) de óleo coco ou manteiga

MODO DE PREPARO:

1. Coloque todos os ingredientes dentro de um liquidificador.
2. Bata por alguns minutos até que vire uma massa homogênea.
3. Preaqueça uma frigideira, unte se for necessário.
4. Despeje a massa, espalhe por todo o fundo da frigideira.
5. Doure dos dois lados.
6. Recheie, leve ao forno por uns 5 minutos. E já pode servir.

DICA: Se for congelar, doure os discos de panqueca e embrulhe com plastico filme, depois é só congelar. Para descongelar, retire no dia anterior ou algumas horas antes e leve ao microondas por 1 minuto.



PANQUECA DE AVEIA E BANANA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 15 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 bananas
- 2 ovos
- ½ xícara de aveia em flocos
- 1 colher sopa de extrato de baunilha
- 1 colher sopa de canela
(alternativas: 1 colher de chocolate em pó ou 2 colheres de manteiga de amendoim)

MODO DE PREPARO:

- Em uma travessa funda amasse as bananas.
- Adicione os ovos inteiros e misture bem.
- Adicione a baunilha, a aveia e a canela (ou o chocolate em pó ou a manteiga de amendoim).
- Unte uma frigideira com um pouco de óleo de coco ou manteiga ghee e leve ao fogo até aquecer.
- Coloque uma colherada grande (ou uma concha) da massa na frigideira.
- Cozinhe de 2 a 3 minutos.
- Quando a massa começar a soltar umas bolhinhas, vire e deixe mais 1 a 2 minutos.
- Repita o processo de cozimento para as demais porções.



PÃO DE AVEIA COM POLVILHO DOCE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 1 PORÇÃO

INGREDIENTES

- 150g de polvilho doce
- 180g de farelo de aveia
- 320ml de água morna
- 1 colher de fermento biológico seco
- 2 colheres de adoçante para forno e fogão
- 1 colher de óleo de coco
- 1 ½ colher de chá de sal

MODO DE PREPARO:

- Misture o polvilho doce, a aveia, o fermento biológico, o sal, o azeite e o adoçante.
- Misture tudo e então adicione 1 xícara (240ml) da água morna.
- Deixe descansar por aproximadamente 10 minutos e então adicione o restante da água.
- Transfira a massa para uma fôrma retangular de pão e deixe descansar por 15 minutos, ou até ele crescer (se a sua fôrma for muito grande, multiplique a quantidade dos ingredientes por 2).
- Quando massa chegar no topo do fôrma, leve ao forno preaquecido a 180C.
- Asse por 40 minutos.



PÃO DE AVEIA DE FRIGIDEIRA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 20 MIN
RENDIMENTO: 1 PORÇÃO

INGREDIENTES

- 60g de farelo de aveia
- 80ml de água filtrada
- 40g de polvilho doce
- 1 colher de uvas passas
- 1 colher de chá canela em pó
- ½ colher de chá de fermento em pó
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Coloque todos os ingredientes secos em uma recipiente e misture para combiná-los.
- Vá adicionando a água aos poucos, misturando bem e deixando a aveia absorver antes colocar mais.
- Coloque a massa em uma frigideira antiaderente ainda fria, regada com um pouco de azeite ou manteiga ghee.
- Leve ao fogo baixo e tampe a frigideira.
- Deixe cozinhar por 3 minutos e vire para dourar o outro lado.
- Cozinhe por mais 3 minutos com a frigideira tampada.
- O seu pão de frigideira estará pronto quando os dois lados estiverem dourados e levemente crocante.



TORTINHAS INTEGRAIS DE LEGUMES

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: VAI VARIAR DE TAMANHO DE FORMA OU OPÇÃO PESSOAL DE TAMANHO.

INGREDIENTES

- 1 abobrinha em cubos
- 1 cenoura em cubos
- 1 cebola picada
- 170g de creme de leite light
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo 100% integral
- 1/3 xícaras (chá) de água fria
- 1/3 xícara (chá) de azeite de oliva ou óleo de coco
- 1/2 maço de brócolis picado
- 3 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de queijo muçarela
- sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

- **MASSA:** Misture a água fria, a farinha de trigo integral e o azeite de oliva até obter uma consistência de massa de empada.
- Abra a massa com a ajuda de um rolo, e coloque em forminhas individuais.
- Leve a massa para assar por cerca de 10 minutos em forno pré-aquecido a 200°C.
- **RECHEIO:** Em uma frigideira aquecida com um pouco de azeite de oliva, refogue a cebola e os alhos até que fiquem dourados.
- Acrescente os brócolis cozidos, a cenoura e a abobrinha e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto, refogue por mais 5 minutos.
- Adicione o creme de leite light, misture bem e recheie a massa pré-assada com esta mistura.
- Polvilhe o queijo muçarela por cima e leve para o forno pré-aquecido até dourar.



EMPADINHA DE PALMITO E QUIABO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 65 MIN
RENDIMENTO: VAI VARIAR DE TAMANHO DE FORMA OU OPÇÃO PESSOAL DE TAMANHO.

INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá de farinha de trigo 100% integral
- ½ xícara de chá de manteiga sem sal
- 1 ovo
- 1 xícara de café de leite desnatado
- 1 pitada de sal
- 1 gema para pincelar

– RECHEIO

- 1 xícara de chá de palmito picado
- 1 xícara de chá de quiabos sem semente picados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ½ cebola ralada
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Em uma vasilha grande adicione as farinhas, manteiga, ovos, sal e o leite e misture bem até incorporar e ficar uma massa homogênea.
- Para o recheio aqueça o azeite em uma frigideira e refogue a cebola, depois adicione os outros ingredientes e salpique os temperos.
- Desligue o fogo e reserve.
- Abra a massa nas formas individuais para empada forrando as laterais e o fundo.
- Disponha o recheio e tampe com o restante da massa.
- Repita o processo até acabar a massa e recheio.
- Pincele com a gema por cima e leve para assar em forno médio pré-aquecido até dourar.
- Espere amornar, desenforme e sirva em seguida.



PASTEL DE CARNE ASSADO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: SUGERIMOS 12 PORÇÕES

INGREDIENTES

– MASSA:

- 3 e 1/2 xícaras de farinha 100% integral
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó
- 1/2 xícara de água morna
- 1/2 cebola média ralada
- 1 ovo batido para pincelar
- 2 ovos inteiros
- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 pitada de sal

– RECHEIO:

- 1/2 lata de milho batido no liquidificador com 1/2 xícara de água
- 1/2 lata de milho verde inteiro escorrido
- 2 tomates picados sem sementes
- 1/2 lata de ervilha escorrida
- 2 colheres de cheiro verde
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho amassado
- 1/2 cebola média ralada
- 2 colheres de azeitonas picadas
- 300 g de carne magra moída
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. MASSA: Em um recipiente, coloque a farinha, o fermento, a manteiga, o sal, os ovos inteiros e misture.
2. Aos poucos vá acrescentando a água morna até dar o ponto de massa firme macia que não grude nas mãos.
3. Abra a massa com rolo, recorte como desejar, recheie, umedeça levemente as extremidades com água.
4. Pressione para fechar, pincele com o ovo batido, leve a assar em forno preaquecido a 180° C por 30 minutos em assadeira untada ou forrada com papel manteiga.

1. RECHEIO: Em uma panela, adicione o azeite, o alho e a cebola para dourar.
2. Adicione a carne moída, o sal e deixe cozinhar por 4 minutos.
3. Em seguida, acrescente o milho inteiro e o milho batido no liquidificador, a ervilha e cozinhe por mais dois minutos.
4. Por fim, acrescente os tomates e o cheiro verde, desligue o fogo e deixe esfriar.
5. Você pode variar o recheio conforme sua preferência.



OMELETE COM RÚCULA E TOMATE SECO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 20 MIN
RENDIMENTO: 3 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 5 ovos
- 6 colheres (sopa) de leite desnatado
- 1/2 xícara de rúcula
- 1/3 xícara de queijo cottage
- 1/2 colher (chá) de pimenta do reino
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Bata os ovos com o leite e o sal até ficar bem leve.
- Esquente um pouco de óleo em uma frigideira e despeje o ovo batido.
- Doure o omelete de um lado e depois vire.
- Coloque a rúcula e o queijo no meio, e tempere com sal e pimenta.
- Deixe o queijo derreter.



OMELETE DE FRANGO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 20 MIN
RENDIMENTO: 3 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 150 g de peito de frango
- 2 ovos
- 1/2 cebola picada
- 1/2 tomate picado
- 1/2 colher de manteiga sem sal
- Orégano, pimenta do reino e sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Tempere os filés de frango como preferir e grelhe em uma frigideira.
- Após grelhar, desfie o frango.
- Acrescente o tomate picado, a cebola picada e sal a gosto.
- Misture tudo e reserve este recheio.
- Bata com um garfo os ovos com sal, pimenta e orégano a gosto.
- Coloque os ovos batidos na frigideira quente, por cima o recheio de frango.
- Espere o ovo firmar e enrole no formato de omelete.



MIX DE CHIPS DE LEGUMES

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
RENDIMENTO: AS PORÇÕES SERVIRÃO
COMO PETISCOS OU COMPLEMENTOS

INGREDIENTES

OPÇÕES DE LEGUMES

- batata doce
- rabanete
- cenoura
- abobrinha
- inhame
- berinjela
- beterraba
- abóbora

OPÇÕES DE TEMPEROS

- curry
- açafrão
- páprica
- alho em pó
- orégano
- e outros de sua preferência

TODOS DEVEM UTILIZAR

- Azeite de Oliva a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Deixe o forno pré aquecido a 180°C .
2. Descasque os legumes e corte-os em fatias finas e uniformes com cerca de 1mm por fatia.
3. Coloque os legumes em um recipiente e tempere com o azeite de oliva (o suficiente para passar uma fina camada nos legumes), sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Leve ao forno e asse-os por 20 minutos. Depois
5. deste tempo, vire as fatias e deixe terminar de assar por mais 20 minutos ou até que fiquem crocantes.

VOCÊ PODE FAZER MAIS DE UM LEGUME POR VÊZ, MONTEU SEU MIX COM SEUS PREFERIDOS.



VITAMINA PRA ACORDAR

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 15 MIN
RENDIMENTO: 1 PORÇÃO

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de espinafre
- 1/2 xícara de framboesas congeladas
- 2 colheres de sopa de linhaça moída
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 xícara de iogurte natural
- 1/2 xícara de leite de amêndoas

MODO DE PREPARO:

- Adicione o espinafre lavado no liquidificador com os outros ingredientes.
- Bata bem até obter uma mistura homogênea.
- Caso queira substituir a framboesa por outra fruta também fica uma delícia.



TORTA DELÍCIA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 15 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 122,00 KCAL

INGREDIENTES

– MASSA

- 2 xícaras de chá (200g) de Farinha de trigo 100% integral
- 2 (30g) Gemas
- 1 colher de sopa rasa (8g) de Fermento químico em pó
- 1 colher de sopa (4g) de Adoçante p/ forno e fogão
- 4 colheres de sopa cheia (100g) Manteiga

– CREME

- 2 copos de requeijão (500ml) de Leite desnatado
- 3 colheres de sopa (63g) de Cremogema
- ½ colher de sopa (10g) Gema
- 2 colheres de sopa (8g) de Adoçante p/ forno e fogão
- 2 gotas de Baunilha

MODO DE PREPARO:

– Massa:

1. Em um recipiente, misturar a farinha de trigo integral, as gemas, o fermento, o adoçante e a manteiga até formar uma massa homogênea.
2. Abrir a massa obtida com um rolo e depois colocar em uma forma.
3. Furar toda a massa para que o ar saia durante a cocção.
4. Levar ao forno e deixar até dourar (aproximadamente 30 minutos).

– Creme:

1. Colocar em uma panela, o leite desnatado, o cremogema, a gema e adoçante.
2. Levar ao fogo e mexer até o cremogema adquirir consistência.
3. Deixar repousar até adquirir consistência. Após isso, colocar sobre a massa.
4. Cobrir a torta com fatias de maçã e por cima com gelatina de abacaxi diet. (O modo de preparo da gelatina é o mesmo da embalagem.
5. Depois de preparada, deixar esfriar e levar à geladeira.
6. Quando começar a criar consistência, retirar da geladeira e utilizar para cobrir a torta). Levar tudo à geladeira.



BISCOITO DE AVEIA E NOZES

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 120 MIN
RENDIMENTO: 12 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 132,00 KCAL

INGREDIENTES

- 1 ½ xícara de chá de farinha de 100% trigo integral
- 1 colher de chá de farinha de linhaça
- 3 colheres de sopa de nozes picadas
- 1 colher de café de essência de baunilha
- ½ colher de chá de fermento em pó
- 1 xícara de chá de aveia em flocos
- ½ xícara de chá de adoçante para forno e fogão
- ½ de xícara de chá de manteiga sem sal
- 1 ovo
- Manteiga ghee para untar a forma

MODO DE PREPARO:

- Em uma vasilha misture os ingredientes até virar uma massa homogênea.
- Para moldar os biscoitos com uma colher e colocá-los numa forma untada.
- Assar em forno médio, preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até dourar.



