



400

**QUASE
600
PÁGINAS!**

RECEITAS FIT

Emagrecendo Com a Camis

2 CARDÁPIOS + INFOS, MANUAL DE CULINÁRIA,
RECEITAS DIVIDIDAS ENTRE TODAS AS REFEIÇÕES,
SOBREMESAS LIGHT E DIET E REFEIÇÃO LIVRE,
SOPA P/ EMAGRECER, SHAKES E SUCOS DETOX,
CHÁS INIBIDORES DE APETITE NATURAIS,
COMO A ÁGUA PODE ENGORDAR E MUITO MAIS!



Aviso Importante!

As informações contidas nesse ebook possuem um propósito informativo e não substitui aconselhamento de um médico, nutricionista e educador físico. O intuito desse ebook é oferecer sugestões para se adquirir hábitos saudáveis. As informações nesse ebook são baseados em minha experiencia pessoal com meu emagrecimento e também a uma vasta pesquisa básica e científica nesse campo. Consulte o seu médico para ter certeza se é apropriado para o seu uso.

Este ebook é fornecido para fins pessoais e informativos e não deve ser entendido como prescrição ou substituição de profissionais especializados. O objetivo desse ebook também não é promover nenhuma cura para qualquer problema de saúde. Procure sempre um médico especialista!

Cada individuo é único, portanto, cada pessoa pode ter obter um resultado diferente, podendo ser maiores ou menores que o prometido.

Uma vez alertando da importância de se consultar com um profissional da área, não cabe que eu seja responsabilizada por quaisquer danos ou lesões resultantes, isso é por sua conta e risco.

Por favor, em respeito ao tempo que dediquei, que foram exatos 6 meses, com pesquisas, testes na cozinha (com muitas receitas queimadas até acertar o ponto! Huahauha), dinheiro investido e muuuuitas noites mal dormidas, eu peço a gentileza de não reproduzir, transmitir ou revender esse livro sem minha prévia autorização.

Oi, voltei!

@projetoenfimagra



Olha a Camis de vocês aí de novo! Após o sucesso do meu primeiro ebook ("Como Eu Eliminei Mais de 50 kg Sem Remédios e Sem Cirurgia") eu recebi muitas sugestões para o próximo tema e vi a quantidade enorme de pessoas que necessitava de um cardápio diferenciado, com receitas realmente gostosas, fáceis e acessíveis ao bolso. Fiz com muito amor e carinho, pensei até no precinho, que é super acessível, principalmente diante do conteúdo do livro. Eu já tive dificuldades financeiras e não tive dieta top. Eu também não tinha ideia do que comer, como comer, da quantidade, como fazer... Pensando nisso, resolvi: preciso ajudar quem teve exatamente os mesmos problemas que eu tive!

Emagrecer não é fácil e a pior parte é comer o que não se gosta. A maior parte das pessoas desistem das dietas porque comem mais do mesmo. Ninguém merece viver na salada e no grelhado sempre, né? Então, reuni nesse livro muuuitas receitas bacanas (além de dois exemplos de cardápios e mostro como personalizar o seu), algumas devidamente creditadas na própria receita ou no fim do ebook, outras da mamãe e que foram adaptadas para o nosso mundinho saudável e outras que eu mesma inventei e/ou adaptei de outras que encontrei pela internet. Testei todas as receitas deste ebook, por isso demorei exatos 6 meses para finalizar o mesmo.



Siga as dicas do manual de culinária, principalmente ao mexer com massas integrais, pois essas são uó (hauhauaha!) e tenha paciência, às vezes não acertamos de primeira. Mas te garanto que insistir no preparo das receitas valerá a pena. Eu mesma me surpreendi com o quanto eu melhorei na cozinha! Além do mais, sua saúde e os ponteiros da sua balança agradecerão! :)

Quer aparecer no meu insta para milhares de pessoas? Veja como!

Se postar uma receita no seu Instagram pode me marcar (@projetoenfimmagra), vou adorar te visitar e também use a hashtag #EmagrecendoComaCamis para que eu veja seus posts com receitas, resultados, etc. Envie suas receitas por direct também! <3

Assim, posso repostar o seu post no meu insta! :) Isso também vale para resultados na balança! Terei o maior prazer de divulgar seu antes e depois no meu insta se tiver a ver com as sugestões deste ebook. Para isso, envie sua foto para o meu e-mail camila.monteiro@outlook.com

Ah, se puder deixa a sua opinião sobre o ebook na foto mais recente do meu insta. Quero muito saber a sua opinião! <3

Um beijo da Camis,
Obrigada!

Pedido de desculpas!

Fiz o que pude para deixar o ebook o mais bonito possível, mas infelizmente tive um pequeno problema com o índice, que não segue com a numeração com o texto alinhado e por mais que tentasse corrigir o editor do ebook não colaborou. :(

Gosto de tudo bonitinho, alinhado e sou chatinha com isso, sem contar que você merece o melhor, maaaaaas não deu!

Mas fique tranquila (o) que a numeração das páginas está correta, a parte chata mesmo fica pra parte estética.

Desculpe de coração!

Índice

Manual de Culinária

<u>Manual de Culinária</u>	1
Qual o melhor açúcar?	2
Farinha Integral e Farinha Refinada	3
Dica bacana para o uso de farinha integral	3
Criando o Mix sem Glúten	4
Tabela de Medidas	5
<u>Como congelar vários tipos de massa</u>	6 ao 9
<u>Como tirar cheiro e gosto de ovo das massas</u>	10
<u>Dicas para fazer o bolo perfeito</u>	11 e 12
<u>Super Dicas de Culinária</u>	13 ao 15

Índice

Cardápios - Emagrecendo com a Camis

Emagrecendo com a Camis

Exemplo de Cardápios 1.0

..... 16

Sugestão de Cardápio 17 ao 23

Emagrecendo com a Camis

Exemplos de Cardápios - Com Receitas 2.0

..... 24 ao 31

Como Criar o Seu Próprio Cardápio 32

Passo a passo 32

Como Fazer o cálculo do emagrecimento 33

Como fazer a conta? 33 e 34

Como fazer a conta dos macronutrientes 35

Não se esqueça dos micronutrientes! 36

Um resumo 36

Colocando na ponta do papel 37

Plano de 20 dias 38 a 40

Alimentos que podem sabotar a sua dieta (até os saudáveis!) 41

Fatores que alteram o índice glicêmico 42

Tabela de Índice Glicêmico 43

Lista de Supermercado 44 ao 46

Índice

Lanches & Snacks

<u>Lanches/Snacks</u>	47
O que comer de lanche/snack?	48
Opções de snacks com tabela de caloria	49 e 50

Receitas:

CHIPS DE BATATA DOCE NO FORNO	51
CHIPS DE BANANA SALGADA DE MICROONDAS	52
CHIPS DE BANANA SALGADA DESIDRATADA	53
CHIPS DE BANANA DOCE DESIDRATADA	54
CHIPS DE BANANA SALGADA ASSADA	55
CHIPS DE BANANA DOCE FRITA	56
CHIPS DE BANANA DOCE FRITA COM CALDA	57
CHIPS DE MAÇÃ	58
SALGADINHO DE GRÃO DE BICO	59
BISCOITO DE AMENDOIM LIGHT	60
BARRINHAS DE CEREAL I	61
BARRINHAS DE CEREAL II	62
LASCAS DE COCO	63
DORITOS FAKE	64
BOLACHA DE CHOCOLATE E AVEIA DE MICROONDAS	65
PURÊ DE ABÓBORA	66
FUDGE DE CHOCOLATE PROTEICO	67
IOGURTE GREGO COM LINHAÇA, AVEIA E MAÇÃ	68

Sanduíches com menos de 250 kcal

.....	69 a 70
-------	---------

27 ideias para sanduíches!

.....	71 a 72
-------	---------

<u>Opções de Tapioca</u>	73 a 75
--------------------------------	---------

Índice

Café da Manhã

<u>Café da manhã</u>	76
O que comer no café da manhã	76

Receitas:

OMELETE AMANTEIGADO COM QUEIJO, PRESUNTO E TOMATE	77
MUFFIN INTEGRAL DE CHOCOLATE E LARANJA	78
RECEITA DE BUTTERMILK CASEIRO	78
PANQUECA DE RICOTA COM MORANGO E MEL	79
OMELETE DE ESPINAFRE E RICOTA	80
COPINHO DE PEITO DE PERU, QUEIJO E OVO	81
PANQUECA INTEGRAL COM CALDA DE MORANGO E LIMÃO	82
CEREAL FIT COM MEL E FRUTAS	83
PANQUECA DE BANANA, PASTA DE AMENDOIM E MEL	84
OMELETE DE BATATA DOCE & QUEIJO BRANCO	85
PÃEZINHOS DE QUEIJO DE BATATA DOCE RECHEADO	86
PÃO DE QUEIJO SAUDÁVEL COM ERVAS	87
OVOS CREMOSOS COM REQUEIJÃO LIGHT	88
TORRADA FRANCESA INTEGRAL	89
TORTA INTEGRAL DE ATUM	90
SUPER PANQUECA INTEGRAL COM PEITO DE PERU E QUEIJO	91
MINGAU DE AVEIA TERMOGÊNICO	92
MINGAU DE AVEIA COM CHOCOLATE	92
PANQUECAS DE AVEIA	93
MASSA INTEGRAL DE AMORA COM RICOTA	94
PÃO INTEGRAL COM LINHAÇA E AVEIA	95
CHOCOLATE QUENTE BELGA LIGHT	96
PÃES DE LIQUIDIFICADOR	97
PÃO SEM GLÚTEN	98

Índice

Almoço

Almoço 99

Receitas:

BIFE À MILANESA COM LINHAÇA	100
CANELONE LIGHT COM QUEIJO & ESPINAFRE	101
FEIJÃO PRETO LIGHT	102
BIFE Á PARMIGIANA COM CREME DE RICOTA	103
BATATA DOCE RECHEADA COM ATUM	104
FRANGO ASSADO COM FAROFA DE BATATA DOCE	105
RISOTO FIT DE CAMARÃO COM ESPINAFRE & ASPARGOS	106
SALMÃO COM BATATA E INHAME	107
PENNE INTEGRAL COM TOMATE ASSADO	108
PENNE FIT COM QUEIJO RALADO, ABÓBORA E BETERRABA	109
ESPETO DE PEIXE ASSADO	110
FRANGO COM FEIJÃO & ARROZ FIT	111
MACARRÃO COM ATUM	112
BATATA DOCE COM PEIXE CROCANTE	113
RISOTO DE FRANGO COM ABÓBORA	114
STROGONOFF DE CARNE FIT SABOROSO	115
ARROZ INTEGRAL COM CAMARÃO	116
PEIXE EMPANADO FIT	117
ARROZ INTEGRAL À GREGA	118
BERINJELA RECHEADA DE CARNE&QUEIJO	119
ESPAGUETE INTEGRAL COM LEGUMES	120
FRANGO A ROLÊ COM RICOTA E ESPINAFRE	121
CARNE MOÍDA COM CREAM CHEESE LIGHT	122
NHOQUE INTEGRAL DE ABÓBORA	123
NHOQUE FIT DE BATATA DOCE	124
BOLO DE CARNE COM LEGUMES	125
SALPICÃO LIGHT	126
ASSADO DE FRANGO COM ERVAS & IOGURTE	127

Índice

Jantar

<u>Jantar</u>	128
Qual a quantidade?	128

Receitas:

HAMBÚRGUER LIGHT COM MOLHO DE TOMATE	129
REPOLHO RECHEADO COM CARNE MOÍDA	130
PEIXE ASSADO COM PURÊ DE TOMATE	131
PURÊ DE TOMATE I	131
PURÊ DE TOMATE II	131
ESPAGUETE DE LEGUMES COM SHITAKE	132
ESPAGUETE FIT DE ABÓBORA COM PARMESÃO	133
WRAP MEXICANO FIT DE FRANGO	134
WRAP DE ALFACE COM FRANGO	135
BERINGELA FIT À PARMEGIANA	136
LINGUADO AO MOLHO MOSTARDA	137
ESTROGONOFE FIT DE COGUMELOS	138
OMELETE DE PEITO DE PERU LIGHT E ABOBRINHA	139
CAMARÃO COM SALADA ESPECIAL	140
GRATINADO DE LEGUMES COM ERVAS & QUEIJO PARMESÃO	141
FRANGO MARINADO COM PIMENTA E LIMÃO	142
ASSADO DE LEGUMES	143
ALMONDEGAS DE FRANGO LIGHT AO SUGO	144
HAMBÚRGUER FIT DE FRANGO COM REQUEIJÃO	145
STROGONOFF DE FRANGO LIGHT	146
HAMBÚRGUER LIGHT DE CARNE FÁCIL	147
HAMBÚRGUER FIT DE ATUM FÁCIL	148
PEIXE COM ESPAGUETE DE LEGUMES	149
BERINJELA À PARMIGIANA II	150
COUVE-FLOR GRATINADA COM FRANGO DESFIADO	151
TORTILHAS DE COUVE-FLOR	152
PICADINHO FIT DE CARNE COM CENOURA	153
FRANGO XADREZ LIGHT	154
CARNE MOÍDA COM REQUEIJÃO LIGHT	155

Índice

Saladas Variadas

Saladas 156

Receitas:

SALADA DE FRANGO COM LICHIA	157
SALADA DE MACARRÃO INTEGRAL COM BACALHAU	158
SALPICÃO DE PEIXE	159
SALADA ANTIOXIDANTE	160
SALADA ANTIOXIDANTE	161
SALADA ESTRELADA	162
SALADA DE SALMÃO	163
SALADA DE ABACATE	164
SALADA DE FRANGO COM ABACAXI	165
SALADA LIGHT	166
SALADA VERDE COM MOLHO DE MOSTARDA E FAROFA	167
SALADA COM ABACATE E CHIPS DE INHAME	168
SALADA DE FRANGO COM RICOTA	169
SALADA DE COUVE COM ABÓBORA E MOLHO AGRIDOCE	170
SALADA DE ABOBRINHA MARINADA	171
SALADA CAESAR COM FRANGO E MOLHO DE IOGURTE	172
SALADA DE AGRIÃO COM MANGA	173
SALADA LIGHT COM SALMÃO	174
SALADA CAESAR COM FRANGO CROCANTE	175
SALADA DE BETERRABA, CEBOLA ROXA E BALSÂMICO	176
SALADA DE RÚCULA COM AMÊNDOAS	177
SALADA TROPICAL	178
SALADA COM CAMARÃO GRELHADO	179
SALADA DE REPOLHO E MAIONESE DE TOFU	180
SALADA DE ALFACE, RÚCULA E MANGA	181
SALADA MEDITERRÂNEA	182
SALADA DE PEITO DE PERU	183
SALADA COMPLETA DE FRANGO	184
SALADA DE FRANGO COM CENOURA RALADA E MAÇÃ	185
SALADA DE QUINOA	186
SALADA PARIS	187
SALADA TROPICAL NO ABACAXI	188
SALADA BÁSICA	189
SALADA DE GRÃO DE BICO COM VINAGRETE	190
SALADA DE FRANGO COM ABACATE E AZEITONA PICANTE	191
SALADA DE PENNE COM LEGUMES GRELHADOS	192
SALADA DE GRÃO DE BICO COM CENOURA E SALSINHA	193
<u>Como Fazer Salada em Conserva</u>	194

Índice

Veganas & Vegetarianas

Veganas & Vegetarianas 195

Receitas:

SUFLÊ DE CENOURA LIGHT	196
KIBE VEGETARIANO	197
ROCAMBOLE VEGETARIANO	198
FEIJOADA VEGETARIANA	199
PALMITO GRATINADO COM CREAM CHEESE	200
BOBÓ DE SHITAKE	201
TOMATE RECHEADO COM QUEIJO	202
LASANHA VEGETARIANA	203
FAROFA VEGETARIANA	204
TORTA DE LIQUIDIFICADOR VEGETARIANA	205
TORTA DE PASTEL VEGETARIANA	206
BATATA COM SHITAKE, CEBOLA E ALHO PORÓ	207
HAMBÚRGUER VEGETARIANO DE COGUMELO COM CEVADA	208
HAMBÚRGUER DE BETERRABA E ARROZ INTEGRAL	209
HAMBÚRGUER DE QUINOA, FEIJÃO E NOZES	210
HAMBÚRGUER DE FALAFEL ASSADO	211
TORTA COM MASSA DE BATATA RALADA E TOFU	212
MACARRÃO DE GRÃO DE BICO COM TOMATINHOS	213
BOLINHO DE LENTILHA	214
PURÊ DE LEGUMES	215
PÃOZINHO VEGANO	216
ALMÔNDEGAS DE CENOURA	217
BOBÓ DE SOJA E MANDIOQUINHA	218
PANQUECAS DE ABOBRINHA	219
CANELONE DE RICOTA COM MOLHO DE TOMATE RÁPIDO	220

Índice

Refeição Livre - Pratos & Salgados

Refeição Livre - Pratos e Salgados 221

Receitas:

FEIJOADA LIGHT	222
FAROFA LIGHT I	223
FAROFA LIGHT II	223
DADINHOS DE TAPIOCA LIGHT	224
SUSHI COM ARROZ INTEGRAL	225
NUGGETS DE FRANGO LIGHT	226
LASANHA FIT DE BATATA DOCE COM CARNE&QUEIJO	227
LASANHA DE RICOTA	228
LASANHA DE ABOBRINHA	229
SUFLÊ DE MOZARELA LIGHT	230
SUFLÊ DE ESPINAFRE	231
YAKISSOBA LIGHT	232
CACHORRO QUENTE DE FORNO LIGHT	233
HAMBÚRGUER DE TOMATE	234
COXINHA SAUDÁVEL	235
PIZZA COM BASE DE COUVE-FLOR	236
PIZZA DE AVEIA DE SHITAKE LIGHT	237
PIZZA COM BASE DE BERINJELA	238
PIZZA DE SALMÃO GRELHADO	239
PIZZA COM BASE DE FRANGO	240
PIZZA DE QUINOA, QUEIJO E ALHO	241
MINI PIZZAS	242
PIZZA DE FEIJÃO PRETO	243
BOLINHO DE QUEIJO MINAS COM AVEIA	244
EMPANADO DE FRANGO	245
PIPOCA SEM ÓLEO	246
ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE COM FRANGO	247
CHEESECAKE SALGADA COM TOMATE CONFIT	248
PASTEL DE FORNO LIGHT	249
TORTA DE COGUMELOS, BRÓCOLIS E RICOTA FRESCA	250
QUICHE DE BERINJELA	251
QUICHE DE MIX DE COGUMELOS	252
QUICHE DE SHITAKE E RICOTA	253

Índice

Sobremesas

Sobremesas 254

Receitas:

COXINHA DE BRIGADEIRO COM MORANGO.....	255
NUTELLA LIGHT	256
BISCOITOS DE CHOCOLATE COM AVEIA	257
CHEESECAKE DE MORANGO DIET	258
TORTA DE LIMÃO LIGHT	259
CHEESECAKE DE LARANJA LIGHT	260
BOLO DE CHOCOLATE INTENSO	261
MERENGUE DE MORANGO LIGHT	262
SORVETE DE MORANGO & LIMÃO LIGHT	263
PUDIM DE TAPIOCA LIGHT	264
BOLO DE CHOCOLATE & NECTARINA	265
BROWNIES DE CHOCOLATE LIGHT	266
TAPIBROWNIE DE CHOCOLATE NA FRIGIDEIRA	267
BOLO MOLHADINHO DE BANANA & CENOURA	268
TRUFA DE CACAU ZERO AÇÚCAR	269
BOMBOM FIT DE PRESTÍGIO	270
PETIT GATEAU INTEGRAL	271
SORVETE DE CHOCOLATE, BANANA E MEL	272
CHOCO MOUSSE FUNCIONAL	273
SONHO DE BRIGADEIRO LIGHT	274
TORTA MOUSSE DE CACAU	275
BOLO SEM FARINHA DE CHOCOLATE COM COCO	276
BOLO DE CENOURA COM CHOCOLATE - SEM FARINHA E LEITE.....	277
BRIGADEIRO DIET	278
BOLO DE BANANA, AVEIA E MEL	279
BOLO DE LIMÃO SEM GLÚTEN	280
BOMBOM DIET DE FRUTAS VERMELHAS	281
BOMBOM DE MORANGO FIT	282
TORTA MOUSSE DE CHOCOLATE NEGRO & MEL	283
TARTELETE DE MORANGO COM BLUEBERRY	284
MOUSSE DE CACAU COM MORANGOS	285

Índice

Sopas para Emagrecer

Sopas para Emagrecer 286

Receitas:

SOPA DE LEGUMES PODEROSA	287
SOPA DE LEGUMES PODEROSA II	288
SOPA DE ABÓBORA	289
SOPA DE CARNE COM LEGUMES	290
SOPA DE LEGUMES COM QUEIJO	291
CANJA DE GALINHA TERMOGÊNICA	292
SOPA DE LENTINHAS	293
SOPA EMAGRECEDORA ESPECIAL	294
SOPA CREME DE PALMITO	295
SOPA CREMOSA ESPECIAL	296
SOPA DE TOMATE	297
SOPA FRIA DE FRUTAS VERMELHAS	298
SOPA DE MILHO	299
SOPA DE ABÓBORA COM CASTANHA DE CAJU	300
SOPA DE LENTILHA INDIANA	301
SOPA FRIA DE PEPINO	302
SOPA COM MACARRÃO INTEGRAL	303
SOPA VARIADA SUPER LIGHT	304
SOPA CREME DE ESPINAFRE LIGHT	305
CALDO DE INHAME	306
SOPA CREMOSA DE BETERRABA	307
SOPA DIET DE LARANJA COM MORANGO	308
SOPA TERMOGÊNICA DE MAÇÃ, ABÓBORA E GENGIBRE	309

Índice

Suco detox: para desinchar, secar e nutrir!

<u>Suco Detox</u>	310
Qual a maneira correta de tomar o suco detox?	311 a 314

<u>Conservação do Suco Detox</u>	315
Tempo de Conservação x Uso de Máquinas	315
Dicas Para a Conservação	315

<u>Como Fazer o Meu Próprio Suco Detox?</u>	316
Principais Alimentos & Suas Categorias	316

Receitas:

SUCO DETOX PARA DESINCHAR (15 receitas)	317 a 320
SUCO DETOX PARA LIMPAR O ORGANISMO (12 receitas)	321 a 322
SUCO DETOX PARA QUEIMAR GORDURA (15 receitas)	323 a 325

Índice

Como a Água Pode Influenciar no Ganho de Peso?

<u>Como a Água Pode Influenciar no Ganho de Peso?</u>	326
Um Resumão	327
E agora, o que fazer?	328
No dia a dia	328
Lavagem dos Potes de Vidro	328

<u>Quantidade Ideal de Água por Dia Para Emagrecer</u> (nem sempre são 2 litros!)	329
--	-----

<u>Como Organizar a sua Geladeira Corretamente</u>	330
Temperatura de conservação de alimentos refrigerados	331
Utensílios para geladeira	331
Para limpeza da geladeira	331
Mais algumas info	332
O que não armazenar na geladeira	333 a 334

Índice

Especial Chás: Inibidores naturais que Emagrecem

<u>Especial Chás</u>	335
Chás: perguntas & respostas	336 a 338
Lista de Chás: queimam, inibem apetite, desincham e mais	339
Mix de Chás: combinações Poderosas para Emagrecer	340
Desafio do Chá: 45 dias para secar e desinchar	341

Índice

Receitas Bônus:

Molhos para Salada

Molhos para Salada 342 a 345

Molhos Especiais 346 a 349

Índice

Receitas Bônus:

Shakes Para Emagrecer

<u>Shakes Para Emagrecer</u>	350
Quando devo tomar meu shake?	351
Dicas para seu shake saudável	351
<u>Receitas de shakes p/ emagrecer</u>	352 a 356
Créditos/Referências	357
Agradecimentos	



Manual de Culinária: A receita perfeita!

Quem nunca viu uma receita dar errado e ficar longe do resultado prometido? Acredito que todo mundo! Pensando nisso, trouxe nesse ebook muitas dicas bacanas para que as suas receitas fiquem tão linda quanto gostosas! Como já citei, todas as receitas foram testadas, por isso e outros motivos esse ebook levou 6 meses para ser finalizado! Ainda sim, pensei nas melhorias e nas opções que eu poderia levar para vocês. Um bom exemplo é o uso da farinha de trigo integral e a melhor forma de usá-la sem deixar aquele gosto pesado, sabe? Abaixo você encontrará soluções para isso e muito mais!

Errou na mão? Fique tranquila (o), acontece! Muitas receitas acertamos na segunda tentativa ou mais! Ninguém nasce sabendo cozinhar! Como dizem: a prática leva a perfeição.

Lembre-se que mais do que um "livrão" de receitas, esse ebook também é um super cardápio, então vale a pena se aprimorar na cozinha, pois isso tornará a sua dieta mais gostosa e você verá os ponteiros da balança caírem.

Espero que gostem das dicas e que tudo seja útil para você! :)

Qual o melhor açúcar?

Em algumas receitas você irá perceber que não especifiquei qual açúcar colocar. Há uma variedade de açúcares saudáveis. Eu gosto muito do açúcar culinário (Tal&Qual), açúcar de coco e Xilitol. Este último é maravilhoso para adoçar, pois é bem docinho e não é necessário usar várias colheradas.

O Xilitol é um adoçante natural encontrado nas fibras de muitos vegetais, incluindo milho, framboesa, ameixa, entre outros. Conheça seus benefícios!

- Baixas calorias – Possui 40% menos calorias em relação ao açúcar comum;
- Não possui nenhum tipo de conservante;
- É um açúcar não fermentável e com isto não provoca cáries como os açúcares comuns;
- Não apresenta sabor forte como muitos adoçantes artificiais;
- Apresenta ação inibidora contra bactérias na região da boca, nariz e ouvidos, prevenindo resfriados, sinusites, infecções respiratórias e otorrinolaringológicas;
- Livre de glúten e lactose.

Você encontra o Xilitol em casa de alimentos naturais e na internet. Sinta-se livre para usar o açúcar do seu gosto, há outros muito bons como o Mascavo, Demerara, Stevia, etc.

Farinha Integral e Refinada

Em algumas receitas você encontrará na lista de ingredientes farinha integral, refinada ou o uso meio a meio.

O maior problema de usar **somente farinha integral** é que a massa pode ficar pesada, assim como o gosto.

Uma boa opção é usar **metade de farinha branca e metade integral** caso a receita não levar muita gordura. Outra opção é usar 1 parte de farinha integral e 2 de farinha comum. Exemplo: a receita pede 300g de farinha (use 100g de integral e 200g de comum). Você pode tentar fazer essa modificação ao realizar a receita. Eu fiz em muitas receitas assim e deu certo, mas preferi não modificar a receita original para que fique à gosto de cada um.

Se a receita tem uma **boa quantidade de gordura ou de leite**, vale a pena arriscar usar somente farinha integral. Os biscoitos feitos com farinha integral ficam deliciosos, assim como bolos e até massas para salgados.

Nem todas as massas são ideais para a substituição pela farinha integral. Massas que requerem uma textura mais leve e fofa precisam da farinha branca. Experimente a troca em diferentes receitas para ver quais te agradam mais.

O uso da farinha de trigo integral tende a aumentar o volume da massa: prepare-se para mais bolinhos, cupcakes, etc, mesmo usando a mesma receita. Por exemplo: 450 g de farinha integral produzem um número bem maior de bolinhos do que 450 g de farinha branca.

Dica bacana para o uso de farinha integral!

Coloque duas colheres de sopa de suco de laranja para reduzir o sabor amargo da farinha integral. Como já foi citado, a farinha integral possui um sabor bem mais forte que a comum e às vezes pode dar um gosto amargo às receitas. Para evitar isso, tente substituir duas colheres de sopa do líquido usado na receita (água/leite) pelo suco de laranja.

O suco de laranja é doce e cheio de açúcares naturais, que compensarão o sabor amargo da farinha integral.

Criando o Mix sem Glúten

Você é intolerante ao glúten ou segue uma dieta sem glúten? Então você pode curtir as receitas do ebook criando o mix de farinha sem glúten! Mas ó, o mix não funciona para massas folhadas, ok?

A farinha de arroz pode ser do arroz branco, integral ou misturar as duas, também tem a fécula de batata ou o chamado polvilho (doce ou azedo).

Incluo a farinha de tapioca não hidratada que é o mesmo polvilho doce e a Goma Xantana, que é um ingrediente que substitui o glúten e ajuda a dar maciez em suas receitas. Esse ingrediente você encontra na maioria das casas de panificação ou lojas online.

Já falei da Goma de Xantana várias vezes no meu Instagram, ela é ótima para deixar aquele shake mais cremoso! Em bebidas basta apenas uma colherzinha rasa de café, coloque para bater no liquidificador e pronto! Resultado: uma bebida super cremosa!

No mix de farinha a goma Xantana é opcional, mas se você decidir substituir sempre o trigo pela farinha sem glúten então vale a pena incluí-la.

Para fazer 500g de farinha sem glúten basta misturar em uma tigela: 2 xícaras de farinha de arroz. 1/2 xícara de fécula de batata. 1/3 xícara de farinha de tapioca não hidratada (polvilho doce). 1 colher de sopa de goma xantana. Depois é só guardar em um recipiente fechado para usar nas próximas receitas. A farinha de arroz é uma farinha mais seca, se for usada sozinha a receita fica esfarelando, por isso o é ideal incluir farinhas mais elásticas como o polvilho doce que dará elasticidade nas receitas.

Tabela de Medidas

Tabela básica de equivalência para a conversão de pesos e medidas para suas receitas culinárias.

Líquidos

1 xícara 240 ml
1 copo 240 ml
1 colher de sopa 15 ml
1 colher de sobremesa 10 ml
1 colher de chá 5 ml
1 colher de café 2,5 ml
1 dose 50 ml
1 dash (ou splash) aprox. 1 ml

Açúcar

1 xícara 180 gramas
1 colher de sopa 12 gramas
1 colher de chá 4 gramas

Farinha de trigo

1 xícara 120 gramas
1 colher de sopa 7,5 gramas
1 colher de chá 2,5 gramas

Manteiga

1 xícara 200 gramas
1 colher de sopa 15 gramas
1 colher de chá 5 gramas

Caso não encontre o ingrediente exato calcule pelo qual mais se aproxima.



Como congelar vários tipos de massa

Massas

Podemos congelar quase todos os tipos de massa como; massa crua, semi prontas e as prontas. Abaixo métodos básicos e práticos de como congelar cada tipo de massa.

Pães

- crus

Prepare a massa, coloque em um saco plástico, retire o ar e congele. Descongele a massa em temperatura ambiente, quando estiver totalmente descongelada, trabalhe e molde à massa, coloque na forma, deixe crescer até dobrar de volume e asse.

Assados

Prepare os pães, asse e depois de assados deixe esfriar e embale com papel alumínio e mais um reforço com filme plástico.

- pães comercializados doces ou salgados, dividir em porções e embale, conforme indicado acima.

- pães recheados, quando doce, evite os recheios à base de amido. Os salgados, congelam bem.

- descongelamento de pães; descongelam rápido em temperatura ambiente, mas podem ser colocados direto no forno quente, por uns 5 minutos.

Tempo de estocagem

pães comercializados	6 meses
pães recheados doce	3 meses
pães recheados salgados...(embutidos/frios) ..	1 mês
pão de forma	4 meses
massas cruas	2 meses

Bolos

- massas com ou sem (margarina/manteiga). Estas massas podem ser congeladas somente assadas. Asse o bolo, coloque numa bandeja, deixe esfriar e congele em aberto, depois embale e volte ao freezer.
- bolo com cobertura. Congelam bem, de preferência os feitos com leite condensado, fondant e suspiros. Congele em aberto, depois de congelado embale e volte ao freezer.
- descongelamento dos bolos; deixe em temperatura ambiente, os sem cobertura podem ir ao forno para uma rápida aquecida e os com cobertura devem aguardar depois de descongelados, para consumo na geladeira.

Tempo de estocagem

massas sem manteiga ou margarina.. 4 a 6 meses

massas com manteiga ou margarina.. 2 a 4 meses

massas cruas..... 2 meses

Tortas

massa podre;

- assada - deixe esfriar e leve ao freezer. Quando congelar retire da forma e embale com uma proteção e volte ao freezer.

- crua - também poderá ser congelada. Molde ela na forma e congele em aberto, quando congelada retire da forma e volte ao freezer.

massa folhada;

- assada - deixe esfriar e leve ao freezer. Quando congelar retire da forma e embale com uma proteção e volte ao freezer.

- crua - prepare a massa, embrulhe-a com plástico, sele bem e leve ao freezer.

torta com recheio; tanto para salgada como para a doce congelam muito bem, só precisamos tomar cuidado com o recheio doce e o amido de milho. Para os recheios salgados evite condimentá-los, para ambos deixe o recheio mais denso do que mole.

descongelamento; para a massa crua, coloque em uma forma e asse normalmente. Para as massa assadas, descongele na geladeira sem tirar da embalagem.

Tempo de estocagem

massa podre crua..... 6 a 8 semanas
massa podre assada..... 3 a 4 semanas
massa folhada crua..... 2 a 4 semanas
massa folhada assada..... 1 a 2 meses
com recheio doce, assada ou crua..... 3 meses
com recheio salgada assada ou crua.. 1 a 4 semanas

Pizza

- assada - prepare e asse normalmente. Deixe esfriar e congele em aberto, embale, retire o ar, e volte ao freezer.

- semi-assada - prepare a massa e abra-a normalmente; besunte com uma mistura de purê de tomate, água e óleo; asse por 15 minutos em forno quente; depois, proceda como indicado para pizza assada.

- descongele, direto ao forno.

tempo de estocagem;

assada ou semi-assada..... 3 meses

Macarrão

- cru - não são recomendadas congelar

- os melhores que congelam são: a lasanha, canelone, ravióli, gratinados, em geral os que vão ao forno, banhados com bastante molho.

- nhoque - prepare e congele em aberto, embale e retorne ao freezer.

- descongele na geladeira de depois aqueça no forno. O nhoque é só colocar direto do freezer para a água fervente com sal.

tempo de estocagem

todos....3 meses

Panquecas e Waffles

- prepare e deixe esfriar. Com o filme plástico vá separando, uma a uma, para que não grudem. Faça porções e embale em sacos plásticos e congele.

- descongele as pancakes em temperatura ambiente e prepare como de costume. Os waffles coloque direta no forno ou torradeira.

tempo de estocagem

panquecas e waffles.....3 meses

Canapés

- prepare, besunte a superfície da massa com manteiga ou margarina. Coloque o recheio e leve ao freezer, congele em aberto, quando estiveram congelados coloque em recipiente plástico rígido. Embale e volte ao freezer.

- descongele em temperatura ambiente

tempo de estocagem

canapés2 a 4 semanas

Sanduíches

- besunte as fatias de pão com manteiga ou margarina. Coloque o recheio e embrulhe com filme plástico, depois monte pacotes de 3 a 4 sanduíches e embale em sacos plásticos. Retire o ar com cuidado para não amassar e leve ao freezer.

- descongele em temperatura ambiente

tempo de estocagem

sanduíches.....3 a 4 semanas



Como tirar cheiro e gosto de ovo das massas

Retire a membrana branca que fica próxima à gema. Você pode fazer isso puxando essa “pelinha” com os próprios dedos, usando o indicador e o polegar, formando uma pinça, puxando assim a membrana. Outra opção é peneirar a gema até que sobre somente a membrana na rede.

Outra opção, muito usada por confeitheiros, é colocar uma colher de sopa de água fria para cada ovo que usar em sua receita e até mesmo algumas gotinhas de limão.

Evite ovos caipiras – apesar de mais saudáveis e bonitos, eles tem o sabor mais acentuado.

Bata muito bem os ovos para fazer bolos e pães de ló– pelo menos 12 a 15 minutos em velocidade alta.

Use uma baunilha de ótima qualidade e na quantidade correta (1 colher de chá – 5 ml para cada 2 ovos).

Certifique-se que o bolo está completamente assado antes de retirar do forno – bolos mal assados têm mais chances de ter cheiro e sabor de ovo.



Dicas para fazer o bolo perfeito!

- Aqueça o forno e unte a forma. Esse é o primeiro passo do processo. Os bolos crescem mais se forem assados logo após o preparo. A não ser que a receita dê outra indicação, mantenha a temperatura em 180 °C. Forno alto ou baixo demais deixam o bolo murcho.
- Peneire os itens para não empelotar. Isso vale para os ingredientes secos (açúcar, farinha, fermento, chocolate em pó etc.).
- Use ingredientes na temperatura ambiente: Ovos, leite e manteiga não devem estar gelados.
- Bata as claras até que fiquem firmes: se na receita pedir claras em neve, bata até o ponto em que você vira a tigela e ela não cai. Misture-as delicadamente com uma colher de pau ou uma espátula de silicone, incorporando à massa.
- Adicione o fermento em pó só no final: ele deve ser o último item incluso na massa. Guarde-o em local seco e fresco, fora da geladeira. A mudança de temperatura faz o fermento ficar alterado. Também vale checar a validade do produto antes de começar a receita.
- Cubra o bolo depois de tirá-lo do forno: Use um pano seco e coloque o bolo coberto sobre o fogão. Nunca coloque-o em bancadas frias, porque a mudança brusca de temperatura faz a massa murchar.
- Evite abrir o forno nos primeiros 15 minutos: é recomendável cobrir o bolo com papel-alumínio se a superfície corar antes que a massa termine de assar. A parte brilhante deve estar voltada para o bolo. Deixe-o em forno brando até terminar de assar.

Mais dicas com a Camis! :)

- Não unte apenas com farinha: Para dar um sabor diferente ao bolo, você pode usar farelo de aveia (mais fibras), cacau em pó, açúcar fit e até mesmo outros tipos de farinha da sua preferência.
- Fure com garfo para dar maciez: o bolo amanhecido ou ressecado ficará mais macio. Outra dica é regá-lo com 1/2 copo (americano) de guaraná diet.
- Deixe o bolo molhado: para que o bolo fique com a massa bem molhada, você pode adicionar uma maçã ralada ou procurar receitas com iogurte, leite e até água quente.
- Não espete o palito no bolo! O melhor jeito de conferir se a massa assou por completo é usar o dedo indicador e fazer uma leve pressão na superfície. Se afundar e demorar a voltar, ainda precisa de mais alguns minutos. Senão, ele está pronto para retirar do forno. Usar o palito faz com que o ar da massa saia e atrapalhe o cozimento, podendo deixá-lo solado.
- Fique atenta às medidas: ter um medidor correto para as receitas ajuda na hora de acertar a mão na massa, além de ter uma balança digital para as medidas em gramas.