BISCOITO DE GENGIBRE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 50 MIN
RENDIMENTO: VAI DEPENDER DO
FORMATO ESCOLHIDO.

INGREDIENTES

- 40 gramas de adoçante stevia
- 125 gramas de farinha de trigo 100% integral
- 1 ovo
- ½ colher de chá de gengibre em pó
- 50 gramas de manteiga sem sal amolecida
- ½ colher de chá de canela em pó

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a manteiga amolecida com o adoçante, até obter uma mistura suave.
- Adicione o ovo e misture bem.
- Aos poucos, adicione a farinha com a canela e o gengibre.
- Misture até obter uma massa homogênea e compacta, depois enrole em plástico filme e leve à geladeira por 30 minutos.
- Estenda a massa espessura de 1 cm e recorte os biscoitos de gengibre usando o cortador.
- Coloque os biscoitos em um tapete de silicone, ou tabuleiro de forno forrado com papel manteiga.
- Leve a assar no forno preaquecido a 180°C por 12 minutos.



BISCOITO DE COCO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 50 MIN
RENDIMENTO: VAI DEPENDER DO
FORMATO ESCOLHIDO.

INGREDIENTES

- 1 gema
- 4 colheres de (sopa) de coco ralado sem açúcar
- 1 xícara de amido de milho
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres de (sopa) de leite de coco caseiro
- 3 colheres de (sopa) de adoçante xylitol
- 2 colheres de (sopa) de manteiga

MODO DE PREPARO:

- Misture os ingredientes um a um, misture com as mãos até obter uma massa que não grude na mão.
- Se for preciso, adicione mais farinha.
- Abra a massa sobre uma superfície limpa e lisa, com um cortador, com um copo ou com uma faca mesmo, corte como preferir.
- Coloque os biscoitinhos em uma forma untada, pincele com uma gema.
- Leve para assar em forno preaquecido, por 20 minutos ou até firmarem e ficarem douradinhos.

Doces & Sobremesas!





CREPE COM GELEIA DE MORANGO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 90 MIN

RENDIMENTO: 15 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 50,00 KCAL

INGREDIENTES

– MASSA

- 1 xícara de chá (70g) de Farinha de trigo especial
- 1 xícara de chá (70ml) de Farinha de trigo integral
- ½ colher de café de Sal
- 2 Ovos (120g)
- 1½ xícara de chá (250ml) de Leite desnatado

– GELEIA DIET

- 3 unidades (390g) de Maçãs verdes
- 2 unidades (260g) de Maçãs vermelhas
- 30 unidades (450g) de Morango
- 35g de Suco de limão
- 1 colher de café de Agar-agar
- 2 colheres de sopa (20g) de Adoçante Stevia
- 1 colher de sopa (5g) de Água

MODO DE PREPARO:

– Massa:

1. Misturar todos os ingredientes no liquidificador.
2. Untar uma frigideira com uma colher de chá de óleo.
3. Despejar uma concha pequena da massa na frigideira quente.
4. Moldar em forma de círculo e virar a massa quando já estiver corada.

– Geleia Diet:

1. Colocar as maçãs numa panela e acrescentar o suco de limão e a água.
2. Cozinhar lentamente até começar a ferver.
3. Tampar a panela e cozinhar por mais 15 minutos, mexer de vez em quando para a maçã ficar macia.
4. Adicionar os morangos e misturar bem.
5. Tampar a panela e cozinhar em fogo baixo durante 30 minutos mexendo de vez em quando até a fruta ficar cozida.
6. Juntar o agar-ágar até se dissolver completamente.
7. Desligar o fogo e colocar o adoçante.



DELICIA DE MANGA COM CHIA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 120 MIN
RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
CONSUMIR MODERAMENTE

INGREDIENTES

- 3 mangas picadas
- Suco de 1 limão
- 2 xíc. (chá) água filtrada
- ½ xíc. (chá) adoçante de sua preferência
- 2 claras em neve
- 1 colher de sopa rasa de chia
- Folhas de hortelã finalizar

MODO DE PREPARO:

- No liquidificador, bata os pedaços de manga com o suco de limão e a água.
- Junte o suco concentrado, a chia, o adoçante e as claras em neve mexendo delicadamente, de baixo para cima.
- Distribua a preparação em forminhas de gelo e leve ao congelador por 2 horas.
- Retire e bata na batedeira até obter uma mistura cremosa.
- Divida em 5 taças e leve novamente ao congelador ou freezer.
- Sirva decorando com de hortelã.



ARROZ DOCE - INTEGRAL

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 11 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 158,80 KCAL

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá (308g) de Arroz integral
- 1 pitada de Sal
- 5 xícaras de chá (750ml) de leite desnatado quente
- Pelo menos 3 xícaras de chá, água suficiente para cobrir o arroz.
- 4 colheres de sopa (100g) de manteiga
- 4 colheres de sopa (17,5g) de adoçante p/ forno e fogão
- Canela em pó a gosto
- 2 unidades de Cravo

MODO DE PREPARO:

1. Lavar bem o arroz.
2. Levar ao fogo com sal e água suficiente para cobri-lo.
3. Deixar cozinhar sem mexer.
4. Quando estiver quase cozido, acrescentar o leite, o adoçante.
5. Deixar cozinhando e mexer com cuidado para não esmigalhar os grãos até aparecer o fundo da panela.



CANJICA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN

RENDIMENTO: 7 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 1090,60 KCAL

INGREDIENTES

- 500g de milho para canjica
- 1 ½ litro de Água
- 2 xícaras de chá (250ml) de Leite desnatado
- ½ vidro (80g) de Leite de coco
- ½ xícara de chá (46g) de adoçante p/ forno e fogão
- 2 unidades de Canela em pau
- 2 unidades de Cravo
- 1 colher de sopa (27,68g) de Manteiga
- 1 lata (164g) de leite condensado diet*
- 1 xícara de chá (250ml) de Água fervente
- 2 colheres de sopa (12,9g) de Manteiga
- 5 xícaras de chá (11g) de Adoçante de sua escolha
- 2 xícaras de chá (140g) de Leite em pó desnatado

MODO DE PREPARO:

– *Leite condensado diet.

1. Coloque no liquidificador os ingredientes pela ordem: Água fervente, Manteiga, adoçante e o leite em pó.
2. Bater por 5 minutos, deixar esfriar e utilizar.

– Canjica:

1. Bater os ingredientes a serem acrescentados (leite, leite de coco, adoçante, e a manteiga no liquidificador.
2. Quando os grãos estiverem macios, juntar a batida de leite e a Manteiga e deixar ferver.
3. Acrescentar essência de baunilha se desejar.



CHURROS

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 200,00 KCAL

INGREDIENTES

– Massa:

- 1 xícara de chá (100g) de Farinha de trigo 100% integral
- 1 colher de sopa (15g) de Manteiga
- 1 Ovo (60g)
- 1 xícara de chá (200ml) de Água
- 1 colher de sopa (2,5g) de adoçante p/ forno e fogão
- 1 pitada de Sal
- 500ml de Óleo de coco
- 4 colheres de sopa rasas (30g) xilitol
- 1 colher de chá (3g) de Canela em pó
- 1 receita de Leite condensado dietético

– Leite condensado dietético:

- 1 copo requeijão cheio (120g) de Leite em pó desnatado
- ½ copo de requeijão (150ml) de Água
- 1 colher de sopa rasa (20g) de Adoçante p/ forno e fogão
- 1 colher de sopa cheia (28g) de Manteiga sem sal

MODO DE PREPARO:

1. Bater todos os ingredientes do leite condensado por 5 minutos e reservar.
2. Colocar a água, a Manteiga ou a manteiga, o adoçante e o sal em uma panela e deixar ferver.
3. Quando levantar fervura, jogar a farinha de trigo de uma vez e bater com batedor ou com uma colher de pau.
4. Deixar a massa esfriar.
5. Quando estiver fria, acrescentar o ovo até obter uma massa.
6. Colocar no saco de confeiteiro com bico “pitanga” grande e modelar os churros.
7. Fritar em óleo não muito quente e deixar dourar.
8. Passar na mistura de canela e xilitol.
9. Perfurar com um palito de churrasco e colocar o leite condensado dietético com uma bisnaga.



MAÇÃ DO AMOR

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
RENDIMENTO: 3 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 413,00 KCAL

INGREDIENTES

- Maçã (2 unidades - 340g) ou uva (10 unidades – 100g)
- ½ copo de requeijão (150ml) de Água
- 1 xícara de chá (150g) de xilitol
- Palitinhos - 2 unidades/ 10 unidades

MODO DE PREPARO:

1. Lavar e secar bem as frutas.
2. Colocar em uma panela a água, a xilitol e o corante.
3. Levar ao fogo baixo e quando ferver, contar 15 minutos.
4. Para verificar o ponto da calda, mexer com uma colher de pau e levantar: a calda deve cair formando um fio grosso.
5. Retirar do fogo.
6. Espetar um palito em cada base das maçãs/ uvas.
7. Mergulhar na calda, levantar e girar a maçã/ uva para que toda a superfície fique coberta.
8. Fazer isso três vezes em cada maçã/ uva.
9. Se a calda endurecer, esquentar um pouco até derreter novamente.
10. Colocar cada maçã/ uva numa bandeja forrada com papel manteiga untado com manteiga.
11. Esperar esfriar e servir a seguir.

COOKIE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
RENDIMENTO: 35 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 47,00 KCAL



INGREDIENTES

- 1 ½ xícara de chá (160g) de Farinha de trigo 100% integral
- ½ colher de chá (2g) de Bicarbonato de sódio
- ½ xícara de chá (45g) Amido de milho
- 4 colheres de sopa niveladas (80g) de Manteiga
- 4 colheres de chá (15g) de Adoçante Stévia
- 2 Claras
- 2 tabletes (60g) de Chocolate diet pelo menos 70% cacau
- 2 colheres de sopa (22g) de Farinha de aveia
- 1 colher de chá (5 ml) de Essência de baunilha

MODO DE PREPARO:

1. Fazer uma coroa com a farinha e, no centro, coloque o bicarbonato de sódio.
2. Despejar o amido de milho sobre a coroa.
3. Abrir o centro da coroa e colocar a manteiga, o adoçante, a farinha de aveia e a essência de baunilha.
4. Misturar todos os ingredientes do centro até obter uma pasta cremosa.
5. Em seguida, adicionar as claras.
6. Antes de integrar todos os ingredientes por completo, adicionar o chocolate picado e amassar bem.
7. Fazer cilindros e coloca-los na assadeira e deixar descansar na geladeira por 30 minutos.
8. Cortar fatias e coloca-las na assadeira, deixando um espaço entre elas.
9. Abrir ligeiramente as fatias e assar em forno pré aquecido por cerca de 15 minutos.
10. Deixar esfriar e retirar os cookies.



COALHADA FRESCA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 45 MIN
PORÇÃO 200G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 52,00 KCAL

INGREDIENTES

- 1 litro de leite vaca magro;
- 2 colheres (sopa) de coalho.

Dica: Coalho (em árabe Raubi), é uma porção de coalhada extraída de outra, feita anteriormente. Outra opção é usar, como coalho, iogurte natural. Neste caso, porém, nas primeiras vezes a coalhada ficará mais ácida.

MODO DE PREPARO:

1. Coloque o leite numa panela. Leve ao fogo até ferver.
2. Retire do fogo e deixe amornar até atingir a temperatura de, aproximadamente 45° C.
3. Não dispondo de um termômetro, proceda da seguinte maneira:
4. Coloque o dedo no leite e conte até dez; suportando a temperatura, este será o ponto ideal para fazer a coalhada.
5. À parte, dilua o coalho em um pouco do próprio leite morno e junte ao restante.
6. Mexa bem, airando com uma concha da seguinte forma: mergulhe a concha no leite.
7. Levante do alto, verta o leite de modo a fazer espuma e oxigene.
8. Repetir o procedimento algumas vezes.
9. Coloque em um ou mais recipientes (de preferência de cerâmica ou louça).
10. Tampe e envolva com um pano grosso, para manter o calor.
11. Deixe repousar por 2 horas, no verão, e por 3 horas, no inverno, sem mexer.
12. Após coalhar, leve à geladeira por, no mínimo, 2 horas antes de consumir.