Super Dicas de Culinária!

- Se os ovos estiverem gelados, o líquido da receita precisa estar em temperatura morna.
- Unte as assadeiras somente no fundo com manteiga e farinha de trigo. Quando o bolo assar deixe esfriar e passe a faca nas laterais da assadeira. Desta forma o bolo ficará do mesmo diâmetro da assadeira que você usou. Se você untar as laterais da assadeira, o bolo encolhe e fica menor do que o diâmetro da assadeira.
- As fôrmas de buraco devem ser untadas totalmente na parte interna, tanto com margarina como com farinha de trigo. Sendo assim, o bolo descola por igual.
- A massa do bolo deve ficar na altura da metade da assadeira quando ainda estiver crua. Desta forma o bolo terá espaço para crescer totalmente sem cair para fora da assadeira.
- Quando a massa for pão-de-mel, a quantidade de massa colocada na assadeira deve ser somente 1/3 do volume da assadeira. O que acontece é que este tipo de massa cresce muito com o calor e precisa de mais espaço para crescer do que outras receitas.
- Reforçando: coloque o bolo em forno a 150 ou 180 graus. Este é um calor moderadamente quente. Desta forma o bolo cresce aos poucos e cozinha por dentro. Se você colocar o bolo em forno muito quente o bolo pode crescer e dourar, porém pode ficar cru no centro.
- Se você colocar uma massa amanteigada em forno muito quente ela crescerá muito no centro formando um morro, ou então ela ficará dourada e com o centro do bolo ainda mole.

- Deixe o bolo coberto com papel filme até a hora de usar ou rechear pois assim ele não resseca.
- Retire a massa do forno e deixe esfriar para depois desenformar (antes de desenformar passe uma faquinha nas laterais da assadeira para o bolo soltar).
- Caso prefira usar margarina para untar a assadeira, use a de 80% lipídios, pois assim o bolo desenforma bem ainda frio, sem ficar colando na assadeira.
- Desenforme o bolo sobre um prato ou bandeja e vire novamente em outra superfície para que ele fique na posição que foi assado.
- Use faca de serra maior que o bolo a ser cortado. Desta forma você conseguirá cortá-lo sempre retinho, pois a serra alcançará de um lado a outro.
- Quando você estiver cortando o bolo vá girando o bolo aos poucos para que você veja o lado e a altura certa que está cortando.
- Corte sempre o bolo de baixo para cima, ou seja, coloque o bolo sobre a mesa e corte a parte de baixo primeiro. Retire o bolo de cima e afaste para o lado a parte cortada. Repita novamente esta operação até terminar toda a altura do bolo.
- A massa assada e embalada no papel filme pode ser congelada por até 3 meses.

- Quando você for descongelar a massa coloque de um dia para o outro na geladeira, ou deixe sobre a mesa mais ou menos 3 horas em temperatura ambiente, ou coloque no microondas em potência máxima de 2 a 3 minutos. Quando você rechear esta massa não poderá mais recongelar. Este bolo dura 3 dias em geladeira com textura e gosto fresquinhos.

- Você pode usar aro ou assadeira para montar o bolo.

- Se usar aro, coloque o aro sobre o prato ou bandeja. Dentro do aro coloque uma fatia de massa de bolo, regue com a calda que desejar e recheie. Coloque outra fatia de massa e continue a montagem até a altura desejada. Passe papel filme. Deixe o bolo gelar em freezer por no mínimo 2 horas ou em geladeira por mais ou menos 6 horas e retire o aro. Deste jeito o seu bolo estará bem montado e firme.

- Se você for montar dentro de assadeira: coloque dentro da assadeira um saco plástico aberto ou forre com papel filme. Este plástico deve ficar também um pouco para fora da assadeira. Coloque sobre o plástico uma fatia da massa, depois regue se desejar e recheie. Coloque outra fatia de massa e continue a montagem até terminar a altura desejada. Passe papel filme no bolo e coloque o bolo em freezer por 2 horas no mínimo ou coloque na geladeira por mais ou menos 6 horas. Após este período, retire da assadeira. O seu bolo estará firme para decorar.

O bolo montado na assadeira pode ser congelado por até 3 meses desde que esteja protegido com bastante papel filme.

A massa deve ser bem batida. Quando você for bater a massa deixe a batedeira batendo os ovos com açúcar por mais ou menos 20 minutos. Desta maneira a massa aguenta melhor o peso da farinha quando você for incorporá-la.



Emagrecendo com a Camis!

Exemplo de Cardápios

A seguir você encontrará exemplos de cardápios, o que me ajudou a eliminar quase 40 kg em menos de 6 meses. Me mantive assim por certo tempo, às vezes realizando substituições que se encontram nesse mesmo ebook, através das receitas para café da manhã, lanche, almoço e jantar.

Por exemplo: ao invés de comer um filé de frango eu preparava uma receita de parmigiana light, assim a dieta nunca parecia dieta e de quebra ainda emagrecia!

Neste ebook há um tópico bacana para você aprender a personalizar a sua dieta, afinal, os cardápios são apenas uma sugestão, um exemplo. O ideal é ajustar de acordo as suas necessidades nutricionais.

Ao verificar as receitas você entenderá, é bem simples e o melhor: muito gostoso! Após o primeiro cardápio, que chamo de "base", você encontrará uma segunda versão, já com as substituições de acordo com alguns pratos/receitas do ebook como exemplo.

Como há muitas receitas não pude fazer exemplo com todos os itens, mas com o tempo você mesma conseguirá criar seu próprio cardápio fit! :)

Cardápio 1.0

Leia com atenção!

É importante lembrar que esse cardápio é apenas uma SUGESTÃO.

NÃO DEIXE DE PROCURAR UM MÉDICO E NUTRICIONISTA, lembre-se que cada dieta é individual e a mesma não pode ser prolongada por muito tempo. Toda dieta tem que ter começo, meio e FIM! Em caso de mal estar procure um médico. Reeducação alimentar é a base, a chave do emagrecimento DEFINITIVO!

É importante salientar também que o que deu certo para mim pode não dar certo para você. Além disso, é preciso disciplina e força de vontade! A partir do momento em que você adquiriu este material, leu minhas várias recomendações de procurar um médico, o uso deste ebook se torna de inteira responsabilidade sua.

Sugestão de Cardápio

Emagrecendo Coma Camis

Cardápio base

Segunda-feira

Café da manhã

- Omelete feita com 2 ovos e uma fatia de presunto magro;
- 1 torrada integral;
- 1 xícara (200ml) de chá verde ou café com leite desnatado.

Lanche da manhã

- 1 copo (250ml) de chá mate sem açúcar batido com 1 maçã.

Almoço

- 3 colheres de couve-flor no vapor;
- 1 filé de peito de frango grelhado;
- 4 batatas bolinha cozidas.
- Salada a vontade.

Lanche da tarde

- 1 Queijo Polenguinho light.

Jantar

- 2 conchas de sopa de legumes. ** (receita está no ebook)
- Salada de alface e rúcula à vontade, 6 tomates-cerejas, 1 punhado de broto de alfafa, 6 damascos secos picados e 2 colheres (sopa) de queijo cottage.

Ceia

- 1 tangerina.

Sugestão de Cardápio

Emagrecendo Coma Camis

Terça-feira

Café da manhã

- 2 rolinhos de frios (peru, chester ou presunto) com 2 duas colheres de ricota amassada e temperada com azeite, shoyu e salsinha;
- 1 torrada integral;
- 1 xícara (200 ml) de café com leite desnatado.

Lanche da manhã

- 1 fatia grossa de melão.

Almoço

- 3 colheres de (sopa) de legumes variados (couve- flor, brócolis, abobrinha, cenoura, cogumelos, quiabo, berinjela e chuchu) cozidos no vapor;
- 2 fatias médias de carne assada;
- 1 concha de feijão;
- 2 colheres (sopa) de arroz integral;
- Salada a vontade.

Lanche da tarde

- 1 copo grande (250 ml) de suco de abacaxi com hortelã sem açúcar.

Jantar

- 2 conchas de sopa de carne com legumes;
- Salada de alface americana à vontade com 1 palmito, 2 rabanetes, ½ tomate em cubos, 2 castanhas-do-pará picadas e 1 peito de frango assado desfiado.

Ceia

- 1 pote (170g) de iogurte light.

Sugestão de Cardápio

Emagrecendo Coma Camis

Quarta-feira

Café da manhã

- 2 ovos mexidos;
- 1 fatia de pão integral com 1 fatia de presunto magro;
- 1 copo grande (250ml) de chá mate sem açúcar batido com 1 colher (chá) de linhaça e suco puro de ½ limão.

Lanche da manhã

- 1 maçã.

Almoço

- 1 hambúrguer* (escolha a receita do ebook da sua preferência)
- 1 concha de grão-de-bico cozido temperado com cheiro-verde e azeite;
- 3 colheres (sopa) de abobrinha ensopada.
- Salada a vontade.

Lanche da tarde

- 1 gelatina diet.

Jantar

- 1 filé de peixe;
- Salada de alface e agrião à vontade com 1 colher (sopa) de milho, pimentão vermelho, cebola a gosto, 5 amêndoas, 2 colheres (sopa) de queijo cottage e 4 ovos de codorna cozidos.

Ceia

- 1 copo grande (250ml) de leite desnatado.

Sugestão de Cardápio

Emagrecendo Coma Camis

Quinta-feira

Café da manhã

- 1 pote (170g) de iogurte light batido com ½ maçã e 1 colher de sopa de aveia;
- 1 fatia de queijo minas;
- 1 torrada integral;
- 1 xícara (200ml) de café com leite desnatado ou chá verde.

Lanche da manhã

- 1 laranja com o bagaço.

Almoço

- 1 posta de peixe assado;
- Salada a vontade
- 4 colheres (sopa) de purê de batata doce.

Lanche da tarde

- 1 pera ou 1 kiwi.

Jantar

- 2 conchas de sopa de carne com legumes;
- Salada de alface americana à vontade com 1 colher (chá) de alho-poró picado, 4 cogumelos, 4 rodela de pimentão amarelo, ½ tomate, 2 fatias médias de peito de peru assado e 3 colheres (sopa) de lentilha cozida.

Ceia

- 1 gelatina diet.

Sugestão de Cardápio

Emagrecendo Coma Camis

Sexta-feira

Café da manhã

- 4 ovos de codorna;
- 1 colher (sopa) de queijo cottage;
- 1 fatia de pão integral
- 1 xícara (200ml) de café com leite desnatado.

Lanche da manhã

- 1 copo grande (250ml) de limonada batida com 2 damascos secos.

Almoço

- 1 bife grelhado
- 2 colheres (sopa) de arroz integral.
- 1 concha de feijão preto
- 3 colheres (sopa) de couve refogada.
- Salada a vontade.

Lanche da tarde

- 1 tangerina

Jantar

- 2 conchas de sopa de ervilha;
- Salada de alface e rúcula à vontade com 2 colheres (sopa) de beterraba crua ralada, 4 tomates- cerejas, 1 palmito em rodela e 1 fatia de mussarela de búfala.

Ceia

- 1 pote (170g) de iogurte light.

Sugestão de Cardápio

Emagrecendo Coma Camis

Sábado

Café da manhã

- 1 fatia de pão integral com 1 fatia de queijo mussarela e 2 fatias de peito de peru.
- 1 copo grande (250ml) de chá-mate sem açúcar.

Lanche da manhã

- ½ mamão papaia com gotas de limão.

Almoço

- 2 pedaços de frango de panela
- 1 concha de feijão
- 1 colher (sopa) de quinoa
- 3 colheres (sopa) de brócolis cozido
- Salada a vontade.

Lanche da tarde

- 1 pote (170g) de iogurte light batido com ½ maçã ou 4 morangos.

Jantar

- 2 conchas de sopa de legumes
- Salada de folhas verdes à vontade, com tomate, rabanete, pepino, 1 palmito, 3 azeitonas e 4 ovos de codorna.

Ceia

- 6 amêndoas
- 1 xícara (200ml) de chá de camomila.

Sugestão de Cardápio

Emagrecendo Coma Camis

Domingo

Café da manhã

- 1 fatia de queijo minas derretido;
- 1 torrada integral;
- 1 xícara (200ml) de chá verde ou café com leite desnatado.

Lanche da manhã

- 1 copo grande (250ml) de suco puro de melão.

Almoço

- 1 filé de peixe cozido com molho de tomate, cebola e cheiro-verde;
- ½ espiga de milho cozida;
- 3 colheres (sopa) de purê de abóbora;
- Salada de folhas verdes à vontade.

Lanche da tarde

- 3 castanhas-do-pará;
- 1 copo grande (250ml) de água de coco.

Jantar

- 2 conchas de canja de galinha com arroz, cenoura e cheiro-verde;
- 2 pedaços de frango da canja;
- 4 colheres (sopa) de agrião refogado.

Ceia

- 1 pote (170g) de iogurte light.

Importante: se quiser, escolha um dia da semana para ser a sua refeição livre. Lembre-se que é apenas um dia e uma refeição. Exemplo: se comeu lasanha no almoço de domingo continue a comer de forma saudável ao longo do dia.



Emagrecendo com a Camis!

Exemplos de Cardápios

- Com Receitas

Chegamos em parte muito importante do ebook, em que te mostrarei como é possível incluir as receitas no seu dia a dia.

Como é um exemplo, você pode incluir e modificar da maneira que desejar, assim como as quantidades. Apenas peço cautela com as receitas, afinal, não é porque é feito com ingredientes mais saudáveis que deixará de engordar. Tenha bom senso! Lembrando que você também pode substituir as receitas do café da manhã pelo cardápio de lanches. Avalie o que te agrada mais.

No jantar, você pode substituir itens do cardápio de janta pelo cardápio de sopas. Os itens do cardápio de receitas veganas e vegetarianas também podem ser inclusas no cardápio. Não se esqueça de incluir frutas.

Sugestão: os snacks podem ser incluídos nos lanches da manhã e/ou da tarde, também na ceia; mas moderadamente.

Todos os itens deste cardápio estão inclusos no ebook.

Cardápio 2.0

Receitas em Forma de Cardápio

Emagrecendo Coma Camis

Segunda-feira

Café da manhã

- 1 Omelete amanteigado com queijo, presunto e tomate

Lanche da manhã

- 1 xícara de chá de banana doce desidratada

Almoço

- 1 porção de bife à milanesa com linhaça
- 1 concha de feijão light
- 2 colheres (sopa) de arroz integral
- Salada a vontade

Lanche da tarde

- Sanduíche natural floresta negra

Jantar

- 1 Wrap mexicano fit de frango

Ceia

- Sugestão 1: Uma porção moderada snacks da sua preferência ou sugestão de ceia do cardápio 1.0
- Sugestão 2: Uma fruta
- Sugestão 3: Fonte de gordura boa. Ex: 3 castanhas do pará. (Olhe a lista de supermercado)
- Sugestão 4: Gelatina e iogurte

Receitas em Forma de Cardápio

Emagrecendo Coma Camis

Terça-feira

Café da manhã

- 1 Panqueca de banana, pasta de amendoim e mel

Lanche da manhã

- 1 porção de chips de maçã (maçã inteira)

Almoço

- 1 porção de stroganoff de carne fit
- Legumes ao vapor
- 3 colheres (sopa) de arroz à grega integral
- Salada a vontade

Lanche da tarde

- Tapioca de frango com cenoura

Jantar

- 1 porção de espaguete de legumes com shitake + 1 filé de frango grelhado

Ceia

- Sugestão 1: Uma porção moderada snacks da sua preferência ou sugestão de ceia do cardápio 1.0
- Sugestão 2: Uma fruta
- Sugestão 3: Fonte de gordura boa. Ex: 3 castanhas do pará. (Olhe a lista de supermercado)
- Sugestão 4: Gelatina e iogurte

Receitas em Forma de Cardápio

Emagrecendo Coma Camis

Quarta-feira

Café da manhã

- 1 Omelete de espinafre e ricota

Lanche da manhã

- 1 xícara de chá de chips de batata doce no forno

Almoço

- 1 porção de frango a rolê com ricota e espinafre
- 1 concha de feijão light
- 3 colheres (sopa) de arroz integral
- Salada a vontade

Lanche da tarde

- Sanduíche light com ricota

Jantar

- 2 pedregadas de penne integral com tomate assado + 1 filé de frango grelhado ou outra carne magra

Ceia

- Sugestão 1: Uma porção moderada snacks da sua preferência ou sugestão de ceia do cardápio 1.0
- Sugestão 2: Uma fruta
- Sugestão 3: Fonte de gordura boa. Ex: 3 castanhas do pará. (Olhe a lista de supermercado)
- Sugestão 4: Gelatina e iogurte

Receitas em Forma de Cardápio

Emagrecendo Coma Camis

Quinta-feira

Café da manhã

- 1 porção de Ovos cremosos com requeijão light

Lanche da manhã

- 4 biscoitos de amendoim light

Almoço

- 1 porção (1 filé) de peixe empanado fit
- 1 concha de feijão light
- 3 colheres (sopa) de arroz à grega integral
- Salada a vontade + legumes ao vapor

Lanche da tarde

- Tapioca romeu e julieta

Jantar

- 1 porção de beringela fit à parmegiana + salada a vontade

Ceia

- Sugestão 1: Uma porção moderada snacks da sua preferência ou sugestão de ceia do cardápio 1.0
- Sugestão 2: Uma fruta
- Sugestão 3: Fonte de gordura boa. Ex: 3 castanhas do pará. (Olhe a lista de supermercado)
- Sugestão 4: Gelatina e iogurte

Receitas em Forma de Cardápio

Emagrecendo Coma Camis

Sexta-feira

Café da manhã

- 1 porção de Torrada francesa integral

Lanche da manhã

- 2 porções de fudge de chocolate proteico

Almoço

- 1 porção de espaguete integral com legumes
- 1 filé de frango grelhado
- Salada a vontade

Lanche da tarde

- Sanduíche de queijo minas com peito de peru

Jantar

- 1 Wrap de alface com frango

Ceia

- Sugestão 1: Uma porção moderada snacks da sua preferência ou sugestão de ceia do cardápio 1.0
- Sugestão 2: Uma fruta
- Sugestão 3: Fonte de gordura boa. Ex: 3 castanhas do pará. (Olhe a lista de supermercado)
- Sugestão 4: Gelatina e iogurte

Receitas em Forma de Cardápio

Emagrecendo Coma Camis

Sábado

Café da manhã

- 1 porção de Mingau de aveia com chocolate

Lanche da manhã

- 1 xícara de chá banana salgada desidrata

Almoço

- 1 bife a parmigiana com creme de ricota
- Legumes ao vapor
- Salada a vontade

Lanche da tarde

- Tapioca sabor pizza

Jantar

- 4 almôndegas de frango light ao sugo + Salada a vontade

Ceia

- Sugestão 1: Uma porção moderada snacks da sua preferência ou sugestão de ceia do cardápio 1.0
- Sugestão 2: Uma fruta
- Sugestão 3: Fonte de gordura boa. Ex: 3 castanhas do pará. (Olhe a lista de supermercado)
- Sugestão 4: Gelatina e iogurte

Receitas em Forma de Cardápio

Emagrecendo Coma Camis

Domingo

Café da manhã

- 1 porção de torta integral de atum

Lanche da manhã

- 1 copo de iogurte grego com linhaça, aveia e maçã

Almoço

- 1 porção de carne moída com cream cheese light
- 2 colheres de arroz integral à grega
- Salada a vontade

Lanche da tarde

- Sanduíche natural de frango fácil

Jantar

- 1 porção de peixe com espaguete de legumes

Ceia

- Sugestão 1: Uma porção moderada snacks da sua preferência ou sugestão de ceia do cardápio 1.0
- Sugestão 2: Uma fruta
- Sugestão 3: Fonte de gordura boa. Ex: 3 castanhas do pará. (Olhe a lista de supermercado)
- Sugestão 4: Gelatina e iogurte

Refeição livre: caso queira, escolha uma receita do "Cardápio de Refeição Livre" para substituir UMA REFEIÇÃO em um dia da semana.



Como criar o seu Próprio Cardápio

A seguir dicas bacanas para que você inicie seu processo de reeducação alimentar. É importante ter noções básicas de nutrição, não viver de folhas e achar que isso é emagrecimento. Não é! Você precisa se conhecer, analisar seus gostos e MODERAR. Aliando, claro, com alimentos saudáveis. Tentei reunir o máximo de informações possíveis, mas quero que entenda que é apenas uma direção. Novamente friso a importância de procurar um médico/nutricionista antes de iniciar qualquer método de emagrecimento.

Passo a Passo

1. Faça uma lista de tudo o que gosta ou não de comer. Vá desde frutas, legumes, verduras, frios, carnes, etc. Neste mesmo tópico há uma lista de supermercado que ajudará caso você esqueça de alguma coisa. É importante que você inclua no seu cardápio coisas que gosta, buscando substituições inteligentes. Eu sempre dou esse exemplo: eu odeio rúcula, por isso evito comer e substituo por alface, que eu amo! Assim a minha dieta se torna mais prazerosa. Outro exemplo: não gosto de peixe cozido, mas gosto da versão do frango cozido. Pronto! Entendeu a pegada? :)

2. Aqui você irá definir as exigências do cardápio. A primeira delas é quantas calorias você irá consumir. Esse número pode variar de acordo com as atividades que você faz, por exemplo, se você é mulher e faz exercícios 3 vezes por semana e você definir que irá ingerir 1.200 calorias nos dias em que não pratica exercícios e 1.500 calorias no dias em que pratica exercícios. Você pode também resolver não alterar o número de calorias de acordo com as atividades, ingerindo sempre a mesma quantidade, todos os dias. Ao manter o consumo calórico em 1.200 calorias, mesmo nos dias em que faz exercícios, você emagrecerá mais rápido, mas será mais difícil controlar-se e sua dieta exigirá mais disciplina de sua parte. Lembre-se que não é saudável consumir menos de 1.000 calorias por dia. Se você é homem, o valor é mais alto. O valor exato de quantas calorias por dia você deve ingerir pode variar de pessoa para pessoa. Por pesquisas na internet e até por aplicativos você consegue descobrir o valor ideal para a sua meta de peso, de acordo com seu gênero, altura, idade, peso atual e meta. Abaixo segue o cálculo:

Como Fazer o Cálculo do Emagrecimento

(taxa de metabolismo basal)

Mulheres:

10–18 anos: $12,2 \times \text{peso (kg)} + 746$

18–30 anos: $14,7 \times \text{peso (kg)} + 496$

30–60 anos: $8,7 \times \text{peso (kg)} + 829$

+ 60 anos: $10,5 \times \text{peso (kg)} + 596$

Homens:

10–18 anos: $17,5 \times \text{peso (kg)} + 651$

18–30 anos: $15,3 \times \text{peso (kg)} + 679$

30–60 anos: $8,7 \times \text{peso (kg)} + 879$

+ 60 anos: $13,5 \times \text{peso (kg)} + 487$

O segundo passo é calcular seu fator de atividade (FA).

Este cálculo leva em consideração a quantidade de exercícios praticados semanalmente:

Valores de FA:

1,2: Sedentário · 1,3 (homens – 1,4): exercícios leves (3x na semana)

1,45 (homens – 1,5): exercícios leves (3x na semana) e hábitos mais ativos

1,5 (homens – 1,6): Exercícios diários moderados (até 2h por dia)

1,7 (homens – 1,8): Exercícios diários pesados (Mais de 3h por dia)

Como fazer a conta?

Multiplique sua TMB pela FA e você terá a quantidade de calorias necessárias para manter seu corpo funcionando com os exercícios, ou seja, o que o seu corpo pede diariamente! Esse valor é a sua referência para reduzir as calorias e perder peso.

Para perder um quilo, é preciso tirar 7.700 calorias da sua dieta. Vamos supor que você precise de 1.800 calorias para viver. Uma dieta confortável é descer de 1.800 para 1.200 calorias por dia. Isso significa 600 calorias que você está “economizando”.

Para perder um quilo consumindo 1.200 calorias ao dia, você precisa de 13 dias. A conta é 7700 calorias dividido por 600 calorias-reserva (aquelas que você eliminou da dieta) = dias que você vai levar para emagrecer (13 neste caso).

Continuando o passo a passo!

3. Você precisa distribuir os macronutrientes (carboidrato, gordura, proteína) na sua dieta. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma dieta equilibrada trabalha com as seguintes proporções:

10 a 15% de proteínas
55 a 75% de carboidratos
15 a 30% de gorduras

Para personalizar esses dados de acordo com o seu objetivo (emagrecer, ganhar massa, peso ou manter o mesmo) você também usará o cálculo do metabolismo basal acima. Para isso, é preciso que você saiba o valor calórico dos macros para realizar a conta.

Aqui vão algumas dicas de como calcular quantas gramas de cada macronutriente você precisa pra melhorar sua dieta.

Proteínas

1 grama = 4 calorias

A proteína é geralmente associada com o crescimento muscular e encontrada principalmente em alimentos como carne e laticínios. No entanto, seus usos vão muito além do crescimento muscular: a proteína é o nutriente central de órgãos, ossos, cabelo, enzimas e praticamente todos outros tipos de tecido em seu corpo.

As proteínas são feitas de aminoácidos. O próprio corpo produz alguns aminoácidos, mas existem nove aminoácidos necessários para o funcionamento do seu corpo que não são produzidos pelo organismo. São chamados aminoácidos essenciais e geralmente são encontrados em carnes.

Carboidratos

1 grama = 4 calorias

Carboidratos são a fonte de energia. São divididos em glicogênio (usado pelos músculos e fígado) e glicose (usado pelo cérebro).

Gorduras

1 grama = 9 calorias

As gorduras são os componente-chave de suplementos alimentares essenciais, como Nutella e bacon (kakaka zoeira). As gorduras muitas vezes são rejeitadas, por estarem associadas aos alimentos mais calóricos. Mas não se engane: elas são muito importantes para funções vitais do corpo. As gorduras são importantes, por exemplo, para produção de hormônios.

Como fazer a conta dos macronutrientes

Há duas maneiras de determinar suas metas de macronutrientes. O método mais simples é atribuir calorias em relação aos nutrientes com uma divisão de porcentagem. O mais comum é dividido 40:40:20, ou seja, 40% das calorias atribuída à proteína, 40% de carboidrato e 20% de gorduras.

A partir daqui, saber quantos gramas de cada macronutriente você precisa é uma questão de aritmética simples. Como exemplo, digamos que seu alvo de ingestão calórica é 2 mil calorias por dia. A conta é simples:

40% de suas calorias são dedicados a sua ingestão de carboidratos.

$2.000 \times 0,4 = 800$ calorias (40%).

Sabendo que existem 4 calorias por grama de carboidratos, o montante total é de 200 gramas de carboidratos ($800 \div 4 = 200$)

Repita processo para proteínas e gorduras. Pronto.

Tá, odeia matemática que nem eu? Um bom aplicativo é o MyFitnessPal, ele contabiliza os macros também. :)

Não se esqueça dos Micronutrientes!

Os micronutrientes (vitaminas e minerais) também são importantes e mais fáceis de serem calculada, isso porque os especialistas falam em uma dose padrão para consumo diário, maaaaas é claro que essas doses podem variar em cada organismo. Algumas pessoas podem ter dificuldade de absorver algumas vitaminas ou minerais, então é preciso consumi-las em quantidades diferentes. Além disso, essas quantidades podem variar de acordo com a idade, gênero, etc. Vamos levar em consideração uma situação normal:

Vitamina B12: 3 a 5 microgramas (μg) por dia
Vitamina D: 5 a 50 microgramas (μg) por dia
Vitamina A: 900 microgramas (μg) por dia
Vitamina C: 90 miligramas (mg) por dia
Vitamina E: 15 miligramas (mg) por dia
Cálcio: 1000 miligramas (mg) por dia
Iodo: 150 microgramas (μg) por dia
Ferro: 8 miligramas (mg) por dia
Zinco: 11 miligramas (mg) por dia

É importante dizer que esses nutrientes também estão ligados entre si, então é importante consumir todos. Exemplo: a vitamina C aumenta a capacidade de absorção do ferro pelo organismo. Também é preciso lembrar que o excesso no consumo de vitaminas pode causar problemas à saúde. Portanto, levar em consideração as quantidades diárias é muito importante para manter a disposição e o bom funcionamento do organismo.

Um resumo:

- Para se manter o mesmo peso, basta ingerir o mesmo número de calorias que você gasta.
 - Para ganhar peso, ingira mais calorias do que você está queimando.
 - Para perder peso, ingira menos calorias do que você está queimando.
- 1 kg equivale cerca de 7 mil calorias. Então, para ganhar 1 kg você precisa comer cerca de 7 mil a mais do que você costuma queimar. Para perder , é só fazer o caminho inverso: ingerir 7 mil calorias a menos do que você normalmente queima. Com essas infos + as receitas você vai ter uma noção bem bacana sobre um emagrecimento saudável.

Colocando na ponta do papel

Sei que parece complicado, mas o esforço para aprender sobre isso valerá muito a pena. É informação para a vida.

Já sabe todos os dados que precisa? Então valos lá.

- Organize em um papel ou até em um diário a sua rotina.

- Anote o horário que seria o seu café da manhã, lanche, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia.

- Organize os itens do seu cardápio, priorizando alimentos integrais, frutas, legumes, verduras, carnes magras, etc. Assim como no exemplo do cardápio 1.0 e 2.0 Tente o máximo possível não beliscar e sabotar a sua dieta.

Plano de 20 dias

Abaixo segue uma lista de planejamento para te introduzir a uma vida mais saudável sem mudar sua rotina de forma brusca, assim você conseguirá se adaptar aos poucos e terá mais chances de ter sucesso na sua dieta/reeducação alimentar.

1° dia

Escreva as suas metas em um caderno ou papel e deixe-o em um lugar visível. Comece com uma rotina simples de exercícios, como por exemplo sair para caminhar.

2° dia

Elimine as fontes de calorias líquidas, ou seja, o café, os refrigerantes e o álcool. Substitua-os por água, chá verde e sucos naturais. Anote tudo que você comer em uma planilha, sem se esquecer de nada.

3° dia

Faça o seu segundo dia de exercícios. Você pode aumentar a distância da caminhada ou acrescentar outro exercício.

4° dia

Em vez de fazer três refeições grandes, substitua-as por seis refeições pequenas todos os dias. Não se esqueça de adicionar frutas, vegetais, fibras e proteínas em todas as refeições.

5° dia

Faça uma lista de compras com alimentos saudáveis e vá ao mercado com ela (não acrescente mais nada). Se você não conseguir resistir à tentação, o ideal é doar os alimentos que você tiver em casa e que não pode consumir.

6° dia

Pese-se, tire medidas e anote o peso em seu caderno. Tire fotos também para o antes e depois. Escolha uma atividade para realizar pelo menos três vezes por semana. Pode ser um esporte, uma aula de dança ou sair para se exercitar no parque.

7° dia

Planeje a dieta da semana seguinte e, se necessário, faça compras novamente em uma feira ou loja orgânica e natural.

8° dia

Continue com o seu plano de exercícios. Você pode contratar um personal trainer ou ir você mesmo trocando os exercícios para não se entediar.

9° dia

Acrescente à dieta uma fruta ou vegetal que você nunca havia comido antes ou que tenha ficado muito tempo sem comer. Trate de consumi-los crus ou cozidos no vapor.

10° dia

Elimine as fontes de gordura trans da dieta, e não se esqueça de fazer exercícios.

11° dia

Assegure-se de estar bebendo a quantidade recomendada de água.

12° dia

Preste atenção à quantidade de fibras que você consome por dia. Recomenda-se consumir, pelo menos, 35 gramas. Se você não estiver alcançando este número, coma um punhado de amêndoas (que, além disso, também ajudam a controlar o apetite).

13° dia

Conte as calorias que você consumiu nos dias anteriores baseando-se na planilha de refeições. Consulte quanto é o mínimo e o máximo permitidos de acordo com a sua idade, peso e altura, assim como também o objetivo de quilos que quiser eliminar.

14° dia

Planeje a dieta da semana seguinte fazendo as compras e analisando os alimentos que você já tem em casa. Coma mais frutas silvestres (mirtilo, oxicoco, framboesa e amora, por exemplo).

15° dia

Mude a atividade física que você estava fazendo até o momento, ou então aumente o nível de dificuldade da mesma. Você pode acrescentar peso, diminuir marcas de tempo ou aumentar a distância. Você também pode adicionar uma nova série ou mais exercícios à sua rotina habitual.

16° dia

Use uma nova técnica para cozinhar os alimentos, diferente da que você está acostumada. Pode ser, por exemplo, usando o vapor ou grelhando os alimentos. Coma mais alimentos crus e sem gorduras.

17° dia

Jante um pouco menos do que nos dias anteriores, e busque uma fonte de proteína diferente da habitual. Por exemplo, se você costumar comer frango ou atum, troque para uma carne bovina magra ou salmão.

18° dia

Treine um pouco mais do que na sessão anterior. Com a ajuda de um profissional, revise as cargas, tempos ou distâncias e trate de acrescentar novos exercícios.

19° dia

Revise as suas metas e verifique se você está perto de alcançar o seu objetivo. Você pode se pesar ou provar roupas da temporada anterior que não estavam servindo antes de começar este plano de 21 dias para emagrecer.

20° dia

Faça a compra para os dias seguintes. A esta altura, você não vai querer voltar à rotina que mantinha três semanas antes, pois irá notar que está não apenas mais magra, mas também com mais energia e vitalidade.

Alimentos que podem sabotar a sua dieta (até os saudáveis!)

Não é porque um alimento é saudável que podemos comer a vontade. Lembre-se que nada em excesso é bom. Muitas pessoas comem fruta o dia todo e acham que isso não irá prejudicar a dieta; outros acreditam que por ser um alimento integral isso o torna menos calórico que uma massa com farinha branca e que por isso podem comer mais. Cuidado! Mais do que as calorias, afinal nem sempre caloria baixa é sinônimo de alimento saudável, é preciso se atentar ao índice glicêmico dos alimentos. Abaixo segue um breve explicativo com uma tabela. Essa tabela contém alguns exemplos, caso possua dúvida sobre outro alimento procure no Google.

O índice glicêmico é um indicador que nos aponta com que velocidade um alimento que tem carboidrato aumenta a glicose no sangue.

Por exemplo, dois alimentos podem ter a mesma quantidade de carboidrato, mas um ter um índice glicêmico (IG) mais alto do que o outro e aumentar a glicemia mais rapidamente. A ingestão de alimentos com IG alto faz com que as pessoas que não têm diagnóstico de diabetes secretem insulina rapidamente e em grande quantidade para não aumentar a glicemia.

O problema maior, em relação ao consumo de alimentos com IG alto, ocorre entre as pessoas com diabetes. O IG permite a classificação dos alimentos e pode ser útil para os portadores de diabetes tipo 2 que ainda secretam insulina. Mas, para os usuários de insulina de ação rápida não ajuda na determinação da dose de insulina a ser administrada para cobrir os carboidratos de uma refeição. De qualquer forma, o conhecimento sobre o IG dos alimentos ajudará na seleção do que colocaremos em nossos pratos.

Fatores que alteram o índice glicêmico

Alimentos com fibras e gorduras tendem a ter um IG mais baixo. A Associação Americana de Diabetes dá algumas dicas para sabermos mais sobre o índice glicêmico de alguns alimentos:

- **Maturidade e Armazenagem.** Quanto mais maduro e maior o tempo de armazenagem da fruta ou vegetal, maior o IG.
- **Processamento.** Um suco de fruta tem um índice glicêmico maior do que se ingerirmos a fruta inteira. Pois quando comemos a fruta toda também ingerimos fibras que atrasam a entrada da glicose no sangue.
- **Forma de Cozinhar.** Um purê de batata tem um IG maior do que a batata cozida. Macarrão ao dente tem um índice glicêmico mais baixo do que o macarrão que fica mais tempo para ficar pronto.
- **Como é ingerido.** O índice glicêmico de um alimento é diferente quando consumido sozinho do que quando combinado com outros alimentos. Ao comer um alimento de alto IG, você pode combiná-lo com outros alimentos de baixo IG, ou com fibras e gorduras, para equilibrar o efeito sobre os níveis de glicose no sangue.
- **Valor de índice glicêmico alto não é necessariamente ruim.** Muitos alimentos nutritivos tem um IG mais alto do que alimentos com pouco valor nutritivo. Por exemplo, farinha de aveia tem um IG maior do que o chocolate.
- **O uso do índice glicêmico precisa ser equilibrado com os princípios básicos de nutrição de variedade para alimentos saudáveis e moderação de alimentos com poucos nutrientes.**

Tabela de Índice Glicêmico



BAIXO ÍNDICE (ATÉ 50)

- **Frutas:** Ameixa fresca, Cereja, Maçã, Pêra, Melão, Damasco
- **Grãos:** Ervilha seca, lentilha, soja, nozes, pistache, amendoim
- **Laticínios:** Achocolatado sem açúcar, iogurte light, natural, leite com farelo, leite integral, desnatado, de soja, tofu, queijos light
- **Massas:** Espaguete enriquecido com proteína
- **Biscoitos e Cereais:** Nenhum
- **Pães:** Pão de cevada, farelo de arroz
- **Hortalças:** Sopa de tomate, alcachofra, brócolis, repolho, couve flor, aipo, couve, pepino, berinjela, alface, cogumelo, espinafre, broto de alfafa, nabo, tomate, abobrinha
- **Bolos e doces:** Nenhum



ÍNDICE MÉDIO (50 -70)

- **Frutas:** Kiwi, laranja, pêssego, uva, laranja, morango
- **Grãos:** Ervilha verde, feijão preto, feijão fradinho, grão de bico, pipoca
- **Laticínios:** Yakult
- **Massas:** Massas integrais
- **Biscoitos e Cereais:** All-bran, aveia em flocos, farelo aveia
- **Pães:** Centeio, de cereais, de fruta, integral, arroz integral ou selvagem, pão sírio
- **Hortalças:** Batata doce, cenoura, inhame
- **Bolos e doces:** Sorvete light, pudim light, chocolate amargo



ALTO ÍNDICE (+70)

- **Frutas:** Abacaxi, banana, manga, melancia, papaia
- **Grãos:** Milho
- **Laticínios:** Nenhum
- **Massas:** Arroz, gnocchi, massa de farinha branca
- **Biscoitos e Cereais:** Biscoito de arroz, biscoito de centeio, c. cracker, cornflakes, kelloggs
- **Pães:** Aveia, baguete, Pão branco, hambúrguer, torrada.
- **Hortalças:** Abóbora, beterraba, batata de qualquer maneira
- **Bolos e doces:** Sorvete, bolo comum, geléias



Lista de Supermercado

Verduras e legumes 1

consumo à
vontade:

Abobrinha, Acelga, Agrião, Alface americana/crespa/lisa/mimosa/romana, Almeirão, Brócolis, Broto de alfafa, Castanhola, Couve, Couve-flor, Chuchu, Endívia, Escarola, Espinafre, Erva doce, Pepino, Pimentão Verde, amarelo, vermelho, Rabanete, Repolho verde/roxo, Rúcula, Tomate, Mini tomate.

Verduras e legumes 2

consumo à
vontade:

Abóbora, Alcachofra, Aspargo, Berinjela, Beterraba, Cenoura, Cenoura baby, Jiló, Nabo, Quiabo.

Frutas

Quantidades equivalentes a 1
porção:

Abacaxi – 1 fatia (2 dedos de espessura)
Acerola – 6 unidades
Ameixa – 2 unidades
Banana maçã, nanica, prata – 1 unidade
Caju – 1 unidade
Caqui – 1 unidade
Carambola – 1 unidade
Figo – 2 unidades
Fruta do conde – ½ unidade
Goiaba vermelha/branca - 1 unidade
Jabuticaba – 8 unidades
Kiwi - 1 unidade
Laranja Bahia/da Terra/Lima/Pera - 1 unidade
Lima da Pérsia - 1 unidade
Maçã - 1 unidade
Mamão formosa/papaia – 1 fatia de 2 dedos de espessura do formosa ou ½ papaia
Manga - 1 fatia de 2 dedos de espessura
Melancia - 1 fatia de 2 dedos de espessura
Melão - 1 fatia de 2 dedos de espessura
Mexerica – 1 unidade
Morango – 6 unidades
Nectarina - 2 unidades
Pera – 1 unidade
Pêssego – 2 unidades
Uva – 1 cacho do tamanho da sua mão

Lista de Supermercado

Proteínas

para almoço, jantar e lanches:

- Frango/ Frango Korin (orgânico) / Galinha caipira.
- Peixe. Peixes mais ricos em ômega 3: Anchova, arenque, cavala, linguado, salmão e sardinha.

- Carne bovina/Carne bovina orgânica
- Carnes mais magras:
patinho, alcatra sem gordura, coxão mole sem gordura, picanha sem gordura, lagarto sem gordura e músculo sem gordura.

- Lombo suíno
- Peito de peru cru congelado Sadia®
- Ovo/Ovo caipira

Enlatados

- Atum enlatado
- Filé de anchova em óleo
- Filé de atum com azeite
- Filé de sardinha
- Filé de arenque alemão com molho de mostarda
- Sardinha em lata

Carboidrato

- Batata doce
- Cará/Inhame/Mandioca
- Mandioquinha
- Arroz 7 grãos integral Ráris®/ Arroz Ritto®/Arroz integral 7 cereais Tio João®/Arroz integral Cateto/Arroz integral/Arroz negro/Arroz vermelho

Adoçantes

- Stevita®
- Stevine® (Jasmine®)
- Açúcar de coco
- Xilitol

Cereais/Barra de cereais

- Amaranto/Quinoa
- Aveia em flocos/Farelo de aveia
- Linhaça/Farinha de linhaça dourada/Chia
- Gergelim

Lista de Supermercado

Gorduras boas

- Amêndoas
- Castanha de caju
- Castanha do Pará
- Nozes
- Semente de abóbora
- Semente de girassol
- Abacate
- Coco
- Pasta de amendoim sem açúcar
- Pasta de amendoim ou amêndoas ou manteiga de coco

Ervas/Temperos à vontade

- Alecrim; Alho; Cebola; Coentro; Louro; Hortelã; Manjericão; Manjerona; Orégano; Salsa; Salsinha; Cebolinha; Salvia; Tomilho; Açafrão da terra; Canela; Coentro; Curry; Erva doce; Noz moscada; Gengibre; Pimenta; Gergelim; Páprica

Óleos

- Azeite de oliva extra-virgem.
- Óleo de coco extra-virgem – Usar para cozinhar.
- Óleo de linhaça/Óleo de macadâmia - utilizar apenas para no final da preparação ou em preparações frias. Não usar para cozinhar.

Para a hora da vontade do doce

- Banana/Maçã/Pera assada com canela
- Chocolate acima de 65% de cacau
- Banana passa com alfarroba
- Alfarroba com coco
- Alfarroba com creme de avelã diet



Receita em forma de cardápio:

Lanches/Snacks

(dica: receitas de tapiocas e sanduíches que também podem ser substituídos no café da manhã!)

Muitas pessoas em processo de emagrecimento ou reeducação alimentar, acreditam que passar períodos em jejum irá ajudar a detonar os quilos extras. Errado! Quando ficamos mais de três horas sem comer, nosso organismo começa a economizar energia. Isso porque, o corpo entra em estado de alerta e entende que poderá ter que enfrentar um longo período sem se alimentar. Com isso, passa a armazenar gordura, resultando num maior acúmulo massa gorda. Além do que, passar muito tempo sem comer, resulta na perda de massa magra e, conseqüente aumento da flacidez corporal. Sem contar que seu raciocínio pode ser prejudicado e a indisposição pode tomar conta do seu dia. Portanto, pequenos lanches contribuirá para:

1. A manutenção do metabolismo equilibrado e do organismo ativo.
2. O prolongamento da sensação de saciedade, evitando a compulsão alimentar.
3. A regulagem dos níveis glicêmicos, atuando no controle do apetite nas próximas refeições. Além de facilitar a digestão e a absorção dos nutrientes.
4. Lanches de qualidade contribuem para a garantia do aporte diário de nutrientes entre todas as refeições.

Isso significa que ao escolher seus lanchinhos, você precisa ter em mente algumas premissas:

As porções devem ser pequenas (lembre-se: é um lanche entre as principais refeições) e conter entre 200 e 300 calorias.

O valor nutritivo dos alimentos eleitos deve ser levado em conta. Procure contemplar a equação [carboidrato + proteína + gordura boa] no preparo de cada lanche.

Dê preferência aos alimentos naturais e integrais.

Opte pelos alimentos assados, grelhados, crus ou cozidos no vapor.

Evite a todo custo frituras, fast-food e refrigerantes.

O que comer de lanche/snack?

Frutas:

Maçã assada com canela
Banana amassada com canela
Maçã ou Pera

Opções com iogurte :

Gelatina diet batida com iogurte desnatado
Cenouras cruas em lascas com iogurte desnatado

Opções de snacks :

Frutas secas (maçã ou banana)
Lascas de batata doce assadas com gergelim

Opções com pães integrais :

Bisnaguinha integral com requeijão light
Pão integral com [tofu + rodela de pepino]
Pão integral com [atum + fatias de tomate]
Pão integral com [cottage + orégano]
Pão integral com [ricota + blanquet de peru + cenoura ralada]
Pão integral com [cream cheese + blueberries]

- Busque usar a criatividade e variar o cardápio para não enjoar dos alimentos e acabar sabotando sua dieta.
- Programe-se e organize seus lanches antecipadamente em porções individuais.
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos.
- Não pule refeições.
- Procure realizar suas refeições sempre nos mesmo horários.

Opções de snacks com tabela de caloria

1. 1 banana 105 kcal
2. 1 maçã 95 kcal
3. 1 pêra 102 kcal
4. 1 laranja 62 kcal
5. 2 kiwis 90 kcal
6. 2 pêsegos 80 kcal
7. 300g morangos 99 kcal
8. 300g melancia 90 kcal
9. 200g abacaxi 100 kcal
10. 120g uvas 100 kcal
11. 150g cerejas 95 kcal
12. 3 ameixas 91 kcal
13. 1 porção pequena (20g) fruta desidratada 69 kcal
14. 1 maçã cozida com canela e umas gotinhas de limão 95 kcal
15. 1 maçã pequena em pedaços com 2 colheres de chá de manteiga de amendoim natural 144 kcal
16. 14 amêndoas 98 kcal
17. 10 cajús 92 kcal
18. 7 metades de noz 93 kcal
19. 11 avelãs 97 kcal
20. 17 amendoins 99 kcal
21. 15g pinhões 101 kcal
22. 25 pistachios 100 kcal
23. 6 alperces secos (sem açúcar) 100 kcal

Opções de snacks com tabela de caloria

24. 1 iogurte magro 80 kcal
25. 1 iogurte natural magro com 1 colher de chá de mel 100 kcal
26. 1 iogurte natural magro + 5 morangos + 1 colher de sopa de muesli 94 kcal
27. 1 queijo Babybell 60 kcal
28. 2 queijos Babybell Magro 100 kcal
29. 1 queijo fresco magro (70g) + 1 colher de chá de mel + 10 mirtilos 85 kcal
30. 1 pacotinho de leite magro 70 kcal
31. Smoothie abacaxi e gengibre 94 kcal
32. Smoothie fruta verde 75 kcal
33. Smoothie espinafre e kiwi 70 kcal
34. Smoothie de baunilha e amêndoa 108 kcal
35. 200ml (1 copo pequeno) de sumo de laranja natural 90 kcal
36. 200ml (1 copo pequeno) de sumo de maçã natural 92 kcal
37. 1 ovo cozido 78 kcal



CHIPS DE BATATA DOCE NO FORNO

2 batatas doces médias
Páprica picante
Azeite extra virgem
Sal

MODO DE PREPARO:

Descasque e corte as batatas em fatias bem finas. Em um saco plástico para cozinha, coloque as batatas fatiadas, sal, páprica picante e azeite. Mexa bem o saco para o tempero pegar nas batatas e reserve por 20 minutos. Em uma forma grande, espalhe as batatas e leve ao forno (180°C) por 20 minutos. Quando der esse tempo, vire todas as batatas para que a parte que ficou embaixo fique sequinha também. Deixe por mais uns 15 minutos e tá prontinho! Sirva ainda quente! Quando estiverem douradas, retire-as do forno e sirva.



(vários tipos de preparo)

CHIPS DE BANANA SALGADA DE MICROONDAS

2 bananas verdes
1/4 colher de chá de açafão da terra em pó
2 colheres de sopa de azeite
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque as bananas com casca em uma panela com água. Leve ao fogo e deixe ferver por 10 minutos. Deixe esfriar, retire a casca e corte em rodela finas. Coloque as fatias em um prato, revestindo-as com azeite, açafão e sal. Leve ao microondas por 8 minutos, mas tome cuidado de virar as bananas a cada 2 minutos.

(vários tipos de preparo)

CHIPS DE BANANA SALGADA DESIDRATADA

3 a 4 bananas da Terra – não podem estar maduras
1 colher de chá de limão
½ colher de chá de sal
½ colher de chá de páprica picante ou pimenta do reino

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno com temperatura baixa, para desidratar, aproximadamente 80-95°C. Coloque o papel manteiga devidamente na assadeira e distribua igualmente as fatias da banana, deixando espaço entre elas. Em seguida, coloque o suco de limão sobre as fatias, para que não escureçam. Deixe assar até dourar – aproximadamente 1 hora. Adicione o sal e a páprica. Tire do forno e espere esfriar.

(vários tipos de preparo)

CHIPS DE BANANA DOCE DESIDRATADA

3 a 4 bananas da Terra – não podem estar maduras
3 colheres de sopa de manteiga
1 colher de chá de laranja
½ colher de chá de açúcar mascavo
½ colher de chá de canela ou páprica doce

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno com temperatura baixa, para desidratar, aproximadamente 80-95°C. Coloque a manteiga devidamente na assadeira e distribua igualmente as fatias da banana, deixando espaço entre elas. Em seguida, coloque o suco de limão sobre as fatias, para que não escureçam. Deixe assar até dourar – aproximadamente 1 hora. Adicione o açúcar e a páprica ou canela. Tire do forno e espere esfriar.

(vários tipos de preparo)

CHIPS DE BANANA SALGADA ASSADA

3 a 4 bananas da Terra verdes
4 colheres de sopa de manteiga derretida
1 colher de chá de limão
½ colher de chá de sal
½ colher de chá de nós moscada

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno com temperatura aproximada de 230°C. Coloque o papel manteiga na assadeira. Em seguida, misture todos os ingredientes em um recipiente. Banhe as bananas com a mistura e distribua igualmente as fatias da banana, deixando espaço entre elas. Leve ao forno e deixe por 10 minutos, depois vire e deixe mais 10 minutos, até dourar.



(vários tipos de preparo)

CHIPS DE BANANA

DOCE FRITA

3 a 4 Bananas Nanica não muito maduras

Óleo de coco, amendoim ou soja

Pote com gelo

½ colher de chá de canela

½ colher de chá de açúcar mascavo

¼ colher de chá de cravo

MODO DE PREPARO:

Corte as bananas bem finas em um ralador. Coloque-as no pote com gelo (para que fiquem mais crocantes). Depois escorra e coloque a banana sobre um pano limpo para tirar a umidade. Coloque o óleo em uma frigideira razoavelmente funda, e deixe esquentar – verifique se o óleo está na temperatura certa encostando um fósforo, se ele pegar fogo é por que está bom – Coloque algumas fatias de banana no óleo e deixe até dourar. Coloque a banana no escorredor e depois seque-as no papel toalha. Tempere com a canela, açúcar e cravo.

(vários tipos de preparo)

CHIPS DE BANANA

DOCE FRITA COM CALDA

3 a 4 bananas verdes/cruas
1 colher de chá de sal
2 xícaras de açúcar comum
1/2 xícara de açúcar mascavo
1/2 xícara de água
1 pau de canela
Óleo de amendoim, soja ou coco

MODO DE PREPARO:

Corte as bananas bem finas no ralador. Coloque o óleo em uma frigideira razoavelmente funda, e deixe esquentar – verifique se o óleo está na temperatura certa encostando um fósforo, se ele pegar fogo é por que está bom – Coloque algumas fatias de banana no óleo e deixe até dourar. Coloque a banana no escorredor e depois seque-as no papel toalha.

Calda:

Misture os dois tipos de açúcar, a água e a canela numa panela pequena. Cozinhe em fogo baixo até o açúcar dissolver e ficar em ponto de calda. Com o fogo desligado, adicione a banana frita. Mexa para cobrir bem. Deixe esfriar.



CHIPS DE MAÇÃ

1 maçã
Canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO:

Corte a maçã em fatias finas, não precisa retirar a casca. Coloque para assar em uma assadeira forrada com papel manteiga durante 10 minutos. Fique sempre de olho para não queimar. Para finalizar, salpique canela por cima.



SALGADINHO DE GRÃO DE BICO

2 xícaras (chá) grão de bico cozido
1 colher (chá) azeite de oliva
Sal a gosto
1 colher (chá) páprica doce ou picante
1 colher (chá) orégano ou cominho

MODO DE PREPARO:

Leve ao forno (200°) por cerca de 30 minutos, mexendo de vez em quando para dourarem por completo.



BISCOITO DE AMENDOIM LIGHT

1 xícara (chá) de farinha de arroz integral
1/2 xícara (chá) de tapioca ou fécula de batata
2 colheres (sopa) de quinoa em flocos
2 colheres (sopa) de pasta de amendoim sem açúcar
3 colheres (sopa) de açúcar de coco
1 colher (chá) rasa de fermento em pó
2 ovos
Amendoim para enfeitar
Canela à gosto

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes, primeiramente com uma colher e depois com as mãos até obter uma massa consistente que não grude nas mãos.

Caso sinta necessidade ou a massa fique muito seca, acrescente 2 a 3 colheres de sopa de leite desnatado.

Em seguida, molde em forma de cookies, coloque em um tabuleiro untado com óleo de coco e leve ao forno médio, pré aquecido, até dourarem.

Rende aproximadamente 20 unidades.



BARRINHAS DE CEREAL I

2 xícaras (de chá) de aveia em flocos
2 claras
2 bananas passas (secas) picadas
1 banana amassada
3 colheres (sopa) de mel

MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture. Unte uma forma e coloque a massa delicadamente sobre ela, espalhando com uma colher.

Corte as barrinhas antes de levar ao forno. Coloque para assar em forno pré aquecido por cerca de 15 a 20 minutos. Retire as barrinhas da forma somente quando estiverem frias.

O ideal é que você armazene na geladeira em um recipiente fechado.

BARRINHAS DE CEREAL II

1 xíc. de aveia em flocos
2 xíc. de oleaginosas de sua preferência (usei macadâmia,
nozes e amendoim)
1/2 xíc. de banana amassada (usei 2 bananas pequenas)
1/4 xíc. de melado
2 colheres de sopa de cacau em pó (opcional)

MODO DE PREPARO:

Comece preaquecendo o forno a 180 °C. Coloque a aveia em flocos, as oleaginosas e o cacau em pó no processador. Triture tudo até quebrar as oleaginosas em pedaços pequenos. Transfira a mistura para uma tigela e adicione o melado e a banana amassada. Misture tudo até ficar homogêneo. Espalhe a mistura sobre uma fôrma (utilizei uma de 26cm x 16cm) apertando com a mão ou com uma espátula. Forme uma camada de espessura uniforme. Leve ao forno por cerca de 30 minutos a 180 °C. Retire do forno e espere esfriar para cortar as barrinhas em tamanhos iguais. Conserve as barrinhas de cereal na geladeira, elas irão durar por mais tempo.



LASCAS DE COCO

Polpa de coco fresco em lascas finas ou coco em lasca seco

OPÇÕES:

Versão natural – çascas de coco fresco ou desidratado

Versão com canela: polvilhar a canela em pó.

Versão doce : polvilhar uma mistura de xilitol (ou açúcar de coco) e sal rosa.

MODO DE PREPARO:

Coloque em uma assadeira e leve por uns 5 -7 minutos ou até começar a dourar. Cuide pois é muito rápido e pode queimar.



DORITOS FAKE

1 tortilha de trigo grande (60g)
Temperos em pó a gosto (sal, pimenta, cominhos, colorau, piri-
piri, etc)
1 colher de chá de óleo de coco derretido ou óleo em spray

MODO DE PREPARO:

Corte a tortilha em pedaços pequenos (chips). Com um pincel de cozinha passe o óleo pela superfície das chips. Coloque as chips numa tigela e tempere com especiarias a gosto. Misture bem para as chips para as especiarias ficarem bem distribuídas. Disponha as chips num tabuleiro sem as sobrepor. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 5-10 minutos, até começarem a tostar. Rende 2 porções.



BOLACHA DE CHOCOLATE E AVEIA DE MICROONDAS

3 colheres de sopa de flocos de aveia
1 colher de sopa de puré de abóbora
(receita abaixo)
2 colheres de sopa de leite magro
1/2 colher de sopa de cacau magro em pó
1/2 colher de sopa de açúcar saudável

MODO DE PREPARO:

Misture bem todos os ingredientes. Forre um prato que possa ir ao microondas com papel vegetal. Verta a massa sobre o papel e forme uma bolacha. Leve ao microondas 2 minutos, ou até a bolacha ficar completamente cozinhada. Rende uma bolacha.

PURÊ DE ABÓBORA

2 abóboras butternut ou japonesa
Manteiga (cerca de 2kg no total)

MODO DE PREPARO:

Corte as abóboras a meio. Coloque num tabuleiro de ir ao forno com a pele virada para baixo. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante 40-60 minutos. Espete uma faca para verificar que ficou completamente cozinhada. Deixe arrefecer. Com uma colher remova as sementes e descarte. Remova a polpa da casca, com uma colher. Esmague a polpa com um garfo ou passe numa picadora para ficar em purê.

O que fazer com purê de abóbora?

De tudo um pouco! De salgados a doces. Pode usar em bolos como substituto da gordura (parcial ou totalmente).

- Pode usar em sopas, como molho de massa.
- Adicione à sopa para a tornar mais cremosa, substituindo a batata
- Como molho de massa.
- Pode usar só o purê, ou misturar com um pouquinho de leite ou natas light para tornar o molho menos grosso.
- Como substituto de gordura em bolos.

Congelação

Se não for usar o purê imediatamente, divida-o em porções e congele. Descongele na geladeira durante algumas horas ou em temperatura ambiente. Se não tiver tanto tempo disponível também pode descongelar no microondas.



FUDGE DE CHOCOLATE PROTEICO

2 colheres de sopa de óleo de coco
4 colheres de sopa de manteiga de amendoim natural
2 colheres de sopa de cacau
1/2 colher de sopa de açúcar saudável
2/3 colher de chá de essencia baunilha
1/4 scoop (7g) de proteína whey de chocolate (opcional) ou
pode substituir por mais cacau em pó

MODO DE PREPARO:

Misturar bem todos os ingredientes. Dividir em formas de silicone e levar ao congelador 1 hora ou mais para solidificar. Deve ser conservado no congelador e comido diretamente do congelador, pois a mistura derrete muito rapidamente. Rende 6 porções.



IOGURTE GREGO COM LINHAÇA, AVEIA E MAÇÃ

1 copo de iogurte natural grego
1 colher (de sopa) de linhaça
1 colher (de sopa) de aveia
1 Maçã cortada

MODO DE PREPARO:

Misturar bem todos os ingredientes ou bater tudo no liquidificador.



Sanduiches com menos de 250 kcal

1) Pão de forma integral com pasta de ricota

Ingredientes:

2 fatias de pão de forma integral
2 colheres (de sopa) de pasta de ricota
Orégano a gosto

2) Sanduiche de queijo minas com peito de peru

Ingredientes:

Pão tipo sírio (Rap 10)
1 fatia de queijo tipo minas (em média 30 gramas)
1 fatia de peito de peru light

3) Pão integral light com atum

Ingredientes:

2 fatias de pão integral light
1 lata de atum ralado light ao natural

4) Pão integral com polenguinho e fruta de sobremesa

Ingredientes:

1 polenguinho (unidade)
1 fatia de pão de forma integral
1 kiwi

Sanduiches com menos de 250 kcal

5) Sanduiche light com ricota

Ingredientes:

2 fatias de pão tipo sírio light
2 fatias de ricota

6) Sanduiche nutritivo

Ingredientes:

2 fatias de peito de peru light
1 fatia de ricota
2 fatias de tomate
2 fatias de pão de forma integral

7) Sanduiche com cottage

Ingredientes:

2 fatias de pão integral
2 colheres (de sopa) de queijo tipo cottage

27 ideias para sanduíches! (basta montar!) por www.receiteria.com.br

Sanduíches naturais de frango

1. Sanduíche natural de frango: uma dica para deixar seu lanche mais saudável é utilizar maionese light ou iogurte desnatado para misturar com o frango cozido e desfiado. Também é importante optar por pães integrais.
2. Sanduíche natural de frango rápido: esse lanche é feito com pão integral, pedaços de frango cozido, molho de mostarda, alface e tomate. Uma dica importante é ter sempre um pedaço de frango cozido congelado.
3. Sanduíche natural de frango fácil: para preparar esse lanche, você vai precisar de pão integral, queijo cottage, frango cozido e desfiado, cenoura ralada, alface e temperos.
4. Sanduíche natural de frango e cottage: acrescentar cottage ao seu sanduíche é uma ótima opção para incrementar o sabor. Esse queijo é saboroso, magro e cheio de proteínas.
5. Sanduíche natural de frango com ricota: esse é um lanche fácil de ser preparado e, de quebra, a receita ensina a como preparar um creme para rechear o lanche, mas que também pode ser usada para vários outros pratos.
6. Sanduíche natural de frango com maionese de abacate: nessa receita o frango fica suculento, sequinho e cria um contraste muito interessante com a maionese de abacate, que tem uma consistência leve e um sabor que mistura doce e azedo.
7. Sanduíche natural de frango com abobrinha: para preparar esse lanche o frango deve ser cozido, o que o torna suculento. Já a abobrinha deve ser marinada, o que a deixa com uma textura crocante. Para seu sanduíche ficar aromatizado, a dica é usar limão siciliano.

Sanduíches naturais de embutidos

8. Sanduíche natural de peru e creme de queijo: essa também é uma receita bem prática para um lanche ou até mesmo almoço/jantar mais leve.
9. Sanduíche natural de peito de peru: esse é um lanche bem fácil, já que só é preciso lavar os legumes, cortá-los e depois montar seu sanduíche.
10. Sanduíche natural de peru, tomate e queijo: além de blanquet de peru, tomate e queijo, essa receita também pede o uso de abacate. Essa é uma combinação diferente que pode te surpreender.
11. Sanduíche natural de peru com ricota: com essa receita, você vai aprender a preparar um creme de peito de peru com ricota. Você pode tanto usá-lo para rechear seu lanche, como em outros pratos. Uma dica para inovar no sabor é utilizar pão de cenoura.
12. Sanduíche natural de presunto: quer preparar um lanche em poucos instantes? Essa é uma ótima opção, já que você vai precisar apenas montar seu sanduíche com pão integral, presunto, alface, tomate e pimenta biquinho.

13. Sanduíche natural de presunto, queijo e tomate: além dos três ingredientes citados no nome da receita, esse lanche também leva rúcula e alecrim. A dica é utilizar o pão ciabatta.

Sanduíches naturais de peixes

14. Sanduíche natural de salmão: além de salmão defumado, você vai precisar de pepino, queijo, tomate e creme azedo.

15. Sanduíche natural de atum: um ótimo uso para aquela lata de atum ralado é preparar o recheio para um lanche. Para fazer o creme, use cenoura, salsinha, mostarda, creme de ricota e temperos. Complete com alface.

16. Sanduíche natural de atum com salada: que tal incrementar seu lanche natural com alface, tomate e pepino? Além de deixar seu prato leve, essa é uma combinação saudável.

17. Sanduíche natural de atum com cottage: com essa receita, você vai aprender a preparar uma pasta saudável com atum, queijo cottage, beterraba, pimenta do reino e sementes de chia.

18. Sanduíche natural de salmão com rúcula: o salmão sugerido para o preparo dessa receita é o defumado, já para o pão a dica é usar o australiano. Para dar um toque a mais de sabor, acrescente rúcula e limão siciliano.

19. Sanduíche natural de salmão com abacate: que tal experimentar um sanduíche de salmão agridoce? Essa receita usa diversos ingredientes que reunidos criam um sabor único.

20. Sanduíche natural de queijo branco e peito de peru: para deixar sua refeição mais saborosa, a dica é acrescentar creme de ricota e alguns temperos ao queijo branco. Complete o sanduíche com peito de peru e alface.

21. Sanduíche natural de ricota e cenoura: para quem gosta de saborear uma refeição agridoce, essa é uma ótima pedida. Os ingredientes são simples e o sabor suave.

22. Sanduíche natural floresta negra: essa é uma sugestão prática para uma refeição rápida. Esse lanche é feito apenas com pão integral, queijo cottage, tomate e orégano.

23. Sanduíche natural de guacamole: além da guacamole, você vai precisar de tomate, couve e cebolinha para preparar esse sanduíche.

24. Sanduíche natural de ovos e abacate: essa pode ser uma combinação inusitada, mas é muito saudável e pode te surpreender pelo sabor.

25. Sanduíche natural de legumes à provençal: essa é uma receita um pouco elaborada. Tanto os legumes, quanto o pão são grelhados.

26. Sanduíche natural de pepino: a dica dessa receita é preparar um creme com pepino, cream cheese, azeite e hortelã para recheiar o seu pão. Como é um prato refrescante, é uma ótima opção para os dias mais quentes.

27. Sanduíche natural de grão de bico: o recheio desse lanche é muito versátil, já que dependendo dos ingredientes que você escolher para temperar e incrementar sua pasta de grão de bico, o resultado pode ser muito diferente.



Opções de Tapioca!

1. ROMEU E JULIETA

Ingredientes:

Goiaba Light
Qualquer queijo branco

Modo de Preparo:

Para cada tapioca utilize uma fatia de goiabada e uma fatia de queijo. Coloque a massa na frigideira e aguarde, até que ela ganhe consistência firme. Acrescente o recheio somente na metade da massa e feche, formando uma meia lua.

2. BANANA COM CANELA

Ingredientes:

1 banana
1 colher de sopa (rasa) de canela em pó
1 colher de chá de mel

Modo de Preparo:

Corte a banana em rodela. Coloque a massa na frigideira e aguarde ganhar consistência de massa. Acrescente as rodela de banana, polvilhe com a canela e em seguida jogue o mel. Feche a tapioca e consuma enquanto estiver morna.

3. COCO COM CHOCOLATE

Ingredientes:

1 barra de chocolate (70% de cacau)
1 pacote de coco ralado (sem adição de açúcar)

Modo de Preparo:

Derreta o chocolate em banho-maria, até que ele fique completamente cremoso e adicione o coco. Coloque a mistura da massa na frigideira e aguarde ganhar consistência firme. Recheie a tapioca e feche em seguida.

4. SALADA DE FRUTAS

Ingredientes:

2 morangos picados
1 rodela de abacaxi picado
½ banana em rodela
5 pedaços pequenos de maçã

Modo de Preparo:

Depois de lavar bem as frutas e picar conforme indicado na receita, coloque a massa da tapioca no fogo até formar a massa. Acrescente as frutas de maneira que dê para fechar, se quiser, pode adicionar um pouco de mel.

5. QUEIJO COM COCO

Ingredientes:

50g de ricota
2 colheres de sopa de coco ralado
1 pitada de açúcar

Modo de Preparo:

Amasse a ricota, até que ela fique bem soltinha e acrescente o coco ralado. Aqueça a massa da tapioca e ainda enquanto estiver na frigideira, coloque o recheio e a pitada de açúcar.

6. FRANGO COM CENOURA

Ingredientes:

100g de peito de frango
1 cenoura

Modo de Preparo:

Cozinhe separadamente a cenoura e o frango (tempere a gosto). Misture o frango já desfiado com a cenoura ralada. Prepare a massa da tapioca, e após ganhar consistência na frigideira, adicione o recheio e feche.



7. DOIS QUEIJOS

Ingredientes:

2 fatia de muçarela light

1 colher de sopa de requeijão light

Modo de Preparo:

Depois de aquecer a massa na frigideira, acrescente as duas fatias de muçarela e logo em seguida o requeijão. É preciso cuidado para não esquentar demais o queijo. Feche a massa e consuma.

8. SABOR PIZZA

Ingredientes:

1 colher de sopa de queijo (cottage)

1 tomate picado

Azeite a gosto

Modo de Preparo:

Após a massa ficar na consistência certa para receber o recheio, espalhe o queijo por toda a tapioca e coloque os pedaços de tomate e jogue um pouco de azeite em cima, antes de fechar.

9. ATUM COM AZEITONA

Ingredientes:

1 lata de atum

5 azeitonas

Modo de Preparo:

Retire o caroço das azeitonas e água do atum, misture bem os dois ingredientes. Assim que a massa da tapioca endurecer na frigideira acrescente o recheio e feche.

10. PEITO DE PERU

Ingredientes:

1 fatia de peito de peru

1 colher de sopa de requeijão light

½ tomate

Modo de Preparo:

Corte o tomate em cubos. Coloque a massa da tapioca na frigideira até ganhar consistência. Acrescente o requeijão e em seguida os demais ingredientes. Feche antes de consumir.



Receita em forma de cardápio:

Café da manhã

Durante o sono, apesar do estado de repouso, o organismo gasta energia para manter as suas funções vitais, como a respiração, os batimentos cardíacos e a digestão. Quando acordamos, os níveis de glicose estão relativamente baixos e precisam ser repostos. Assim, o café da manhã é essencial para fornecer energia suficiente para o dia que está começando.

Na tentativa de perder peso, muitas pessoas “pulam” essa refeição, o que é muito prejudicial à saúde, já que na falta de glicose o organismo usa as proteínas do corpo como fonte de energia, o que pode acarretar em perda de massa muscular, além de outros desequilíbrios.

Recentes pesquisas evidenciam que quando o café da manhã é feito adequadamente, a ingestão de calorias durante o dia tende a ser menor. Sendo assim, vale a pena acordar um pouquinho mais cedo e garantir um desjejum saudável.

O que comer no café da manhã:

É importante que a primeira refeição do dia seja equilibrada nutricionalmente. Para isso, deve conter:

Uma fonte de carboidrato, principal nutriente para a obtenção de energia do organismo: pães, bolos, biscoitos, tortas, panquecas, tapioca ou crepioca são algumas opções. Os pães e biscoitos nas versões integrais contêm mais fibras, que melhoram o funcionamento do intestino.

Uma fonte de proteína, como ovos, leite e seus derivados. No caso dos queijos, prefira as versões com poucas quantidades de gordura, como a ricota, o cottage e o queijo branco. Uma fonte de vitaminas, minerais e fibras: frutas, de preferência em pedaços e não apenas na forma de suco, para que seja garantida a presença de fibra.

As receitas a seguir foram selecionadas com muito carinho. O café da manhã, como já foi dito, é importantíssimo, principalmente para quem deseja emagrecer. Levo para vocês uma variedade deliciosa digno de café da manhã de hotel, mas fit!

Apenas tome cuidado com receitas que rendem muitas porções! Afinal, moderação é a chave do sucesso no emagrecimento! Além disso, cuidado com as receitas doces! Não exagere! Lembre-se de variar sempre!

Lembrando sobre as farinhas/massas: olhe as páginas anteriores e confira as dicas de substituição de farinhas, assim a sua receita sairá perfeita, gostosa e saudável! :)



OMELETE AMANTEIGADO COM QUEIJO, PRESUNTO E TOMATE

2 ovos
1 clara
1 fatia de queijo mozzarella light picado
1 fatia de presunto
2 colheres (sopa) de água
1 colher (sopa) de cebolinha picada
½ colher (sopa) de salsinha fresca picada
1 colher (chá) de orégano, sal e pimenta-do-reino
1 colher (chá) de manteiga
1 tomate grande sem pele, sem sementes e picado

(pode usar outro queijo da sua preferência, com pouca gordura)

MODO DE PREPARO:

Quebre os ovos em uma tigela, adicione a clara e bata com um garfo até ficar homogêneo. Acrescente a água e as ervas e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Com uma frigideira antiaderente pré-aquecida em fogo médio, adicione a manteiga e deixe derreter - faça um movimento circular com a frigideira para espalhar a manteiga por todo o fundo. Adicione a mistura na frigideira. Apenas adicione o queijo, presunto e o tomate picado no centro quando a massa estiver um pouco mais firme. Faça movimentos circulares com a frigideira enquanto a omelete se forma. Quando o fundo começar a dourar, pegue uma espátula e dobre a omelete ao meio. Com o omelete ainda quente, você pode passar uma leve camada de manteiga por cima, fazendo a mesma derreter. Está pronto para servir.



MUFFIN INTEGRAL DE CHOCOLATE E LARANJA

110 g de farinha de trigo integral
2 colheres (chá) de fermento químico
½ colher (chá) de sal
175 g de açúcar da sua preferência
1 ovo
1 colher (sopa) de raspas de laranja
½ colher (chá) de essência de baunilha
240 ml de **buttermilk** (O buttermilk ou leiteiro é bastante usado em receitas americanas de bolo para dar uma textura macia e um sabor ligeiramente ácido, no final desta receita mostrarei como fazer o buttermilk caseiro.)
50 g de manteiga, derretida e fria
100 g de chocolate meio amargo picado. O ideal é que o chocolate possua teor de 60% cacau para cima.

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 200 °C. Coloque 12 forminhas de papel numa forma para muffins. Peneire a farinha, o fermento e o sal numa tigela grande, depois acrescente o açúcar. Em outra tigela, bata o ovo, as raspas de laranja e a baunilha até espumar. Acrescente o buttermilk e a manteiga derretida.

Faça um buraco no centro da mistura de farinha e despeje os ingredientes úmidos e o chocolate picado. Mexa para combinar, mas não mexa excessivamente, pois a massa deve ficar ligeiramente granulosa.

Com uma colher, despeje a massa nas forminhas até atingir $\frac{3}{4}$ da altura. Asse por cerca de 20 minutos até crescer, dourar e um palito inserido no centro sair limpo. Sirva morno.

RECEITA DE BUTTERMILK CASEIRO

1 xícara de leite desnatado.
1 1/2 colher (sopa) de suco de limão ou vinagre de vinho branco.

Modo de preparo:

Misture os ingredientes numa tigela e deixe descansar por 10 minutos, ou até talhar. Use em seguida.



PANQUECA DE RICOTA COM MORANGO E MEL

50 g de farinha de trigo
25 g de farinha de trigo integral
1 colher (chá) de fermento químico
¼ de colher (chá) de bicarbonato de sódio
Uma pitada de sal
175 g de ricota
1 ovo
1 clara
200 ml de buttermilk
1 colher (chá) de mel
1 colher (chá) de raspas de limão siciliano
60 g de morangos frescos fatiados
Óleo da sua preferência para fritar

MODO DE PREPARO:

Junte a farinha, o fermento, o bicarbonato e o sal numa tigela. Em outra tigela, bata a ricota, ovo inteiro, clara, o buttermilk e as raspas de limão até espumar. Junte a mistura de ricota aos ingredientes secos e misture. Unte levemente com o óleo uma frigideira antiaderente grande. Usando cerca de 3 colheres (sopa) de massa para cada panqueca, despeje massa suficiente para 2 unidades na frigideira. Quando começar a levantar bolhas e as bordas secarem, vire e frite o outro lado até dourar. Reserve e mantenha aquecido. Repita com o restante da massa. Use os morangos picados como recheio, usando o mel como calda, por dentro ou por fora da massa.

RECEITA DE BUTTERMILK CASEIRO

1 xícara de leite desnatado.
1 1/2 colher (sopa) de suco de limão ou vinagre de vinho branco.
Modo de preparo:
Misture os ingredientes numa tigela e deixe descansar por 10 minutos, ou até talhar. Use em seguida.



OMELETE DE ESPINAFRE E RICOTA

2 ovos
1 clara
1 maço de espinafre cozido, escorrido e picado
80 g de ricota picada
1 cebola média cortada em rodela finas
2 colheres (sopa) de leite desnatado
1 pitada de salsa
Sal a gosto
½ tomate picado
¼ de cebola ralada
Pimenta do reino a gosto
1 colher (chá) de manteiga

MODO DE PREPARO:

Quebre os ovos em uma tigela, adicione a clara e bata com um garfo até ficar homogêneo. Acrescente o espinafre, o leite, a ricota, o tomate, cebolinha e as ervas e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Com uma frigideira antiaderente pré-aquecida em fogo médio, adicione a manteiga e deixe derreter - faça um movimento circular com a frigideira para espalhar a manteiga por todo o fundo. Adicione a mistura na frigideira. Faça movimentos circulares com a frigideira enquanto a omelete se forma. Quando o fundo começar a dourar, pegue uma espátula e dobre a omelete ao meio. Está pronto para servir.