BEIJINHO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 45 MIN
PORÇÃO 20G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 68,00 KCAL

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ xícara de (chá) de coco ralado sem açúcar
- 1 e $\frac{1}{2}$ xícara de (chá) de leite em pó desnatado
- $\frac{1}{2}$ xícara de (chá) de água
- 2 colheres de (sopa) de manteiga
- $\frac{1}{2}$ xícara de (chá) de leite desnatado
- 1 colher (sobremesa) de amido de milho
- 1 xícara de (chá) de adoçante p/ forno e fogão
- Cravos da Índia para decorar

MODO DE PREPARO:

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo, mexendo sempre por 15 minutos ou até que a mistura desgrude do fundo da panela.
2. Transfira a massa para um prato, deixe esfriar e faça bolinhas com as mãos.
3. Decore com cravos da Índia e coloque em forminhas de papel.



CHANTILLY DIET

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 45 MIN
PORÇÃO 120G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 322,00 KCAL

INGREDIENTES

- 1 colher de (sopa) de gelatina em pó sem sabor
- 12 colheres de (sopa) de água fria
- 18 colheres de (sopa) de água fervente
- 18 colheres de (sopa) de leite em pó desnatado
- 5 colheres de (sopa) de suco de limão
- 3 colheres de (sopa) de adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO:

1. Amoleça a gelatina em água fria e junte a água fervente.
2. Junte o leite em pó, o suco de limão e o adoçante, misture bem e leve ao freezer por 15 minutos.
3. Retire e bata na batedeira até que adquira a consistência cremosa.
4. Sirva sobre frutas, pudins, pavês e mousses.



PAVÊ DE MORANGO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 45 MIN
PORÇÃO 60G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 125,00 KCAL

INGREDIENTES

- 2 caixas de gelatina diet sabor morango
- 2 copos de água
- 12 morangos
- 2 sachês de gelatina sem sabor
- 1,5 xícaras de leite desnatado
- 8 colheres de sopa de leite em pó desnatado
- Adoçante de sua preferência a gosto
- 2,5 fatias de ricota

MODO DE PREPARO:

1. Dissolva a gelatina diet de morango (2 embalagens) em 1 copo de água quente e reserve.
2. Em uma forma, coloque os morangos limpos e sem cabinhos e por cima a gelatina.
3. Leve à geladeira para endurecer.
4. À parte, dissolva a gelatina sem sabor em 1 copo de água fria.
5. Leve ao fogo sem deixar ferver até dissolver.
6. Deixe esfriar e coloque no liquidificador juntamente com o leite desnatado, o leite em pó, a ricota e o adoçante.
7. Bata até ficar homogêneo.
8. Coloque essa massa por cima da gelatina já endurecida e leve para gelar por 4 horas.
9. Sirva gelado.



PUDIM DE LEITE GELADO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 45 MIN
PORÇÃO 40G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 95,00 KCAL

INGREDIENTES

- 1 lata de creme de leite light
- 1 lata de leite condensado dietético
- 1 lata de leite desnatado
- 1 ½ envelope de gelatina em pó sem sabor e incolor

MODO DE PREPARO:

1. Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem.
2. Bata no liquidificador o creme de leite, o leite condensado, o leite desnatado e a gelatina dissolvida.
3. Coloque em taças e leve para gelar por 4 horas.



MOUSSE DE GOIABA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 45 MIN
PORÇÃO 120G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 60,25 KCAL

INGREDIENTES

- 1 kg de goiabas vermelhas
- 1/3 de xícara de água
- 1 colher (sopa) de gelatina em pó sem sabor branca
- 1 colher (chá) de casca de limão ralada
- 2 claras

MODO DE PREPARO:

1. Descasque as goiabas e retire as sementes.
2. Misture as sementes com 1 xícara de água e peneire. Bata no processador as goiabas e o suco obtido das sementes peneiradas.
3. Polvilhe a gelatina sobre 1/3 de xícara de água para hidratar e dissolva em banho-maria ou no micro-ondas.
4. Adicione a gelatina dissolvida e a casca de limão à polpa reservada misture bem e reserve.
5. Bata as claras até obter picos moles reserve.
6. Apóie a tigela sobre uma bacia com água e gelo, mexendo sem parar até conseguir uma consistência de clara crua.
7. Junte as claras batidas ao creme e misture delicadamente.
8. Coloque em uma taça grande ou em 8 taças individuais, cubra com filme plástico e leve a geladeira por 1 hora ou até ficar cremoso.



MOUSSE DE COCO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 45 MIN
PORÇÃO 40G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 99,00 KCAL

INGREDIENTES

- 1 pacote: Gelatina incolor;
- 2 colheres de sopa: Amido de milho;
- 1 xícara: Leite desnatado;
- 200 gramas: Leite de coco light;
- 4 unidades: Clara de ovo;
- 2 colheres de sopa: Adoçante p/ forno e fogão;
- 2 colheres de sopa: Coco ralado fresco;
- 6 colheres de sopa: Água quente.

MODO DE PREPARO:

1. Bata as claras em neve com uma pitada de sal, reserve.
2. Coloque a gelatina num recipiente junto com 6 colheres de sopa de água para hidratar.
3. Reserve.
4. Numa panela misture o adoçante, o amido de milho, o leite, o leite de coco e leve ao fogo, continue a mexer até engrossar.
5. Tire do fogo e adicione a gelatina. Incorpore delicadamente as claras em neve com um batedor manual (fouet).
6. Coloque numa forma e leve à geladeira por 3 horas.
7. Desenforme e decore a mousse de coco com coco ralado.
8. Sirva a mousse de coco gelada.



LEITE CONDENSADO DIET

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 45 MIN
PORÇÃO 20G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 49,00 KCAL

INGREDIENTES

- 1 copo (200 ml) de leite em pó, desnatado
- 150 ml (3/4 copo de 200 ml) de água fervente
- 1 colher (sopa) rasa de adoçante p/ forno e fogão
- 1 colher (chá) de manteiga

MODO DE PREPARO:

1. Ferva a água.
2. Acrescente todos os ingredientes no liquidificador e bata aproximadamente 5 minutos.
3. Retire o creme do liquidificador e coloque num recipiente com tampa.
4. Coloque o recipiente na geladeira e deixe por no mínimo 12 horas.



RABANADA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 155,00 KCAL

INGREDIENTES

- 3 unidades de pão francês integral amanhecido
- 300 ml de leite desnatado
- 2 colheres (de sopa) de adoçante p/ forno e fogão
- 3 claras
- 2 gemas
- 1 colher (de sopa rasa) de farinha de trigo 100% integral
- 1 colher (de sopa) de manteiga sem sal
- ¼ xícara (de chá) (40 g) de xilitol
- ½ colher (de sobremesa) de leite em pó desnatado
- ½ colher (de sobremesa) de canela em pó

MODO DE PREPARO:

1. Molhe as fatias de pão no leite, misturando com 1 colher (de sopa) de adoçante.
2. Deixe descansar por 20 minutos.
3. Bata as claras em neve, acrescente as gemas uma a uma, depois adicione a farinha de trigo e 1 colher (de sopa) de adoçante.
4. Passe o pão molhado nas claras batidas e asse em uma forma untada com manteiga em forno alto 250°C.
5. Ainda quente, passe as rabanadas em uma mistura de xilitol, leite em pó desnatado e canela.



CURAU DE MILHO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 13 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 160,60 KCAL

INGREDIENTES

- 6 unidades (431g) de Espigas de milho
- 3 ½ xícaras de chá (500ml) de Leite desnatado
- 2 colheres de sopa cheias (11,5g) de adoçante p/ forno e fogão
- 1 colher de sopa (50g) de manteiga
- 3 colheres de sopa (46,76g) de Aveia
- 1 colher de sobremesa (4 g) de Canela em pó

MODO DE PREPARO:

1. Debulhar o milho, bater o milho com o leite e peneirar.
2. Acrescentar os demais ingredientes e levar ao fogo médio, mexer até que fique um creme grosso.



MOUSSE DE FRUTA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 45 MIN
PORÇÃO 120G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 108,08 KCAL

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado dietético
- 1 lata de creme de leite light
- 1 xícara (chá) de suco concentrado de sua preferência (maracujá, pêssego, manga, laranja)
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor e incolor.

MODO DE PREPARO:

1. Bater no liquidificador o leite condensado, o creme de leite e acrescentar aos poucos, o suco concentrado.
2. Juntar a gelatina dissolvida conforme as instruções da embalagem e bater bem.
3. Colocar em taças e levar a geladeira por aproximadamente 3 horas.
4. Enfeitar com a própria fruta.



FLAN DE IOGURTE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 45 MIN
PORÇÃO 40G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 55,00 KCAL

INGREDIENTES

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor e incolor
- 1 lata de leite condensado dietético
- 1 lata de creme de leite light
- 2 copos de iogurte desnatado.

MODO DE PREPARO:

1. Dissolva a gelatina em 5 colheres (sopa) de água e leve ao fogo em banho-maria.
2. Bata no liquidificador, a gelatina, o leite condensado, o creme de leite e o iogurte.
3. Colocar em taças e levar a geladeira por 4 horas.
4. A cobertura pode ser a que desejar, como opção pode-se colocar 1 colher de sopa de geleia light ou goiabada light derretida em banho-maria



MOUSSE DE LIMÃO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 45 MIN
PORÇÃO 40G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 113,00 KCAL

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado dietético
- 1 lata de creme de leite light
- 250 ml de suco de limão
- 1 colher (café) de essência de baunilha
- 3 envelopes de gelatina em pó sem sabor e incolor
- Adoçante p/ forno e fogão a gosto
- Raspas da casca de limão.

MODO DE PREPARO:

1. Dissolver a gelatina conforme as instruções da embalagem.
2. Bater no liquidificador o creme de leite, o leite condensado, o suco de limão, a essência de baunilha, as raspas de limão e o adoçante, se for necessário.
3. Acrescentar a gelatina e bater por mais 2 minutos ou até o creme ficar bem homogêneo.
4. Distribuir em taças e enfeitar com raspas de limão.



TORTA DE RICOTA (CHEESECAKE)

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 45 MIN
PORÇÃO 120G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 176,58 KCAL

INGREDIENTES

- 300g de ricota
- 1 lata de leite condensado dietético
- 1 lata de creme de leite light
- 4 gemas
- 4 claras em neve

MODO DE PREPARO:

1. Bater no liquidificador, o queijo, o leite condensado, o creme de leite e as gemas.
2. Misturar delicadamente, às claras em neve com o creme, sem bater.
3. Untar a fôrma com manteiga e polvilhar com adoçante.
4. Cobertura de sua preferência, como sugestão pode-se usar geleia light, achocolatado light ou polpa de maracujá.



TORTA MOUSSE DE MARACUJÁ

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 30 MIN

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 366,00 KCAL

INGREDIENTES

– Massa

- 4 colheres de servir cheias (180g) de Farinha de trigo 100% integral
- 5 colheres de sobremesa (75g) de Manteiga sem sal
- 1 unidade (15g) Gema
- ¼ de xícara de chá (50ml) de Água
- 1 colher de sopa rasa (1g) de xilitol
- 1 colher de café (1,24g) de Sal
- Leite condensado dietético:
- 1 copo requeijão cheio (120g) de leite em pó desnatado
- ½ copo de requeijão (150ml) de Água
- 1 colher de sopa rasa (20g) Adoçante p/ forno e fogão
- 1 colher de sopa cheia (28g) Manteiga sem sal

– Mousse

- 1 ½ xícara de chá (350ml) de Suco de maracujá
- 1 lata sem soro (236g) Creme de leite light
- ½ pacote (6g) Gelatina em pó incolor e sem sabor
- 1 receita de Leite condensado dietético

MODO DE PREPARO:

1. Bater todos os ingredientes do leite condensado por 5 minutos e reservar.
2. Preparar a massa misturando a farinha, o sal e o edulcorante com a manteiga até formar uma farofa.
3. Acrescentar a gema e depois colocar aos poucos a água.
4. Forrar a assadeira com a massa e assar em forno médio (200°C) até dourar.
5. Bater os ingredientes da mousse rapidamente no liquidificador
6. Rechear a massa pronta e levar à geladeira por 3 horas.
7. Enfeitar com semente de maracujá.



BARRINHAS DE BANANA COM CHOCOLATE DIET

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 30 MIN

RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 175,00 KCAL

INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1/2 xícara (chá) de farelo de trigo
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo 100% integral
- 1/2 xícara (chá) de adoçante p/ forno e fogão
- 1/2 xícara (chá) de suco de laranja concentrado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 claras
- 3 bananas nanicas
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- Cobertura
- 200 g de chocolate escuro ao leite dietético

MODO DE PREPARO:

1. Bata os ingredientes em uma batedeira e coloque a mistura em uma assadeira retangular (26 cm x 20 cm), untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo.
2. Asse em forno médio (180 °C), pré aquecido, por cerca de 30 minutos, ou até ficar firme.
3. Ao retirar do forno, coloque o chocolate cortado em pequenos pedaços sobre o bolo, alisando e espalhando até que derreta e cubra toda a superfície do bolo.
4. Deixe esfriar e corte em 12 barrinhas retangulares.



BEIJINHO DE COCO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 30 MIN
RENDIMENTO: 30 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 37,78 KCAL

INGREDIENTES

- 3 envelopes de pudim diet sabor coco
- ½ litro de leite desnatado
- 1 gema
- 8 colheres (sopa) de coco ralado seco
- Cravo para decorar

MODO DE PREPARO:

1. Desmanche a gema em um pouco do leite e reserve.
2. Dissolva os três envelopes de pudim no leite e acrescente a gema previamente desmanchada.
3. Leve ao fogo até engrossar e deixe esfriar.
4. Enquanto isso, coloque o coco ralado em um prato.
5. Quando o creme estiver completamente frio, amasse-o como se fosse massa de pão.
6. Molhe as mãos com água e enrole os beijinhos.
7. Passe-os no coco ralado e enfeite cada um com um cravo.



NUTELLA CASEIRA / CREME DE AVELÃ

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 30 MIN
RECOMENDAMOS O CONSUMO
MODERADO

INGREDIENTES

- 2 xícaras de avelãs torradas sem pele
- ¼ xícara de leite de amêndoas
- ¼ xícara de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de essência de baunilha
- 1½ colheres de sopa de stévia ou outro adoçante natural
- 1 colher de café de sal

MODO DE PREPARO:

1. Colocar todas as avelãs num processador de alimentos e obter até que virem um purê.
2. A transformação das avelãs em purê levará mais ou menos tempo consoante a potência do seu processador, por isso seja paciente: primeiro as avelãs ficarão moídas, depois viram uma farofa e finalmente um creme.
3. Acrescentar os restantes ingredientes e voltar a bater, até que todos fiquem perfeitamente incorporados.
4. Dependendo da consistência, poderá ser necessário acrescentar mais leite de amêndoas.
5. Está pronto para consumir, armazene o resto em um pote que que tenha tampa.



CHOCOLATE FAKE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 30 MIN
RECOMENDAMOS O CONSUMO
MODERADO

INGREDIENTES

- 2 colheres de cacau em pó (sem açúcar)
- 1 colher de leite desnatado
- adoçante líquido a gosto
- 1 colher de Rum (opcional, mas faz muita diferença.)

MODO DE PREPARO:

1. Misture todos os ingredientes com um pouco de água morna até ficar cremoso, textura parecida com o chocolate derretido.
2. Misture forte com um garfo, para que não sobre nenhuma bolota de leite ou cacau em pó.
3. A textura ficará de acordo com a quantidade de água que você colocar, logo, você pode fazer um ganache, um creme para cobertura, recheio de bolo, crepioca, ou até mesmo brigadeiro.



BARRINHA DE CEREAL: AVEIA E BANANA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 30 MIN

RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 72,00 KCAL

INGREDIENTES

- 2 xíc. chá de aveia em flocos
- 2 claras
- 2 bananas passas (secas) picadinhas (pode ser uva passa também)
- 1 banana amassada
- adoçante a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture.
2. Unte uma forma e coloque a massa delicadamente sobre ela, espalhando com uma colher.
3. Corte as barrinhas antes de levar ao forno.
4. Coloque para assar em forno pré aquecido (180 – 200 graus) por cerca de 15 a 20 minutos.
5. Retire as barrinhas da forma somente quando estiverem frias.
6. Como elas são bem naturais, por precaução, aconselho a armazenar na geladeira em um recipiente fechado.
7. Mas podem tranquilamente ser mantidas na temperatura ambiente por um dia.



BARRINHAS DE CHOCOLATE COM COCO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 50 MIN

RENDIMENTO: 06 PORÇÕES

CONSUMO MODERADO

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de coco ralado sem açúcar
- ½ Xícara (chá) de adoçante forno e fogão
- 80ml de Leite de Coco Light
- 300g de chocolate 80% Cacau
- 80ml de Óleo de coco

MODO DE PREPARO:

1. Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture.
2. Unte uma forma e coloque a massa delicadamente sobre ela, espalhando com uma colher.
3. Corte as barrinhas antes de levar ao forno.
4. Coloque para assar em forno pré aquecido (180° – 200°) por cerca de 15 a 20 minutos.
5. Retire as barrinhas da forma somente quando estiverem frias.
6. Como elas são bem naturais, por precaução, aconselho a armazenar na geladeira em um recipiente fechado.
7. Mas podem tranquilamente ser mantidas na temperatura ambiente por um dia.



CUPCAKE DE BANANA E CREME DE AMENDOIM

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 50 MIN

RENDIMENTO: 04 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 103,00 KCAL

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras amassadas
- 1 ovo
- 1 clara
- 1 colher sopa adoçante xylitol
- 1 colher sopa de creme de amendoim
- 1 colher sopa de farinha de trigo 100% integral
- 1/2 colher de café de goma guar
- 1 colher de café de canela em pó
- Essência de baunilha
- 2 colher café de fermento em pó
- 1 colher sobremesa de Nibs de cacau

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente amasse as bananas e acrescente o ovo, a clara, o adoçante e o creme de amendoim.
2. Misture até ficar tudo homogêneo e vá acrescentando a farinha, canela, essência de baunilha, nibs de cacau e, por último, o fermento.
3. Coloque em forminhas de cupcake untadas com manteiga/ghee e asse em forno pré aquecido médio (200°) por 20 minutos.



PUDIM TENTAÇÃO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 50 MIN
CONSUMIR MODERADAMENTE

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de leite em pó desnatado
- 2 xícaras de chá de leite desnatado
- 4 ovos
- 1 colher de sobremesa de manteiga sem sal
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de sobremesa rasa de amido de milho
- ½ xícara de chá de água fervente
- ½ xícara de chá de adoçante culinário em pó

Ingredientes para a calda:

- 1/2 xícara de chá de adoçante de sua escolha
- 3 colheres de sopa de água.

MODO DE PREPARO:

1. Separe uma forma própria para pudim.
2. Em seguida coloque o adoçante da calda e leve ao fogo baixo para caramelizar.
3. Depois que estiver derretendo e ganhando uma coloração amarela, acrescente a água, misture bem e deixe ferver até adquirir consistência de caramelo, cuidado para não queimar.
4. Reserve.
5. Agora vamos preparar o pudim, bata no liquidificador o leite em pó, água, manteiga e adoçante por uns 5 minutos ou até misturar bem.
6. Em seguida acrescente os outros ingredientes e bata novamente.
7. Despeje sobre a forma caramelizada e leve para assar em forno médio em banho maria por uma hora e meia.
8. Leve a geladeira e deixe esfriar e criar a consistência desejada.

Pratos

Almoços & Jantar





FRANGO COZIDO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 90 MIN
RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 508,60 KCAL

INGREDIENTES

- 1 frango com cerca de 1,750g
- 1 xícara (chá) de aipo picado
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de cenoura picada
- 1 dente de alho
- 1 folha de louro
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de tomilho seco
- sal a gosto
- 12 grãos de pimenta do reino
- 3 ramos de salsinha

MODO DE PREPARO:

1. Coloque o frango numa panela, com o peito virado para baixo.
2. Junte os demais ingredientes.
3. Ponha água até o frango ficar quase totalmente coberto.
4. Tampe e leve ao fogo alto.
5. Quando ferver, diminua para fogo baixo e deixe cozinhar por 45 minutos.
6. Apague o fogo e deixe-o na panela até o momento de usar.
7. Coe o caldo e use-o como consome ou em qualquer outra receita que leve caldo.



HAMBURGÃO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 30 MIN

RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 206,40 KCAL

INGREDIENTES

- 500 g de carne moída
- 1 cebola grande ralada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- sal e pimenta do reino a gosto

MOLHO DE TOMATE

- 500 g de tomate maduro
- 2 cebolas médias
- 5 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher (sopa) de manjeriço picado

MODO DE PREPARO:

1. Tempere a carne com a cebola, o alho, o cheiro verde, o sal e a pimenta.
2. Divida a carne em 5 partes e de cada uma forme um hambúrguer grande.
3. Coloque-os um ao lado do outro em um pirex untado com manteiga, cubra com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C para assar por 10 minutos, ou até que estejam no ponto.
4. Retire o papel alumínio e deixe no forno por mais 5 a 10 minutos para dourar.
5. Cubra com o molho de tomate, polvilhe com o orégano e leve ao forno por mais 5 minutos.

– MOLHO DE TOMATE

1. Corte o tomate em pequenos pedaços e coloque-o em uma panela.
2. Junte a cebola, o alho e o louro, misture bem e cozinhe em fogo brando por 20 minutos; se necessário vá adicionando água aos poucos durante o cozimento.
3. Quando o tomate estiver cozido, retire o louro, coloque a mistura no liquidificador e bata por alguns minutos.
4. Passe por uma peneira e leve novamente ao fogo.
5. Tempere com sal e pimenta e junte o manjeriço.
6. Leve ao fogo baixo para cozinhar por mais 15 a 20 minutos, ou até reduzir e ficar encorpado.



NHOQUE INTEGRAL DE BATATA DOCE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 50 MIN
PORÇÕES: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 xícaras de batata doce amassada
- 1 ovo;
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo 100% integral
- azeite extra virgem (um fio, para não grudar)
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe a batata doce embrulhada em papel alumínio, até ficar bem macia para conseguir retirar a polpa facilmente.
2. Misture a batata doce, o ovo, a farinha, sal e a pimenta do reino até formar uma massa homogênea.
3. Se for preciso, acrescente mais farinha (aos poucos!), até que seja possível moldar.
4. Com a massa você faz uma “cobrinha” numa superfície untada e corta os nhoques.
5. Em uma panela com água fervente, leve os nhoques para cozinhar até que eles subam à superfície.
6. Daí é só retirar com a escumadeira e jogar em uma tigela com água bem gelada (ou com cubos de gelo). Reserve 1/2 xícara da água do cozimento.
7. Uma vez que todos estejam cozidos, aqueça uma frigideira antiaderente, acrescente um fiozinho de óleo e grelhe os nhoques até ficarem dourados.
8. Acompanhe com um molho de sua preferência!



PERU RECHEADO COM BATATA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 4 HORAS

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 512,60 KCAL

INGREDIENTES

- 1 peru temperado
- 2 colheres (sopa) de manteiga

RECHEIO

- 3 pimentões (verde, amarelo e vermelho)
- 1 cebola
- 500 g de batata em cubinhos
- 200 g de peito de peru defumado picadinho

MODO DE PREPARO:

1. Numa assadeira grande, coloque o peru e pincele todo o interior com metade da manteiga.
2. Coloque o recheio na cavidade do peru. Unte-o com a manteiga restante e cubra-o com papel alumínio.
3. Leve-o ao forno preaquecido a 200°C e asse por cerca de 3h30.
4. Retire o papel e, regando de vez em quando com o molho que se formou na assadeira, deixe por mais 30 minutos.
5. Retire-o do forno e coloque-o na travessa de servir. Acompanhe-o com o purê de legumes.

RECHEIO

1. Corte os pimentões em pequenos pedaços.
2. Acrescente a cebola picadinha, a batata e o peito de peru; misture bem e utilize.



LOMBO COM PIMENTÃO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 512,60 KCAL

INGREDIENTES

- 2 pimentões vermelhos e 2 amarelos
- 1 kg de cebola
- 2 dentes grandes de alho
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco ou azeite de oliva
- 1 colher (chá) de alecrim seco
- pimenta do reino a gosto
- 4 colheres (sopa) mais 2 colheres (chá) de vinagre de maçã
- 4 bifes de lombo

MODO DE PREPARO:

1. Corte os pimentões e a cebola em rodela fina.
2. Desmanche-as rodela de cebola e amasse o alho.
3. Coloque o óleo de canola numa frigideira grande e leve-a ao fogo.
4. Quando o óleo aquecer, junte o pimentão, a cebola, o alho e o alecrim.
5. Misture bem, abaixe o fogo ao mínimo e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos ou até que o pimentão esteja tenro; tempere com pimenta.
6. Acrescente as colheres (sopa) de vinagre, tampe a frigideira e continue cozinhando por mais 15 minutos.
7. Enquanto isso, aqueça bem uma grelha, coloque os bifes e deixe por cerca de 7 minutos de cada lado.
8. Regue cada um com $\frac{1}{2}$ colher (chá) de vinagre e sirva-as acompanhadas do molho de pimentão com cebola.