COPINHO DE PEITO DE PERU, QUEIJO E OVO

6 fatias pequenas e finas de peito de peru (pode substituir por prosciutto ou presunto light)
50g de mozzarella light desfiada
3 colheres de (sopa) de molho de tomate picante
1 ½ colher (sopa) de coentro fresco picado
6 ovos
Sal e pimenta-do-reino

Pré-aqueça o forno a 190 °C. Borrife uma forma para muffin de 6 cavidades com óleo em spray ou com manteiga. Forre cada uma com uma fatia de peito de peru. Polvilhe com a mozzarella desfiada. Cubra com ½ colher (sopa) de molho e polvilhe com um pouco de coentro. Com cuidado, quebre um ovo em cada copinho e tempere com sal e pimenta-do-reino. Asse por 12 minutos para que o ovo fique ligeiramente cozido e até 17 minutos para que fique firme. Está pronto!

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 190 °C. Borrife uma forma para muffin de 6 cavidades com óleo em spray ou unte com manteiga. Forre cada uma com uma fatia de peito de peru. Polvilhe com a mozzarella desfiada. Cubra com ½ colher (sopa) de molho e polvilhe com um pouco de coentro. Com cuidado, quebre um ovo em cada copinho e tempere com sal e pimenta-do-reino. Asse por 12 minutos para que o ovo fique ligeiramente cozido e até 17 minutos para que fique firme. Está pronto!



PANQUECA INTEGRAL COM CALDA DE MORANGO E LIMÃO

125g de farinha de trigo integral

1 ovo

300 ml de leite desnatado (se for preciso, um pouco mais)

1 colher (chá) de óleo a sua preferencia, mais um pouco para fritar

Chia a gosto

MODO DE PREPARO

Peneire a farinha em uma tigela. Adicione as fibras de trigo que sobrarem na peneira à tigela.

Bata no liquidificador o ovo, o leite e o óleo e adicione-os à farinha lentamente. Misture até formar uma massa lisa. Deixe descansar por cerca de 20 minutos e misture novamente.

Aqueça um pouquinho de óleo em uma frigideira antiaderente. Quando estiver bem quente, adicione 2 colheres (sopa) da massa e incline a frigideira para espalhar.

Frite a panqueca por 2 minutos, até o lado de baixo dourar levemente.

Vire, jogando para cima ou deslizando, e frite o outro lado por cerca de 1 minuto.

Mantenha a panqueca aquecida no forno enquanto frita as restantes, elas podem ser colocadas uma sobre a outra à medida que ficarem prontas. Sirva com a cobertura escolhida. Rende até 8 unidades.

Cobertura: cobertura de morango e limão, para servir com as panquecas. Bata as raspas e o suco de 1 limão com 150 g de morangos limpos e 2 colheres (chá) de mel, até obter uma polpa grossa. Prove, adicione mais mel a gosto e sirva com as panquecas.

Sugestões de complemento: frutas frescas a gosto (não exagere na quantidade e adicione um pouco de chia caso opte por frutas), queijo cottage light, cream cheese light, geleia diet.



CEREAL FIT COM MEL E FRUTAS

2 colheres (sopa) de mel
50 g de flocos de milho
30 g de flocos de aveia
3 potes de iogurte natural
Salada de frutas
1 manga fatiada
2 kiwis descascados e fatiados
4 morangos fatiados
Raspas e suco de 1 limão

MODO DE PREPARO:

Faça a salada de frutas. Em uma tigela, misture as frutas com as raspas e o suco de limão e cubra com o iogurte natural, finalizando com as duas colheres de mel. Rende de 2 a 4 porções. Consumir em até dois dias.

Sugestão: você também pode trocar o iogurte por leite desnatado. Neste caso, o ideal é consumir na hora e não guardar porções. Basta misturar uma xícara de leite desnatado com uma porção moderada de cada ingrediente.



PANQUECA DE BANANA, PASTA DE AMENDOIM E MEL

2 bananas

2 ovos

1 colher (sopa) de açúcar saudável

5 colheres (sopa) de farinha com fermento

1/2 xícara (chá) de leite desnatado

Pasta de amendoim

Canela a gosto

Mel a gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha, amasse as duas bananas com a ajuda de um garfo, junte os dois ovos, o açúcar e misture bem.

Acrescente a farinha, uma colher de cada vez, misturando para não empelotar.

Acrescente a canela a gosto.

Por último coloque o leite, mexendo até obter uma massa homogênea.

Coloque uma concha da massa no centro de uma frigideira antiaderente, devagar para que a massa não se espalhe muito (se preferir pode ir moldando com a ajuda de uma colher).

Deixe dourar e com a ajuda de uma espátula vire e doure o outro lado.

Recheio: uma colher de sopa de pasta de amendoim com uma colher rasa de mel para o recheio. Procure não exagerar na quantidade.

Rende 6 porções.



OMELETE DE BATATA DOCE & QUEIJO BRANCO

500 g de batatas-doces em fatias
1 colher (sopa) de azeite extra virgem
5 cebolinhas picadas
2 colheres (sopa) de coentro picado
4 ovos grandes batidos
100 g de queijo branco amassado
Pimenta-do-reino
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma panela com água fervente, cozinhe a batata-doce por 7-8 minutos ou até ficar macia. Escorra. Aqueça o azeite em uma frigideira refratária, acrescente a cebolinha e a batata-doce e refogue por 2 minutos. Misture o coentro aos ovos batidos, tempere com pimenta-do-reino e adicione à frigideira. Distribua o queijo e cozinhe por mais 3-4 minutos, até ficar quase pronto. Leve a frigideira ao forno preaquecido por 2-3 minutos, até a omelete dourar e borbulhar. Sirva imediatamente.



PÃEZINHOS DE QUEIJO DE BATATA DOCE RECHEADO

125g de polvilho azedo
125g de polvilho doce
75ml de azeite extra virgem
25g de queijo parmesão light
250g de batata-baroa
25ml de água fria
Chia a gosto (opcional)
Sal a gosto

Mozzarella ou queijo prato light de acordo com o tamanho
dos pães

MODO DE PREPARO:

Numa tigela grande, coloque o polvilho azedo, o polvilho doce, o queijo, o sal, o azeite e misture com as mãos formando uma farofa homogênea.

Adicione o purê de batata-doce e vá misturando, colocando água aos poucos.

Amasse com as mãos até obter uma massa homogênea.

Faça os pãezinhos no tamanho que desejar. Em seguida, faça uma pequena abertura nos pães (pode ser com o dedo) e acrescente um pedaço de queijo no centro. Feche a massa novamente. Cuidado para não exagerar na quantidade de queijo, pois ao assar o queijo pode “vazar” fora do pão e queimar.

Arrume os pães em uma forma sem untar.

Aqueça o forno a 180°C por aproximadamente 20 a 25 minutos.

Observação: você também pode congelar os pães por até 2 meses. Esta receita também pode ser feita com batata-baroa ou aipim.



PÃO DE QUEIJO SAUDÁVEL COM ERVAS

200 g de fubá
100 g de farinha de arroz
50 g de leite em pó desnatado ou integral
Uma pitada de sal
1 envelope de 10 g de fermento biológico instantâneo
2 colheres (sopa) de açúcar saudável
2 colheres (chá) de goma xantana
3 ovos batidos
2 colheres (sopa) de ervas misturadas picadas
450 ml de água morna
100 g de queijo minas padrão, despedaçado

MODO DE PREPARO:

Unte e forre uma forma de pão de 1 kg. Peneire o fubá, farinha, o leite em pó e o sal em uma tigela grande e misture bem. Adicione o fermento, o açúcar e a goma xantana e misture.

Coloque os ovos, as ervas e a água em uma tigela e mexa bem. Misture aos ingredientes secos até formar uma massa macia. Sove por 5 minutos e depois misture o queijo.

Passe a massa para a forma (inteira ou em bolinhas), cubra com um pano de prato limpo e úmido e deixe crescer em local aquecido por cerca de 30 minutos, até quase alcançar a borda. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 180°C. Asse por cerca de 45 minutos, até dourar bem e soar oco quando bater nele.

Retire o pão do forno e coloque sobre uma grade para esfriar.



OVOS CREMOSOS COM REQUEIJÃO LIGHT

3 ovos

1 colher (chá) de manteiga

1 col (sopa) de requeijão light

3 colheres (sopa) de leite desnatado

1 colher (chá) de manteiga

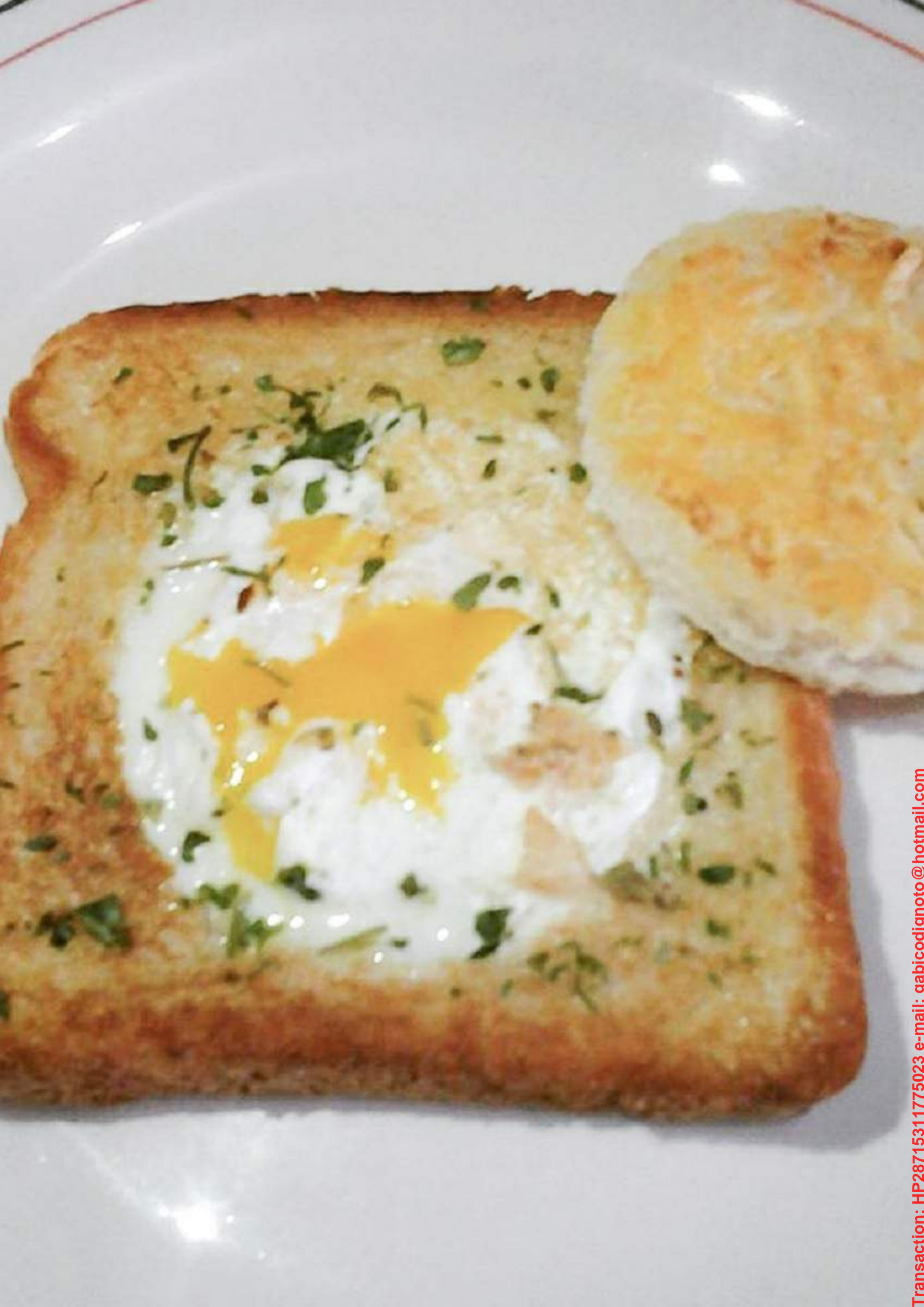
Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Numa tigelinha, quebre um ovo e transfira para uma panela de fundo triplo de inox (ou de ferro). Repita com os outros ovos, isso serve para verificar se estão bons.

Junte o leite, a manteiga e tempere com sal. Leve para cozinhar em fogo baixo, mexendo sempre com um batedor de arame, até começar a engrossar. Caso os ovos comecem a grudar no fundo da panela, retire do fogo e mexa vigorosamente para resfriar. Volte a panela ao fogo baixo e continue mexendo apenas até atingir uma consistência de mingau cremoso - ele continua endurecendo depois de pronto.

Transfira imediatamente para uma tigela e finalize com uma pitada de pimenta-do-reino moída na hora. Está pronto. Sirva com requeijão.



TORRADA FRANCESA INTEGRAL

1 fatia de pão de forma integral
1 fatia de presunto ou peito de peru light fina
1 fatia de mozzarella light fina
1 ovo
Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Pegue a fatia de pão e corte um quadrado ou retângulo no centro. Deixe cerca de 1,5 a 2cm de "moldura". Reserve o miolo do pão. Aqueça uma frigideira em fogo médio/baixo e derreta um pouco de manteiga. Em seguida, coloque a moldura de pão. Bata o ovo, tempere levemente com sal e pimenta do reino a gosto e despeje na cavidade do pão. Em seguida, coloque uma fatia de peito de peru/presunto dobrada no mesmo tamanho da cavidade e faça o mesmo com uma fatia de mozzarella dobrada também. Coloque o miolo do pão por cima de tudo, sem pressionar. Com uma espátula, vire a torrada com cuidado.

Pressione a torrada para nivelar a parte de baixo. Pode vazar um pouco do ovo, mas é só empurrar para baixo da torrada. Baixe o fogo, tampe e deixe abafado por cerca de 2 ou 3 minutos. Está pronto.

Dica: você também pode fazer a moldura do pão em formato de coração! :)



TORTA INTEGRAL DE ATUM

2 ovos
2 xícara de trigo integral
1 xícara de leite desnatado
1/2 xícara de óleo
1 xícara de aveia fina
1 colher (sopa) de fermento
Sal a gosto

RECHEIO

1 cebola picada
1 tomate picado
2 ovos cozidos picados
2 lata de atum natural moído
1 porção de azeitona sem caroço picada
1 colher de cheiro-verde
sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Massa:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador (menos o fermento) e bata tudo até ficar bem homogêneo. Depois acrescente o fermento, batendo rapidamente só para misturar a massa com o fermento.

Recheio:

Misture todos os ingredientes numa tigela e mexa até ficarem encorpados. Em uma forma média unte com azeite extra virgem. Coloque metade da massa, espalhe o recheio todo por ela, depois finalize com o restante da massa. Leve ao forno médio por cerca de 40 a 45 minutos. Está pronto.



SUPER PANQUECA INTEGRAL COM PEITO DE PERU E QUEIJO

1 xícara de farinha integral
1 colher (chá) de azeite extra virgem (importante se a sua frigideira não for antiaderente)
1 xícara de leite desnatado
3 colheres (sopa) de aveia em flocos
1 colher (sopa) de linhaça
1 ovo
1 colher (café) de sal
2 fatias finas de peito de peru ou presunto light
2 fatias finas de mozzarella light

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes. Em fogo médio, passe um pouco de azeite em uma frigideira. Leve ao fogo e separe a quantidade de massa desejada, transferindo para frigideira. Observe o cozimento e vire a massa quando necessário. O cozimento costuma ser rápido, mas observe, pois a quantidade selecionada pode interferir no tempo de preparo. Ao terminar as panquecas, com a frigideira ainda quente e o fogo desligado, coloque as duas fatias de peito de peru na frigideira e por cima coloque as fatias de queijo. Tampe a frigideira e deixe o calor derreter o queijo. Retire com uma espátula e use como recheio da panqueca. Está pronto.

Rende até 5 porções.

Observação: você pode usar outros recheios, como frango desfiado com requeijão light, atum, ricota, etc.



MINGAU DE AVEIA TERMOGÊNICO

2 colheres de sopa de farinha de aveia
1 copo de leite desnatado
1 colher de café de essência de baunilha
1 col de café rasa de gengibre em pó
1 col de café rasa de canela em pó
Açúcar/Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO:

Adicione em uma panela o leite desnatado com o açúcar e deixe aquecer em fogo baixo.

Em seguida, coloque a aveia, o gengibre e a essência, misture bem e deixe no fogo médio mexendo sem parar até que comece a engrossar e soltar do fundo da panela. Despeje em um recipiente, salpique canela. Está pronto.

MINGAU DE AVEIA COM CHOCOLATE

1 xícara (240 ml) de leite desnatado
1 colher de sopa de cacau em pó sem açúcar
3 colheres de sopa de aveia em flocos
1 colher de café de essência de baunilha (opcional)
Canela em pó para polvilhar
Raspas de 3 tabletes de chocolate meio amargo ou diet (opcional)
Açúcar/Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o leite, o chocolate em pó, o açúcar, a essência e a aveia numa panela pequena e leve ao fogo médio. Mexa sempre. Quando começar a ferver, reduza o fogo e continue mexendo até engrossar e atingir a textura desejada. Coloque numa tigela pequena e polvilhe canela em pó e as raspas de chocolate para finalizar.



PANQUECAS DE AVEIA

75g de farinha de trigo integral
75g de aveia em flocos
1 colher de chá de fermento químico em pó
1 colher de chá de açúcar saudável
1 pitada de sal
1 pitada de canela
1 pitada de noz-moscada ralada na hora
150 ml 200 ml de leite integral
1 ovo

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes secos numa tigela: a farinha, a aveia, o fermento, o açúcar, o sal, a canela e a noz-moscada. Num outro recipiente misture o leite e o ovo. Se puder, utilize um fouet para misturar. Despeje a mistura líquida sobre a seca e mexa até misturar os ingredientes, mas sem mexer demais a massa. Aqueça uma frigideira e coloque um pouquinho de manteiga. Você pode usar um pincel resistente a calor pra espalhar a manteiga derretida pela frigideira. Despeje uma porção da massa (aproximadamente uma concha não muito cheia) e espalhe-a pela frigideira. Uma sugestão é usar as costas de uma colher de sopa pra espalhar a massa sobre a frigideira.

Deixe em fogo médio-baixo até que doure embaixo e forme buracos na superfície. Vire com uma espátula e deixe dourar do outro lado.

Sirva quente com o acompanhamento de sua preferência.



MASSA INTEGRAL DE AMORA COM RICOTA

1 xícara de farinha de trigo integral
1 xícara de farinha de trigo branca
1 colher de sopa de fermento em pó
¼ xícara de açúcar saudável
½ colher de chá de sal
6 colheres de sopa de manteiga sem sal gelada picada
1 xícara de amoras frescas picadas grosseiramente
¾ xícara de ricota
xícara de creme de leite fresco

MODO DE PREPARO:

Aqueça o forno a 220 graus C. Forre uma assadeira com papel manteiga.

Numa tigela misture: farinhas, fermento, açúcar e sal.

Adicione os pedaços de manteiga e mexa com a ponta dos dedos até você ter uma farinha mais grossa umedecida pela manteiga. Adicione as amoras e mexa. Adicione a ricota e o creme de leite e misture com uma espátula ou colher de pau até formar uma massa. Então continue com as mãos para unir melhor a massa. Não mexa demais a massa, vá apenas até ela ficar uniforme. As amoras vão se dissolver parcialmente na massa e isso é o esperado.

Delicadamente coloque a massa sobre uma superfície enfarinhada e abra ela no formato de um círculo com aproximadamente 2,5 cm de altura. Com uma faca divida o círculo em 6 a 8 porções triangulares (como se fatia uma pizza).

Coloque os pães na forma e leva ao forno por aproximadamente 15 minutos.

Opcional: Após os 15 minutos, se o seu forno tiver a função grill, coloque no modo grill para dourá-lo por cima.

Retire do forno e deixe esfriar um pouco antes de servir. Rende até 8 porções.



PÃO INTEGRAL COM LINHAÇA E AVEIA

400 g de farinha de trigo
500 g de farinha integral
50 g de aveia grossa
50 g de farinha de linhaça ou semente
1 colher sopa rasa de sal
20 g de fermento fresco
1 ovo
50 ml de azeite extra virgem
650 ml de água filtrada ou mineral temperatura ambiente
1 colher de sopa rasa de açúcar
Manteiga para untar

MODO DE PREPARO:

Misture 1/2 copo de água (dos 650 ml) morna com o açúcar e o fermento e reserve (prepare esse fermento uns 15 minutos antes de começar a preparar os secos)

Misture todas as farinhas e o sal (cuidados com as medidas) até ficar bem homogêneo

Abra um ninho nessa mistura de farinha, coloque o ovo, o fermento reservado e a água aos poucos, misturem muito bem com uma colher.

Por último coloque o azeite e misture bem, se ficar muito "liguento" acerte um pouco com farinha de trigo. Se massa ficar muito seca acrescente um pouco mais de água, a massa tem que grudar um pouco na mão. Sove bem e deixe crescer por 1 hora. Repita mais uma vez o último processo, deixe crescer por mais 1 hora.

Na terceira vez, sove bem a massa e já coloque em 2 formas previamente untadas com manteiga sem sal e farinha de trigo.

Aqueça o forno por 10 minutos previamente e asse em fogo médio por mais ou menos 40 minutos, mas acompanhe, pois varia muito de forno para forno. Rende 2 porções.

Conservação: guardar em lugar fresco. A partir do quarto dia conservar na geladeira por até 7 dias. Pode ser congelado por até 2 meses.



CHOCOLATE QUENTE BELGA LIGHT

500 ml de leite desnatado
115g de chocolate amargo ou meio amargo
60g de chocolate diet ou meio amargo picado
Uma pequena pitada de sal
1/4 colher de chá de canela em pó

MODO DE PREPARO:

Aqueça 1/3 do leite com os chocolates e o sal, mexendo até derreter o chocolate. Adicione o restante do leite, misture bem e aqueça até ficar bem quente. Adicione a canela em pó. Use um fouet e mexa o chocolate quente até ficar bem homogêneo. Sirva bem quente. Serve 2 pessoas.



PÃES DE LIQUIDIFICADOR

500 ml de leite desnatado morno
3 ovos
1 copo (tipo requeijão) de açúcar
1 copo (tipo requeijão) menos um dedo de
óleo
100 g de fermento biológico
1 colher (sopa) de sal
1,5 kg de farinha de trigo

(você pode dividir as porções das farinhas em meia integral e meia de refinada ou manter a farinha de trigo refinada e acrescentar grãos integrais. Ex: semente de linhaça, chia, aveia, gergelim, etc.)

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador. Depois despeje em uma bacia já com 1 Kg de farinha de trigo. Mexa com uma colher de pau, depois acrescente mais farinha (cerca de 500 g) aos poucos e sove com as mãos até obter uma massa lisa e homogênea. Modele os pães, cubra com um plástico e toalha de mesa e deixe crescer até dobrar de volume, cerca de 1 hora

Asse em forno quente, em temperatura média (180°C) por uns 45 minutos. Ao retirar do forno pincele com manteiga para ficar macio,

Rende 3 pães grandes.

Se desejar pode fazer de bolinhas que ficará um perfeito pão de minuto.



PÃO SEM GLÚTEN

2 tabletes de fermento biológico (30 g)
1 colher (sopa) de açúcar
1 xícara (chá) de leite líquido
100g de manteiga
2 ovos
500 g de batatas cozidas e amassadas
sal a gosto
4 xícaras (chá) de fécula de batata
(cerca de 650 g)

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela grande, misture o fermento biológico com o açúcar até ficar líquido. Adicione o leite, a manteiga, os ovos, as batatas e o sal e mexa bem. Acrescente a fécula de batata, aos poucos, até que a massa esteja homogênea e grude levemente nas mãos. Cubra com filme plástico e deixe descansar por cerca de 30 minutos. Divida a massa em 2 partes iguais, coloque em 2 formas de bolo inglês (25 x 9 x 7 cm) untadas com manteiga e deixe crescer por cerca de 30 minutos. Asse em forno médio (180° C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar. Rende 2 porções.



Receita em forma de cardápio:

Almoço

Há receitas para todos os gostos, desde receitas mais simples até receitas mais requintadas, mas tudo perfeito para o seu bolso! Dificilmente você encontrará ingredientes caros; procurei pensar na dificuldade das minhas seguidoras e sei que a maioria de nós não consegue manter uma dieta "de rico", embora esse cardápio vá fazer você pensar que está comendo todos os dias em um restaurante! :) Yummy!

Provavelmente a carne mais cara neste cardápio é o camarão (ninguém é de ferro, né?), mas o que reina são receitas com carnes populares! Ainda sim tudo muuuuito saboroso!

As receitas do almoço possuem um pouco mais de calorias (para balancear as receitas para o jantar são mais leves), mas tudo na medida, desde que você saiba moderar. Como moderar? Se há, por exemplo, uma receita de arroz fit, o ideal é não passar de 4 colheres de sopa. Consuma apenas uma porção de carne (cerca de 100g, por volta do tamanho da palma da mão), sem repetir. Sugestão: use o cardápio que disponibilizei neste ebook para ter uma "base". Bon Appetit!



BIFE À MILANESA COM LINHAÇA

- 1 fatia de carne, preferencialmente do tamanho da palma da sua mão (carne magra da sua preferencia)
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- 1 colher (sobremesa) de sopa de cebola em pó
- 1 colher (café) de ervas finas
- 1 clara de ovo
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1/2 limão siciliano
- Azeite extra virgem para untar

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 250°C. Tempere a carne com o sal e a pimenta e reserve. Bata ligeiramente as claras. Junte a farinha de linhaça com a sopa de cebola em pó e as ervas finas.

Passa a carne na clara e depois nesta mistura de farinha. Coloque-o em refratário untado com o azeite. Leve ao forno por seis minutos (observe, pois a potência do forno pode variar o tempo), virando-o na metade do tempo. Retire e está pronto



CANELONE LIGHT COM QUEIJO & ESPINAFRE

6 unidades de massa para lasanha cozidas (é possível achar versão integral nos mercados e/ou na internet)

1 xícara (chá) de espinafre cozido e picado

200 g de ricota fresca light

Folhas de manjeriço e orégano fresco a gosto

2 colheres (sopa) de queijo parmesão light ralado

1 dente de alho picado

1 ovo

1 xícara (chá) de molho de tomate

Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma assadeira, espalhe o molho com as costas de uma colher. Salpique sal, pimenta e as folhas de orégano e manjeriço. Em uma tigela, junte a ricota com o ovo e o espinafre. Tempere com sal e pimenta. Coloque o recheio sobre cada massa e enrole. Acomode os rolos de lasanha na assadeira, sobre o molho. Salpique o parmesão. Leve ao forno por 15 minutos. Está pronto. Rende 3 porções. 250 kcal cada.



FEIJÃO PRETO LIGHT

500g de feijão preto (deixe de molho por 8 horas)

6 xícaras de água

3 dentes de alho picados

1 cebola picada

5 colheres de sopa de óleo de coco

2 colheres de chá sal

MODO DE PREPARO:

Numa panela de pressão média, coloque o feijão, a água, o sal e tampe a panela. Ligue o fogo alto e deixe pegar pressão. Quando atingir a pressão, abaixe o fogo e cozinhe por 20 minutos. Quando o feijão estiver pronto, aqueça o numa frigideira e doure o alho e a cebola por cinco minutos. Coloque três conchas de feijão no refogado e depois despeje tudo na panela de pressão novamente. Rende 4 porções.



BIFE Á PARMIGIANA COM CREME DE RICOTA

2 bifes de alcatra
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 ovo
Cerca de 1 xícara (chá) de farinha de rosca (130g)
Óleo de coco (para fritar)

Molho:

1 colher (sopa) de azeite extra virgem
1 dente de alho amassado
4 tomate maduros, com pele e com sementes e picados
Sal e orégano a gosto

Montagem:

150 g de creme de ricota
2 colheres (sopa) de leite desnatado (30ml)

MODO DE PREPARO:

Molho: aqueça o azeite e doure o alho. Junte o tomate e refogue rapidamente. Tempere o molho com sal e orégano. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo, somente até o tomate desmanchar. Reserve.

Bife: Tempere o bife com sal e pimenta. Deixe tomando gosto na geladeira por cerca de 20 minutos. Passe o bife na farinha de rosca, no ovo e finalize passando na farinha de rosca novamente. Frite os bifos em óleo quente até que os dois lados estejam dourados. Escorra em papel toalha. Reserve.

Montagem: num refratário ou frigideira (que possa ir ao forno), coloque os bifos lado a lado. Cubra com o creme de ricota dissolvido no leite. Distribua por cima o molho de tomate quente. Leve ao forno médio a 180°C preaquecido por cerca de 15 minutos. Está Pronto. Rende 3 porções.



BATATA DOCE RECHEADA COM ATUM

500 gramas de batata doce
200 gramas de atum light sem óleo
2 colheres (sopa) de salsa
½ xícara (café) de vinagre
1 xícara (chá) de óleo de coco (esquente por alguns segundos
no micro se estiver sólido)
1 cebola
Sal e pimenta-do-reino a gosto
3 dentes de alho

MODO DE PREPARO:

Cozinhe as batatas em água e sal. Corte na metade, escorra e deixe esfriar. Raspe o centro das batatas formando uma tigelinha oval. Em uma tigela, misture o atum, o óleo, a cebola ralada, o alho amassado e a salsa picadinha. Temperar com sal e o vinagre. Basta usar a mistura para rechear as batatas.



FRANGO ASSADO COM FAROFA DE BATATA DOCE

1 frango inteiro (sem pele se quiser mais light)
4 batatas doces cruas descascadas e raladas no ralador
grosso
1 colher (sopa) de cebola ralada
1 dente de alho amassado
1 colher (chá) de orégano
2 colheres (sopa) de molho inglês light
2 folhas de louro
Suco de 1 limão sal a gosto
1 cenoura ralada
2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
1 cebola em cubos
1 colher (sopa) salsa picada
2 xícaras (chá) de caldo de galinha light
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Tempere o frango com a cebola o alho, o orégano, o molho inglês, o louro, o suco de limão e o sal. Reserve por 1 hora. Misture a batata ralada com a cenoura, a cebolinha, a cebola, a salsa, e o sal. Recheie o frango. Coloque em uma assadeira e pincele com o molho inglês. Coloque 2 xícaras (chá) de caldo de galinha no fundo da assadeira. Tampe com papel alumínio e leve para assar por 1 hora. Retire o papel e deixe no forno por mais 30min. Observe e retire quando estiver dourado.



RISOTO FIT DE CAMARÃO COM ESPINAFRE & ASPARGOS

350 g de camarões crus, descascados e limpos
Uma pitada grande de fios de açafrão
750 ml de caldo de legumes ou galinha light
½ colher (sopa) de óleo de coco ou azeite extra virgem
3 chalotas (cebola pérola) ou outro tipo de cebola bem picadas
4 dentes de alho bem picados
300 g de arroz integral para risoto
1 maço de aspargos fatiados
110 g de folhas de espinafre pequenas
1 colher (chá) de raspas de limão-siciliano
1 colher (sopa) de suco de limão-siciliano
2 colheres (sopa) de salsinha
Queijo parmesão ralado na hora, para servir

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Coloque o açafrão numa panela com o caldo. Deixe ferver, tampe e mantenha quente. Enquanto isso aqueça o óleo numa caçarola, coloque as cebolas e refogue por 2 minutos. Acrescente o alho e refogue por 1 minuto. Adicione o arroz e refogue, mexendo até ficar translúcido nas bordas. Aos poucos, despeje o caldo quente, cubra e leve ao forno por 15 minutos. Retire e acrescente ao risoto os camarões, os aspargos, o espinafre e as raspas de limão. Cubra e leve de volta ao forno por 15-20 minutos, até que todo o caldo tenha sido absorvido e o arroz esteja macio. Acrescente o suco de limão e a salsinha. Sirva imediatamente, polvilhado com queijo parmesão light. Rende 4 porções.



SALMÃO COM BATATA E INHAME

350 g de camarões crus, descascados e limpos
Uma pitada grande de fios de açafrão
750 ml de caldo de legumes ou galinha light
½ colher (sopa) de óleo de coco ou azeite extra virgem
3 chalotas (cebola pérola) ou outro tipo de cebola bem picadas
4 dentes de alho bem picados
300 g de arroz integral para risoto
1 maço de aspargos fatiados
110 g de folhas de espinafre pequenas
1 colher (chá) de raspas de limão-siciliano
1 colher (sopa) de suco de limão-siciliano
2 colheres (sopa) de salsinha
Queijo parmesão ralado na hora, para servir

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Coloque o açafrão numa panela com o caldo. Deixe ferver, tampe e mantenha quente. Enquanto isso aqueça o óleo numa caçarola, coloque as cebolas e refogue por 2 minutos. Acrescente o alho e refogue por 1 minuto. Adicione o arroz e refogue, mexendo até ficar translúcido nas bordas. Aos poucos, despeje o caldo quente, cubra e leve ao forno por 15 minutos. Retire e acrescente ao risoto os camarões, os aspargos, o espinafre e as raspas de limão. Cubra e leve de volta ao forno por 15-20 minutos, até que todo o caldo tenha sido absorvido e o arroz esteja macio. Acrescente o suco de limão e a salsinha. Sirva imediatamente, polvilhado com queijo parmesão light. Rende 4 porções.



PENNE INTEGRAL COM TOMATE

ASSADO

500 g de tomates-cerejas cortados ao meio
2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
2 dentes de alho bem picados
4-5 ramos de alecrim
Uma pitada generosa de páprica ou pimenta vermelha
375 g de penne integral
2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
4 colheres (sopa) de creme de leite light ou ricota
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Disponha os tomates em uma assadeira. Regue com o azeite e adicione o alho, as folhas de 3 ramos de alecrim, a páprica ou a pimenta vermelha e um pouco de sal e pimenta. Assem em forno preaquecido a 200°C por 15 minutos ou até ficarem macios. Enquanto isso, cozinhe a massa em uma panela grande com água fervente por 10-12 minutos, até ficar al-dente. Escorra. Misture o vinagre-balsâmico aos tomates. Adicione a massa escorrida e o creme de leite light ou a ricota e misture. Está pronto.



PENNE FIT COM QUEIJO RALADO, ABÓBORA E BETERRABA

350 g de penne integral
400 g de beterraba crua descascada e picada (ou pode
substituir por abobrinha)
625 g de abóbora-moranga ou atlas (manteiga) sem casca
nem sementes cortadas em retângulos grandes
1 cebola roxa em cunhas
2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
Sal e pimenta-do-reino
Queijo parmesão light

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Coloque a beterraba, a abóbora e a cebola em refratário, regue com o azeite, sal e pimenta. Leve ao forno e asse por 20-25 minutos, virando uma vez, até dourar bem e amaciar. Cozinhe 350 g de penne em água fervente com sal e escorra, reservando uma concha do líquido de cozimento. Recoloque o macarrão na panela e adicione as hortaliças assadas, um punhado de manjeriço rasgado e a água do cozimento. Coloque em fogo alto, misture por 30 segundos e sirva. Salpique com queijo parmesão light.



ESPETO DE PEIXE ASSADO

500 g de filé de peixe sem pele em cubos
1 colher (sopa) de hortelã picada
2 colheres (sopa) de coentro picado
2 colheres (sopa) de pasta de curry
Raspas de 1 limão
2 talos de capim-limão cortados horizontalmente em quatro
Óleo de coco ou azeite extra virgem para pincelar

MODO DE PREPARO:

Bata o peixe, a hortelã, o coentro, a pasta de curry e as raspas de limão em um processador ou liquidificador por 30 segundos até se misturarem bem. Molde essa massa ao redor dos 8 “espetos” de capim-limão. Pincele-os com um pouco de óleo e leve a forno preaquecido por 4-5 minutos, ou até que estejam completamente assados.



FRANGO COM FEIJÃO & ARROZ

FIT

250 g de coxa de frango desossada e sem pele em cubos de 3
cm

1 cebola grosseiramente picada

1 pimentão vermelho picado

1 dente de alho cortado ao meio

2 colheres (sopa) de pimenta-do-reino (ou outra a gosto)

200 g de arroz parboilizado tipo longo

400 g de feijão cozido

400 g (1 lata) de tomate pelado com o suco

200 ml de caldo de galinha light

Azeite extra virgem

Sal e pimenta

MODO DE PREPARO:

Aqueça uma frigideira com um pouco de azeite. Adicione a cebola, o pimentão, o alho e o frango e refogue tudo em fogo médio por 3 minutos, mexendo sem parar. Junte a pimenta, o arroz, o feijão, os tomates e o caldo de galinha. Tempere com sal e pimenta a gosto. Deixe levantar fervura e cozinhe em fogo brando por 15 minutos. Quando o arroz e o frango estiverem cozidos, retire o máximo de pedaços de frango que conseguir e asse-os no forno preaquecido até dourarem.



MACARRÃO COM ATUM

300 g de macarrão integral
50 g de sementes de gergelim
4 filés de atum (150 g cada um)
Molho de pimenta vermelha
2 dentes de alho picados
5 cm de gengibre descascado e ralado
4 colheres (sopa) de geleia de pimenta vermelha (opcional)
20 g de folhas de coentro, mais algumas para decorar
2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
1 pimenta vermelha picada
2 colheres (sopa) de óleo de gergelim
2 colheres (sopa) de vinagre de arroz

MODO DE PREPARO:

Prepare o molho misturando todos os ingredientes. À parte, cozinhe o macarrão segundo as instruções da embalagem e reserve.

Pressione as sementes de gergelim contra as duas faces dos filés. Aqueça uma frigideira pesada sem untar e grelhe o atum por 1-2 minutos de cada lado, dependendo da espessura dos filés, até que fiquem cozidos por fora e rosados no centro.

Fatie o atum. Cubra o macarrão quente com o molho e disponha as fatias de atum por cima. Decore com folhas de coentro e sirva imediatamente.

Dica: você pode variar e usar o macarrão bifum nessa receita!