ALMÔNDEGAS

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 65 MIN

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 140,00 KCAL

INGREDIENTES

- 400g de carne magra moída
- 100g de carne de porco magra moída
- 1/2 xícara (chá) de arroz integral cozido
- 1 cebola picada finamente
- 4 biscoitos integral de água e sal moídos
- 1 clara de ovo
- ½ colher (chá) de páprica
- sal e pimenta a gosto

– Ingredientes para o molho

- 1 lata de tomates sem pele
- 3 colheres (sopa) de catchup sem açúcar
- algumas gotas de molho inglês
- óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, coloque as carnes, a cebola, o arroz e os biscoitos.
2. Amasse bem com as mãos até obter uma massa homogênea.
3. Acrescente a clara e tempere com sal e pimenta. Modele as almôndegas em bolinhas do tamanho de um limão.
4. Disponha-as em um refratário previamente untado com óleo de coco e reserve.

– Molho

1. Misture os tomates com o catchup, acrescente algumas gotas de molho inglês e tempere com sal e pimenta.
2. Regue as almôndegas com o molho e asse em forno pré aquecido (180°C) por 40 minutos aproximadamente.
3. Sirva as almôndegas acompanhadas de uma salada.



PEITO DE FRANGO COM MAÇÃ

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 399,80 KCAL

INGREDIENTES

- 4 peitos de frango sem pele ao meio
- 3 mandioquinhas em rodela de 1 cm
- 1 cebola média em rodela
- ½ xícara (chá) de caldo de galinha
- 1 colher (chá) de mostarda em pó
- ½ colher (chá) de sal
- ¼ de colher (chá) de noz moscada
- 1/8 de colher (chá) de pimenta do reino
- 1 maçã em fatias
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada

MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira larga untada com óleo, frite os peitos de frango de ambos os lados até dourarem.
2. Mantenha-os em fogo médio. Disponha sobre eles a mandioquinha e a cebola.
3. À parte, misture o caldo de galinha, a mostarda, o sal, a noz-moscada e a pimenta e despeje a mistura na frigideira.
4. Deixe ferver, reduza o fogo, tampe e cozinhe até que os peitos de frango estejam macios.
5. Destampe a frigideira e disponha a maçã por cima.
6. Tampe novamente e cozinhe por mais 3 minutos.
7. Retire do fogo, polvilhe com a salsinha e sirva.



MACARRÃO INTEGRAL COM LEGUMES

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 50 MIN
PORÇÕES: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 500g de macarrão espiral integral
- 1 abobrinha média picada
- 2 tomates picados
- 1 colher (sopa) de manjerição
- 1 cenoura média picada
- 1 cebola média picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- orégano a gosto
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela com água adicione sal e um pouco de azeite, cozinhe o macarrão conforme recomendação da embalagem.
2. Escorra e reserve.
3. Em outra panela, coloque um pouco de água e junte a cebola, a abobrinha, a cenoura, os tomates, as ervas e deixe cozinhar.
4. Adicione a cebolinha e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
5. Acomode a massa em uma travessa e acrescente o molho por
6. cima.
7. Polvilhe com o orégano a gosto e sirva em seguida.



NHOQUE DE BATATAS

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 100 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 171,00 KCAL

INGREDIENTES

- 5 Batatas pequenas
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 e ½ xícaras de chá de Ricota
- 2 colheres de sopa de Farinha de Aveia
- 2 colheres de sopa de Fibra de trigo
- 1 Ovo
- 3 xícaras de chá de Folhas de Espinafre
- 1 colher de sopa de Azeite de oliva
- 2 colheres de chá de Sal
- ½ colher de chá de Pimenta do reino
- ½ colher de chá de Noz moscada
- 12 copos de requeijão de Água

MODO DE PREPARO:

1. Descascar e cortar as batatas. Submetê-las à cocção úmida em panela com água (6 copos) em ebulição por 15 minutos em fogo alto.
2. Passá-las no espremedor de batatas e reservar.
3. Amassar a ricota com o garfo até que se obtenha um farelo. Reservar.
4. Retirar as folhas dos talos de espinafre e lavá-las.
5. Colocá-las no liquidificador com a manteiga, o ovo e o azeite.
6. Triturar a mistura por 1 minuto. Em uma tigela, juntar à mistura triturada, a farinha de aveia, a fibra de trigo, as batatas e a ricota.
7. Amassar com as mãos até que se obtenha uma massa homogênea.
8. Acrescentar o sal, a pimenta do reino e a noz moscada e misturar novamente.
9. Enrolar a massa sobre uma superfície e cortá-la em pequenos pedaços.
10. Submetê-los ao calor úmido em panela com água (6 copos) em ebulição em fogo baixo.



ROSBIFE COM TEMPEROS VERDES

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 120 MIN

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 145,70 KCAL

INGREDIENTES

- 1 kg de filé mignon ou contrafilé
- 1 dente de alho amassado
- 2 cebolas em rodela
- 2 pimentões verdes em cubinhos
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de manjeriço picado
- 1 colher (sopa) de hortelã picada
- 3 colheres (sopa) de vinho branco light
- sal e pimenta do reino a gosto
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 3 galhos de brócolis

MODO DE PREPARO:

1. Lave e enxugue o filé. Coloque-o numa vasilha e tempere-o com o alho, a cebola, os pimentões e os temperos verdes, o vinho, o sal e a pimenta.
2. Deixe-o marinar por cerca de 1 hora ou mais.
3. Tire o filé do tempero e amarre-o com um barbante para manter o formato.
4. Derreta a manteiga e junte o filé; quando começar a dourar, vá virando-o para que asse por igual.
5. Quando estiver corado, acrescente, aos poucos, a vinha d'alhos.
6. Quando a superfície ficar mais ou menos dourada (30 minutos), estará no ponto.
7. Retire-o do fogo, elimine o barbante e corte o rosbife em fatias finas.
8. Arrume-as numa travessa, regue-as com o molho formado na panela e decore com os brócolis cozidos em água e sal ou com cebolinha, pimentão vermelho e alecrim.



BACALHAU AO FORNO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 65 MIN
PORÇÕES: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 450g de bacalhau dessalgado
- 1 pimentão vermelho em rodela
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- 3 cebolas em rodela
- 3 tomates sem pele cortado em fatias
- azeitonas a gosto
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Corte as cebolas, os tomates e o pimentão em rodela.
2. Leve o bacalhau já dessalgado para uma panela e cubra com água.
3. Deixe ferver, cuidando para não amolecer muito.
4. Depois de pronto, retire o bacalhau da panela.
5. Em um refratário, coloque uma camada de cebolas, uma de pimentão, uma de bacalhau e uma de tomates.
6. Acrescente azeitonas a gosto e polvilhe com a salsinha.
7. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto, sempre cuidando para não salgar demais.
8. Regue com o azeite de oliva e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos.



ASSADO DE PANELA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 160 MIN
RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 575,90 KCAL

INGREDIENTES

- 1 lagarto
- sal e pimenta do reino a gosto
- 3 dentes de alho amassados
- ½ xícara (chá) de azeitona preta picada
- ½ xícara (chá) de maionese light
- 2 xícaras (chá) de vinho branco light
- ¼ de xícara (chá) de manteiga
- 2 xícaras (chá) de água fervente
- 1 lata de creme de leite light

MODO DE PREPARO:

1. Retire o excesso de gordura da carne, tempere-a com sal, pimenta e alho, esfregando bem na carne.
2. À parte, misture a azeitona e a maionese. Faça um furo central na carne, no comprimento, e introduza a mistura.
3. Regue com a metade do vinho e deixe por 15 minutos.
4. Unte com a manteiga uma panela e leve ao fogo.
5. Quando a manteiga estiver quente, coloque a carne e doure-a de todos os lados.
6. Adicione a água, tampe a panela e cozinhe por 1h30, regando a carne algumas vezes com o líquido que se formar.
7. Se necessário, junte mais água quente.
8. Tire a carne da panela, corte-a em fatias e reserve.
9. Junte o restante do vinho ao molho que se formou e cozinhe-o por cerca de 10 minutos para reduzi-lo.
10. Desligue o fogo, junte o creme de leite e misture bem.
11. Sirva a carne acompanhada do molho.



COSTELETA COM ERVAS

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 120 MIN

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 145,70 KCAL

INGREDIENTES

- 4 folhas de louro
- 12 raminhos de tomilho fresco
- 12 costeletas de Porco
- sal e pimenta do reino a gosto
- molho chutney

MODO DE PREPARO:

1. Esmigalhe as folhas de louro e pique o tomilho.
2. Misture-o se, com as mãos, esfregue-os por toda a superfície das costeletas.
3. Arrume-as numa travessa e deixe-as, em temperatura ambiente, por 1 hora.
4. Disponha as costeletas sobre a grelha da churrasqueira e asse-as por cerca de 20 minutos, virando-as com frequência para que dourem por igual.
5. Arrume-as numa travessa, salpique-as com sal e pimenta e sirva-as em seguida, ou à temperatura ambiente, acompanhadas de molho chutney.



PANQUECA DE QUEIJO MINAS

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
PORÇÃO 120G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 104,18 KCAL

INGREDIENTES

- 1 colher (sobremesa) de Azeite de oliva
- 2 uma xícara (chá) de leite desnatado
- 1 uma xícara (chá) de farinha de trigo 100% integral
- 3 ovos
- Sal a gosto
- Recheio:
 - 400 gramas de queijo minas light
 - ½ lata de Molho de tomate

MODO DE PREPARO:

1. Bater os ovos, com o leite, a farinha de trigo e o sal no liquidificador.
2. Esquentar o azeite de oliva em uma frigideira rasa.
3. Adicionar uma porção da massa (aproximadamente 5 colheres de sopa) para fritar.
4. Com uma escumadeira, virar a massa, para dourar dos dois lados.
5. Reservar as panquecas.

– Recheio:

1. Cortar o queijo em fatias grossas.
2. Recheiar cada panqueca com 1 colher (sopa) de molho de tomate e uma fatia de queijo e enrole-as.
3. Colocar em um refratário e cobrir com o molho de tomate.
4. Levar ao forno preaquecido por cerca de 20 minutos, para derreter o queijo.
5. Servir em seguida.



LOMBO DE PORCO AO MOLHO DE LARANJA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 65 MIN
PORÇÕES: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 peça de lombo magro (aproximadamente 900g)
- 1 dente de alho picado
- suco de 2 laranjas
- 1 colher (sopa) de alecrim
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Tempere o lombo de porco com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva e o alecrim, coloque o lombo para selar dos quatro lados, mais ou menos 5 minutos de cada lado.
3. Retire o lombo da frigideira e corte-o em 4 medalhões.
4. Coloque o lombo novamente na frigideira para selar o centro. Desligue o fogo.
5. Acomode os medalhões em uma assadeira e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 20 minutos.
6. Na mesma frigideira, refogue a cebola e o alho por dois minutos.
7. Acrescente o suco de laranja e deixe cozinhar por 5 minutos ou até que reduza pela metade.
8. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto e mexa bem.
9. Retire o lombo do forno e coloque em um prato.
10. Adicione o molho de laranja por cima e sirva em seguida.



PICADINHO SOFISTICADO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 307,24 KCAL

INGREDIENTES

- 1 kg de filé mignon
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 cebola grande ralada
- 5 dentes de alho amassados
- 1 colher (chá) de tomilho
- 2 colheres (chá) de orégano
- sal a gosto
- 1 xícara (chá) de vinho branco light
- 1 colher (sobremesa) de molho inglês

MODO DE PREPARO:

1. Corte o filé em cubinhos.
2. Coloque o óleo em uma panela, leve ao fogo e frite a cebola e o alho.
3. Junte a carne, o tomilho, o orégano e refogue até a carne dourar ligeiramente.
4. Tempere-a com sal, adicione o vinho e o molho inglês e cozinhe até que fique macia e com o caldo totalmente reduzido.



CARNE AO FORNO PARA A FAMÍLIA TODA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 4 HORAS

RENDIMENTO: 18 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 385,00 KCAL

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco ou azeite de oliva
- 3 kg de carne em cubos
- 1 xícara (chá) de vinho branco light
- 3 xícaras (chá) de caldo de carne
- 1 xícara (chá) de purê de tomate
- 1 colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de pimenta do reino
- 1,500 g de cenoura em rodela de 0,5 cm
- 750 g de cebola miúda
- 12 batatas grandes em rodela de 0,5 cm

MODO DE PREPARO:

1. Numa frigideira grande, aqueça metade da manteiga e do óleo em fogo alto.
2. Doure um pouco da carne por vez, adicionando mais manteiga e óleo quando necessário.
3. Vá transferindo a carne para uma panela grande.
4. Despeje o vinho na frigideira e mexa para soltar os sedimentos.
5. Cozinhe por 3 minutos em fogo alto. Adicione o caldo de carne, o purê, o sal e a pimenta; deixe ferver.
6. Arrume a cenoura sobre a carne, adicione a cebola e cubra com a batata.
7. Despeje a mistura de vinho por cima.
8. Tampe e asse em forno preaquecido por 2 horas.
9. Destampe e deixe por mais 1h30 a 2 horas, sem mexer.



ABOBRINHA COM QUEIJO CREMOSO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
PORÇÃO 120G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 209,43 KCAL

INGREDIENTES

- 6 fatias de abobrinha italiana (bem verde e com casca)
- 50 gramas de queijo parmesão ralado
- molho de tomate
- Ervas finas para salpicar
- 80g queijo cotage

MODO DE PREPARO:

1. Adicione à massa aberta, o molho de tomates salpicado com ervas finas, as fatias de abobrinha cortadas e disponha sobre elas, os pedaços de queijo cotage.
2. Salpique o parmesão e leve ao forno para assar.
3. Se preferir, pode substituir a abobrinha por berinjela.



PEITO DE FRANGO DE PANELA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 30 MIN
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 310,10 KCAL

INGREDIENTES

- 5 filés de frango
- 1 xícara (chá) de caldo de galinha
- ½ xícara (chá) de aipo picadinho
- 1 cebola grande
- ½ colher (chá) de tomilho seco
- 1 folha de louro sal a gosto
- 6 grãos de pimenta do reino
- 1 ramo de salsinha
- ½ xícara (chá) de cenoura picada
- 1 pimentão vermelho e 1 verde picadinhos

MODO DE PREPARO:

1. Arrume os filés em uma só camada no fundo de uma panela.
2. Junte o caldo de galinha e água o suficiente para cobri-los.
3. Adicione os demais ingredientes e tampe.
4. Leve-os ao fogo para ferver. Diminua a chama ao mínimo e cozinhe por 10 minutos, até o caldo reduzir e o frango ficar douradinho.
5. Retire do fogo e mantenha a panela tampada até o momento de servir.
6. Sirva acompanhado de salada de repolho.



PICADINHO DE CARNE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 35 MIN

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 299,30 KCAL

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de óleo de coco ou azeite de oliva
- 1 cebola média ralada
- 4 dentes de alho amassados
- 1 kg de patinho moído
- 4 tomates sem pele e sem semente picados
- 1 pimentão verde e 1 vermelho em cubinhos
- 2 abobrinhas médias em cubinhos
- sal e pimenta do reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, coloque o óleo, a cebola e o alho; frite até a cebola murchar.
2. Junte a carne, misture bem e refogue em fogo baixo até a carne ficar cozida.
3. Junte o tomate, os pimentões, a abobrinha e tempere com sal e pimenta.
4. Misture delicadamente e cozinhe em fogo baixo, mexendo algumas vezes durante o cozimento.
5. Quando os legumes estiverem cozidos, retire do fogo e polvilhe com a salsinha e a cebolinha.



ARROZ COLORIDO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
PORÇÃO 120G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 145,54 KCAL

INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) manteiga
- 3 xícaras (chá) arroz integral cozido
- 3 cebolas raladas
- 2 cenouras cozidas
- ½ maço de espinafre cozido
- queijo parmesão ralado grosso para polvilhar
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Colocar em um refratário 1 colher da manteiga com uma cebola ralada e levar ao microondas por 2 minutos em potência alta.
2. Bater esse refogado no liquidificador com as cenouras e temperar com sal.
3. Misturar esse creme a uma xícara de arroz cozido e reservar.
4. Fazer a mesma coisa com a beterraba e o espinafre, reservando separadamente as porções de arroz.

– Montagem:

1. Untar um refratário com a manteiga restante e alternar camadas de cada uma das 3 cores de arroz.
2. Polvilhar a superfície com o parmesão, tampar e levar ao microondas por 6 a 8 minutos.
3. Desenformar antes de servir.



FRANGO COM ALECRIM

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 90 MIN
RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 179,04 KCAL

INGREDIENTES

- 6 sobrecoxas
- sal e pimenta do reino a gosto
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (chá) de folhas de alecrim picadas
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- ¼ de xícara (chá) de vinho branco light
- 1 xícara (chá) de caldo de galinha

MODO DE PREPARO:

1. Salpique as sobrecoxas com sal e pimenta.
2. Coloque 2 colheres de manteiga em uma frigideira e leve ao fogo para derreter.
3. Junte as sobrecoxas, com a pele virada para baixo, e deixe fritar por cerca de 15 minutos ou até que dourem.
4. Vire-as e junte o alecrim.
5. Cozinhe por mais 10 a 15 minutos, virando às vezes.
6. Adicione a cebolinha e deixe cozinhar por mais alguns segundos.
7. Transfira as sobrecoxas para uma travessa e mantenha-as aquecidas.
8. Enquanto isso, retire e descarte a gordura que se formou na frigideira.
9. Junte o vinho e misture bem. Quando o vinho tiver evaporado quase totalmente, adicione o caldo de galinha e misture novamente.
10. Deixe cozinhar até que o molho tenha se reduzido a ¾ de xícara.
11. Acrescente o restante da manteiga e misture até incorporá-la bem.
12. Espalhe o molho sobre as sobrecoxas e sirva em seguida.



CHARUTINHO CAPIRA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
PORÇÕES: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 70,00 KCAL

INGREDIENTES

- 6 folhas de couve-manteiga
- Molho
- 1 e 1/2 xícara chá de caldo de legumes "0% de gordura"
- 1/2 xícara (chá) de purê de tomate
- Salsinha picada (opcional)
- Recheio
- 200 g de carne moída magra
- 1/2 cebola ralada
- 1/2 lata de milho verde
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO:

1. Corte cada folha de couve ao meio e escale-as em água fervente.

2. Reserve.

– Recheio

1. Misture todos os ingredientes. Coloque um pouco de
2. recheio sobre cada metade das folhas de couve e enrole-as como um charuto.

– Molho

1. Misture os ingredientes.
2. Em uma panela, acomode os charutinhos, um ao lado do outro, e regue com o molho.
3. Tampe a panela e leve ao fogo baixo por cerca de 30 minutos.
4. Salpique a salsinha e sirva.



ALCATRA RECHEADA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 90 MIN
RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 305,00 KCAL

INGREDIENTES

- 1kg de miolo de alcatra cortado em um bife grande
- 750ml de caldo de carne
- Ingredientes para recheio
- 50g de carne magra moída
- 4 biscoitos de aveia
- 4 colheres (sopa) de leite desnatado
- 1 cebola média picada
- 1 cenoura sem casca ralada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 clara em neve
- 2 talos de aipo picados
- sal e pimenta a gosto
- óleo de coco ou azeite de oliva para dourar e untar
- raminhos de salsa e tomates cortados em quatro para decorar

MODO DE PREPARO:

1. Retire toda a gordura da carne, tempere e reserve.
2. Processe a carne moída com os biscoitos e o leite.
3. Despeje em um recipiente e adicione a cenoura ralada, o alho, a salsinha e o aipo.
4. Unte uma frigideira com óleo, refogue a cebola e junte à preparação anterior.
5. Adicione a clara em neve, tempere e mexa bem.
6. Recheie o bife com a preparação anterior, enrole bem e feche com um barbante culinário.
7. Em uma panela, aqueça 4 colheres (sopa) de óleo e doure a carne de todos os lados.
8. Baixe o fogo e coloque o caldo de carne fervendo.
9. Cozinhe por 55 minutos aproximadamente, banhando a carne no próprio líquido do cozimento, de vez em quando.
10. Deixe descansar por 5 minutos.
11. Corte a carne em fatias e sirva decorada com os raminhos de salsa e os tomates.



CAMARÃO GRELHADO COM ERVAS

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 30 MIN
PORÇÕES: 3 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 12 camarões grandes
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de manjerição
- 1 colher (chá) de tomilho
- 1 colher (chá) de manteiga ou óleo de coco
- 1 colher (chá) de sálvia
- 1 colher (sopa) de salsa
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Limpe os camarões e tempere com o sal e pimenta-do-reino a gosto.
2. Coloque os camarões em uma vasilha e coloque um pouco do azeite de oliva e deixe marinar por aproximadamente 10 minutos.
3. Em uma frigideira aquecida com o restante do azeite de oliva, grelhe os camarões dos dois lados até que fiquem bem dourados.
4. Retire os camarões e reserve.
5. Na mesma frigideira, refogue o alho com a manteiga e adicione as ervas.
6. Coloque os camarões em um prato e coloque o molho com as ervas por cima.



COUVE FLOR DE FORNO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
PORÇÃO 120G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 41,13 KCAL

INGREDIENTES

- 500g de couve-flor lavada e separada em buques
- 500ml de água
- 1 envelope de caldo de carne em pó
- 1 tomate sem sementes e sem pele cortado em fatias finas
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de leite desnatado
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão light ralado
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) salsinha
- 1 colher (sopa) de ervas finas
- 200g de cogumelos em conserva cortado em fatias
- 1 colher (sopa) de farinha de amêndoas ou floco de trigo

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe a couve-flor na água temperada com caldo de carne.
2. Escorra e coloque em um refratário.
3. Distribua as tiras de tomate por cima da couve-flor.
4. Bata os ovos na batedeira até espumar.
5. Retire da batedeira e acrescente o leite, o queijo, o sal, a salsinha, as ervas e os cogumelos.
6. Coloque esta mistura sobre a couve-flor.
7. Polvilhe a farinha e leve ao forno pré aquecido (200°C) por aproximadamente por 20 minutos.



GALANTINA DE FRANGO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 90 MIN
RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 189,10 KCAL

INGREDIENTES

- 300 g de peito de frango cozido e desfiado
- óleo de coco ou azeite de oliva a gosto
- sal e pimenta do reino a gosto
- 1 pacotinho de gelatina sem sabor
- ½ litro de caldo de galinha
- 300 g de cenoura cozida em rodela
- 4 galhos de salsinha
- 400 g de vagem cozida em rodela fina
- 10 azeitonas verdes picadas

PARA DECORAR

- ½ xícara (chá) de palmito picadinho
- ½ xícara (chá) de ervilha
- ½ xícara (chá) de milho

MODO DE PREPARO:

1. Coloque numa tigela o frango, tempere com óleo, sal e pimenta.
2. Deixe repousar por 1 hora.
3. Dissolva a gelatina em 1 xícara (chá) de água quente e junte aos poucos o caldo de galinha. Mexa bem e reserve.
4. Pegue uma fôrma para pão, molhe com água e despeje um pouco da mistura do caldo.
5. Decore com a cenoura e a salsinha, leve ao freezer para endurecer.
6. Depois coloque uma camada de frango, a vagem e a azeitona.
7. Coloque um pouco mais da mistura do caldo e leve ao freezer.
8. Repita a operação até terminar os ingredientes a última camada deverá ser de gelatina.
9. Desenforme a galantina, enrolando por alguns instantes a fôrma num pano molhado com água quente ou coloque-a no vapor de uma panela com água quente.
10. Vire a fôrma sobre o prato em que irá servir e decore ao redor com o palmito, a ervilha e o milho.



SOPA DE LEGUMES DIVINA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 50 MIN
PORÇÕES: 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 400g de peito de frango cortado em cubos
- 2 chuchus picados
- 2 cenouras picadas
- 3 xícaras (chá) de repolho picado em tiras
- 1 maço de agrião picado
- 2 tomates médios picados
- 2 dentes de alho picados
- ½ abobrinha picada
- 1 litro de água
- caldo zero de frango
- 1 colher sopa de azeite de oliva
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva refogue o alho, cuidando para não queimar.
2. Acrescente os cubos de frango e o caldo zero de frango e deixe refogar até que o frango fique bem dourado.
3. Acrescente os demais ingredientes picados na panela e cubra com água.
4. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto e cozinhe na pressão por cerca de 5 minutos.
5. Retire do fogo e sirva em seguida.



SOPA CREME DE VAGEM

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
PORÇÃO 120G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 44,30 KCAL

INGREDIENTES

- 400 gramas: Feijão verde natural (vagem);
- 100 gramas: Filé de frango;
- 3 unidades: Alho dente;
- 1 unidade: Cebola picada;
- 2 colheres de chá: Orégano desidratado;
- 1 colher de sopa: Azeite de oliva;
- 2 1/2 colheres de sopa: Amido de milho;
- 240 mililitros: Leite desnatado;
- 2 colheres de sopa: Molho de tomate caseiro;
- 2 1/2 gramas: Pimenta caiena (dedo de moça);
- 1 1/2 litros: Água quente.

MODO DE PREPARO:

1. Higienize as vagens, a cebola, a pimenta e os dentes de alho, tire o fio lateral das vagens se tiver e corte em 3 partes, descasque, pique a cebola e a pimenta (sem as sementes), descasque e esprema os alhos.
2. Reserve.
3. Tempere o frango da forma habitual, grelhe e depois desfie-o.
4. Reserve.
5. Refogue por 1 minuto no azeite a cebola, os alhos e o orégano.
6. Junte a água quente e as vagens.
7. Acrescente o amido dissolvidos no leite, coloque o frango, uma pitada de sal, o molho de tomate, a pimenta e deixe em fogo médio durante 25 minutos (caso queira a sopa creme mais cremosa aumento um pouco o amido).
8. Sirva a Sopa Creme de Vagem em seguida.