BATATA DOCE COM PEIXE

CROCANTE

Para as batatas:

Azeite extra virgem ou manteiga para untar
2 batatas doce grandes com casca, lavadas e secas
4 colheres (chá) de farinha de trigo
1 clara
½ colher (chá) de alho em pó
½ colher (chá) de páprica
Sal e pimenta-do-reino

Para o peixe:

70 g de farinha de rosca fresca
3 colheres (sopa) de salsinha fresca picada
1 colher (sopa) de cebolinha-francesa picada
½ colher (chá) de raspas de limão-siciliano
½ colher (sopa) de óleo de coco derretido
4 filés de pescada ou merluza (150 g cada)
4 colheres (chá) de maionese light

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Borrife 2 assadeiras com o óleo. Fatie as batatas em gomos de 10 cm de comprimento. Bata a clara até ficar aerada, misture o alho em pó e a páprica, e tempere com sal e pimenta-do-reino. Mergulhe os gomos de batata e transfira para uma das assadeiras, separando o máximo possível. Asse por 45 minutos, virando a cada 15 minutos. Enquanto isso, junte a farinha de rosca, a salsinha, a cebolinha-francesa, as raspas de limão e o óleo; tempere com sal e pimenta-do-reino. Coloque os filés com a parte da pele para cima na outra assadeira, espalhe 1 colher (chá) de maionese sobre cada um, e cubra com a mistura de farinha de rosca. Leve ao forno 15 minutos antes que as batatas terminem de assar. Asse até que a carne fique opaca. Está pronto.

Rende 4 porções.



RISOTO DE FRANGO COM ABÓBORA

1 cebola cortada em cubinhos
1 col de sobremesa de alho picado
1 tomate cortado em cubinhos
250gr de frango picado e já temperado
1 xic de arroz parboilizado ou integral
1 xic de abóbora cortada em cubos
1 xic de abobrinha cortada em cubos
1 col de sobremesa de açafrão ou curry
Sal e pimenta a gosto
Água, óleo de coco ou azeite extra virgem para fritar

MODO DE PREPARO:

Com a panela quente frite o alho e a cebola, acrescentando um pouquinho de água para ajudar a fritar. Coloque o frango já temperado e deixe fritar bem. Acrescente o tomate e frite até ele começar a desmanchar. Coloque o arroz cru e a abóbora cortada em cubos, e acrescente o açafrão ou curry. Acrescente cerca de 1L de água quente ou até cobrir tudo. Corrija o sal e os temperos se necessário. Quando estiver quase pronto acrescente a abobrinha picada. Acrescente mais água se necessário e deixe cozinhar até o ponto de sua preferência. Acrescente um punhado de queijo ralado light para decorar.



STROGONOFF DE CARNE FIT

SABOROSO

250 g de alcatra ou filé mignon cortado em tiras
1/2 xícara (chá) de cebola picada
1 colher (sopa) de azeite extra virgem
pimenta-do-reino a gosto
1 colher (chá) de mostarda
1/2 tablete de caldo de carne
1/2 xícara (chá) de polpa de tomate
1/2 xícara (chá) de cogumelos (em conserva) cortados
1 fatia de pão de forma normal ou integral sem casca
1/2 xícara (chá) de leite desnatado

MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola no azeite. Adicione a carne, a pimenta, a mostarda e o caldo de carne, refogando por 2 minutos. Unte a polpa de tomate e os cogumelos cortados. Misture bem. Deixe cozinhar por 15 minutos. Desmanche a fatia de pão no leite e acrescente à carne. Cozinhe até engrossar (cerca de 5 minutos). Sirva a seguir.



ARROZ INTEGRAL COM CAMARÃO

1 kg de camarão cinza limpo
3 copos de arroz integral lavado
1 cebola
1 pimentão
2 tomates
2 limões
1 cabeça de alho
1 coentro
1 colher (sobremesa) de parmesão light ralado
1 lata de milho verde ou ervilha
Pimenta do reino e sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Tempere o camarão com limão, alho, sal e pimenta do reino e deixe marinado para o camarão pegar o gosto do tempero.

Arroz: Tempere o arroz com bastante alho, cozinhe e ponha num refratário. Cuidado com o sal, pois o molho será acrescentado e também levará sal.

Camarão: refogue a cebola, o alho, o pimentão, o tomate, e o coentro acrescente a pimenta do reino e o sal, acrescente o milho e por ultimo jogue o camarão marinado no refogado, deixe o camarão cozinhar por 5 minutos em fogo baixo. Quando o molho estiver pronto misture-o junto com o arroz que esta no refratário. Rende: 4 porções



PEIXE EMPANADO FIT

4 filés de tilápia, 100 gramas cada

1 ovo

4 col de sopa de farelo de aveia

4 col de sopa de farelo de trigo

Suco de 1 limão

Ervas e especiarias a gosto

Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 180 graus. os filés com o limão, ervas, especiarias e o sal. Reserve na geladeira por pelo menos 5 minutos para pegar gosto. Em um prato raso, misture o farelo de aveia, o farelo de trigo e uma pitada de sal. Em um potinho, bata o ovo para que ele fique misturado. Passe um filé por um no ovo e depois os coloque no prato com os farelos, virando para que grude dos dois lados. Repita a operação para cada um dos filés. Coloque numa forma refratária com papel manteiga no fundo, para não precisar untar. Leve ao forno por 10 minutos. Retire, vire os peixes e deixe assar por mais 10 minutos.



ARROZ INTEGRAL À GREGA

1 colher (chá) de azeite de extra virgem
1 cebola picada
1 cenoura picada
1 xícara (chá) de arroz integral cru lavado e escorrido
1 tablete de caldo de galinha dissolvido em 2 xícaras (chá) de
água
1 colher (chá) de suco de limão
2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, refogue, em fogo médio, o azeite com a cebola, a cenoura e o arroz. Adicione o caldo de galinha dissolvido em água. Quando começar a ferver, abaixe o fogo. Tampe a panela e deixe cozinhando por 45 minutos. Depois que toda água tiver secado, desligue o fogo e acrescente o suco de limão e a cebolinha picada. Sirva quente. Rende 4 porções.



BERINJELA RECHEADA DE CARNE&QUEIJO

300 g de carne moída magra
3 berinjelas cortadas ao meio
3 tomates picados sem pele e sem sementes
1 cebola picada
1 pimentão picado
Sal e pimenta a gosto
2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
Queijo mozzarella light picada (opcional)

MODO DE PREPARO:

Aqueça o azeite e refogue a cebola, os tomates e o pimentão. Acrescente a carne moída e deixe cozinhar. Corte as berinjelas ao meio e cozinhe na água com sal por 2 minutos. Retire uma parte do centro das berinjelas cozidas, formando uma cavidade razoável em cada uma. Misture esta parte do centro à carne refogada. Recheie as berinjelas com essa mistura, coloque-as numa assadeira e leve ao forno por 5 minutos. Você pode picar algumas fatias de queijo e salpicar por cima da berinjela antes de levar ao forno.



ESPAGUETE INTEGRAL COM LEGUMES

200 gramas de espaguete integral
1/2 cebola picada
1/2 abobrinha média picada
2 tomates picados
1 colher de sopa de manjericão fresco
1 cenoura picada
1 pitada de orégano
1 colher de sopa de cebolinha picada
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma panela coloque um pouco de água e junte a cebola, a abobrinha, as cenouras, os tomates, as ervas e deixem cozinhar. Depois acrescente a cebolinha e o sal. Reserve. Cozinhe o espaguete, coloque em um pirex e cubra com o molho da sua preferência. Rendimento: 2 porções.



FRANGO A ROLÊ COM RICOTA E ESPINAFRE

1 peito de frango cortado em seis filés
120g de frango em cubos
300 gramas de espinafre fresco
3 dentes de alho picados
1/4 de xícara de azeite extra virgem
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 xícara de ricota esmigalhada
1 xícara de presunto picado

MODO DE PREPARO:

Lave o espinafre e coloque-o em uma panela. Tampe e leve ao fogo médio até murchar. Aperte no espremedor de batata até retirar todo o líquido da verdura. Pique e reserve em uma tigela. Na mesma panela, em fogo médio, doure o alho em 2 colheres (sopa) de azeite. Junte o espinafre e refogue rapidamente. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Retire do fogo e deixe amornar. Acrescente a ricota e o presunto. Distribua essa mistura sobre cada filé, já temperado com sal e pimenta-do-reino. Forme rolinhos e prenda-os com um palito. Em uma frigideira, em fogo médio, doure-os no azeite restante. Adicione 2/3 de xícara de água, refogue até formar um molho e sirva. Rende: 6 porções



CARNE MOÍDA COM CREAM CHEESE LIGHT

300 g de patinho moído
50 g de cream cheese light ou ricota
1 cebola ralada
1 colher (café) de curry
2 colheres (sopa) de farinha de rosca
1 ovo
1 colher (sopa) de molho inglês light
1 cebola cortada em rodela
2 tomates cortados em rodela
1 colher (sopa) de azeite extra virgem
Sal, pimenta e salsinha picada a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture a carne moída, com cream cheese, o molho inglês, pimenta, sal, salsinha, ovo, curry, a cebola ralada e a farinha de rosca. Amasse bem até obter uma massa lisa e homogênea. Molde-as em 2 bifos achatados e grelhe-as numa frigideira antiaderente. Aqueça o azeite e refogue a cebola em rodela e os tomates. Coloque os bifos num refratário, acrescente o refogado e sirva. Rende 6 porções



NHOQUE INTEGRAL DE ABÓBORA

Massa

4 xícaras (chá) de moranga japonesa cozida e amassada
1 ovo
1 colher (chá) de manteiga
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de farinha integral
1 colher (sopa) de queijo ralado
Sal a gosto

Molho

1 kg de tomate maduro
1 cebola picada
1 colher (sopa) de manteiga
2 dentes de alho amassado
1 colher (sobremesa) de orégano
3 L de água para cozinhar
Folhas de manjeriço a gosto
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Para a Massa:

junte todos os ingredientes do nhoque e amasse muito bem. Enrole a massa, formando rolinhos e corte em pedaços pequenos. Ferva a água e coloque os nhoques; assim que subirem à superfície, retire-os com uma escumadeira. Sirva com o molho por cima.

Para o Molho:

Derreta a manteiga e refogue os tomates picados, junto com a cebola e o alho. Coloque 2 copos de água, o manjeriço e deixe apurar lentamente. Corrija o sal. Caso queira, bata no liquidificador para ficar cremoso. Rende 5 porções



NHOQUE FIT DE BATATA DOCE

2 batatas doces médias
1 xícara de chá de farelo de aveia
1/2 xícara de chá de farinha sem glúten (ou fécula de batata)
1/4 de xícara de azeite de oliva;
Sal a gosto

Molho

1 kg de tomate maduro
1 cebola picada
1 colher (sopa) de manteiga
2 dentes de alho amassado
1 colher (sobremesa) de orégano
3 L de água para cozinhar
Folhas de manjeriço a gosto
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Para a Massa:

Cozinhe as batatas sem casca por 25 minutos. Quando estiver cozida, retire a água e amasse-as bem enquanto ainda estiverem quentes e reserve. Em uma superfície limpa e lisa coloque o purê e acrescente os outros ingredientes com cuidado. Pode fazer em uma assadeira mesmo. Amasse até obter uma massa homogênea e elástica. Divida em porções. Corte-os em pedaços de mais ou menos 2cm. Em uma panela coloque a água para ferver, após fervida vá adicionando os nhoques aos poucos. Quando subirem a superfície significa que estão cozidos! Retire com uma escumadeira, deixe escorrer toda a água e deixe-os em uma travessa grande para não grudarem. Sirva com o molho que desejar. Rende: 4 porções

Para o Molho:

Derreta a manteiga e refogue os tomates picados, junto com a cebola e o alho. Coloque 2 copos de água, o manjeriço e deixe apurar lentamente. Corrija o sal. Caso queira, bata no liquidificador para ficar cremoso. Rende 5 porções



BOLO DE CARNE COM LEGUMES

500 g de coxão-mole moído
1 cebola ralada
1 dente de alho amassado
1 copo de iogurte grego normal ou light
2 ovos;
1 colher (sopa) de molho inglês light
1 colher (sopa) de mostarda;
1 xícara (chá) de aveia
sal a gosto;
50 g de pimentão verde picado
40 g de azeitona verde picada
2 cenoura ralada
1/2 xícara (chá) de salsinha picada

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes, coloque numa fôrma de bolo inglês untada e polvilhada com farinha de rosca. Asse até ao enfriar um palito no bolo não saia líquido. Servir com legumes gratinados.

Rendimento: 22 porções de 60g cada.

Valor calórico: 89 calorias por porção.



SALPICÃO LIGHT

1 peito de frango picado
3 cenouras raladas
200 g de uva passa sem caroço
1 xícara de azeitonas picadas
1 vidro de palmito picado
Cheiro verde picadinho
3 colheres de sopa de azeite extra virgem
½ xícara de suco de limão
5 colheres de sopa de maionese light
1 colher de manteiga normal ou light
½ colher de sopa de alho amassado
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o peito de frango e desfie, refogue com a manteiga e o alho. Coloque numa vasilha grande os seguintes ingredientes: cenoura, azeitona, peito de frango, palmito, uva passa e cheiro verde. Tempere com azeite, sal e suco de limão, e por último a maionese, misture bem.



ASSADO DE FRANGO COM ERVAS & IOGURTE

500 g de batata doce
4 filés de peito de frango com cerca de 125 g cada
6 colheres (sopa) de ervas misturadas, como salsinha,
cebolinha e hortelã
1 dente de alho amassado
6 colheres (sopa) de iogurte natural
8 alhos-porós finos
150 ml de caldo de galinha light
Pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO:

Cozinhe as batatas em uma panela com água fervente por 12-15 minutos, até amaciar. Escorra e corte em pedaços grandes. Faça um talho no sentido do comprimento na lateral de cada peito de frango para formar um bolsinho. Cuidado para não cortar até o outro lado. Misture as ervas com alho e o iogurte, tempere com sal e pimenta e ponha um pouco em cada bolsinho. Pré-aqueça o forno a 200°C. Coloque os alhos-porós e a batata em um refratário. Despeje o caldo por cima e cubra com os peitos de frango. Espalhe o restante do iogurte com ervas sobre o frango e asse por 25-30 minutos.



Receita em forma de cardápio:

Jantar

Para este cardápio selecionei receitas mais leves do que as do almoço, salvo pouquíssimas exceções, mas todas com calorias reduzidas. Muitos acreditam que ficar sem jantar emagrece e isso é MITO! Por sinal, ficar sem jantar pode diminuir seu metabolismo, o que desacelera seu emagrecimento, "queima" sua massa magra ao invés da sua gordura devido o jejum prolongado, além de aumentar seu apetite de madrugada. Olha a autossabotagem! Se alimentar é essencial para o bom funcionamento do organismo.

Muitos mitos cercam o que comer no jantar, mas o mito campeão é a afirmação de que não se deve comer carboidratos à noite. É importante lembrar que frutas e legumes são bons alimentos para essa refeição e eles têm como maior quantidade de nutrientes os carboidratos. Nas refeições principais, incluindo o jantar, nenhum nutriente deve ser priorizado. Carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais devem ser fornecidos adequadamente. Além disso, não é o carboidrato no jantar que fará com que haja o ganho de peso. O aumento de peso é decorrência de um excesso de calorias obtidas durante o dia, e não por causa do carboidrato consumido no período noturno.

Qual a quantidade?

A quantidade é o grande segredo para o sucesso do emagrecimento, faça uma refeição com alimentos variados, mas não exagere na quantidade, um pouco de cada já é suficiente. No final das contas nós sabemos quando estamos exagerando na mão! E ah, inclua salada sempre!

Além das receitas desse cardápio, você também pode substituir pelos pratos de sopa inclusos no ebook! :)



HAMBÚRGUER LIGHT COM MOLHO DE TOMATE

1 dente de alho amassado
1 punhado de cebolinha picada
2 colheres (sopa) de ervas misturadas, como salsinha e
tomilho picadas
375 g de carne de frango moída (ou carne moída)
2 tomates secos picadinhos
1 colher (chá) de azeite extra virgem

ingredientes do molho de tomate:

250g de tomates-cerejas cortados em quartos
1 pimenta vermelha sem sementes picadinha
1 colher (sopa) de coentro picado
Raspas e suco de 1 limão

MODO DE PREPARO:

Amasse todos os ingredientes do hambúrguer, exceto o azeite. Divida em quatro porções e modele hambúrgueres. Cubra e leve à geladeira por 30 minutos. Misture todos os ingredientes do molho de tomate em uma tigela. Pincele os hambúrgueres com o azeite e leve ao forno a 180 graus por cerca de 30 minutos. Vire quando tiver o ponto desejado da carne. Sirva com o molho de tomate por cima ou requeijão light. Rende até 4 porções.



REPOLHO RECHEADO COM CARNE MOÍDA

4 mini repolhos ou 1 repolho grande
1 cebola picada
1 dente de alho socado
1 colher (sopa) de óleo de coco
½ kg de carne moída
6 fatias de pão integral sem casca cortados em cubinhos
½ xícara de (chá) de molho de tomate
2 xícaras (chá) de caldo de carne light
Queijo ralado light para polvilhar (opcional)
Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Lave o repolho e retire com uma faca o seu miolo. Refogue a cebola e o alho no óleo. Junte a carne e refogue até começar a dourar. Acrescente o pão picado e misture bem. Adicione o molho de tomate, o sal e a pimenta e cozinhe até que seque todo o excesso de líquido e fique com uma consistência cremosa. Recheie os repolhos e cozinhe em uma panela com o caldo de carne. Retire quando estiver bem macio.



PEIXE ASSADO COM PURÊ DE TOMATE

6 filés de peixe
1/2 pimentão em tirinhas (pode ser qualquer pimentão)
1 xícara (chá) de caldo de galinha light
1 xícara (chá) de purê de tomate (receita abaixo)
30 g de cebolinha picada
1/2 folha de louro
1/8 de colher (chá) de orégano
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto páprica a gosto
(Opções de peixes leves e também mais baratos: filé de pescada, tilápia, badejo, merluza, etc)

PURÊ DE TOMATE I

(receita mais rápida e leve):

Coloque a quantidade de tomates desejada em água fervente e deixe por 1 minuto. Retire a pele e as sementes e descarte. Pique a polpa bem fininho com ajuda de uma faca e reserve. Acrescente o alho e a cebola e refogue por alguns minutos.

PURÊ DE TOMATE II

(receita mais elaborada e saborosa):

Ingredientes

500 g de tomate maduro
40 g de manteiga
20 g de cebola picada
1 dente de alho picado

Alho-poró, aipo, salsinha, tomilho e louro
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Retire os talos dos tomates e com uma faca faça uma cruz no lado oposto. Coloque os tomates em água fervente e deixe por 1 minuto. Retire os tomates da panela. Retire a pele e as sementes e descarte.

Pique a polpa bem fininho com ajuda de uma faca e reserve.

Em outra panela, derreta a manteiga. Acrescente o alho e a cebola e refogue por alguns minutos. Junte os tomates, alho-poró, aipo, salsinha, tomilho e louro, sal e pimenta-do-reino. Cozinhe por 10 minutos ou até evaporar a água.

MODO DE PREPARO:

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



ESPAGUETE DE LEGUMES COM SHITAKE

1 cenoura
2 abobrinhas grandes
250 g de shitake
5 dentes de alho
2 colheres de sopa de manteiga
2 col de azeite extra virgem
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Modo de preparo do espaguete:

Corte a cenoura e a abobrinha usando um cortador de legumes (corte em tiras). Refogue o alho no azeite até dourar um pouco, adicionando os legumes e sal a gosto. Refogue por cerca de 5 minutos.

Modo de preparo do shitake:

Corte o shitake em tiras. Reserve. Refogue o alho na manteiga e deixe dourar um pouco, e logo depois adicione o shitake cortado. Mexa um pouco e depois tampe. Deixe em fogo alto por 5 minutos. Observe para não queimar.

Na hora de servir: você pode misturar tudo no mesmo recipiente ou consumir separadamente, de acordo com a quantidade que deseja de cada um.



ESPAGUETE FIT DE ABÓBORA COM PARMESÃO

1 abóbora espaguete (1,5- 2 kg)
3 colheres (sopa) extra virgem ou manteiga
2 dentes de alho amassados
Sal e pimenta-do-reino
2 colheres (sopa) de sálvia ou salsa fresca, picadas
2 colheres (sopa) de queijo parmesão

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 175°C.

Corte a abóbora ao meio no sentido do comprimento e tire as sementes. Coloque numa assadeira com o lado cortado para baixo. Fure toda a casca com um garfo. Asse por 1 hora. Retire e deixe esfriar por 10 minutos.

Vire a abóbora e raspe a polpa com um garfo para que fique com aparência de espaguete.

Numa panela grande, aqueça o azeite ou a manteiga e refogue o alho, mexendo sempre, por 2 minutos. Acrescente os fios de abóbora e tempere com sal, pimenta-do-reino e sálvia ou salsa fresca. Sirva polvilhado com queijo parmesão.

Rende 4 porções



WRAP MEXICANO FIT DE FRANGO

2 tortilhas light (pode ser rap10 integral)
8 folhas de alface americana, rasgadas
125 g de frango cozido e desfiado
50 g de cenoura ralada
½ pimentão vermelho pequeno, fatiado.
1 tomate italiano em rodela
4 colheres (sopa) de molho de tomate light picante
1 colher (sopa) de coentro fresco picado
Gomos de limão para servir

MODO DE PREPARO:

Abre as tortilhas e coloque a metade de 1 folha de alface no centro de cada uma. Cubra com o frango, a cenoura, o pimentão e o tomate. Regue com o molho no centro e cubra com o coentro. Dobre as duas pontas, depois enrole apertando bem. Corte ao meio na diagonal e sirva com gomos de limão.



WRAP DE ALFACE COM FRANGO

Folhas grandes de alface americana
1 colher (chá) de óleo de coco ou azeite extra virgem
225 g de frango desfiado
½ colher (chá) de gengibre fresco ralado
½ colher (chá) de alho amassado
1 cenoura pequena, ralada grossa
2 cebolinhas verdes fatiadas
3 colheres (sopa) de molho teriyaki
½ pimentão vermelho bem fatiado
2 colheres (sopa) de coentro fresco picado

MODO DE PREPARO:

Aqueça o óleo em uma frigideira grande e refogue a carne de peru, o alho e o gengibre até que o peru esteja cozido, cerca de 5 minutos. Adicione a cenoura e refogue por cerca de 1 minuto, em seguida acrescente a cebolinha verde e refogue por mais 1 minuto. Coloque o molho teriyaki e cozinhe por 2 minutos. Transfira o refogado para uma travessa grande e sirva acompanhado de alface, pimentão e coentro. Monte o seu wrap ao seu gosto.



BERINGELA FIT À PARMEGIANA

2 berinjelas médias, cortadas em fatias de 6 mm de espessura
2 claras
2 colheres (chá) de água
40 g de farinha de rosca seca
Azeite extra virgem
400 g de purê com tomate
1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
2 colheres (sopa) de tomates secos
2 cebolinhas verdes picadas
1 colher (chá) de pasta de alho
3 colheres (sopa) de manjeriço fresco picado
1 colher (sopa) de salsa fresca picada
Sal e pimenta-do-reino
110 g de queijo mozzarella light picado
40 g de queijo parmesão light (opcional)
Uma pitada de açúcar (opcional)

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Forre 2 assadeiras com papel-alumínio e unte com azeite. Numa tigela grande e rasa, bata as claras e a água até obter uma mistura leve e aerada. Coloque a farinha de rosca num prato. Mergulhe a berinjela nas claras e depois na farinha de rosca. Transfira para uma assadeira. Borrife as fatias de berinjela com o azeite e asse por 20 minutos, até dourar. Retire do forno e baixe a temperatura para 175°C. Enquanto isso junte o molho de tomate, o vinagre, os tomates secos, a cebolinha-verde, a pasta de alho, o açúcar, o manjeriço e salsa numa tigela; tempere com sal e pimenta-do-reino. Coloque 1/3 dessa mistura no fundo da outra assadeira, cubra com uma camada de berinjelas assadas, metade da mozzarella picada e 1 colher (sopa) de queijo parmesão. Repita, finalizando com o molho de tomate. Polvilhe o restante do parmesão e asse por 25 minutos ou até o queijo dourar. Rende 4 porções.



LINGUADO AO MOLHO MOSTARDA

1 colher (chá) de azeite extra virgem
1 cebola pequena picadinha
1 dente de alho amassado
4 filés de linguado, cerca de 150 g cada
125 ml de vinho branco seco
2 colheres (sopa) de mostarda granulada
200 g de iogurte natural
2 colheres (sopa) de ervas misturadas picadas

MODO DE PREPARO:

Aqueça o azeite em uma frigideira grande, junte a cebola e o alho e refogue por 3 minutos, até amaciar. Adicione os filés de peixe e frite por 1 minuto de cada lado. Acrescente o vinho e cozinhe em fogo baixo até reduzir pela metade. Misture os ingredientes restantes, espere ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 3-4 minutos, até o molho encorpar um pouco e o peixe amaciar. Sugestão: sirva com arroz integral e legumes cozidos no vapor.



ESTROGONOFE FIT DE COGUMELOS

25 g de manteiga
1 colher (sopa) de azeite extra virgem
1 cebola fatiada
400 g de cogumelos-de-paris fatiados
2 dentes de alho amassados
2 colheres (chá) de páprica, mais um pouco para
decorar
400 ml de caldo de legumes
Uma pitada generosa de canela em pó
Uma pitada generosa de noz-moscada
150 g de cogumelos shimeji branco ou shitake
6 colheres (sopa) de creme de leite light
Sal e pimenta-do-reino
Salsinha picada para decorar

MODO DE PREPARO:

Aqueça a manteiga e o azeite em uma frigideira. Adicione a cebola e frite por 5 minutos, até dourar levemente.

Misture os cogumelos-de-paris e o alho e refogue por 4 minutos. Misture a páprica e cozinhe por 1 minuto. Adicione o caldo, a canela e a noz-moscada e tempere com sal e pimenta. Cozinhe por 3-4 minutos. Junte os outros cogumelos e cozinhe por 2 minutos. Misture 2 colheres (sopa) do creme de leite. Distribua o estrogonofe nos pratos e cubra com colheradas do creme de leite restante. Salpique a páprica e um pouco de salsinha.



OMELETE DE PEITO DE PERU LIGHT E ABOBRINHA

200 g de peito de peru light picado
50 g de azeitonas pretas
4 colheres (sopa) de azeite extra virgem
1 cebola roxa em fatias finas
375 g de abobrinha em cubos
6 ovos
2 colheres (sopa) de hortelã picada
Sal e pimenta

MODO DE PREPARO:

Aqueça o azeite em uma assadeira redonda antiaderente. Acrescente a cebola, abobrinha, o peito de peru picado, as azeitonas pretas cortadas ao meio e refogue tudo em fogo brando por 5 minutos, até ficarem douradas e al dente. Bata os ovos com 2 colheres (sopa) de água, a hortelã e um pouco de sal e pimenta. Despeje na assadeira e deixe cozinhar, sem mexer, por 4-5 minutos, até que a omelete esteja quase firme, com a parte inferior dourada.



CAMARÃO COM SALADA ESPECIAL

20 camarões crus com a casca
1 dente de alho picado
125 g de tomate italiano picado
50 g de rúcula
50 g de folhas de espinafre
50 g de agrião sem os talos
1 colher (sopa) de suco de limão
2 (col) azeite extra virgem
Sal e pimenta

MODO DE PREPARO:

Esquente o azeite e acrescente os camarões, o alho, sal e pimenta a gosto. Tampe bem e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos, balançando a panela de vez em quando, até os camarões ficarem cozidos. Adicione o tomate, a rúcula, o espinafre e o agrião. Mexa até murcharem. Junte o suco de limão e verifique o tempero. Está pronto.



GRATINADO DE LEGUMES COM ERVAS & QUEIJO PARMESÃO

50 g de manteiga light
300 g de batatas-doces descascadas de fatiadas
200 g de cenouras em fatias
2 dentes de alho picados
300 g de creme de leite light
250 ml de caldo de legumes
1 colher (sopa) de parmesão ralado light
2 colheres (sopa) de sálvia picada
1 colher (sopa) de alecrim picado
75 g de farinha de rosca
Sal e pimenta

MODO DE PREPARO:

Unte um refratário quadrado com a manteiga. Distribua os legumes em camadas, temperando-as com um pouco de alho, sal e pimenta. Aqueça o creme de leite com o caldo de legumes e regue o gratinado com essa mistura. Misture o parmesão, a sálvia, o alecrim e a farinha de rosca, tempere com sal e pimenta e salpique sobre os legumes. Asse em forno preaquecido a 200°C por 45 minutos ou até dourar e ficar cozido. Sirva imediatamente.



FRANGO MARINADO COM PIMENTA E LIMÃO

4 peitos de frango desossados
e sem pele (150 g cada um)
4 limões
2 dentes de alho picados
2 colheres (sopa) de pimenta vermelha seca ou fresca
50 ml de óleo de girassol
200 g de macarrão de arroz (bifum)
2 colheres (sopa) de coentro picado para decorar
Sal e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO:

Deixe 12 espetos de madeira de molho em água morna até se encharcarem. Corte o frango em tiras. Misture as raspas e o suco de 2 limões com o alho, a pimenta vermelha e o óleo. Tempere com sal e pimenta-do-reino e deixe o frango marinar nesse mistura por 1 hora. Enfie os pedaços de frango nos espetos, sem sobrecarregá-los. Corte os limões restantes ao meio. Asse o frango e os limões em uma grelha ou a chapa preaquecida por 10 minutos.

À parte, cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem.

Sirva o frango com o macarrão coberto com o coentro e os limões grelhados.



ASSADO DE LEGUMES

200 g de batata doce em pedaços
1 colher (sopa) de azeite extra virgem
1 pimentão amarelo sem sementes em cubos
2 pimentões vermelhos sem sementes em cubos
4 dentes de alho cortados ao meio
2 colheres (sopa) de tomilho picado
2 folhas de louro
125 g de queijo branco
2 colheres (sopa) de hortelã picada
50 g de cream cheese light
1 tomate grande maduro picado grosseiramente
200 g de abobrinhas pequenas cortadas ao meio no sentido do comprimento
Sal e pimenta

MODO DE PREPARO:

Misture o azeite, as batatas, os pimentões, o alho, o tomilho e o louro em um refratário e asse em forno preaquecido a 200°C por 30 minutos.

Prepare uma pasta com o queijo, a hortelã e o cream cheese. Tempere com sal e pimenta a gosto. Acrescente o tomate e as abobrinhas aos legumes. Cubra com a pasta de queijo às colheradas e asse por 15 minutos, até dourar. Decore com ramos de tomilho.



ALMONDEGAS DE FRANGO

LIGHT AO SUGO

350g peito de frango cru
Suco de 1 limão
2 dentes de alho triturados
1 cenoura ralada
Manteiga
4 colheres de sopa de aveia em flocos
Sal, pimenta do reino e salsinha a gosto
Molho de tomate de sua preferência
Mozarela ralada ou queijo parmesão light (opcional)

MODO DE PREPARO:

Triture no liquidificador 350g de peito de frango picado em pedaços pequenos usando a tecla pulsar. Coloque o frango em uma tigela e tempere com suco de 1 limão, 2 dentes de alho triturados, pimenta do reino e sal a gosto. Junte 1 cenoura ralada e 4 colheres de sopa de aveia em flocos e misture até obter uma massa firme, finalize com salsinha e misture bem. Faça pequenas bolinhas com as mãos. Frite em uma frigideira antiaderente com um pouco de manteiga até dourar, ou se preferir asse no forno em uma forma untada por 20 minutos virando na metade do tempo. Com o molho de tomate preparado à parte, regue as almondegas na hora de servir.

No forno: salpique o frango com o queijo depois de retirar o frango do forno, ou antes, caso queira derretido.

Na frigideira: assim que terminar de fritar, desligue a boca do fogão, espalhe o queijo e tampe a panela, assim o vapor irá amolecer o queijo.



HAMBÚRGUER FIT DE FRANGO COM REQUEIJÃO

500g de peito de frango;
3 colheres de sopa de requeijão light
Manteiga ou azeite, ou óleo de coco
Salsinha fresca
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque no processador o peito de frango, requeijão light e a salsinha fresca e o sal. Molde hambúrgueres (em formato mini rende até 12 uni) e grelhe-os com um pouco do óleo da sua preferencia. Se necessário, termine de cozinhar no forno.



STROGONOFF DE FRANGO LIGHT

1 Peito de frango cortado em cubinhos
2 colheres de chá de mostarda
4 colheres de sopa cheia de molho de tomate
2 colheres de sopa de manteiga
2 potes de iogurte natural desnatado
Sal, cebola e temperos a gosto

MODO DE PREPARO:

Refogue o frango na manteiga, com sal, cebola e os temperos.
Em seguida coloque a mostarda e deixe refogar por mais alguns minutos.
Coloque o molho de tomate e deixe apurar.
Desligue o fogo e acrescente os 2 potes de iogurte.
Mexa e sirva a seguir.



HAMBÚRGUER LIGHT DE CARNE FÁCIL

400 g de carne magra moída
1 clara de ovo
1 colher de sopa de semente de chia
1 colher de sobremesa de farinha de linhaça (ou quinoa
em flocos)
1/2 cebola média cortada em cubos pequenos
1/4 de xícara de chá de salsa picada
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Manteiga, azeite ou óleo de coco para dourar

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela misture a carne, a clara, a chia, a farinha de linhaça, a cebola e a salsa. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Divida em quatro partes iguais e molde no formato de hambúrguer. Em uma frigideira antiaderente, doure o hambúrguer dos dois lados. Rende: 4 hambúrgueres



HAMBÚRGUER FIT DE ATUM

FÁCIL

1 lata de atum sólido (natural)
1 Ovo
3 colheres de sopa aveia em flocos
1 Tomate sem sementes cortado em cubinhos;
1/2 Cebola cortada em cubinhos
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Retire toda a água do atum e misture aos demais ingredientes (com a mão mesmo), até formar uma massa homogênea. Divida ao meio e modele no formato de hambúrguer. Leve ao forno pré-aquecido em 180o graus, por aproximadamente, 15 a 20 minutos. Rende: 2 porções.



PEIXE COM ESPAGUETE DE LEGUMES

1 filé de linguado ou outro peixe
Sal e pimenta a gosto

para espaguete de legumes:

1 abobrinha
1 cenoura
1 berinjela
Todos cortados em tiras finas (no comprimento)

para o molho:

Suco de 2 limões
1 colher de sobremesa de adoçante culinário Tal e Qual
ou substituto
300 ml de creme de leite light

MODO DE PREPARO:

Modo de preparo

Disponha os filés em uma forma antiaderente. Leve ao forno por 20 minutos ou até dourar levemente. Ao mesmo tempo, cozinhe os legumes no vapor. Tempere com sal e pimenta reserve.

Preparo do molho:

Junte todos os ingredientes em uma panela. Leve ao fogo alto até ser reduzido em 50%.

Preparo da montagem:

Sobre o peixe, coloque o espaguete de legumes. Regue com o molho e sirva.



BERINJELA À PARMIGIANA II

2 berinjelas grandes cortadas em rodela
3 fatias de mozzarella light
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
Molho
3 dentes de alho amassados
1/2 cebola picada
4 colheres (chá) de azeite de extra virgem
2 xícaras (chá) de polpa de tomate
2 colheres (chá) manjericão seco
Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Faça primeiramente o molho, refogando o alho e a cebola no azeite. A seguir, acrescente a polpa de tomate, o manjericão e a pimenta e cozinhe, mexendo de vez em quando, por cerca de 10 minutos, até formar o molho. Em uma fôrma, coloque 1 xícara (chá) do molho e acrescente as rodela de berinjela. Espalhe as fatias de mozzarella por cima e cubra com o restante do molho. Polvilhe o queijo parmesão e asse, em forno médio, por cerca de 40 minutos ou até que a berinjela esteja macia. Rende 4 porções.



COUVE-FLOR GRATINADA COM FRANGO DESFIADO

2 xícaras (chá) de buquês de couve-flor
1 colher (sopa) de salsinha picada
100 g de peito previamente cozido, desfiado
150 g de queijo cottage
1 colher (sopa) de queijo parmesão light
1 colher (sopa) de farinha de rosca
1 xícara (chá) de leite desnatado
3 colheres (sopa) de maionese light
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a couve-flor na água com sal. Misture a maionese, o frango, o leite desnatado, o cottage e a salsa. Cubra a couve-flor e salpique o queijo parmesão com a farinha de rosca. Leve ao forno quente para dourar por aproximadamente 10 minutos.



TORTILHAS DE COUVE-FLOR

2 xícaras de couve-flor (só o buquê)

2 ovos

Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Limpe couve-flor e deixe só os buquês, lave-os e leve-os ao triturador. Coloque a couve-flor ralada no microondas por 2 minutos e mexa, acrescente mais dois minutos e mexa novamente. Dê um banho de água fria para parar o cozimento,coe com a ajuda de um pano e esprema a couve-flor para retirar o excesso de água. Coloque a couve-flor ralada de volta na tigela, adicione dois ovos, sal e pimenta e misture bem os ingredientes. Espalhe a mistura na assadeira forrada com papel manteiga em círculos ou no formato que preferir. Pré-aqueça o forno a 180° e coloque as tortilhas por 10 - 15 minutos. Depois é só retirar cuidadosamente do papel manteiga, e colocá-los novamente na assadeira e retorne ao forno por mais 5 - 7 minutos ou até ficarem douradinhos. Quando estiverem prontos coloque-os sobre uma gradinha para esfriar. Para servir aqueça uma frigideira de tamanho médio e coloque as tortilhas pressionando-as ligeiramente para baixo até que fiquem douradinhas. Não pule essa etapa, pois é ela que as deixará mais crocantes. Rende 6 porções. Dica: você pode rechear com legumes, carne moída e frango desfiado.



PICADINHO FIT DE CARNE COM CENOURA

500 g de alcatra cortada em cubos
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 colher (sopa) de óleo derretido ou azeite extra virgem
1 cebola média picada
3 dentes de alho picados
1 cenoura crua ralada
2 talos de salsa (com folhas) picados
1/2 xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO:

Tempere os cubos de alcatra com sal e pimenta-do-reino a gosto. Em uma panela grande, aqueça o óleo em fogo alto e refogue a cebola e o alho. Acrescente a carne e frite, mexendo de vez em quando, até a superfície ficar dourada (cerca de 3 minutos). Adicione a cenoura, o salsa e a água. Deixe ferver. Reduza a chama e cozinhe, até que os cubos fiquem macios (cerca de 25 minutos). Sirva com o molho do cozimento. Rende 6 porções.