BADEJO COM MOLHO DE PIMENTÃO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 30 MIN

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 107,90 KCAL

INGREDIENTES

- ½ pimentão em tirinhas
- 1 xícara (chá) de caldo de galinha
- 1 xícara (chá) de purê de tomate
- 30 g de cebolinha picada
- ½ folha de louro
- 1/8 de colher (chá) de orégano
- sal de alho a gosto
- páprica a gosto
- 6 filés de badejo
- sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Numa panela, coloque o pimentão e o caldo de galinha.
2. Deixe cozinhar até que o pimentão esteja tenro.
3. Adicione o purê de tomate, a cebolinha, o louro, o orégano, o sal de alho e a páprica.
4. Cozinhe por 10 minutos e retire o louro.
5. Enquanto isso, tempere os filés de peixe com sal e pimenta.
6. Arrume-os em um pirex e despeje o molho por cima.
7. Leve ao forno a 190°C e asse por 15 minutos.



QUIBE DE LEGUMES

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 35,00 KCAL

INGREDIENTES

- 200 g de trigo para quibe
- 200 g de abobrinhas verdes
- 200 g de cenouras
- 200 g de brócolis
- 200 g de palmito
- 200 g de champignon
- 3 colheres (sopa) de hortelã
- 3 colheres de (sopa) de cebola
- Molho de soja light para pincelar

MODO DE PREPARO:

1. Deixar o trigo de molho em água e sal por duas horas, escorrendo a seguir.
2. Descasque as abobrinhas e corte, aproveitando também o miolo.
3. Cortar em quadradinhos e refogar com alho e azeite rapidamente, em fogo alto.
4. Acrescentar sal, deixando as abobrinhas "al dente" ou em sua consistência preferida, e reservar.
5. Cozinhar as cenouras, também cortadas em quadradinhos, com sal e alho.
6. Logo após, ferver água e acrescentar os brócolis (não colocar sal, pois ele muda a cor dos legumes verdes).
7. A seguir, ferver os palmitos em água e sal por, pelo menos, cinco minutos e cortá-los em pedaços pequenos.
8. Cortar os champignons e misturar muito bem todos os ingredientes com o trigo, acrescentando a cebola e o hortelã.
9. Reservar algumas folhinhas para decorar.
10. Pincelar com molho de soja e levar ao forno por alguns minutos para corar.
11. Retirar e decorar a gosto.



TOMATE RECHEADO COM CREME DE FRANGO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 50 MIN
PORÇÕES: 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 6 tomates grandes maduros e firmes
- 1 cebola picada
- 350g de peito de frango cozido e desfiado
- 2 colheres chá de azeite de oliva ou leite de coco
- 3 colheres sopa creme de leite light
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva refogue o alho, cuidando para não queimar.
2. Acrescente os cubos de frango e o caldo zero de frango e deixe refogar até que o frango fique bem dourado.
3. Acrescente os demais ingredientes picados na panela e cubra com água.
4. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto e cozinhe na pressão por cerca de 5 minutos.
5. Retire do fogo e sirva em seguida.



FRANGO GRELHADO COM ERVAS

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 90 MIN

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 468,10 KCAL

INGREDIENTES

- 4 filés de frango (média de 750 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco ou azeite de oliva
- ¼ de xícara (chá) de suco de limão
- sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher (chá) de alho picadinho
- ½ colher (chá) de coentro seco
- 1/8 de colher (chá) de pimenta calabresa em floco
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (sopa) de manteiga

MODO DE PREPARO:

1. Prepare a churrasqueira com fogo médio.
2. Limpe bem os filés, retirando qualquer gordura.
3. Num pirex retangular, coloque o óleo, o suco de limão, o sal e a pimenta, o alho, o coentro, a pimenta calabresa e o orégano, misture bem.
4. Arrume os filés no pirex, virando-os várias vezes e regando-os com o tempero.
5. Cubra o pirex com papel alumínio e deixe descansar por cerca de 1 hora.
6. Arrume os filés sobre a grelha e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos.
7. Vire-os e cozinhe por mais 3 minutos.
8. Continue virando os filés por 10 minutos, transfira-os para uma travessa e pincele-os com a manteiga derretida.
9. Sirva-os acompanhados de legumes ou milho cozido.



NHOQUE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 50 MIN

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO DE 250G: 171 KCAL

INGREDIENTES

- 5 Batata pequenas
- 2 colheres de sopa de Manteiga
- 2 e ½ xícaras de chá de Ricota
- 2 colheres de sopa de Farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de Fibra de trigo
- 1 Ovo
- 3 xícaras de chá de Folhas de Espinafre
- 1 colher de sopa de Azeite de oliva
- 2 colheres de chá de Sal
- ½ colher de chá de Pimenta do reino
- ½ colher de chá de Noz-moscada
- 12 copos de requeijão de Água

MODO DE PREPARO:

1. Descascar e cortar as batatas.
2. Submetê-las à cocção úmida em panela com água (6 copos) em ebulição por 15 minutos em fogo alto.
3. Passá-las no espremedor de batatas e reservar.
4. Amassar a ricota com o garfo até que se obtenha um farelo. Reservar.
5. Retirar as folhas dos talos de espinafre e lavá-las.
6. Colocá-las no liquidificador com a manteiga, o ovo e o azeite.
7. Triturar a mistura por 1 minuto.
8. Em uma tigela, juntar à mistura triturada, a farinha de aveia, a fibra de trigo, as batatas e a ricota.
9. Amassar com as mãos até que se obtenha uma massa homogênea.
10. Acrescentar o sal, a pimenta do reino e a noz-moscada e misturar novamente.
11. Enrolar a massa sobre uma superfície lisa e cortá-la em pequenos pedaços.
12. Submetê-los ao calor úmido em panela com água (6 copos) em ebulição em fogo baixo.



RISOTO DE ARROZ INTEGRAL E FRANGO DESFIADO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 30 MIN
PORÇÕES: 3 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 200 g de peito de frango desfiado
- 280 g de arroz integral
- 4 colheres (sopa) de requeijão light
- 50 ml de água
- 1/2 cebola picada
- 1/2 colher (chá) de caldo de galinha
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 1/2 cenoura ralada
- cheiro verde a gosto
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, adicione azeite e refogue a cebola e o alho, em seguida adicione o pimentão, a cenoura, o frango e o caldo de galinha.
2. Deixe refogar mais um pouco e coloque a água.
3. Para o arroz integral, faça alguns furos no pacote com um garfo e comprima suavemente os grãos até que fiquem soltos.
4. Aqueça no micro-ondas por dois minutos.
5. Cuidado, a embalagem estará quente.
6. Abra o pacote e despeje o conteúdo junto ao refogado e em seguida adicione o requeijão e mexa bem.
7. Finalize com o cheiro verde e sirva.



FEIJOADA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 120 MIN
PORÇÃO 120G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 160,80 KCAL

INGREDIENTES

- 1 colher de (sopa) de manteiga sem sal;
- 100 gramas de lombo congelado;
- 100 gramas de carne seca magra;
- 150 gramas de feijão preto;
- cheiro verde picado à gosto;
- cebola picada à gosto;
- dente de alho picado à gosto;
- louro à gosto

MODO DE PREPARO:

1. Deixe o feijão de molho na água de véspera.
2. Em separado, deixe as carnes salgadas de molho em água, também de véspera, trocando várias vezes a água durante este período.
3. No dia, ferva as carnes salgadas e jogue a água fora.
4. Ferva novamente. Se a água ainda estiver engordurada, basta colocá-la, já fria, no freezer ou geladeira.
5. A gordura se solidificará na superfície, podendo ser facilmente removida com uma colher.
6. Renovar e tornar a ferver.
7. Esta água será aproveitada para o cozimento da feijoada.
8. Cozinhe o feijão, adicione um refogado feito em frigideira antiaderente, sem óleo, com a cebola, o alho, o cheiro verde, o louro e as carnes em pedaços.
9. Verifique o sal e sirva.



CALDO VERDE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 30 MIN

RENDIMENTO: 7 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 113,45 KCAL

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa (13ml) de Óleo de coco ou azeite de oliva
- 1 xícara de chá (84g) de Cebola picada
- 2 dentes (10g) de Alho picado
- 2 tabletes de Caldo de carne
- ½ xícara de chá (18g) de Tomate picado
- 2 folhas de Louro
- 10 xícaras de chá (1600ml) de Água
- 2 colheres de chá (10,16g) Sal
- ½ xícara de chá (44g) Fubá
- 1 ½ xícara de chá (37,5g) Folhas de couve
- 3 colheres de sopa (18g) Coentro e cebolinha picada

MODO DE PREPARO:

1. Dourar a cebola e o alho.
2. Juntar o tomate, o louro, o tempero verde, os tabletes de caldo de carne e a couve picada.
3. Acrescentar 7 ½ xícaras de chá de água.
4. À parte, dissolver o fubá e 2 ½ xícaras de chá de água.
5. Levar ao fogo para cozinhar o fubá por 5 minutos.
6. Opções para adicionar ao caldo:
7. Flocos de trigo ou flocos de aveia.



FRANGO ASSADO COM MAÇÃ E BATATA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 160 MIN

RENDIMENTO: 7 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 465,30 KCAL

INGREDIENTES

- 1 frango de 1,500 g
- 1 maçã média em quatro
- 1 cebola média em quatro
- 2 dentes de alho grandes em quatro
- 8 batatas médias com casca
- ½ xícara (chá) de manteiga derretida
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- 1 colher (chá) de páprica
- ½ colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO:

1. Lave bem o frango, enxugue-o e dobre as asas para trás.
2. Misture a maçã, a cebola e o alho e recheie a cavidade da ave.
3. Amarre as coxas e coloque o frango numa assadeira com o peito para cima.
4. Corte as batatas em rodellas de 1,2 cm sem desgrudá-las e disponha-as ao redor do frango.
5. Misture os ingredientes restantes e pincele-os sobre o frango e as batatas.
6. Asse em forno moderado a 190°C, até que o frango fique cozido e as batatas macias (cerca de 1h45).
7. A cada 30 minutos, pincele o frango e as batatas com a mistura de manteiga.



SALADA CALIFÓRNIA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 30 MIN
PORÇÕES: 3 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 3 filés de frango
- 3 ovos cozidos
- 3 colheres (chá) de milho
- ½ xícara (chá) de palmito
- 6 folhas de alface americana
- 2 xícaras (chá) de agrião sem o talo
- ½ xícara (chá) de abacate
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- sal, vinagre de maçã e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Tempere os filés de frango com o sal e a pimenta-do-reino a gosto e leve para grelhar em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva.
2. Corte os filés em iscas e Reserve.
3. Lave e rasgue as folhas de alface com as mãos e coloque-as em um prato, adicione o agrião.
4. Corte o abacate e o palmito e acomode junto no prato.
5. Adicione o milho.
6. Cozinhe os ovos por cerca de 15 minutos, descasque e corte em rodela e arrume no prato.
7. Depois que o frango estiver esfriado, coloque junto aos outros ingredientes.
8. Tempere com o azeite de oliva, o vinagre de maçã e o sal a gosto.



PICANHA ASSADA AO ALHO COM TANGERINA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 120 MIN
RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 165,00 KCAL

INGREDIENTES

- 1 picanha de aproximadamente 1kg sem gordura
- 1 colher (sopa) de sal
- 6 dentes de alho amassados
- sal e pimenta do reino a gosto
- 2 xícaras (chá) de suco de tangerina

MODO DE PREPARO:

1. Tempere a picanha com sal, alho, e pimenta.
2. Leve ao forno preaquecido a 220° C por 1 hora e 30 minutos.
3. Despeje o suco de tangerina aos poucos sobre a picanha e asse por mais 15 minutos.
4. Vire a picanha e regue com mais suco até que fique dourada.
5. Sirva bem quente.



LASANHA DE BERINGELA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 90 MIN

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 111,00 KCAL

INGREDIENTES

- 1 kg de beringela
- 250g de carne magra moída
- 1 cebola média cortada em cubinhos
- 520g polpa de tomate
- 1 copo água
- sal
- 200g queijo fresco cortado em cubinhos
- 1 colher (sopa) queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO:

1. Descascar a beringela, cortar em fatias regulares e cozinhar em água com sal por aproximadamente 4 minutos.
2. Refogar a carne moída com cebola, acrescentar a polpa de tomate e a água.
3. Deixar no fogo até apurar.
4. Colocar sal a gosto e montar a lasanha em forma média.
5. Colocar um pouco de molho e arrumar camadas de beringela intercaladas com queijo fresco, regando sempre com molho.
6. Polvilhar queijo ralado e levar ao forno quente por aproximadamente 5 minutos.
7. Servir imediatamente.



CANELONE DE BERINJELA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 50 MIN
PORÇÕES: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 berinjela grande fatiada em bifes
- 50g de espinafre cozido e picado
- 1 xícara (chá) de extrato de tomate
- 100g de ricota light picada
- ½ xícara (chá) de queijo branco ralado
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Grelhe as fatias (bifes) de berinjela em uma frigideira e reserve.
2. Em uma tigela, misture o espinafre, a ricota e tempere com o sal e pimenta-do-reino a gosto.
3. Preencha as fatias de berinjela com o recheio de espinafre e ricota.
4. Enrole os canelones de berinjela.
5. Em um refratário, coloque os canelones um ao lado do outro e cubra com o extrato de tomate.
6. Polvilhe com o queijo branco por cima e leve ao forno preaquecido a 160°C por aproximadamente 15 minutos.



LASANHA DE PEIXE

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 120 MIN
RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 346,00 KCAL

INGREDIENTES

- 1 pacote de massa fresca para lasanha (500g)
- 2 col. (sopa) de óleo de coco ou azeite de oliva
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho amassados
- 500g de tomates batidos no liquidificador
- 2 envelopes de tempero em pó para peixe
- 500g de filé de pescada em pedaços
- 2 col. (sopa) de salsinha picada
- manteiga para untar
- 150g de mussarela light ralada

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela doure a cebola e o alho no óleo.
2. Adicione os tomates batidos e o tempero para peixe, deixe cozinhar por 10 minutos com a panela tampada.
3. Coloque os filés de pescada no molho e cozinhe por mais 3 minutos, tendo o cuidado para o peixe não desmanchar.
4. Salpique a salsinha e retire do fogo.
5. Unte um refratário com manteiga, faça uma camada fina com o molho de pescada, uma camada com a massa de lasanha e outra camada com a mussarela.
6. Repita as camadas até acabarem os ingredientes.
7. Termine com a mussarela.
8. Leve ao forno pré-aquecido até derreter a mussarela.



ESTROGONOFE DE FRANGO COM BERINJELA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
PORÇÕES: 7 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 118,50 KCAL

INGREDIENTES

- 300 g de filé de frango cortado em tiras
- 3 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de catchup sem açúcar
- 1/2 colher (sopa) de sal*
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 1 berinjela média cortada em cubinho
- 1 caixinha de creme de leite light (200 g)
- Salsa picada a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Tempere o frango com o sal e a pimenta.
2. Aqueça o azeite e doure o frango.
3. Junte a cebola e a berinjela e refogue para amaciar.
4. Misture o restante dos ingredientes, com exceção do creme de leite e da salsa, e deixe por cerca de 5 minutos.
5. Retire, acrescente o creme de leite e a salsa e sirva na hora.



PIMENTÕES RECHEADOS

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 90 MIN
RENDIMENTO: 3 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 552,00 KCAL

INGREDIENTES

- 1 pimentão verde
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão vermelho
- 1 colher de sopa de azeite
- 250g de carne magra moída
- 1 cebola média ralada
- sal a gosto
- 2 colheres de sopa de azeitonas verdes picadas
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 2 claras cozidas
- palitos de dente para prender

MODO DE PREPARO:

1. Depois de bem lavados, retire a tampa dos pimentões, de forma a poder tampá-los novamente.
2. Retire todas as sementes e reserve.
3. Em uma panela antiaderente refogue a carne.
4. Assim que estiver bem sequinha, acrescente a cebola, tempere com sal e refogue mexendo sempre.
5. Junte as azeitonas e a salsinha.
6. Desligue o fogo e reserve.
7. Cozinhe os ovos, corte os em metades e retire as gemas.
8. Recheie metade do pimentão com carne, coloque as claras e complete o restante com mais carne.
9. Aperte bem para não sobrar espaço.
10. Coloque a tampa e prenda com ajuda dos palitos.
11. Leve para assar em uma assadeira antiaderente no forno pré aquecido (200C°) por aproximadamente 20 minutos.
12. Sirva a seguir.



TORTA DE CENOURA E MANDIOQUINHA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 207,00 KCAL

INGREDIENTES

- 500g de mandioquinha
- 2 col. (sopa) manteiga
- 2 ovos
- 150g mussarela light ralada no ralo grosso
- 150g ricota amassada
- 3 col. (sopa) cheiro verde picado
- 2 col. (sopa) queijo parmesão light ralado
- 1 cenoura grande ralada no ralo grosso
- 1 cebola pequena ralada
- sal
- col. (sopa) farinha amêndoas

MODO DE PREPARO:

1. Raspe as mandioquinhas para tirar a casca.
2. Cozinhe as em água e passe as pelo espremedor ainda quentes.
3. Acrescente os ingredientes restantes, com exceção da farinha.
4. Unte uma forma de bolo inglês de 22x10cm.
5. Polvilhe 1 col. (sopa) de farinha de amêndoas.
6. Despeje a mistura e leve ao forno pré aquecido por 30 minutos, ou até dourar.



ABOBRINHA RECHEADA COM ATUM

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 40 MIN
PORÇÕES: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 abobrinhas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- 1 e ½ xícara de atum light enlatado e escorrido
- 1 cebola picada
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- queijo ralado a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Corte as abobrinhas em rodela com mais ou menos 3cm a 4 cm de espessura.
2. Com uma colher, retire a polpa, deixando uma borda de mais ou menos 0,5cm e reserve a polpa.
3. Em um frigideira, refogue com azeite de oliva a cebola, o atum e a polpa que foi retirada das abobrinhas e tempere a gosto com sal e pimenta do reino.
4. Recheie as abobrinhas e polvilhe o queijo ralado e a cebolinha picada a gosto.
5. Leve ao forno médio à 180°C, preaquecido, por cerca de 30 minutos, ou até gratinar e a abobrinha ficar macia.
6. Retire do forno e sirva em seguida.



CREME DE ABÓBORA MORANGA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
PORÇÃO 120G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 169,00 KCAL

INGREDIENTES

- 1 abóbora moranga
- 2 cebolas
- 2 pitadas de sal

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe na panela de pressão por 15 minutos de fervura a abóbora inteira (com casca e semente), as cebolas e o sal.
2. Depois de frio bater tudo no liquidificador.
3. Ao servir acrescente temperos verdes picados.
4. Para um menu refinado, acrescente duas colheres de creme de leite fresco.
5. Desta receita básica pode-se fazer cremes de repolho, couve flor, cenoura, etc.



BOLINHOS DE ARROZ INTEGRAL ASSADOS

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
PORÇÃO 120G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 150,32 KCAL

INGREDIENTES

- 600 gramas: Arroz integral cozido;
- 4 colheres de sopa: Aveia em flocos;
- 1 Ovo;
- 2 colheres de sopa: Queijo parmesão ralado.

MODO DE PREPARO:

1. Preaqueça o forno a 210°C.
2. Numa tigela misture bem todos os ingredientes com as mãos.
3. Molde bolinhas do tamanho que quiser.
4. Unte uma assadeira antiaderente com azeite.
5. Leve ao forno por cerca de 25 minutos, desligue o forno e deixe mais 10 minutos.



SARDINHA NA PANELA D E PRESSÃO (ESCABECHE)

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 80 MIN
PORÇÕES: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 800g de sardinhas limpas (sem a cabeça e o rabo)
- 5 cebolas
- 1 dente de alho
- 1 xícara (chá) de azeite de oliva ou óleo de coco
- 6 folhas de manjerição
- 1 xícara (chá) de vinagre de maçã
- ½ xícara (chá) de água
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Corte as cebolas em rodelas grossas e acomode-as ao fundo da panela de pressão.
2. Coloque as sardinhas sobre as cebolas.
3. Adicione o vinagre, o azeite de oliva, o alho, as folhas de manjerição e um pouco de água.
4. Salpique com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
5. Tampe a panela e, assim que pegar pressão, cozinhe por cerca de 40 minutos.
6. Passado o tempo, desligue e espere esfriar sozinha.
7. Quando estiver bem fria, abra a panela retire as sardinhas e as cebolas e acomode-os em uma travessa.



ROCAMBOLE DE PEITO DE PERU

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 145,70 KCAL

INGREDIENTES

- 1 peito de peru grande desossado e sem pele
- sal e pimenta do reino a gosto
- 2 dentes de alho amassados
- 2 xícaras (chá) de suco de laranja
- 1 cebola ralada
- 2 cenouras raladas
- 3 talos de salsão picado
- 1 xícara (chá) de champignon em lâminas
- 1 xícara (chá) de caldo de galinha
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo 100% integral

MODO DE PREPARO:

1. Abra o peito de peru, formando um grande bife, bata ligeiramente com um martelo e tempere com sal, pimenta, alho e suco de laranja.
2. Deixe marinar por 1 hora.
3. Coloque o peito sobre uma superfície de trabalho e disponha de maneira uniforme a cebola, a cenoura, o salsão e o champignon; tempere com sal e enrole como um rocambole.
4. Amarre-o bem com um barbante, dando formato arredondado.
5. Coloque-o em uma assadeira untada, despeje por cima a marinada, cubra com papel alumínio e leve para assar em forno preaquecido a 175°C, por 25 minutos, regando algumas vezes com o caldo que se formar na assadeira.
6. Retire o papel alumínio e deixe no forno até dourar e estar cozido.
7. Coe o molho que se formou na assadeira em uma panela.
8. Junte o caldo de galinha e a farinha de trigo, misture bem e leve ao fogo para ferver e engrossar ligeiramente.
9. Corte o rocambole em fatias e despeje o molho por cima.



TORTA VEGETAL EM CAMADAS

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
PORÇÃO 120G (MEDIDA CASEIRA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 63,85 KCAL

INGREDIENTES

- 1 beringela grande cortada em fatias;
- 4 abobrinhas cortadas em fatias;
- Sal e pimenta do reino a gosto;
- 2 tomates grandes em fatias;
- 2 colheres (sopa) de alho moído;
- 1/4 de xícara (chá) de folhas de manjeriço picadas;
- 1/2 xícara (chá) de pão integral light esmigalhado;
- 1/4 de xícara (chá) de parmesão light ralado.

MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira antiaderente bem quente, grelhe a berinjela, a abobrinha e o cogumelo temperados com sal e pimenta do reino.
2. Reserve.
3. Em uma assadeira de fundo removível, faça uma camada com 1/3 da beringela.
4. Por cima, coloque metade da abobrinha, do cogumelo e do tomate, polvilhando o alho, o manjeriço, sal e pimenta.
5. Para a segunda camada, repita o procedimento usando os Ingredientes restantes terminando com a beringela.
6. Por último, distribua o pão e o parmesão.
7. Leve ao forno pré aquecido e asse por cerca de 30 minutos.
8. Retire do forno e espere 5 minutos para remover o aro da fôrma e servir.



BERINJELA RECHEADA COM FRANGO

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
PORÇÕES: 2 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 285,00 KCAL

INGREDIENTES

- 1 berinjela grande
- 150g de peito de frango
- 1 tomate picado
- 1/3 de pimentão amarelo picado
- 1 cebola pequena picada
- salsinha, sal e pimenta à gosto
- 1 colher de sopa de molho de tomate.

MODO DE PREPARO:

1. Corte a berinjela ao meio, retire o miolo com ajuda de uma faca e pique-o.
2. Grelhe o frango com a técnica sem óleo e depois de pronto, desfie com auxílio de um garfo.
3. Refogue a a cebola, pimentão e o frango desfiado.
4. Acrescente o miolo da berinjela cortado, o tomate, o molho e os temperos.
5. Deixe cozinhar rapidamente.
6. Recheie as berinjelas.
7. Coloque as metades em uma forma com um dedinho de água e asse-as no forno por cerca de 20 minutos ou até estarem macias.



BISTECA DE PORCO ASSADA

TEMPO MÉDIO DE PREPARO: 60 MIN
PORÇÕES: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 8 Bistecas de Porco
- 1 Colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 2 Dentes de Alho
- Suco de 1 Limão
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Retire um pouco da gordura da bisteca.
2. Em um recipiente, coloque as bistecas e tempere com o limão e o sal e deixe descansando.
3. Amasse os alhos e em uma tigela e misture com a manteiga.
4. Retire as bistecas do recipiente e passe a pasta de manteiga com alho em cada bisteca, nos dois lados.
5. Acomode as bistecas em um refratário e leve ao forno preaquecido a 180°C por 25 minutos.
6. Vire as bistecas e coloque novamente no forno por mais 25 minutos.



Obrigado!

WWW.RECEITASDIABETICOS.COM.BR