FRANGO XADREZ LIGHT

500 g de filé de frango cortado em cubos pequenos
3 colheres (sopa) de molho de soja
2 cebolas pequenas cortadas em fatias grossas
1 colher (sopa) de pimentão verde cortado em cubos
1 colher (sopa) de pimentão vermelho cortado em cubos
2 colheres (sopa) de salsão cortado em tiras finas
1 colher (sopa) de amido de milho
1 colher (sopa) de amendoins
Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Tempere os pedaços de frango com o molho de soja, sal e a pimenta-do-reino. Coloque para fritar numa panela em fogo médio, mexendo de vez em quando. Acrescente a cebola, os pimentões e o salsão. À parte, dissolva o amido de milho em um pouco de água e acrescente ao refogado. Mexa bem até o molho engrossar. Decore com o amendoim. Rende 7 porções



CARNE MOÍDA COM REQUEIJÃO LIGHT

300g de patinho moído
1/2 cebola picada
1/2 xícara (chá) de molho de tomate
1 e 1/2 tabletes de caldo de carne
1 colher (sopa) de amido de milho
1 xícara (chá) de água
5 colheres (sopa) de requeijão light

MODO DE PREPARO:

Dissolva o amido de milho na água. Reserve. Frite a cebola picada. Em seguida coloque a carne moída e o caldo de carne. Deixe cozinhar. Quando a carne estiver totalmente cozida, coloque o molho de tomate. Em seguida junte o amido de milho dissolvido. Mexa até engrossar. Coloque a carne moída em um refratário e, por cima, distribua o requeijão em alguns pontos. Leve ao forno até que derreta o requeijão. Dica: para dar um gosto a mais você pode acrescentar duas fatias finas de queijo light junto ao requeijão.



Receita em forma de cardápio: Saladas Variadas

Que as saladas fazem bem para saúde todo mundo já sabe, mas o complicado é quando enjoamos daquela salada de sempre ou então nos forçamos a comer alguma verdura que não gostamos. Não faça isso! Eu odeeeeio rúcula e não me forço a comer, então substituo por alface, que eu aaaamo! Faça substituições inteligentes você também!

A seguir você verá muitas receitas bacanas, algumas até diferentes, mas não tenha medo de experimentar. Eu tinha preconceito de comer salada misturada com frutas, mas no fim se tornou uma experiência maravilhosa! Garanto! Apenas tome cuidado com o molho, ok?

Aliás, o meu molho favorito para salada é: algumas colheres de azeite extra virgem, 1 limão espremido e sal. Sem vinagre mesmo! Coloco em um refratário pequeno, misturo bem e rego a salada. Pode guardar na geladeira depois. Fica delicioso! :)

SALADA DE FRANGO COM LICHIA

Molho:

1 colher (sopa) de suco de limão;
1 colher (sopa) de gengibre ralado;
1 colher (sopa) de raspas casca de limão;
2 colheres (sopa) de vinagre de arroz ou de maçã
2 gotas de adoçante;
1 colher (chá) de óleo de gergelim tostado;
1 colher (chá) de molho de pimenta-doce;
1 colher (sopa) de água.

Salada:

1 peito de frango inteiro com pele;
1 colher (chá) de mel;
Sal a gosto;
1 pimentão vermelho;
3 xícaras (chá) de folhas de agrião;
10 lichias descascadas sem caroços cortadas ao meio;
2 talos de cebolinha verde fatiados;
2 colheres (sopa) de manjericão picado.

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 200 graus. Com a ponta de uma faca, fure o peito de frango várias vezes. Passe o mel por toda carne e salpique o sal. Arrume uma grelha sobre um tabuleiro com 1 cm de água para não criar fumaça no forno. Asse o frango sobre a grelha por 30 minutos. Asse o pimentão vermelho junto, sem temperar. Retire do forno e cubra com um plástico para facilitar a retirada da pele. Para o molho, em uma tigela pequena, misture todos os ingredientes. Em uma travessa rasa, arrume o agrião, espalhe por cima a lichia e a cebolinha verde. Retire a pele do frango, corte em fatias de 1 cm e arrume sobre a salada de agrião. Retire a pele e as sementes do pimentão vermelho e corte em fatias. Espalhe sobre a salada. Regue a salada com o molho e polvilhe o manjericão e sirva. Rendimento: 4 porções, tempo de preparo 20min.

SALADA DE MACARRÃO INTEGRAL COM BACALHAU

200g de bacalhau em lascas;
1 pacote (500g) de macarrão integral penne;
Sal e pimenta-do-reino a gosto;
1/3 de xícara (chá) de azeite;
4 tomates maduros sem pele e sementes em cubos;
½ xícara (chá) de manjeriço picado;
½ xícara (chá) de queijo mussarela em cubos;
½ xícara (chá) de azeitona preta fatiada;
1 cebola roxa fatiada.

MODO DE PREPARO:

Deixe o bacalhau de molho por 24 horas dentro de uma tigela com água na geladeira. Troque a água três ou quatro vezes. Escorra o bacalhau e coloque em uma panela. Cubra com água e cozinhe por 15 minutos, em fogo médio. Escorra, deixe esfriar e desfie. Cozinhe o macarrão em água fervente com sal pelo tempo indicado na embalagem ou até ficar al dente. Escorra e despeje em uma saladeira. Regue com o azeite. Adicione o bacalhau, o tomate, o manjeriço, o queijo, a azeitona, a cebola e tempere com sal e pimenta. Misture e sirva em temperatura ambiente ou gelada.

Rendimento: 8 porções 225kcal por porção

SALPICÃO DE PEIXE

4 xícaras (chá) de batata descascada em cubos;
3 filés de merluza ou pescada;
½ xícara (chá) de salsão em cubos;
1 maçã verde sem sementes em cubos;
Suco puro de 1 limão;
5 colheres (sopa) de alcaparras;
1 cebola roxa picada;
Sal, pimenta-do-reino e hortelã picada a gosto;
4 colheres (sopa) de maionese light;
4 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado.

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a batata no vapor por 5 minutos. Adicione o peixe e cozinhe por 10 minutos. Deixe esfriar e desfie o peixe com a ajuda de um garfo. Em uma saladeira, misture o peixe, a batata, o salsão, a maçã regada com suco de limão, a alcaparra e a cebola. Tempere com sal pimenta e hortelã, adicione maionese e o iogurte. Misture bem e leve a geladeira até o momento de servir. Rendimento: 4 porções. 229kcal por porção

SALADA ANTIOXIDANTE

- 1 xícara (chá) de folhas de alface americana rasgadas
- 1 xícara (chá) de folhas de rúcula rasgada
- 6 unidades de kani kama em cubos
- 1 abacate pequeno em cubos
- 1 cebola roxa pequena em fatias
- 1 maçã cortada em cubos
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho esmagado
- Suco puro de 1 limão
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de castanha-do-pará picada

MODO DE PREPARO:

Arrume as folhas em um prato e cubra com o kani kama, o abacate, a cebola e a maçã. À parte, com a ajuda de um garfo, misture o azeite, o alho, o suco de limão e o sal até ficar homogêneo. Regue a salada com esse molho, polvilhe a castanha- do- pará e sirva em seguida. Rendimento: 2 porções
Tempo de preparo: 20 minutos

SALADA ANTIOXIDANTE

- 1 xícara (chá) de folhas de alface americana rasgadas
- 1 xícara (chá) de folhas de rúcula rasgada
- 6 unidades de kani kama em cubos
- 1 abacate pequeno em cubos
- 1 cebola roxa pequena em fatias
- 1 maçã cortada em cubos
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho esmagado
- Suco puro de 1 limão
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de castanha-do-pará picada

MODO DE PREPARO:

Arrume as folhas em um prato e cubra com o kani kama, o abacate, a cebola e a maçã. À parte, com a ajuda de um garfo, misture o azeite, o alho, o suco de limão e o sal até ficar homogêneo. Regue a salada com esse molho, polvilhe a castanha-do-pará e sirva em seguida. Rendimento: 2 porções
Tempo de preparo: 20 minutos

SALADA ESTRELADA

½ maço de alface crespa
½ maço de alface roxa
½ pimentão vermelho fatiado
2 carambolas fatiadas
5 amêndoas picadas
2 colheres de sopa de gergelim preto
Sal, azeite e vinagre balsâmico a gosto

MODO DE PREPARO:

Disponha as folhas de alface picadas e misturadas na saladeira. Coloque as fatias de pimentão sobre a alface e espalhe as fatias de carambola. Salpique as amêndoas e o gergelim. Tempere com sal, azeite e vinagre balsâmico. Sirva em seguida. Rendimento: 4 porções. 260 kcal por porção

SALADA DE SALMÃO

200g de salmão em fatias
4 colheres (chá) de suco puro de laranja
Tomilho fresco a gosto
2 xícaras (chá) de alface e rúcula picadas
1 cenoura ralada
8 tomates cerejas
2 xícaras (chá) de brócolis cozidos
1 colher (sopa) de semente de girassol torrada

Molho:

4 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado
2 colheres (sopa) de cebola picada
1 colher (sopa) de cheiro- verde picado
1 colher (café) de mostarda

MODO DE PREPARO:

Grelhe o salmão regando com o suco de laranja e o tomilho. Reserve. Em uma saladeira, arrume as folhas de alface e rúcula. Por cima, disponha o salmão, a cenoura, os tomates cortados ao meio e o brócolis. Salpique a semente de girassol. Misture os ingredientes do molho e regue na hora de servir.
Rendimento: 2 porções. 200 kcal por porção

SALADA DE ABACATE

4 colheres (sopa) de mel
1 colher (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de salsa picada
Sal e pimenta- do-reino a gosto
2 abacates grandes em fatias
1 pimentão vermelho grande em fatias
1 pepino em cubos grandes
2 tomates em cubos grandes
1 xícara (chá) de milho verde

MODO DE PREPARO:

Misture o mel, o suco de limão, a salsa, sal pimenta, e reserve. Em uma saladeira, misture os demais ingredientes. Regue com o molho e leve a geladeira por 30 minutos antes de servir. Rendimento: 4 porções Preparo: 40 minutos

SALADA DE FRANGO COM ABACAXI

1 xícara (chá) de frango cozido e desfiado
2 xícaras (chá) de abacaxi em cubos
1 lata de milho verde escorrido
2 talos de salsa em cubos
Sal, pimenta- do- reino e hortelã picada a gosto
4 colheres (sopa) de iogurte natural integral

MODO DE PREPARO:

Em uma saladeira, misture o frango, o abacaxi, o milho, o salsa e a hortelã. Tempere com sal, pimenta e iogurte. Misture e sirva em seguida. Rendimento: 4 porções . 181 kcal por porção

SALADA LIGHT

3 maçãs em cubos
Suco puro de 1 limão
1 xícara (chá) de salsão picado
1 xícara (chá) de cenoura ralada
1 xícara (chá) de pepino em cubos
½ xícara (chá) de uvas- passas brancas sem sementes
Sal e pimenta – do – reino a gosto
1 pote (170g) de iogurte natural desnatado
1 maço de alface americana

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, coloque a maçã com o suco de limão para não escurecer. Coloque em uma travessa e adicione o salsão, a cenoura, o pepino e as passas. Tempere com sal, pimenta e misture o iogurte. Na travessa onde irá servir, coloque a alface no fundo e distribua a salada por cima. Sirva em seguida. Rendimento: 4 porções . 167 kcal por porção

SALADA VERDE COM MOLHO DE MOSTARDA E FAROFA DE AMENDOIM

Para a salada:

1 pé de alface americana
1 molho de rúcula
Tomate cereja a gosto
Amendoim torrado a gosto

Para o molho:

1 colher (sopa) de mel
1 colher (sopa) de vinagre
2 colheres (sopa) de molho de soja
2 colheres (sopa) de mostarda

MODO DE PREPARO:

Em um bowl, coloque o mel, o molho de soja, o vinagre e a mostarda. Misture bem e reserve.

Lave bem as folhas e os tomates.

Rasgue grosseiramente a alface e a rúcula e coloque em um recipiente. Decore com tomate cortados. Acrescente os amendoins por cima. Em uma tigela, misture com uma colher todos os ingredientes do molho.

Sirva com o molho sobre a salada ou à parte.

SALADA COM ABACATE E CHIPS DE INHAME

Para a salada:

- ½ maço de alface lisa
- ½ maço de alface crespa
- ½ maço de alface romana
- 1 abacate do tipo avocado cortado em cubos

Para o chips de inhame:

- 1 inhame cortado na mandolina
- Azeite para untar
- Sal

Para o molho:

- 2 colheres de salsinha picada
- 3 colheres de azeite
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de shoyu
- 1 colher de chá de mel
- Suco de 1 limão

MODO DE PREPARO:

Para o molho:

Misture todos os ingrediente com um garfo e sirva sobre a salada.

Para os chips de inhame:

Unte uma assadeira grande com azeite.

Disponha as rodela de inhame.

Leve-as ao forno a 180°C por de 20 a 30 minutos.

Para a salada:

Lave e seque as folhas.

Rasque- as grosseiramente.

Disponha as folhas em uma saladeira e despeje o molho.

Decore com os chips de inhame.

SALADA DE FRANGO COM RICOTA

Para a salada:

3 xícaras (chá) de couve-flor cozida e picada
200g de peito de frango desfiado
2 xícaras (chá) de tomate picado
1 xícara (chá) de cebola
Creme de ricota
Salsinha picada a gosto
Suco de 1 limão grande
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a couve-flor no vapor e pique em pedaços pequenos . Cozinhe o peito de frango e passe no processador. Misture a couve-flor, o tomate e a cebola tempere com o limão e o sal . Adicione o peito de frango, o creme de ricota e a salsinha e misture. 109 Kcal por porção.

SALADA DE COUVE COM ABÓBORA E MOLHO AGRIDOCE

Para a salada:

- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 1 molho grande de couve cortado em tiras
- 1 abóbora pescoço pequena, sem sementes, cortada em rodela largas
- 1 romã (somente as sementes)
- ¼ de xícara de cebola roxa cortada em rodela
- ½ xícara de macadâmias levemente quebradas

Para o molho:

- 2 ½ colheres (sopa) de vinagre de maçã
- ¼ de xícara de tahine
- 1 ½ colheres (sopa) de mel
- ½ colher (chá) de canela
- 1 colher (sopa) de azeite
- ¼ de xícara de água
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 200° e asse a abóbora, já cortada, por 10 minutos de cada lado, com um pouco de azeite. Deixe esfriar.

Pique as folhas da couve, sem o talo. Junte a abóbora e a cebola.

Misture todos os ingredientes do molho com auxílio de um mixer ou um fouet.

Junte a metade do molho à couve com a abóbora e a cebola, até que esteja bem incorporado.

Finalize jogando a macadâmia e as sementes de romã por cima da salada. Jogue mais molho, se desejar.

SALADA DE ABOBRINHA MARINADA

1 abobrinha cortada em tiras finas
suco de 2 limões
pimenta calabresa a gosto
½ molhe de cheiro verde
2 dentes de alho
azeite

MODO DE PREPARO:

Corte a abobrinha em tiras bem finas.
Misture todos os ingredientes e sirva.

SALADA CAESAR COM FRANGO E MOLHO DE IOGURTE

1/2 pé de alface americana
1/2 maço de alface romana
1/2 maço de mini agrião
2 peitos de frango orgânicos
150g de iogurte desnatado natural
10g de anchova em conserva
20g de queijo gorgonzola
Suco de meio limão
70ml de azeite de oliva extravirgem
20g de crouton (caseiro ou pronto)
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Lave as folhas de alface e corte-as de forma grosseira. Misture com o agrião e reserve.
Misture o queijo, a anchova, o iogurte, o limão e o azeite em um bowl e bata bem com um batedor, até ficar homogêneo.
Grelhe os peitos de frango por, aproximadamente, 6 minutos de cada lado e, em seguida, os fatie.
Monte a salada com as folhas, o molho, o frango fatiado e coloque os croutons por cima.

SALADA DE AGRIÃO COM MANGA

Para a salada:

100g de agrião 1/2 manga cortada em cubos 1 colher de chá de gergelim branco

Para o molho:

1/2 manga Suco de ½ limão Pedacinhos de gengibre Sal Azeite

MODO DE PREPARO:

Pique a manga em cubinhos. Junte com molho e sirva sobre o agrião. Para o molho: bata os ingredientes no liquidificador com um pouco de água
Coe

SALADA LIGHT COM SALMÃO

Para a salada:

500g de palmitos frescos.
400g de salmão defumado.
200g de iogurte natural.
1/2 amarradinho de molho de endro.
Sal, pimenta do reino e açúcar saudável a gosto
20 ml de azeite extra virgem.
4 folhas de alface roxa

MODO DE PREPARO:

Cozinhar os palmitos na água por 5 a 7 minutos, tirar do fogo e deixar esfriar. Em uma tigela, misturar o iogurte, sal, pimenta, açúcar, azeite e o endro, reservar. Cortar os palmitos em rodela de 1/2 cm e acrescentar o molho na tigela e deixar por 10 minutos. Colocar uma folha de alface roxa no meio do prato. Arrumar as fatias de salmão defumado. No lado do salmão colocar uma colher um pouquinho de salada de palmito. 116 kcal por porção.

SALADA CAESAR COM FRANGO CROCANTE

2 filés de peito de frango
Farinha de milho (para empanar)
4 colheres (sopa) de iogurte sem gordura
1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
8 filés de anchova
1 colher (sopa) de molho inglês
1 colher (sopa) de mostarda inglesa
½ maço de manjericão fresco
1 dente de alho
2 limões-sicilianos
50g de queijo parmesão
2 alfaces romanas inteiras
1 punhado de tomate cereja
4 fatias grossas de pão
3 a 4 pimentões vermelhos em conserva
2 endívias
4 fatias de pancetta
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Páprica em pó a gosto
Azeite

MODO DE PREPARO:

Modo de preparo:

Tempere os filés de frango com sal, pimenta e páprica.

Salpique a farinha de milho dos dois lados de cada filé, para empanar.

Frite-os em uma frigideira antiaderente com um pouco de azeite.

Coloque o iogurte, o vinagre, as anchovas, o molho inglês, a mostarda, o manjericão, o alho, o queijo, e o suco dos limões em um liquidificador, tempere com sal e pimenta e bata tudo até virar um creme.

Em uma grelha antiaderente, grelhe as fatias de pão, as endívias cortadas em quatro partes (no sentido mais longo), e as fatias de pancetta.

Corte os tomates ao meio.

Corte uma das alfaces inteiras em quatro partes, também no sentido mais longo, e outra em rodela.

Fatie os pimentões em conserva.

Montagem:

Em uma travessa, coloque as alfaces, os tomates, os pimentões, as fatias de pão (cortadas em tiras), as pancettas e as endívias.

Fatie os frangos empanados em tiras finas, e espalhe por cima da salada.

Salpique queijo parmesão ralado, e sirva com o molho de iogurte.

SALADA DE BETERRABA, CEBOLA ROXA E BALSÂMICO

4 beterrabas
1 cebola roxa
2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
6 colheres (sopa) de azeite
1/4 de xícara (chá) de manjeriço roxo
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média).

Lave as beterrabas em água corrente, com uma escovinha própria para vegetais.

Corte as beterrabas ao meio e coloque as metades sobre uma folha de papel alumínio.

Cubra com outra folha e dobre as pontas formando uma trouxinha.

Coloque a trouxinha de alumínio numa assadeira e leve ao forno para assar durante, pelo menos, 40 minutos (o tempo do cozimento vai depender do tamanho das beterrabas).

Passado o tempo indicado, abra as trouxinhas de alumínio e verifique, espetando com um garfo, se estão macias.

Depois de assadas, retire do forno e abra o alumínio para amornar. Enquanto isso, lave o manjeriço em água corrente e reserve. Numa tábua, corte a cebola ao meio e fatie fino ou, se preferir, utilize um mandolim.

Se desejar um sabor menos acentuado, coloque as fatias por alguns minutos numa tigela com água fria e escorra na hora de montar a salada. Descasque as beterrabas ainda mornas, puxando a casca com uma faquinha de legumes.

Corte em pedaços médios e transfira para uma tigela.

Junte as fatias de cebola, o manjeriço e tempere com o vinagre balsâmico e azeite.

Ajuste o sal e a pimenta.

Deixe na geladeira até a hora de servir.

SALADA DE RÚCULA COM AMÊNDOAS

2 maços de baby rúcula (só as folhas)
100g de amêndoas torradas
4 cenouras cortadas em tiras finas
100g de queijo roquefort (ou outro)
1/2 xícara de azeite extravirgem
Sal e pimenta (a gosto)
Suco de 1/2 limão
Mostarda de Dijon

MODO DE PREPARO:

Em uma travessa, acomode as folhas de baby rúcula lavadas e bem secas.

Misture com as cenouras fatiadas.

Por cima, esfarele o queijo Roquefort e adicione as amêndoas.

Sirva com o molho separado.

Para fazer o molho, bata com um garfo o suco de meio limão, uma colherinha de mostarda de Dijon, 100g de queijo roquefort esfarelado e meia xícara de azeite de oliva extravirgem.

Adicione sal e pimenta a gosto.

SALADA TROPICAL

8 tomates-cereja cortados ao meio
1 colher (sopa) de azeite extra virgem
Sal a gosto
4 rodela de abacate cortadas em meia lua
Limão a gosto
1 maço pequeno de alface-romana
2 fatias de muçarela de búfala médias em rodela
6 azeitonas pretas
Manjericão a gosto

Molho de iogurte :
1/2 pote (100 ml) de iogurte natural desnatado
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de azeite extra virgem
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Tempere o tomate com o azeite e sal e deixe descansar por 10 minutos. Monte a salada num prato. Coloque o abacate temperado com limão para não escurecer a alface, o tomate, a muçarela de búfala, a azeitona e manjericão.
Regue com o molho de iogurte.



SALADA COM CAMARÃO GRELHADO

1 molhe de alface romana ou americana
200g de camarão
1 molhe grande de alecrim
Pimenta-do-reino (a gosto)
Limão-siciliano (a gosto)
100g de maionese
150g de iogurte grego
50g de mostarda de dijon
50g de parmesão ralado fino
100ml de azeite extravirgem
Croutons (a gosto)

MODO DE PREPARO:

Limpe os galhos de alecrim, raspando até expor a parte verde.

Fure os camarões com os galhos do alecrim, criando espetinhos.

Grelhe em uma frigideira antiaderente, até que os camarões estejam cozidos.

Misture a maionese com o iogurte, a mostarda, o azeite e o parmesão. Tempere com o limão-siciliano e a pimenta-do-reino.

Regue as folhas com o molho, misturando bem.

Adicione os croutons e sirva com o camarão.

SALADA DE REPOLHO E MAIONESE DE TOFU

Salada:

2 xícaras ou $\frac{1}{4}$ de repolho roxo picado
1/3 xícara de cenoura ralada
 $\frac{1}{4}$ de cebola cortada em julienne
 $\frac{1}{2}$ talo de aipo picado com as folhas
2 colheres (sopa) de uva-passa ou goji berry
 $\frac{1}{2}$ xícara de salsinha picada

Maionese:

200g de tofu
1 limão
4 colheres (sopa) de azeite extra virgem
1 colher (chá) de sal marinho
1 dente de alho pequeno

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes da maionese no liquidificador e junte com os ingredientes da salada.

SALADA DE ALFACE, RÚCULA E MANGA

1/2 maço de hortelã
1/4 de xícara (chá) de azeite
Suco de 1 limão
2 colheres (sopa) de cream cheese light
Sal a gosto
1/3 de maço de alface
1/3 de maço de rúcula
1 manga em cubos

MODO DE PREPARO:

No liquidificador, bata a hortelã, o azeite, o suco de limão, o cream cheese e o sal até obter um molho. Arrume as folhas e a manga em dois pratos e regue o molho por cima. Sirva a seguir.

SALADA MEDITERRÂNEA

O molho:

$\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de azeite de oliva
2 dentes de alho bem picadinhos
3 limões (o suco)
3 laranjas (o suco)
Sal e pimenta a gosto

A salada:

150g (1 pote) de cream cheese light
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de salsinha bem picadinha
100g de pistache limpo e bem picadinho
 $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de menta finamente picada
 $\frac{1}{2}$ alface Romana
1 pepino sem sementes cortado em tiras
3 tomates cortados em pedaços
3 laranjas cortadas em gomos
6 peças de pão árabe em triângulos tostadas

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

A salada:

Faça bolinhas com o cream cheese do tamanho de bolinhas de gude.

Use o pistache para empanar as bolinhas e reserve, e reservar.

Acomode os ingredientes da salada em um refratário, polvilhe a salsinha, a menta verde e coloque as bolinhas de cream cheese.

Acrescente o molho sobre a salada e sirva com pão árabe tostado.

SALADA DE PEITO DE PERU, GRANOLA E MOLHO DE MOSTARDA E MEL

50g de folhas verdes (rúcula, alface americana e radicchio)

20g de peito de peru laminado

10g de cenoura ralada

1 palmito pupunha cortado em rodelas

10g de cream cheese light

6 tomates-cerejas cortados ao meio

Granola à vontade

Molhos:

30ml de mostarda amarela

20ml de mel

30ml de azeite extravirgem

30ml de água

1 colher de vinagre

Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Saladas:

Em uma prato, espalhe as folhas verdes, salpique com a cenoura e o peito de peru, o palmito e os tomates-cereja. Espalhe algumas pequenas colheradas do cream cheese e também a granola.

Regue com o molho de mostarda e mel.

Molhos:

Misture todos os ingredientes e mexa bastante.

Se preferir, leve à mesa também em uma molheira.

SALADA COMPLETA DE FRANGO

1 prato de mesa de alface crespa (crua)
1 prato mesa de agrião (cru)
3 colheres (sopa) de milho verde (conserva)
2 filés médios de frango (grelhado)
2 colheres (sopa) de cenoura ralada
8 fatias médias de tomate
1/2 pepino (cru)
1 colher (sopa) de salsa (crua)
1 colher (sopa) de vinagre de maçã
1 colher (chá) de sal light
1/4 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem

MODO DE PREPARO:

Higienize adequadamente os vegetais. Pique as folhas e o pepino em rodelas.

Numa travessa disponhas as folhas picadas, as fatias de tomate, o pepino, a cenoura ralada e o milho.

Desfie o filé de frango e distribua na salada. Por último, salpique a salsa e

tempere com o sal, vinagre e azeite de oliva.

Sirva em seguida.

SALADA DE FRANGO COM CENOURA RALADA E CUBOS DE MAÇÃ

- 1 xícara (chá) de peito de peru picado
- 1 peito de frango sem osso
- 2 dentes de alho
- Vinagre (para lavar o peito de frango)
- 2 colheres (chá) de azeite
- 1 xícara (chá) de palmito picado
- 3 xícaras (chá) de maçã em cubos
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada fininha
- ½ xícara (chá) de alho-poró picado
- ½ cebola em cubos
- 1 limão
- 2 colheres (sopa) de azeitonas verdes picadas
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde
- Sal a gosto
- Páprica a gosto
- Orégano a gosto
- 1 folha de louro

MODO DE PREPARO:

Limpe o peito de frango e lave com vinagre.

Corte em cubos e tempere com alho, cebola, louro, orégano, páprica e sal.

Refogue o alho no azeite, junte o frango e cozinhe até ficar bem molinho, desfie.

Afervente o palmito e reserve.

Esprema o limão, corte a maçã em cubos e misture o suco de limão para não escurecer.

Rale a cenoura fininha e reserve.

Doure a cebola no azeite e junte o alho-poró.

Aqueça levemente a cenoura, maçã, peito de peru, palmito e, no final, o cheiro-verde e as azeitonas picadas. Ajuste o sal.

Dica: Se preferir a salada mais cremosa, adicione 1 pote de iogurte natural desnatado.

SALADA DE QUINOA

1 xícara (chá) de quinoa cozida
½ tomate picado sem as sementes
2 colheres (sopa) de queijo branco picado em cubinhos
1 colher (sopa) de ervilha cozida
1 colher (chá) de pimenta dedo-de-moça, sem as sementes
5 azeitonas pretas, cortadas em pedaços grandes
1 colher (sopa) de cebola roxa bem picada
½ limão
1 colher (sopa) de milho verde cozido
2 colheres (sopa) de azeite
½ colher (chá) de coentro picado
Sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture o suco do limão com o restante dos ingredientes, exceto o coentro, a pimenta dedo-de-moça e uma parte do queijo.

Tempere a salada com azeite, sal e pimenta-do-reino.

Montagem: sirva em um prato fundo, e salpique a pimenta dedo-de-moça, o coentro e o restante do queijo por cima.

SALADA PARIS

Molho de mostarda e mel:

- 1 xícara (chá) de azeite
- 1/3 xícara (chá) de vinagre de vinho branco
- 1/4 xícara (chá) de aceto balsâmico
- 1 colher (sopa) de mostarda amarela
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1/3 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (café) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída

Salada Paris:

- Aproximadamente 80g de alface americana
- 2 colheres (sopa) de cenoura ralada
- 4 tomates-cereja cortados ao meio
- 4 muçarelas de búfalas cortadas ao meio
- 2 colheres (sopa) de beterraba ralada
- 1 colher (sopa) de uva-passa
- 3 colheres (sopa) de molho mostarda e mel

MODO DE PREPARO:

Molho de mostarda e mel:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por, aproximadamente, três minutos. Transfira para um recipiente tampado e mantenha sob refrigeração.

Salada Paris:

Em uma tigela, coloque uma colher (sopa) do molho de mostarda e mel coloque as folhas no recipiente e regue com mais uma colher de sopa do molho. Distribua os demais ingredientes (cenoura ralada, tomate cereja, muçarela de búfala, beterraba ralada e uva-passa) harmoniosamente. Regue com mais uma colher (sopa) do molho mostarda e mel.

SALADA TROPICAL NO ABACAXI

1 abacaxi inteiro no tamanho grande
Legumes para maionese como: 4 batatas doce, 10
vagens, 3 cenouras, 2 chuchus, 2 beterrabas, 1 maçã,
etc
1 pacote de batata palha para decorar
1 vidro de maionese light
tomate cereja para decorar

MODO DE PREPARO:

Cozinhe os legumes de maneira que eles não fiquem muito cozidos e reserve.

Lave bem o abacaxi sem descascar, ainda com a coroa, em seguida parta ao meio o abacaxi, e reserve a tampa e a outra parte que ficou com a coroa você retira toda a polpa de fruta que esta dentro.

Prepare a maionese com os legumes e a maçã, em separado prepare outra maionese somente com a beterraba, porque vai ficar bem vermelhinha.

Recheie com a maionese o centro do abacaxi e por cima decore com a outra maionese vermelha de beterraba.

Jogue batata palha pelos lados da vasilha e em cima do restante de maionese que ficar do lado do abacaxi.

A tampa do abacaxi que ficou reservado você descasca e pique para ficar do lado como decoração e poderá ser comestível também.

SALADA BÁSICA

1/2 prato (mesa) de alface lisa (crua)
3 fatias médias de tomate
1 colher (sopa) de cenoura ralada
1/2 unidade média de palmito (conserva)
1/4 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem

MODO DE PREPARO:

Tempere com azeite de oliva, suco de limão e sal à gosto. Higienize todos os vegetais adequadamente.

Rasgue as folhas de alface e disponha sobre um prato, adicione as fatias de tomate, palmito e a cenoura ralada.

SALADA DE GRÃO DE BICO COM VINAGRETE DE PIMENTÃO E CEBOLA ROXA

250g de grão de bico
1 pimentão vermelho cortado em cubinhos bem
pequenos
1 cebola roxa bem picadinha
Sal e pimenta quanto baste
Azeite de oliva
2 colheres (sopa) de vinagre
Raminhos de tomilho

MODO DE PREPARO:

Deixe o grão de bico de molho de um dia para o outro. Escorra. Acrescente na panela de pressão, com água o suficiente para cobrir os ingredientes aproximadamente por 2 centímetros. Adicione um pouco de sal. Tampe a panela e leve ao fogo. Assim que o fogo começar a saltar os legumes abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos. Enquanto isso, prepare o vinagrete: em um recipiente com tampa coloque o vinagre, o azeite o sal e a pimenta. Tampe e agite bem para que eles se misturem. Junte o pimentão e cebola roxa picada e acerte o sal. Desligue o fogo e esfrie a panela. Escorra o grão de bico e tempere ainda quente. Deixe esfriar e sirva.

SALADA DE FRANGO COM ABACATE E AZEITONA PICANTE

1 peito de frango sem osso
1 pitada de pimenta vermelha em pó
1 colher (sopa) de açúcar mascavo
½ colher (sopa) de coentro em grão moído
6 colheres (sopa) de azeite extravirgem
2 colheres (sopa) de suco de limão
2 colheres (sopa) de coentro fresco picado
2 colheres (sopa) de mel
¾ de xícara (chá) de tomate-cereja cortado ao meio
2 pés de alface lisa ou romana
1 abacate pequeno maduro
½ xícara (chá) de azeitonas pretas temperadas
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO:

Abra o peito de frango ao meio, no sentido horizontal e reserve. Em uma tigela, misture a pimenta, o açúcar o cominho, coentro e sal. Espalhe essa mistura sobre o peito de frango. Aqueça uma grelha ou frigideira antiaderente e grelhe o frango por 3 minutos, vire e deixe dourar do outro lado por mais 3 minutos ou até dourar bem. Abaixar o fogo e termine de cozinhar a carne. Em uma tigela, misture o azeite o suco de limão, o coentro e o mel e tempere com sal e pimenta. Bata com misturador até que o molho fique homogêneo. Junte o tomate, o abacate e as azeitonas e tempere com 2 colheres de sopa do molho. Arrume as folhas de alface em uma saladeira, distribua o frango cortado em tiras e acrescente o tomate temperado. Regue com o restante do molho e sirva em seguida.

SALADA DE PENNE COM LEGUMES GRELHADOS

MODO DE PREPARO:

1 pimentão vermelho e 1 amarelo, sem sementes e sem a película branca, cortados em tiras
2 abobrinhas médias fatiadas na diagonal
1 berinjela pequena cortada em cubos, com a casca
3 colheres (sopa) de azeite
1 cebola cortada em gomos
2 dentes de alho cortados em fatias
2 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
25 g de azeitonas verdes, sem caroço, cortadas em rodela (opcional)
Alecrim fresco a gosto
300 g de penne integral ou outro de sua preferência
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Corte os legumes em uma tábua e reserve. Em uma frigideira grande antiaderente, aqueça o azeite e refogue a cebola, os pimentões, a abobrinha, a berinjela e o alho durante 20 minutos, em fogo médio, mexendo de vez em quando até os legumes começarem a dourar. Junte o vinagre e a azeitona e tempere com sal e pimenta. Retire do fogo e deixe esfriar. Enquanto isto, aqueça 3 litros de água em um caldeirão e tempere com sal grosso. Leve ao fogo alto para ferver. Quando estiver borbulhando, despeje a massa, misture e cozinhe até ficar al dente. Escorra e passe pela água fria para cessar o cozimento. Coloque em uma vasilha funda e misture os legumes grelhados. Regue com mais azeite se desejar e tempere com o alecrim. Sirva em temperatura ambiente.

SALADA DE GRÃO DE BICO COM CENOURA E SALSINHA

2 xícaras (chá) de grão-de-bico em conserva, escorrido
½ xícara (chá) de salsinha picada grosseiramente
1 xícara (chá) de cenoura ralada no ralo grosso
½ xícara (chá) de rabanete fatiado em rodela finas
3 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de coentro em grãos moído
Sal a gosto
6 colheres (sopa) de azeite extravirgem
Miniagrião para acompanhar

MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha, misture o grão-de-bico, a salsinha, a cenoura e o rabanete. Reserve. Na hora de servir, misture o suco de limão com o coentro, sal e azeite até formar um molho. Regue a salada e sirva com folhas verdes.



Como Fazer Salada em Conserveira

Prático, bonito e pra lá de saudável!

Esse método ajuda a salada a durar até uma semana, mantendo as folhas bem fresquinhas, o que às vezes não acontece quando colocamos diretamente na geladeira.

O que você precisa?

Um pote de vidro, pode ser daqueles que de azeitona, aqueles de lojinha de R\$ 1,99. Mas tem que ser VIDRO mesmo, ok? O vidro é livre de BPA (bisfenol-A), composto utilizado na produção de plásticos e resinas, que é prejudicial à saúde, além disso, o pote de vidro é reutilizável.

Passo a Passo:

- 1) Comece pelo molho (evite molhos prontos).
- 2) Coloque legumes e verduras mais pesados (ou queijos, como bolinhas de mozzarella) e que podem ficar em contato com o molho (por exemplo, grão de bico, feijão, pepino, etc).
- 3) Coloque legumes e verduras que não podem ficar em contato com o molho (por exemplo, tomate, ervilha, milho etc).
- 4) Coloque folhas verdes, como rúcula, alface, manjericão e etc.
- 5) Coloque ingredientes leves e cortados em pedaços pequenos, como frutas em cubinhos.
- 6) Por fim, acrescente grãos pequenos e sementes, como linhaça, gergelim, chia, quinua, amêndoas laminadas, o que for do seu gosto.

Na hora de consumir: agite bem o pote, assim a sua salada já sairá do vidro totalmente temperada, pronta para consumo!



Receita em forma de cardápio:

Veganas & Vegetarianas

Pensei com muito carinho e também incluí receitas para esse público, que também é forte no meu Instagram. Por sinal, muitas receitas aqui são adaptáveis para os veganos e vegetarianos, mas este cardápio é especialmente para eles. É claro que você que come carne também pode e deve usufruir dessas receitas, pois são leves, ótimas para serem incluídas no dia a dia!

Ah, existe a Segunda Sem Carne, você conhece?

"Segunda-feira é mundialmente conhecido como o dia para mudanças, dia para tomarmos decisões, começarmos transformações e novidades. Que tal tentar algo que trará um enorme benefício para todos?! A Campanha Segunda Sem Carne se propõe a conscientizar as pessoas sobre os impactos que o uso de produtos de origem animal para alimentação tem sobre os animais, a sociedade, a saúde humana e o planeta, convidando-as a tirá-los do prato pelo menos uma vez por semana e a descobrir novos sabores."

Que tal tentar? Pelo menos uma vez ou outra? É bem bacana e de fato você descobre uma variedade enorme de alimentos e novos sabores! :)

Observação: algumas receitas levam leite e ovos. Tentei agradar os grupos de vegetarianos, alguns consomem laticínio e ovos; outros não.

Pra quem é leigo no assunto, uma breve explicação sobre os grupos:

- ovolactovegetariano: não come nenhum tipo de carne (vermelha, suína, aves e peixes), mas aceita ovos, leite e laticínios no prato .
- lactovegetariano: dispensa os ovos, mas mantém o leite e os laticínios na composição da dieta do dia a dia .
- ovovegetariano: consome os ovos, mas não inclui o leite nem os laticínios no cardápio.
- vegano: não utiliza nenhum derivado animal na alimentação e, além disso, recusa componentes animais em roupas (couro, lã e seda, por exemplo) e produtos testados em animais.



SUFLÊ DE CENOURA LIGHT

4 cenouras médias
1 xícara (chá) de leite desnatado
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 colher (chá) de sal
4 ovos (gemas e claras separadas)
Queijo parmesão light ralado (pra polvilhar)
Noz moscada (ralada na hora)

MODO DE PREPARO:

Cozinhe as cenouras antes de mais nada. Depois de cozidas, bata no liquidificador as cenouras com o leite, a farinha de trigo, a noz-moscada e o sal. Leve a mistura ao fogo (médio), mexendo até engrossar (cerca de 5 minutos). Retire do fogo e acrescente as gemas uma de cada vez, sem parar de mexer. Bata as claras em neve e incorpore à mistura, mexendo delicadamente. O movimento aqui precisa ser delicado senão as claras desmancham feito água e comprometem o creme do suflê. Coloque a mistura em um refratário médio (20cm de diâmetro) ou em forminhas individuais. A receita rende pelo menos 8 forminhas individuais. Polvilhe com o queijo parmesão e leve ao forno médio, pré-aquecido, até dourar.



KIBE VEGETARIANO

200g de trigo para kibe
250g de ricota fresca ralada
1 pimentão picadinho (vermelho ou amarelo deixam o kibe mais bonito)
1 xícara de hortelã picada
1 cebola grande ralada
Um punhado de cebolinha picadinha
1 abobrinha média ralada
1 cenoura média ralada
2 tabletes de caldo de legumes (opcional – se preferir, pode trocar por 1 colher chá de sal)
óleo de girassol
Molho de soja e azeite extra virgem
Pimenta malagueta

MODO DE PREPARO:

Numa panela, dissolva um caldo de legumes em um pouquinho de água fervente ou em 2 colheres de sopa de manteiga. Esse caldinho vai dar mais sabor a ricota ralada. Misture bem. Em seguida, adicione o refogado a pimenta, os verdinhos e o trigo. Agora unte uma assadeira com azeite ou manteiga e coloque seu kibe pressionando para que ele fique bem compacto. Faça uma misturinha de molho de soja e azeite para pincelar seu kibe. O molho corrige o sal do caldo de legumes e dá aquela corzinha linda ao kibe!

Como se trata de um kibe vegetariano e não leva carne ou ovos, a consistência é mais frágil.

Para conseguir cortar quadradinhos bonitinhos quando o kibe estiver pronto, é importante fazer os cortes antes de levá-lo ao forno. Use uma espátula ou as costas de uma faca sem ponta para “descolar” as laterais do kibe da assadeira e cortar quadradinhos bem definidos. Asse seu kibe em forno médio pré-aquecido por cerca de 30 minutos ou até que ele esteja sequinho em cima. Antes de seguir os próximos passos, coloque o trigo numa vasilha e adicione 200ml de água bem quente. Reserve. Uns 30 – 40 minutos de molho e o trigo estará hidratado e soltinho!

Refogue a cebola e um dos tabletes de caldo de legumes no óleo de sua preferência, em fogo médio. Antes que eles dourem, acrescente o pimentão picadinho e continue seu refogado por uns 2 minutinhos. A escolha da ordem dos ingredientes a serem refogados se dá de acordo com a textura deles. O pimentão é mais durinho, então vai primeiro para passar mais tempo no fogo. Em seguida, acrescente a cenoura e por fim, a abobrinha. Reserve.



ROCAMBOLE VEGETARIANO

MODO DE PREPARO:

- 1 colher (sopa) de óleo de coco
ou azeite extra virgem
- 350 g de espinafre fresco
- 2 cebolinhas verdes picadas
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 ovos, claras e gemas separadas
2 claras
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado
- ¼ de colher (chá) de noz-moscada ralada
- Sal e pimenta-do-reino

Recheio :

- 6 pimentões vermelhos tostados, em conserva de
salmoura, fatiados
- 4 colheres (sopa) de tomates secos, reidratados e
picados
- 4 alcachofras em conserva, escorridas e fatiadas
(opcional)
- 2 colheres (sopa) de folhas de manjeriço fresco,
picadas

Pré-aqueça o forno a 190 °C. Forre uma assadeira rasa com papel-manteiga. Cozinhe o espinafre numa panela de água fervente por 2 minutos, até murchar; escorra bem e deixe esfriar. Coloque num processador com a cebolinha, a farinha, as gemas, o iogurte e a noz-moscada. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Bata até obter uma mistura homogênea. Em outra tigela, limpa e seca, bata as 5 claras em neve. Usando uma colher de grande, incorpore 1/3 das claras em neve ao espinafre. Repita mais duas vezes, mexendo até misturar. Despeje na assadeira preparada e asse por 20-25 minutos, até firmar. Deixe esfriar por alguns minutos antes de desenformar sobre um pano de prato e retirar o papel-manteiga. Enrole o rocambole com o auxílio do pano e deixe esfriar. Para montar, desenrole o rocambole e espalhe o pimentão vermelho, os tomates, a alcachofra e o manjeriço. Enrole novamente com cuidado, erguendo o pano. Transfira para uma travessa com o lado da emenda voltado para baixo. Rende 4 porções.



FEIJOADA VEGETARIANA

1/2 kg de feijão preto
6 xícaras (chá) de água
1 xícara (chá) de nabo cru em cubos grandes
1 folha de louro
4 dentes de alho
Temperos verdes a gosto (cebolinha, salsinha)
1 xícara (chá) de cebola picada - 1 berinjela média sem sementes, cortada em cubos
1 xícara (chá) de tomate sem pele picado
1 colher (sopa) de azeite extra virgem
1 xícara (chá) de chuchu em cubos
1 xícara (chá) de tofu em cubos
Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque numa panela o feijão, a cebola, a folha de louro, o alho amassado e a água. Leve-os ao fogo até ficarem quase cozidos. Acrescente os demais ingredientes, menos o tofu e a salsinha que serão colocados por último. Deixe-os cozinhar por mais tempo. Quando estiverem totalmente cozidos, acrescente o cheiro-verde, o tofu, os temperos verdes e o azeite. 8 porções.



PALMITO GRATINADO COM CREAM CHEESE

1 vidro de palmito (300g drenado)
150 g de cream cheese light
1/4 xícara de leite desnatado
1 colher (sopa) de extrato de tomate
sal e pimenta-do-reino a gosto
2 colheres (sopa) de queijo parmesão light (para gratinar)

MODO DE PREPARO:

Corte os palmitos em rodela e arrume-os em um refratário pequeno. No liquidificador, junte o leite, o extrato de tomate, o sal e o cream cheese. Bata bem e despeje sobre os palmitos. Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno preaquecido em temperatura média por 20 minutos. Se o seu forno tiver a função “gratinar”, deixe o refratário por mais 5 minutos nesse modo.



BOBÓ DE SHITAKE

3 xícaras de aipim descascado e cortado pequeno
2 xícaras de abóbora descascada e cortada pequeno
1 pimentão verde pequeno picadinho
1 cebola grande picadinha (aproximadamente 1 xícara generosa)
150g de shiitake fresco picado
3 colheres de sopa de azeite de dendê (se não tiver, pode usar de oliva)
1 litro de caldo de legumes
1 vidro pequeno de leite de coco (200ml)
1 pimentinha malagueta com semente e tudo ou algumas gotas de molho de pimenta
Sal a gosto
Coentro – praticamente 1/2 xícara de coentro picadinho

MODO DE PREPARO:

Em uma panela grandinha, doure a cebola no azeite de dendê até que ela fique macia. Acrescente então o pimentão verde e a pimentinha. Agora é a hora do aipim e da abóbora irem pra panela. Refogue tudo bem refogado em fogo médio pra baixo e assim que começar a fritar com mais vigor, adicione o caldo de legumes. Deixe seus vegetais cozinharem até que a abóbora e o aipim estejam bem macios. Não descuide da panela pra não grudar tudo no fundo! A abóbora vai cozinhar antes e o líquido da panela vai virando um creme aos poucos.

Tá tudo bem cozidinho? Misture o leite de coco e prove. Já vai sentir aquele gostinho de bobó. Se precisar, coloque sal. Se você usou caldo de legumes desses em cubinhos, talvez não precise. É importante provar pra não se afogar em sódio desnecessariamente. Desligue o fogo e processe seu bobó. Se tiver um mixer, é só bater ali na panela mesmo. Senão, um processador ou liquidificador funcionarão bem.

Em uma frigideira com um pouquinho de dendê ou azeite de oliva, salteie seus shiitakes até que estejam suculentos. Tempere eles com um pouquinho de molho de soja ou sal.

Acrescente o shiitake e o coentro picadinho na sua panela de bobó!



TOMATE RECHEADO COM QUEIJO

1 tomate
1 colher de sopa de azeite de oliva
1/6 cebola
1 colher de chá de alho picado
1 fatia de queijo
1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
1 colher de chá de orégano
1 colher de sopa de requeijão cremoso
1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO:

A receita está num rendimento de 1 tomate, se quiser fazer mais, multiplique os ingredientes

Antes de mexer com o tomate, você deverá picar a cebola em minúsculos pedacinhos e misturar com o alho. Pegue o tomate, lave bem.

Tire a tampa do tomate, e em seguida tire toda a polpa de dentro.

Pegue um garfo e faça alguns furinhos dentro e fora do tomate, e depois pegue o sal e esfregue por fora do tomate. Pegue a fatia de queijo, retalhe em alguns pedaços e coloque dentro do tomate. Deixe o tomate de lado.

Pegue uma frigideira despeje o azeite de oliva, e espere esquentar, acrescentando os pedacinhos da cebola e do alho em seguida.

Espere até os pedacinhos do alho dourarem.

Logo após os pedaços do alho dourarem, despeje todo o conteúdo da frigideira dentro do tomate. Acrescente o orégano, o queijo ralado e por fim o requeijão cremoso.

Leve ao micro-ondas por aproximadamente 1 e meio a 2 minutos, depende da potência do seu micro-ondas. Está pronto.

Lembre-se é de extrema atenção acrescentar os ingredientes, na ordem certa (acima).



LASANHA VEGETARIANA

Massa para lasanha (pré-cozida)

1 maço de espinafre, lavado, aferventado, bem picadinho e bem espremido

2 cenouras raladas a Juliana

1 abobrinha menina ralada a Juliana

1 cebola grande

3 dentes de alho

2 folhas de louro

3 cravos

2 colheres de (sopa) de manteiga

3 colheres de (sopa) de óleo

1 litro de leite desnatado ou comum

2 colheres de (sopa) de farinha de trigo

1 lata (ou caixinha) de creme de leite light

200 gr de queijo mussarela light

sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Passo a passo:

Refogar o espinafre com óleo e alho e sal a gosto e reservar,

Refogar as cenouras com óleo e alho e sal a gosto e reservar,

Refogar a abobrinha com óleo e alho e sal a gosto e reservar,

Colocar o leite para ferver em fogo baixo com a cebola cortada em 4 partes, a manteiga, o louro, o cravo e sal a gosto.

Após ferver, em fogo baixo, por aproximadamente 5 minutos, retirar o louro, os cravos e a cebola, colocar a farinha de trigo, dissolvida em água e deixe cozinhar mexendo bem, fazendo assim o molho branco .

Colocar o creme de leite e desligar o fogo.

Se o molho branco ficou empelotado, coloque no liquidificador.

Montar a lasanha começando com molho branco, massa, espinafre, queijo, molho branco, massa, abobrinha, molho branco, massa, cenoura, molho branco, queijo e por aí vai, até acabar os ingredientes.

Leve ao forno por uns 40 minutos ou até que borbulhe. Rende 8 porções.



FAROFA VEGETARIANA

1 xícara de proteína de soja texturizada média
1 xícara de farinha de mandioca flocada (biju)
1/2 xícara de coco ralado
1/2 xícara de cheiro verde picado
1 dente de alho
2 colheres (sopa) azeite de oliva
1/2 xícara de óleo
sal à gosto

MODO DE PREPARO:

Doure o dente de alho amassado no azeite Acrescente os demais ingredientes e mexa em fogo alto por cerca de 5 minutos.



TORTA DE LIQUIDIFICADOR VEGETARIANA

Massa:

3 ovos
12 colheres de farinha
2 copos de leite desnatado
1/4 xícara de óleo
1 colher de chá de fermento

Recheio:

3 dentes de alho
1/2 cebola
2 colheres de sopa de óleo
1 lata de seleta (opcional)
2 latas molho de tomate prontos
100 g de mussarela light
100 g de queijo prato light
sal e tempero a gosto

MODO DE PREPARO:

Massa:

Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata até misturar tudo. Unte uma forma com manteiga e farinha e despeje todo o conteúdo dentro, reserve. Preaqueça o forno por 10 minutos em 180 graus enquanto prepara o recheio.

Recheio:

Em uma panela, pique o alho e a cebola e deixe dourar com o óleo por alguns minutos.

Acrescente a seleta e deixe cozinhar um pouco.

Adicione os molhos de tomate e deixe cozinhar, acrescente sal e os temperos a gosto (recomendo orégano, pimenta calabresa e alecrim).

Pegue novamente a forma e distribua o molho com uma colher.

Corte o queijo em pedaços e distribua por cima do molho.

Coloque no forno e deixe por cerca de 45 minutos. Rende 10 Porções.



TORTA DE PASTEL VEGETARIANA

1 rolo de massa para pastel (500 g)
Óleo para untar
Orégano para polvilhar

Creme de queijos:

1 1/2 xícaras de leite
2 ovos
100 g de queijo parmesão light ralado
100 g de queijo mussarela light ralado

Queijos:

1 lata de milho verde (300 g)
150 g de palmito picado
2 tomates sem semente picados

MODO DE PREPARO:

No liquidificador bata o leite, os ovos, os queijos e reserve. Em uma tigela misture o milho, o palmito e o tomate.

Em um refratário untado com óleo alterne camadas de massa de pastel, creme de queijos e recheio, terminando em creme de queijos Polvilhe com orégano e leve ao forno médio por 30 minutos, ou até dourar. Rende 4 porções.



BATATA COM SHITAKE, CEBOLA E ALHO PORÓ

2 batatas grandes
5 colheres (sopa) de azeite de oliva
1/2 cebola média, cortada em rodelas
1 colher (sopa) de alho-poró picado, ou a gosto
1-2 cogumelos shitake frescos, cortados em tiras
2 folhas de coentro picadas
1 dente de alho picadinho
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Descasque as batatas e cozinhe-as até ficarem macias. Escorra, amasse-as com o auxílio de um garfo e reserve. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira em fogo baixo e doure a cebola e o alho. Em seguida, retire metade do azeite e misture com a batata. Adicione o shitake e o alho-poró à frigideira, mexa até amolecer bem o shitake, desligue o fogo e adicione o coentro, a pimenta e o sal. Distribua a batata amassada numa travessa ou cumbuca pequena, cubra com o molho e sirva. Rendimento: 2 porções



HAMBÚRGUER VEGETARIANO DE COGUMELO COM CEVADA

1 batata pequena sem casca cortada em pedaços de 1
cm
6 cogumelos portobello médios
12 champignons graúdos
10 cogumelos shitake médios
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
½ colher (chá) de tomilho seco
2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
1 xícara de cevada cozida
½ colher (chá) de sal
¼ de colher (chá) de pimenta-do-reino moída na hora

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a batata até ficar macia e amasse a seguir. Corte os talos dos portobello, limpe os chapéus com uma escova macia ou papel-toalha e corte em lâminas de 1 cm. Corte os champignons e os shitake em lâminas finas.

Pré-aqueça o forno a 190 °C. Em uma frigideira com fundo grosso, aqueça 1 colher (sopa) de azeite em fogo médio. Refogue o portobello e o tomilho por 6-8 minutos ou até soltar líquido. Junte os outros cogumelos e cozinhe por 10 minutos ou até que o líquido tenha secado. Acrescente o vinagre balsâmico e raspe o fundo da frigideira com uma colher de pau. Transfira para o processador e pulse até obter uma massa granulada.

Se preferir, pique muito bem à mão. Junte a batata, a cevada, o sal e a pimenta-do-reino, pulse, somente para homogeneizar a massa, e modele os hambúrgueres.

Em uma frigideira grande que possa ir ao forno, aqueça o restante do azeite em fogo médio-alto.

Frite os hambúrgueres por 6-10 minutos ao todo ou até tostar dos dois lados.

Leve a frigideira ao forno e asse por 12-15 minutos ou até o ponto desejado.

Rende: 4 hambúrgueres médios.

Créditos:

www.destemperados.com.br/receitas/5-hamburgueres-vegetarianos



HAMBÚRGUER DE BETERRABA E ARROZ INTEGRAL

3 beterrabas médias com casca
4 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 cebola roxa sem casca cortada em cubos
½ colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
1 ½ xícara de feijão-preto ou roxinho cozido
1 xícara de arroz integral cozido
2 colheres (sopa) de salsinha fresca picada
pimenta-do-reino moída na hora

MODO DE PREPARO:

Lave bem a casca e corte as pontas da beterraba. Rale no processador ou em um ralo grosso.

Em uma frigideira grande, aqueça 2 colheres (sopa) do azeite em fogo médio. Junte a cebola e refogue por 6-8 minutos ou até começar a ficar translúcida. Adicione a beterraba e o sal e misture. Tampe e cozinhe por 10-12 minutos ou até a beterraba ficar macia. Despeje o vinagre, misture e raspe o fundo da frigideira com uma colher de pau. Espere esfriar um pouco.

Em uma tigela, amasse grosseiramente o feijão. Junte a mistura de beterraba, o arroz, a salsinha e pimenta-do-reino a gosto. Acerte o sal e modele seis hambúrgueres com 1 cm de espessura.

Em uma frigideira, aqueça o restante do azeite em fogo alto. Frite os hambúrgueres aos poucos. Eles devem chiar em contato com o óleo – esse é o sinal de que está se formando uma crosta. Frite por 1 minuto, reduza o fogo para médio e frite por mais 2-3 minutos. Com cuidado, vire os hambúrgueres. Frite por 4-5 minutos ou até o ponto desejado.

Rende: 6 hambúrgueres médios.

Créditos:

www.destemperados.com.br/receitas/5-hamburgueres-vegetarianos



HAMBÚRGUER DE QUINOA, FEIJÃO E NOZES

MODO DE PREPARO:

1 xícara de água
1/2 xícara de quinoa lavada
1 batata pequena (150g) sem casca
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
A parte branca de 1 maço pequeno de cebolinha, mais um pouco do talo verde cortado em fatias finas
1/2 xícara de salsinha fresca picada
2 colheres (sopa) de gengibre fresco picado
1 1/2 xícara de feijão-roxinho cozido
1/2 xícara de nozes tostadas picadas grosseiramente
1/2 colher (chá) de sal
Suco de 1/2 limão-siciliano
2 colheres (sopa) de molho de romã e gergelim*

Molho de romã e gergelim:

1/4 de xícara de xarope de romã
1/4 de xícara de shoyu ou tamari (molho de soja sem glúten)
1 colher (sopa) de melão
1 colher (chá) de óleo de gergelim
Em uma panela pequena, misture o xarope de romã, o shoyu, o melão e o óleo de gergelim. Cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, por 6 a 8 minutos ou até reduzir pela metade. O molho, que engrossa à medida que esfria, pode ser mantido por até 2 semanas na geladeira, em recipiente tampado.
Rende: 1/3 de xícara

Créditos:

www.destemperados.com.br/receitas/5-hamburgueres-vegetarianos

Ferva a água, ponha a quinoa, reduza o fogo e tampe a panela. Cozinhe por 10 a 12 minutos ou até que o líquido tenha sido absorvido. Reserve por 5 minutos. Enquanto isso, pique a batata, cozinhe-a até ficar macia e amasse. Em uma frigideira média, aqueça 1 colher (sopa) do azeite em fogo médio. Junte a cebolinha e refogue por 1 a 2 minutos. Acrescente a salsinha e o gengibre e frite por cerca de 30 segundos. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, a batata, a mistura de cebolinha, o feijão e as nozes. Amasse com as mãos ou um amassador de batata. Tempere com o sal e o suco de limão e modele seis hambúrgueres. Em uma frigideira grande que possa ir ao forno, aqueça o restante do azeite. Arrume os hambúrgueres na frigideira e espalhe 1 colher (chá) do molho de romã sobre cada um. Frite por 4 a 5 minutos ou até tostar somente por baixo. Vire e frite por mais 4 a 5 minutos ou até ficar crocante e firme.
Rende: 6 hambúrgueres médios.



HAMBÚRGUER DE FALAFEL

ASSADO

- 1 xícara de grão de bico lavado
- 1 cebola sem casca grosseiramente picada
- 2 dentes de alho sem casca
- 1/2 xícara de salsinha picada
- raspas de 1 limão-siciliano
- suco de 1 limão-siciliano
- 1 colher (sopa) de sementes de cominho tostadas
- 1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 3/4 de colher (chá) de sal
- 1/2 colher de pimenta-do-reino moída na hora
- 1/4 de colher (chá) de pimenta caiena
- 1 colher (sopa) de farinha de grão-de-bico ou outra farinha sem glúten, se necessário

MODO DE PREPARO:

Coloque o grão-de-bico em uma tigela e a seguir coloque água até cobrir. Reserve por 24 horas. Escorra bem. Pré-aqueça o forno a 200°C. Coloque no processador o grão-de-bico, a cebola, o alho, a salsinha, as raspas e o suco do limão siciliano, o cominho, o bicarbonato, o sal, a pimenta-do-reino e a pimenta caiena. Bata até obter uma mistura granulada-se necessário acrescente um pouco de água para ligar a massa, mas nunca mais do que 2 colheres (sopa). Os hambúrgueres se desmancham se a massa ficar mole demais.

Se precisar acrescentar água, adicione também a farinha de grão-de-bico. Acerte o tempero e modele cuidadosamente 6 hambúrgueres - lembre que a massa fica bem úmida.

Arrume os hambúrgueres em uma assadeira untada e asse por 15 a 20 minutos, virando uma vez na metade do tempo, ou até o ponto desejado.

Rende: 4 hambúrgueres médios.

Créditos:www.destemperados.com.br/receitas/5-hamburgueres-vegetarianos



TORTA COM MASSA DE BATATA RALADA E TOFU

4 batatas grandes raladas grosso
1 cebola pequena ralada
Sal e pimenta a gosto
2 colheres (chá) de alho frito bem sequinho

Para o recheio :

2 colheres (sopa) de azeite
2 dentes de alho picados
3 xícaras (chá) de espinafre picado apertado na xícara
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
1/2 caixa de creme de soja
250 g de tofu esmigalhado
1/2 xícara (chá) de tomate seco, em conserva, bem
escorrido
Sal e pimenta calabresa seca a gosto
4 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

Para a cobertura :

2 colheres (sopa) de gergelim torrado
2 colheres (sopa) de castanha de caju picada
2 colheres (sopa) de farinha de rosca

MODO DE PREPARO:

Passe as batatas raladas pela água corrente e esprema bem entre as mãos ou com ajuda de um pano limpo. Transfira para uma tigela e junte a cebola, o sal, a pimenta e o alho. Misture bem. Numa forma de fundo falso de 22 cm de diâmetro, untada e polvilhada com farinha de rosca, aperte a massa de batata com uma colher, forrando toda a forma (fundo e laterais). Leve ao forno, preaquecido em temperatura média, por 30 minutos ou até dourar.

Prepare o recheio.

Aqueça o azeite e doure o alho. Junte o espinafre e refogue por cinco minutos. Polvilhe com a farinha e misture bem. Retire do fogo e acrescente o creme de soja, o tofu e o tomate seco. Tempere com o sal, a pimenta calabresa e o cheiro-verde. Ponha na forma.

Prepare a cobertura.

Misture os ingredientes e polvilhe sobre a torta. Leve ao forno, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar.
Deixe amornar, desenforme e sirva.

Rendimento: 6 fatias
Calorias por fatia: 410



MACARRÃO DE GRÃO DE BICO COM TOMATINHOS

6 colheres (sopa) de azeite
1 dente alho bem picado
1 1/2 xícara (chá) de tomatinhos-cereja cortados ao meio
1 1/2 xícara (chá) de tofu firme, escorrido, em cubos
4 colheres (sopa) de ervas frescas picadas (salsa, manjeriçã e cebolinha)
Sal e pimenta em flocos a gosto
1 pacote de espaguete de grão-de-bico cozido

MODO DE PREPARO:

Aqueça o azeite e doure o alho. Junte os tomatinhos e refogue rapidamente. Retire do fogo e adicione o tofu e as ervas. Tempere com o sal e a pimenta. Reserve. Transfira a massa, já escorrida, para uma travessa funda ou pratos individuais e misture o molho. Sirva.



BOLINHO DE LENTILHA

3 xícaras (chá) de lentilha cozida e bem escorrida
1 xícara (chá) de tofu picado
1 xícara (chá) de farinha de aveia
1 cenoura pequena, sem casca, ralada
4 colheres (sopa) de farinha de rosca
2 colheres (sopa) de extrato de tomate
2 colheres (sopa) de alho com salsa e cebola desidratados
Sal e pimenta-do-reino moída a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata rapidamente a lentilha no processador. Passe para uma tigela e misture os ingredientes restantes até ficar bem ligada. Faça bolinhas com a massa e coloque em uma assadeira untada com azeite. Leve ao forno, preaquecido em temperatura alta, por 20 minutos ou até dourar. Sirva quente.

Dica: se quiser, sirva com molho de tomate ou faça bolinhas pequenas e sirva como petisco.

Rendimento: 20 unidades

Calorias por unidade: 80



PURÊ DE LEGUMES

4 cenoura pequenas
4 batata médias
2 abobrinha
1 fatia de abóbora sem casca
1/4 xícara (chá) de manteiga
1/2 xícara (chá) de leite
6 colheres (sopa) de creme de leite
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado sal a
gosto
Tomilho fresco a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Lave e corte os legumes em cubos.
Cozinhe-os individualmente no vapor.
Bata-os no liquidificador e reserve.
Em uma panela, derreta a manteiga.
Misture o purê de legumes, o leite, o creme de leite, o sal e a pimenta, mexendo sempre.
Deixe cozinhar por 3 minutos ou até formar um creme homogêneo.
Polvilhe o tomilho fresco e o queijo ralado.
Sirva em seguida.



PÃOZINHO VEGANO

2 mandioquinhas médias cozidas e espremidas
250 g de polvilho azedo
1 colher (chá) de sal
5 colheres (sopa) de azeite
1 colher (chá) de páprica doce
1 colher (sopa) de cebola, salsa e alho desidratados
1 colher (sopa) de orégano seco
1/2 xícara (chá) de água
Patê de ervas vegano para acompanhar

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes, pela ordem, exceto o patê. Ponha a água aos poucos até dar o ponto de enrolar. Se for preciso, junte um pouco mais.
Enrole bolinhas e coloque-as numa assadeira untada.
Leve ao forno, preaquecido em temperatura média, por 30 minutos ou até secarem. Sirva quente.



ALMÔNDEGAS DE CENOURA

1 1/2 xícara (chá) de cogumelos crimini finamente picados
1/2 xícara (chá) de cenouras raladas
2 dentes de alho picados
3/4 xícara (chá) de migalhas de pão
2 colheres (sopa) de molho de tomate
2 colheres (sopa) de azeite
2 ovos
3 colheres (sopa) de ervas secas (salsa, orégano e tomilho)
1 colher (chá) de sal
1/ colher (chá) de pimenta

MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 190°C. Em um bowl, misture bem todos os ingredientes. Com as mãos, modele almôndegas com a massa. Distribua as almôndegas em uma assadeira. Leve ao forno por 15 a 20 minutos. Sirva com molho de tomate ou outro de sua preferência.



BOBÓ DE SOJA E MANDIOQUINHA

2 xícaras (chá) de proteína texturizada de soja em tiras
2 tabletes de caldo de legumes light
5 xícaras (chá) de água quente
1/2 colher (chá) de suco de limão
3 colheres (sopa) de azeite
1 cebola média picada
2 dentes de alho picados
5 tomates maduros sem sementes picados
1 vidro de leite de coco
1 mandioquinha grande, sem casca, ralada
Sal, pimenta dedo-de-moça e cheiro-verde a gosto
1 xícara (chá) de azeitona verde sem caroço

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, ponha a soja lavada e bem escorrida. Cubra com o caldo, dissolvido na água quente (reserve uma xícara) e o suco.

Hidrate por uma hora. Aqueça o azeite numa panela e doure a cebola e o alho. Junte o tomate e refogue por três minutos.

Junte a soja bem escorrida e refogue por mais cinco minutos. Em outra panela, leve ao fogo o leite de coco com a água reservada e a mandioquinha. Cozinhe, mexendo às vezes, até obter um creme. Adicione a soja refogada e tempere com o sal, a pimenta e o cheiro-verde picado. Ao ferver, ponha a azeitona e sirva.

Rendimento: 6 porções

Calorias por porção: 280



PANQUECAS DE ABOBRINHA

4 abobrinhas médias
¾ de colher de chá de sal
¾ xícara de chá de farinha de trigo
4 ovos
1 colher de sopa de cebola picada
1 dente de alho amassado
½ xícara de chá de queijo parmesão light ralado
¼ colher de chá de pimenta do reino

MODO DE PREPARO:

Lave a abobrinha, corte e rale grosseiramente. Então em uma tigela disponha a abobrinha e tempere com sal. Deixe secar por 15 minutos.

Então acrescente os ovos, alho e bata tudo no liquidificador. Misture a farinha, cebola, queijo e pimenta e misture. Prepare as panquecas espalhando uma colher de sopa na superfície de uma assadeira untada com azeite. Leve para assar ao forno médio por 3 minutos de cada lado. Sirva quente.



CANELONE DE RICOTA COM MOLHO DE TOMATE RÁPIDO

1 ½ xícara (chá) de ricota fresca
½ de xícara (chá) de leite
4 colheres (sopa) de azeite
4 colheres (sopa) de manjericão picado
Sal e noz-moscada ralada a gosto
8 folhas de lasanha cozida

Para o molho :

2 colheres (sopa) de azeite
2 dentes de alho picados
2 latas de tomate pelado picado
Sal e manjericão fresco a gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture a ricota com o leite, o azeite, o manjericão e tempere com sal e noz-moscada.

Corte as folhas de lasanha do tamanho do refratário que for usar. Distribua o recheio entre as folhas de lasanha cozidas e enrole pelo lado menor.

Arrume os canelones em um refratário untado com azeite ou refratários individuais e reserve. Prepare o molho: em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho até começar a dourar.

Junte o tomate e cozinhe por 15 a 20 minutos, mexendo de vez em quando até que o molho fique encorpado.

Tempere com sal e com o manjericão. Regue os canelones com o molho e leve ao forno quente (200°C), preaquecido, por 15 minutos ou até esquentar bem. Sirva em seguida.

Dica: você pode rechear com espinafre cozido também, ficará delicioso.



Receita em forma de cardápio:

Refeição Livre

Pratos & Salgados

Este cardápio é especial para aquele dia da semana reservado para se comer um pouco mais, aqui há receitas com cara de "gordice" #sqn, mas com redução calórica significativa.

O maior problema das pessoas é comer errado durante o dia inteiro! Reserve uma refeição e coma o que você deseja, mas nas outras refeições coma o mais saudável possível. Assim, você não irá engordar e ficará feliz em sua alimentação. Algumas receitas resultarão em várias porções e é preciso se atentar pois não é bom ter tentação tão acessível na geladeira.

Você pode congelar (se for apto; olhe a lista de congelamento neste ebook) ou preparar um belo almoço/jantar para a família, assim acaba rapidinho e você não se prejudica!

Espero que gostem!
Juízo, hein!



FEIJOADA LIGHT

100 g de lombo congelado
100 g de linguiça calabresa defumada
150 g de lombo salgado
100 g de carne seca magra
150 g de feijão preto
Louro a gosto
Cheiro verde picado a gosto
Cebola picada a gosto
Dente de alho picado a gosto
1 colher (sopa) de margarina light sem sal

MODO DE PREPARO:

Deixe o feijão de molho na água de véspera. Também na véspera deixe separado as carnes salgadas de molho em água (trocando várias vezes a água durante este período).

No dia, ferva as carnes salgadas e jogue a água fora. Ferva novamente.

Se a água ainda estiver engordurada, basta colocá-la, já fria, no freezer ou geladeira.

A gordura se solidificará na superfície, podendo ser facilmente removida com uma colher.

Renovar e tornar a ferver. Esta água será aproveitada para o cozimento da feijoada.

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. Verifique se está bom de sal. Está pronto.



FAROFA LIGHT I

- 1 col (sobremesa) de azeite extra virgem
- 1 col (sobremesa) de cebola picada
- 2 col. (sopa) de farinha de milho
- 2 col. (sopa) de aveia em flocos
- 1 col (sobremesa) de azeitona preta picada
- Ervas e pimenta do reino a gosto
- * bom acompanhamento para receita de feijoada

MODO DE PREPARO:

Em uma frigideira, coloque o azeite e leve ao fogo alto para aquecer. Coloque a cebola e refogue por 2 minutos. Acrescente a farinha de milho e a aveia em flocos e mexa sem parar por cerca de 3 minutos, até dourar. Adicione as azeitonas e as ervas. Retire do fogo e sirva.

FAROFA LIGHT II

- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
- 2 colheres (sopa) de azeite para refogar
- 1/2 cebola bem picada
- 2 dentes de alhos bem picados
- 1 ovo cozido e picado
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola e o alho no óleo quente até ficarem transparentes. Adicione a farinha de mandioca e deixe no fogo, por 5 minutos, mexendo sempre. Apague o fogo e acrescente o sal e o ovo picado. Mexa bem e sirva.



DADINHOS DE TAPIOCA LIGHT

250 g de tapioca granulada
500 ml de leite desnatado
200 g de queijo coalho ralado

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, coloque o leite para aquecer. Assim que levantar fervura, desligue o fogo. Misture aos poucos a farinha de tapioca granulada. Em seguida, junte o queijo coalho, mexendo sem parar. Tempere com pimenta. Passe para um refratário, espalhando bem a massa. Deixe esfriar e guarde na geladeira por duas horas. Preaqueça o forno a 290 graus. Corte os dadinhos de tapioca em cubos pequenos. Leve em assadeira ao forno por oito minutos ou até dourar. Sirva com geleia de pimenta (opcional).



SUSHI COM ARROZ INTEGRAL

- 2/3 xíc. de arroz japonês integral (grão curto)
- 1 xíc. de água
- 2 colheres (chá) de molho de soja
- 2 colheres (sopa) de vinagre para sushi
- 1 colher (chá) de wasabi em pó
- 1 colher (chá) de água
- 2 folhas de alga nori
- ½ pepino japonês, descascado, sem sementes, cortado em palitos
- ½ cenoura, descascada, cortada em palitos
- ½ abacate firme
- ½ xíc. de brotos de bambu, sem raiz (ou outro)
- Molho de soja, para servir
- Gari (gengibre em conserva)

MODO DE PREPARO:

Enxague bem o arroz e leve ao fogo com 1 xícara de água e 1 colher (chá) de shoyu. Quando levantar ferver, baixe o fogo e deixe cozinhar tampado, até a água ser absorvida e os grãos ficarem macios. Tire do fogo e deixe o arroz descansar, tampado, por 10 minutos. Enquanto isso, misture o vinagre e 1 colher (chá) de shoyu. Passe o arroz para uma tigela grande (de madeira, cerâmica ou vidro) e molhe com a mistura de vinagre e shoyu, misturando delicadamente com uma colher grande. Esfrie o arroz, mexendo de vez em quando, por uns 15 minutos. Misture o wasabi e 1 colher de água, para formar uma pasta. Deixe descansar ao menos 15 min. Disponha sobre a mesa a esteira para enrolar o sushi. Coloque sobre a esteira uma folha de alga (o lado brilhante para baixo). Com os dedos úmidos, espalhe delicadamente metade do arroz sobre a folha de alga nori, deixando uma borda final de 4,5 cm. Disponha metade do pepino, transversalmente, começando a 2,5 cm da borda inicial. A seguir, disponha da mesma forma os palitos de cenoura. Retire a polpa do abacate e corte em fatias longitudinais. Disponha as fatias finas de abacate, logo a seguir da cenoura. Faça o mesmo com o broto, deixando alguns irem além das bordas. Comece pela borda mais próxima de você, levantando a esteirinha com os polegares, segurando o recheio com os dedos, e dobre a esteira, para que as bordas superiores e inferiores se encontrem. Aperte delicada mas firmemente ao longo do rolo, puxando a borda da esteira mais distante de você para apertar bem (a borda da alga ainda fica sobre a esteira). Abra a esteira e escorregue o rolo para selar a borda da alga (a própria umidade do arroz colará a borda). Passe o rolo para uma tábua de corte, com borda selada para baixo. Faça o segundo rolo da mesma forma. Corte os rolos em seis peças, com uma faca bem afiada, a lâmina molhada. Sirva com pasta de wasabi, shoyu e gengibre.



NUGGETS DE FRANGO LIGHT

500 gramas de carne moída de frango
1 colher de sopa de alho em pó
1 colher de chá de sal
2 colheres de sopa de salsinha fresca;
50 gramas de farelo de aveia
Manteiga para untar

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno à 200°C. Reserve o frango em um recipiente e acrescente alho, sal e salsinha. Misture todos os ingredientes. Depois, separe a carne em pedaços de tamanho pequeno, semelhante a dos nuggets vendidos em supermercados. Na sequência, empane os nuggets no farelo de aveia e coloque-os em uma assadeira coberta de papel alumínio untada com manteiga. Leve ao forno por 17 minutos. Rende até 16 porções. 30 calorias por porção.



LASANHA FIT DE BATATA DOCE COM CARNE&QUEIJO

600g carne moída magra de patinho
400g de batata doce (100g cada lasanha, em fatias
finas)
1 Clara de ovo grande
1/2 xícara de mozzarella light
2 tomates;
400 de molho de tomate
100g champignon;
100g xícara de cebola roxa;
1 colher de sopa pasta de alho;
1/2 xícara de coentro picado (uso como desejado)
1 colher de chá de orégano;
1 pitada de sal
Pitada de pimenta em pó

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 190C. Usando um cortador de alimentos ou uma faca afiada, corte a batata doce em fatias finas e separadamente pique os tomates cubos pequenos, a cebolas e os cogumelos fatias finas. Misture o queijo cottage com clara de ovo até virar uma pasta. Em uma frigideira grande, refogue as cebolas roxas juntamente com a pasta de alho, em seguida adicione a carne, tomate, coentro, cogumelos, molho de tomate e uma pitada de orégano Construir lasanha. Adicionar fatias de batata doce, molho de carne, a pasta de queijo cottage com claras e depois repita o procedimento. Cubra com mozzarella. Cobrir com papel alumínio e leve ao forno por 45 minutos a 190C. Rendimento: 4 porções



LASANHA DE RICOTA

Creme de ricota:

300g de creme de ricota light
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 e 1/2 xícara (chá) de leite desnatado
Noz moscada ralada e sal a gosto

Molho:

1 colher (sopa) de azeite extra virgem
2 dentes de alho amassados
6 tomates com pele e sementes picados
Orégano e sal a gosto

Outros ingredientes:

80g de massa verde seca instantânea para lasanha ou
outra massa de lasanha que goste
150g de presunto fatiado, sem capa de gordura
2 colheres (sopa) de queijo parmesão light ralado

MODO DE PREPARO:

Creme de ricota:

Em uma panela, misture a farinha e o leite e leve ao fogo brando, mexendo até a mistura começar a encorpar. Acrescente o creme de ricota e tempere com noz moscada e sal, se achar necessário. Reserve o creme.

Molho:

Aqueça o azeite, doure o alho, acrescente os tomates picados e refogue. Tempere o molho com sal e orégano, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos, até os tomates desmancharem.

Montagem:

Cubra o fundo de um refratário retangular com uma camada de creme de ricota, uma de massa, molho de tomate e presunto. Depois, vá alternando novamente os ingredientes. Finalize com uma cama de creme de ricota e o queijo parmesão. Cubra o refratário com papel alumínio. Leve ao forno médio (180°C) preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até a lasanha ferver. Retire o papel alumínio e asse por mais 15 minutos ou até a superfície começar a dourar. Rendimento: 6 porções.

Dica: você pode combinar o recheio com espinafre cozido.



LASANHA DE ABOBRINHA

2 abobrinhas italianas médias
2 tomates maduros
1/2 cebola fatiada
1/2 dente de alho
1 colher (sopa) de queijo parmesão light ralado
Salsa picada
150 g de mozzarella light
1 colher (chá) de azeite extra virgem
Sal a gosto, orégano e sal picada a gosto

MODO DE PREPARO:

Fatie as abobrinhas. Bata no liquidificador os tomates com alho, sal e orégano a gosto. Monte em um refratário, uma camada de molho, umas duas camadas de abobrinha, salpique um pouquinho de sal, espalhe um pouco de molho, algumas fatias de cebola, salsa, salpique queijo ralado. Torne a colocar fatias de abobrinha, repetindo todas as camadas. Leve ao forno médio, por cerca de 20 minutos, até que as abobrinhas estejam murchas. Cubra com uma camada de mozzarella, espalhe o azeite de oliva e volte ao forno apenas para que esta derreta. Rendimento: 6 porções. Dica: você também pode acrescentar algumas fatias de peito de peru ou presunto light.



SUFLÊ DE MOZARELA LIGHT

1 copo (250ml) de leite desnatado
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de manteiga normal ou light
1 pires (chá) de queijo parmesão ralado light
1 pires (chá) de mozzarella light cortada em cubos
3 ovos

MODO DE PREPARO:

Misture a farinha ao leite, até dissolver por completo e reserve. Em uma panela, derreta a margarina em fogo baixo e junte a mistura de farinha reservada. Mexa bem. Tire do fogo e adicione os queijos. Depois de esfriar um pouco acrescente as gemas e as claras em neve, delicadamente. Coloque em uma fôrma refratária e leve ao forno médio, por cerca de 30 minutos. Sirva a seguir.



SUFLÊ DE ESPINAFRE

4 colheres (sopa) de manteiga
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de leite desnatado
2 colheres (sopa) de cream cheese light
3 xícaras (chá) de espinafre cozido, escorrido e picado
2 gemas
2 claras
Pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, com o fogo alto, derreta a margarina e adicione a farinha e o leite, aos poucos, mexendo sempre. Tempere com a pimenta-do-reino e a noz-moscada. Diminua o fogo e acrescente o cream cheese e o espinafre. Cozinhe até o queijo derreter. Bata as gemas com um garfo e acrescente à mistura de espinafre, mexendo bem. Cozinhe até engrossar. Desligue o fogo, bata as claras em neve e adicione à mistura, mexendo delicadamente. Coloque em uma fôrma untada (própria para suflê) e leve ao forno, pré-aquecido, por aproximadamente 35 minutos, ou até que o suflê doure por cima. Sirva a seguir.



YAKISSOBA LIGHT

200 g de filé de frango cortado em tiras
2 colheres (sopa) de óleo de gergelim
150 g de alcatra (do meio) cortados em tiras
100 g de couve-flor em pedacinhos
1 cenoura pequena cortada em rodela finas
1 xícara (chá) de acelga picada
1 xícara (chá) de brócolis
1 cebola média cortada em cubos
100 g de champinhons
1 pacote de macarrão instantâneo
½ xícara (chá) de shoyu light
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe todos os legumes na água com sal. Reserve. Numa panela antiaderente, coloque o óleo de gergelim, doure a carnes e o frango. A seguir adicione a couve-flor, cenoura, brócolis, cebola, champignon e por último o macarrão, pré-cozido e o shoyu.

Rendimento: 5 porções



CACHORRO QUENTE DE FORNO LIGHT

2 xícaras(chá) de farinha de trigo
2 xícaras(chá) de leite desnatado
2 ovos
1 e 1/2 colheres(sopa) de fermento químico em pó
100gr de queijo ralado light

Recheio:

6 salsichas light cortadas em rodela
1 cebola picada
1 tomate picado
1 pimentão verde picado

MODO DE PREPARO:

Recheio:

Misture todos os ingredientes e reserve.

Massa:

Bata todos ingredientes no liquidificador, menos os ingredientes do recheio. Junte o queijo ralado e bata mais um pouco. Unte uma fôrma pequena e polvilhe farinha de trigo. Coloque metade da massa, todo o recheio reservado e depois cubra com o restante da massa. Polvilhe queijo ralado e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos ou até ficar dourado.

Rendimento: 8 porções



HAMBÚRGUER DE TOMATE

2 hambúrgueres*
2 tomates partidos ao meio e sem sementes
2 fatias de muçarela light
Um punhadinho de alfafa
Duas folhas de alface
Sal e pimenta a gosto
2 palitos para finalizar

*Você pode usar uma das receitas de hambúrguer caseiro para incluir nessa receita.

MODO DE PREPARO:

Em frigideira antiaderente, grelhe os hambúrgueres.
Cubra-os com as fatias de muçarela até derreter e reserve.
Grelhe os tomates por cerca de um minuto.
Para montar, tempere a metade de um tomate com e sal e pimenta.
Coloque um pouco do broto de alfafa e, por cima, uma folha de alface.
Por fim ponha o hambúrguer e feche com outra metade.
Repita a operação para montar o outro sanduíche.
Trespasse os palitos para finalizar e sirva em seguida.



COXINHA SAUDÁVEL

MODO DE PREPARO:

1,2 Kg de batata doce
5 c. sopa de farinha integral
1 c. sopa de sal marinho
1 ovo

Recheio:

1 peito de frango
1/2 c. chá de pimenta preta moída
1 c. sopa de azeite
1 c. chá rasa de canela em pó
6 dentes de alho
1 c. sobremesa de manjericão
1 c. sobremesa de sal marinho
2 c. sopa de óleo de gergelim
4 c. sopa de cheiro-verde picado
200 g de iogurte natural desnatado
2 c. sopa de semente de girassol
50 g de nozes picadas
150 g de queijo fresco ultrafiltrado

Para empanar:

150 g de iogurte natural desnatado
2 c. sopa de queijo ralado
1 c. chá de curry
7 c. sopa de aveia em flocos
3 c. sopa de gergelim

Molho (opcional):

3 c. sobremesa de iogurte natural desnatado
1 c. sobremesa de mostarda americana escura
1 c. sobremesa de mel

Massa:

Cozinhe as batatas, amasse e aguarde esfriar. Acrescente ovo, sal e farinha de trigo integral. Reserve.

Recheio:

Corte o peito de frango em cubos pequenos e tempere com pimenta, azeite, canela e o alho amassado no pilão com sal e manjericão. Deixar no tempero por 1 hora na geladeira.

Na panela, colocar o óleo de gergelim e o frango temperado. Refogar até o frango ficar bem cozido, se necessário, acrescentar água aos poucos.

Passar no processador o frango e juntar, sem bater, o cheiro-verde, iogurte, semente de girassol, nozes e o queijo fresco amassado.

Montagem:

Misturar num recipiente o queijo ralado, curry, aveia e gergelim. Modelar as coxinhas, passar no iogurte e depois na mistura.

Levar ao forno pré-aquecido por aproximadamente 35 min à 200°C.



PIZZA COM BASE DE COUVE-FLOR

1 cabeça e meia de couve-flor (2 xícaras)
1 dente de alho picado
1 xícara de queijo mozzarella parcialmente desnatado,
picado
1 ovo, batido
1 colher de chá de manjeriço seco
1 colher de chá de orégano
1 xícara de pimentão vermelho assado com molho de
tomate
1 courgette média, cortada
½ xícara de cogumelos frescos
1 xícara de couve, rasgada
Sal marinho e pimenta do reino moída a gosto

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Prepare a pedra para pizza ou assadeira untando-a bem com azeite.

Retire os talos e as folhas da couve-flor, e corte-a em pedaços pequenos. Use um processador de alimentos, espremedor de batata, ou ralador de queijo para quebrar a couve-flor em pedaços com uma textura semelhante à do arroz.

Refogue a couve-flor por 6-8 minutos numa frigideira em fogo médio, até ficar transparente. Em alternativa, pode colocar a couve-flor picada no micro-ondas durante 8 minutos.

Agora faça a massa numa tigela grande, combinando a couve-flor cozida, o alho picado, o queijo mozzarella, o ovo, o manjeriço e o orégano.

Espalhe a massa na pedra de pizza ou na forma previamente preparada, até que a massa tenha cerca de 1, 2 cm de espessura, e 9-10 cm de diâmetro. Asse a massa por 25-30 minutos. Retira-a do forno quando esta estiver dourada e crocante.

Cubra a massa com molho de tomate, seguido por uma fina camada de abóbora, cogumelos e couve. Polvilhe com sal e pimenta e leve ao forno durante cerca de 5 minutos. Deixe a pizza esfriar durante pelo menos 2-3 minutos antes de cortar e servir.



PIZZA DE AVEIA DE SHITAKE LIGHT

Massa:

1 dente de alho
50 gramas de farinha de aveia
4 claras
1 colher de fermento em pó
Água até dar a liga.

Recheio:

Molho de tomate caseiro
1 xícara de shiitake
1 tomate cortado em rodela
1 xícara de azeitonas pretas fatiadas
1 xícara de pimentão vermelho cortado em rodela
150 gramas de ricota

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, despeje em uma forma para pizza e leve ao forno baixo até dourar. Disponha o molho de tomate, a ricota e o restante do recheio por cima e sirva em seguida.



PIZZA COM BASE DE BERINJELA

1 berinjela ralada (de tamanho médio)
¼ xícara de farinha de amêndoa
¼ xícara de semente de linhaça moída
1 ovo batido
1 colher de sopa de azeite extra-virgem
1 tomate inteiro, cortado em fatias finas
½ xícara de rúcula
115 gramas de presunto cru
1 colher de chá de manjericão seco
1 colher de chá de orégano em pó
Sal e pimenta do reino moída

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 176°C. Forre uma assadeira grande com papel manteiga. Rale a berinjela, retire a pele e, em seguida, transfira o conteúdo para um pano limpo. Segure o pano em cima da pia e esprema bem para remover o excesso de líquido. Em seguida coloque a berinjela ralada numa tigela grande. Deite a farinha de amêndoa e a semente de linhaça numa tigela e adicione o ovo batido. Polvilhe com sal e pimenta. Misture tudo até formar uma massa homogênea. Deite a massa para a pizza na assadeira já preparada, e use as mãos para espalhar a massa até que a base fique com cerca de 2 cm de espessura. Leve ao forno durante 30 minutos. Se as extremidades não ficarem douradas, deixe permanecer no forno durante mais 5 minutos. Use azeite para untar levemente um pedaço de papel manteiga para colocar sobre a crosta. Em seguida, vire suavemente a assadeira, e retire o papel do lado da assadeira. Pincele a crosta com azeite e leve ao forno durante mais 15 minutos. Crie uma camada de tomate fatiado, rúcula e presunto por cima da crosta. Finalize com manjericão seco, orégano, sal e pimenta. Asse durante 7-10 minutos, deixe esfriar um pouco, e depois ficará pronto a servir!



PIZZA DE SALMÃO GRELHADO

225 gramas de filés de salmão fumado
¼ xícara de creme de leite light
2 colheres de sopa de mistura de ervas aromáticas
frescas, picadas
2 colheres de chá. raspas de limão
½ cebola roxa, muito em fatias finas
¼ xícara de alcaparras
1 pitada de sal
Pimenta do reino moída na hora
Preparado de massa de pizza de trigo integral

MODO DE PREPARO:

Com as mãos, molde a massa de pizza preparada na forma desejada, coloque-a no grelhador. Assim que ficar dourada no lado mais baixo, vire-a e deixe a cozinhar durante mais alguns minutos. Retire do grelhador para adicionar a cobertura.

Numa tigela média, misture o creme de leite light, as ervas e as raspas de limão. Em seguida espalhe por cima da crosta e cubra com o salmão fumado e as alcaparras. Corte a cebola roxa em fatias finas e deite por cima.

Coloque a pizza na grelha, e rode a pizza a cada minuto ou dois para garantir que fica mesmo bem cozinha. A pizza estará pronta em cerca de 7-8 minutos, quando as coberturas estiverem quentes, mas a crosta não estiver queimada.

Decore a pizza com ervas frescas, fatie e sirva quente.



PIZZA COM BASE DE FRANGO

3 peitos de frango picados
Sal grosso e pimenta do reino a gosto
½ colher de chá de orégano
½ colher de chá de flocos de pimenta vermelha
¼ xícara de farinha de coco
2 ovos
¾ xícara de queijo mozzarella ralado
Cobertura à escolha

MODO DE PREPARO:

Com as mãos, molde a massa de pizza preparada na forma desejada, coloque-a no grelhador. Assim que ficar dourada no lado mais baixo, vire-a e deixe a cozinhar durante mais alguns minutos. Retire do grelhador para adicionar a cobertura.

Numa tigela média, misture o creme de leite light, as ervas e as raspas de limão. Em seguida espalhe por cima da crosta e cubra com o salmão fumado e as alcaparras. Corte a cebola roxa em fatias finas e deite por cima.

Coloque a pizza na grelha, e rode a pizza a cada minuto ou dois para garantir que fica mesmo bem cozinha. A pizza estará pronta em cerca de 7-8 minutos, quando as coberturas estiverem quentes, mas a crosta não estiver queimada. Decore a pizza com ervas frescas, fatie e sirva quente



PIZZA DE QUINOA, QUEIJO E ALHO

½ xícara de quinoa
1 colher de sopa de azeite 1 xícara de água
1 ovo 4 dentes de alho triturado
tempero de sua preferência
½ xícara de queijo da sua escolha ou o recheio que preferir.

MODO DE PREPARO:

Prepare a quinoa da maneira que preferir e reserve. Em um recipiente coloque o azeite, o alho triturado,, o ovo, o sal e a pimenta, acrescente a quinoa e misture bem. Com a ajuda das mãos espalhe a massa sobre uma assadeira e leve-a ao forno pré-aquecido a 180° por cerca de 15 minutos ou até ficar dourada. Retire do forno e coloque o recheio que quiser, volte a receita ao forno por mais 5 - 10 minutinhos e sirva.

Rendimento:8 porções



MINI PIZZAS

¼ de xícara de água morna
1 colher e meia de chá de fermento
1 xícara de farinha de amêndoa
1 xícara de farinha de grão de bico
½ xícara de semente de linhaça em pó
1 colher de chá de sal
2 colheres de sopa de azeite extra-virgem.
1 xícara e meia de molho marinara sem açúcar
1 xícara de queijo fresco magro
115 gramas de pepperoni (salame), cortado em fatias
finas
2 colheres de sopa de ervas aromáticas frescas
picadas

MODO DE PREPARO:

Numa tigela pequena, misture delicadamente o fermento na água morna. depois deixe repousar durante 10 minutos.

Noutra tigela, de tamanho médio, misture a farinha de amêndoa com a farinha de grão de bico, a linhaça e o sal. Depois adicione também a mistura de fermento, o azeite, e misture durante 5 minutos até formar uma massa que transborda pelos lados da tigela. Cubra a tigela com filme plástico e deixe a massa crescer num lugar quente durante uma hora. Em seguida divida em 6 partes iguais. Pré-aqueça o forno a 176°C, e forre duas assadeiras grandes com papel manteiga. Coloque também duas folhas de papel manteiga na sua superfície de trabalho.

Coloque um pedaço de massa por cima do papel manteiga, e cubra com o segundo pedaço de papel. Achate o pedaço de massa com um rolo (ou com um garrafa de vinho) para formar um círculo de massa redonda. Transfira a massa para uma assadeira, e retire cuidadosamente o segundo pedaço de pergaminho. Repita o procedimento para fazer mais 5 mini-crostas de pizza.

Asse as crostas no forno durante 20 minutos, ou até que fiquem bem douradas. Retire as crostas do forno e deite por cima o molho, o queijo e o pepperoni, ou qualquer outro tipo de cobertura da sua preferência. Volte a colocar no forno durante mais 10 minutos. Retire quando o queijo estiver a borbulhar e a crosta estiver crocante.

Rendimento: 6 porções



PIZZA DE FEIJÃO PRETO

MODO DE PREPARO:

$\frac{3}{4}$ xícara de feijão preto
de xícara de água
de xícara de água quente
1 pacotinho de Stevia
2 colheres de chá de fermento
1 xícara e meia de farinha trigo
1 xícara de farinha de trigo integral
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal

Para o molho:

$\frac{1}{2}$ xícara de milho cozido
 $\frac{1}{8}$ de xícara de abacate, descascado e em cubos
 $\frac{1}{2}$ colher de sopa de suco de limão
1 colher de sopa de amido de milho
 $\frac{1}{2}$ colher de sopa de mostarda Dijon
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de orégano em pó
 $\frac{1}{2}$ xícara de água

Para a cobertura:

1 tomate, fatiado
1 cebola pequena, cortada em fatias finas
1 xícara de feijão preto
1 xícara de espinafre cru, picado
 $\frac{1}{2}$ xícara de milho
Pimenta em pó a gosto
2 colheres de sopa de coentro fresco picado
Molho de tabasco e pimenta do reino a gosto

Lave e escorra o feijão, depois esmague-o para formar um puré, juntamente com de xícara de água. Se a mistura não ficar suave, adicione outra colher de sopa de água.

Misture o purê de feijão numa tigela média com água morna, o stevia e o fermento.

Noutra tigela, misture a farinha de trigo, a farinha de trigo integral e o sal. Mexa lentamente e adicione o fermento até obter uma massa. Amasse-a até que se torne flexível e elástica. em seguida cubra e deixe a levedar durante uma hora.

Faça o molho no liquidificador ou processador de alimentos. Adicione o milho cozido, o abacate, o suco de limão, o amido de milho, a mostarda e orégano. Adicione a quantidade de água necessária para ajudar o molho a ficar bem homogêneo e a alcançar a espessura desejada.

Pré-aqueça o forno a 218°C. Unte uma forma ou uma assadeira com um pouco de azeite, e molde a massa por cima.

Espalhe o molho sobre a crosta, e crie uma camada de fatias de tomate e cebola, feijão, espinafre e milho. Acabe de cobrir a pizza com o molho picante.

Asse a pizza por 15-20 minutos até que a crosta adquira uma cor dourada. Deixe esfriar por alguns minutos e está pronta a servir.



BOLINHO DE QUEIJO MINAS COM AVEIA

400 g de queijo minas
amassado (2 + 1/3 xícara de chá)
2 ovos
6 colheres (sopa) de tomate sem sementes picado (65 g)
1 colher (sopa) de alho picado e frito (4 dentes)
1 colher (chá) de molho de pimenta
3/4 xícara (chá) de aveia em flocos finos (75g)
120 g de queijo minas padrão ralado no ralo grosso (1 + 1/4 de xícara de chá)
1/2 xícara (chá) de aveia (50 g) misturada com 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado no ralo fino (95 g)
Cebolinha picadinha, orégano e sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Numa tigela coloque 400 g de queijo minas amassado, 2 ovos, 6 colheres (sopa) de tomate sem sementes picado, 1 colher (sopa) de alho picado e frito, 1/2 colher (chá) de molho de pimenta, cebolinha picadinha, orégano e sal a gosto, 3/4 xícara (chá) de aveia em flocos finos e misture bem até obter uma massa homogênea. OBS: Essa massa deve ser enrolada assim que for feita pois o queijo minas e o tomate soltam água.

Com as mãos pegue porções do queijo minas padrão ralado no ralo grosso e faça bolinhas. Reserve.

Pegue uma porção de massa com as mãos untadas e recheie com a bolinha de queijo, passe em 1/2 xícara (chá) de aveia misturada com 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado no ralo fino e frite em óleo quente. Sirva quente. Rende: 35 bolinhos.



EMPANADO DE FRANGO

2 xícaras (chá) de brócolis cozido em água e sal
espremido e picado 180 gramas
2 1/2 xícaras (chá) de filé de frango processado 500
gramas
2 xícaras (chá) de queijo prato ralado em ralo grosso
120 gramas
1 dente de alho bem picado
Cebolinha verde picadinha a gosto
Sal a gosto
Pimenta do Reino a gosto
2 ovos levemente batidos
300 gramas de farinha de rosca

Maionese de cenoura:

1 1/2 xícara (chá) de maionese light
250 gramas de cenoura cozida
Molho inglês light a gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, coloque 2 xícaras (chá) de brócolis cozido em água e sal, espremido e picado.

Adicione: 2 ½ xícaras (chá) de filé de frango processado.

1 xícara (chá) de queijo prato ralado em ralo grosso.

1 dente de alho picadinho.

Cebolinha verde picadinha.

Sal e Pimenta do Reino a gosto

Misture bem.

Com as mãos, pegue uma porção da massa, faça uma bolinha e depois achate formando um retângulo irregular.

Passe em 2 ovos batidos em 300 gramas de farinha de rosca e frite em óleo não muito quente.

Ou grelhe em uma frigideira antiaderente com 1 fio de azeite

Sirva acompanhado de maionese de cenoura.

O brócolis pode ser substituído de espinafre, couve ou couve-flor.

Maionese de cenoura:

Coloque no copo do liquidificador ½ xícara (chá) de maionese

250 gramas de cenoura cozida

Molho inglês a gosto

Bata até ficar liso e homogêneo. Rende: 20 porções



PIPOCA SEM ÓLEO

1/2 xícara (chá) de milho para pipoca
1 pote de 1 litro para microondas
2 folhas de papel toalha
sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Forre o fundo do pote de plástico com o papel toalha, depois acrescente o milho para pipoca e coloque a tampa sem encaixar.

Coloque no microondas por 3 minutos em potência média ou até parar de estourar.

Retire do microondas com cuidado, acrescente sal a gosto.



ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE COM FRANGO

1 kg de batata doce cozida e espremida
1 kg de peito de frango cozido e desfiado
Temperos a gosto (sal, alho, cebola, orégano, pimenta cayena, páprica doce e cheiro verde picadinho)
2 colheres de sopa de farinha de coco (ou outra farinha da sua escolha)
4 colheres de sopa requeijão
1 gema de ovo
100 g de queijo parmesão light
2 colheres de sopa de gergelim para confeitaria

MODO DE PREPARO:

Misture com as batatas cozidas a farinha e o requeijão (pode ser com o fogo desligado) . Depois coloque em um refratário grande de vidro uma camada de frango e outra de batata. Espalhe a gema por cima com as costas de uma colher de sopa e salpique gergelim. Derrame o queijo parmesão por toda a massa. Leve ao forno por 20 minutos e depois sirva ainda quente.



CHEESECAKE SALGADA COM TOMATE CONFIT

Para a massa:

225g de biscoito de água e sal triturado
60g de manteiga derretida

Para o recheio:

625g de cream cheese light
7 ovos inteiros
Sal (à gosto)

Para o tomate confit:

4 unidades de tomates
Alecrim (à gosto)
Tomilho (à gosto)
Sal (à gosto)
Pimenta (à gosto)
4 colheres de sopa de azeite

MODO DE PREPARO:

Corte os tomates, retire as sementes e pique eles em cubinhos pequenos.

Coloque os tomates em um tabuleiro e regue com azeite.

Tempere com folhas de alecrim, tomilho, sal e pimenta.

Leve ao forno pré aquecido à 180 graus por 20 minutos.

Em uma tigela misture o biscoito triturado com a manteiga derretida.

Forre o tabuleiro com a massa e leve ao freezer para endurecer.

Misture o cream cheese e os ovos em uma bacia de alumínio com o auxílio de um fouet (sem bater os ovos). Acrescente o sal e, por fim, leve o tabuleiro já forrado com a massa de biscoito ao forno à 180 graus por mais 40 minutos.

Ao retirar do forno espere o cheesecake esfriar para levar à geladeira e quando estiver bem durinho poderá fazer o corte de canapé e cobrir com o tomate confit.



PASTEL DE FORNO LIGHT

1 peito de frango cozido e desfiado
1 cenoura ralada
1/2 xícara (chá) de milho verde escorrido
1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
1 colher (sopa) de salsa picada
1/2 xícara (chá) de queijo de minas frescal picado
Sal a gosto
1 pacote de discos de massa para pastel (500g)
1 ovo para pincelar (claras e gemas separadas)

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture os ingredientes, menos a massa de pastel. Sobre cada círculo de massa, distribua o recheio, dobre ao meio, pincele as bordas com a clara e feche, apertando bem. Coloque em uma fôrma, pincele com a gema e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 20 minutos. Sirva em seguida.

Rende: 12 porções

Tempo de preparo: 30 minutos



TORTA DE COGUMELOS, BRÓCOLIS E RICOTA FRESCA

Massa :

2 ½ xícara de farinha
150 gr de manteiga sem sal
1 ovo
1 colher de café de sal

Recheio :

1 xic de brócolis branqueado
1 xic de mix de cogumelos refogados na manteiga
1 xic de ricota fresca
1 xic de creme de leite fresco
1 xic de leite
2 ovos
queijo prato

MODO DE PREPARO:

Massa: bater todo os ingredientes no processador até ficar uma massa, usar 3 colheres de agua gelada caso esteja ainda seca. Guardar na geladeira por meia hora. Abrir a massa entre dois plásticos e forrar a forma

Recheio: bater no liquidificador o creme de leite, os ovos e o leite. Dispor na massa os outros ingredientes e jogar o liquido por cima, fechar com a massa que sobrou em tiras, e assar por 40 minutos.



QUICHE DE BERINJELA

250 gramas de manteiga
500 gramas de farinha de trigo
Sal à gosto

Creme:

200 gramas de queijo fresco
4 ovos
2 caixinhas de creme de leite light (200g)
Sal à gosto

Recheio:

4 berinjelas descascadas, raladas e refogadas no alho e azeite
1 cebola pequena ralada
100 gramas de azeitona picada sem semente (cubinhos pequenos)
1 colher de sopa de pimentão verde bem picado (cubinhos pequenos)
1 colher de sopa de pimentão amarelo bem picado (cubinhos pequenos)
1 colher de sopa de pimentão vermelho bem picado (cubinhos pequenos)
5 colheres de azeite de sua preferência

MODO DE PREPARO:

Massa:

Misture todos os ingredientes e enrole em um saco plástico. Deixe descansar na geladeira por 30 minutos. Após o tempo na geladeira, pegue as forminhas de Quiche, passe manteiga por toda a forma e forre com a massa.

Creme:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e reserve.

Recheio:

Misture todos os ingredientes e reserve.

Montagem:

Pegue a forma que você untou e forrou com a massa.

Espalhe o recheio e cubra com o creme. Se desejar espalhe por cima queijo ralado. Leve ao forno em temperatura média por uns 30 minutos, sempre verifique para não queimar.



QUICHE DE MIX DE COGUMELOS

250 gramas de manteiga
500 gramas de farinha de trigo
Sal à gosto

Creme:

200 gramas de queijo fresco
4 ovos
2 caixinhas de creme de leite light (200g)
Sal à gosto

Recheio:

200 gramas de Cogumelo Shitake bem picado
200 gramas de Cogumelo Paris
200 gramas de Shimeji picado
2 colheres de sopa de Manteiga
1 colher de sopa vinho tinto seco
1 colher de chá de Shoyu light

MODO DE PREPARO:

Massa:

Misture todos os ingredientes e enrole em um saco plástico. Deixe descansar na geladeira por 30 minutos. Após o tempo na geladeira, pegue as forminhas de Quiche, passe manteiga por toda a forma e forre com a massa.

Creme:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e reserve.

Recheio:

Pegue uma frigideira e coloque a manteiga pra derreter em temperatura baixa. Coloque os cogumelos na frigideira e mexa até ficar bem macio. Coloque o vinho e o shoyu, mexa por uns 5 minutos e reserve.

Montagem:

Pegue a forma que você untou e forrou com a massa. Espalhe o recheio e cubra com o creme. Se desejar espalhe por cima queijo ralado. Leve ao forno em temperatura média por uns 30 minutos, sempre verifique para não queimar.

QUICHE DE SHITAKE E RICOTA

250 gramas de manteiga
500 gramas de farinha de trigo
Sal à gosto

Creme:

200 gramas de queijo fresco
4 ovos
2 caixinhas de creme de leite light (200g)
Sal à gosto

Recheio:

200 gramas de shitake cortado em tirinhas finas
Manteiga
Sal à gosto
1 colher de sopa de shoyu light
200 gramas de ricota

MODO DE PREPARO:

Massa:

Misture todos os ingredientes e enrole em um saco plástico. Deixe descansar na geladeira por 30 minutos. Após o tempo na geladeira, pegue as forminhas de Quiche, passe manteiga por toda a forma e forre com a massa.

Creme:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e reserve.

Recheio:

Em uma panela coloque a manteiga para derreter e coloque o shitake. Mexa bem até ficar bem molinho (uns 5 minutos mais ou menos). Coloque o shoyu e mexa bem. Espere esfriar e reserve.

Montagem:

Pegue a forma que você untou e forrou com a massa. Espalhe o recheio e a ricota e cubra com o creme. Se desejar espalhe por cima queijo ralado. Leve ao forno em temperatura média por uns 30 minutos, sempre verifique para não queimar.



Receita em forma de cardápio:

Sobremesas

Yummy!

Provavelmente as receitas mais esperadas de todas e as que precisam de muuuuito cuidado!

Reuni receitas deliciosas para adoçar a sua dieta, mas tome MUITO CUIDADO, pois redução calórica e o fato de algumas serem diet não significa que não engorda. Se você comer em excesso irá engordar SIM!

É muito importante dar uma lidinha no "Manual de Culinária" no início do ebook, assim você poderá acertar nas receitas logo de primeira.

Fazer bolos e massas não é difícil, mas estamos falando de opções com redução de gordura, farinha refinada e afins, o que exige um toque a mais de atenção, pois esses ingredientes fazem toda a diferença no gosto e na textura da massa. Na hora de testar as receitas muitas dicas do manual fizeram aquela diferença, o que resultou em bolos fofinhos e realmente gostosos.



COXINHA DE BRIGADEIRO COM MORANGO

Brigadeiro:

2 colheres (sopa) de chocolate em pó
1 lata de leite condensado light
1/2 lata de creme de leite light
Granulado para decorar

Recheio:

Morangos (lavados e secos)

MODO DE PREPARO:

Lave bem os morangos e deixe-os bem secos, depois retire o cabinho que ele possui. Em uma panela misture as 2 colheres (sopa) de chocolate em pó, a lata de leite condensado e a meia lata de creme de leite, depois misture até que fique grosso tendo cuidado para não queimar.

Quando o brigadeiro ficar pronto leve para a geladeira durante 50 minutos. Depois que os brigadeiros estiverem frios, pegue um pouco e achate sobre a mão, colocando o morango dentro e fazendo a outra parte para fecha-lo completamente, coloque granulado e está pronto!



NUTELLA LIGHT

40g de amêndoas sem pele
160g de avelãs
400g de leite integral desnatado
60g de leite em pó desnatado
40g de mel
1 pitada de sal
170g de chocolate meio amargo
140g de chocolate ao leite diet

MODO DE PREPARO:

No forno, toste as amêndoas e as avelãs a 180°C. Fique atento, pois elas queimam rápido. Em uma panela, coloque o leite, o leite em pó, o mel e o sal. Assim que ferver, desligue o fogo e tampe. Remova as cascas das avelãs ainda quentes. Coloque-as em um pano de prato e esfregue para que elas se soltem. Em um liquidificador ou processador de alimentos, triture as avelãs e as nozes até ficar uma farinha. Adicione o leite e os chocolates até misturar bem. Coloque o creme em um vidro e leve para gelar por 3 horas, no mínimo. Se preferir um creme mais fino e liso, passe por uma peneira.



BISCOITOS DE CHOCOLATE COM AVEIA

50 g de farinha de trigo integral
50 g de farinha de trigo
½ colher (chá) de bicarbonato de sódio
½ colher (chá) fermento químico
½ colher (chá) de sal
½ colher (chá) de canela em pó
1 ovo
2 colheres (sopa) de óleo
100g de açúcar mascavo, light ou a mesma quantidade
de um substituto
4 colheres (sopa) de iogurte grego
1 colher (chá) de essência de baunilha
110 g de flocos de aveia
110 g de chocolate meio amargo ou diet, em gotas ou
picados
(para uma versão sem glúten substitua as farinhas por
110g de farinha sem glúten)

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 175 °C. Forre 2 assadeiras com papel-manteiga. Numa tigela grande, peneire as farinhas, o bicarbonato, o fermento, o sal e a canela. Bata o ovo numa tigela pequena e acrescente o açúcar, o óleo, o iogurte e a baunilha. Junte aos ingredientes secos e misture até combinar. Adicione a aveia e as gotas/pedaços de chocolate.

Coloque as colheradas de massa nas assadeiras, mantendo uma distância entre elas, e pressione levemente para baixo com as costas da colher. Asse por cerca de 10 minutos, até dourar. Os biscoitos ficarão um pouco menos assados no centro, o que dará a eles consistência e umidade. Continue a assar por mais 2 minutos para um resultado mais crocante. Mantenha nas assadeiras por 5 minutos, e transfira para aramados para esfriar novamente.

Rende: 40 biscoitos pequenos ou 20 grandes.

Dica: você pode incluir nozes.



CHEESECAKE DE MORANGO

DIET

3 colheres (sopa) de manteiga
110 g de bolachas Maria esfareladas
450 g de cream chesse light, em temperatura ambiente.
50 g de açúcar saudável
3 colheres (sopa) de amido de milho
Raspas de 1 limão-siciliano
1 colher (sopa) de suco de limão-siciliano
1 colher (chá) de extrato de baunilha
2 ovos ligeiramente batidos
1 clara
230g de morangos picados
Geleia de morango diet

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 175°C.

Forre uma forma de 23 cm com papel-manteiga.

Misture a manteiga e os farelos de biscoito numa tigela, e depois pressione a base da forma. Asse por 10 minutos.

Numa tigela limpa, bata o cream cheese até amolecer. Misture o açúcar e o amido e bata delicadamente, seguidos pelas raspas e o suco de limão, a baunilha, os ovos e a clara. Não bata em excesso. Despeje o recheio sobre a base.

Leve de volta ao forno por 15 minutos. Baixe a temperatura para 110°C. Asse por mais 25 minutos ou até que as bordas do cheesecake estejam firmes, mas o centro ainda oscilante. Desligue, mas mantenha o cheesecake no forno, com a porta fechada, por 2 horas.

Deixe esfriar.

Decore com os morangos picados misturados com a geleia. Leve à geladeira e retire 1 hora antes de servir para atingir a temperatura ambiente. Rende 10 fatias.



TORTA DE LIMÃO LIGHT

1 porção de massa para torta com pouca gordura
(confira a tabela nutricional do produto)
3 colheres (sopa) de manteiga light derretida
2 ovos
2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
3 colheres (sopa) de açúcar ou metade da quantidade
de um substituto
Suco e raspas de 2 limões-sicilianos

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 190°C. Use a massa para forrar uma forma para torta de 20 cm, canelada. Resfrie. Cubra a massa com papel-manteiga, coloque pesinhos para assar e leve ao forno por 10 minutos. Retire os pesinhos e o papel e asse por mais 3 minutos para secar a base. Baixe a temperatura do forno para 150°C.

Prepare o recheio misturando a manteiga, os ovos e os dois tipos de açúcar numa tigela refratária sobre uma panela de água fervente, mexendo até derreter o açúcar. Acrescente as raspas e o suco de limão. Passe por uma peneira sobre a base da torta ainda morna. Asse por 25-30 minutos, até ficar firme ao toque. Sirva em temperatura ambiente.

Rende: 5 porções

Dica: Para baixar ainda mais as calorias, você pode usar ovo em pó como substituto para o açúcar. A torta ficará mais leve não só em kcal, mas em sabor também, contudo, é o açúcar mascavo intensifica o sabor da massa.



CHEESECAKE DE LARANJA LIGHT

50 g de manteiga normal ou light
175 g de biscoitos de aveia light triturados
500 g de ricota
125 g de açúcar saudável
2 ovos
Raspas e suco de 2 laranjas
Raspas e suco de 1 limão
75 g de uvas-passas
Raspas de laranja e limão cortadas em tirinhas para
decorar

MODO DE PREPARO:

Unte levemente uma forma redonda antiaderente de 20 cm.

Derreta a manteiga e acrescente os biscoitos. Misture bem e forre o fundo e os lados da forma com essa massa. Assem em forno preaquecido a 150°C por 10 minutos.

Numa tigela, bata os ingredientes restantes com garfo ou batedor. Espalhe esse creme sobre a massa e asse por 40 minutos, até ficar firme. Desligue o fogo e deixe o cheesecake esfriar no forno por 1 hora.

Leve para gelar por 2 horas. Sirva decorado com as raspas de laranja e limão.



BOLO DE CHOCOLATE INTENSO

MODO DE PREPARO:

80 g de farinha de trigo peneirada
2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
70 g de cacau em pó
1 colher (chá) de pó de café
1 ¼ de colher (chá) de bicarbonato de sódio
½ colher (chá) de sal
4 colheres (sopa) de calda de maçã
300 ml de iogurte desnatado
1 ovo
1 colher (chá) de essência de baunilha
2 claras
100 g de açúcar ou a mesma quantidade de
um substituto
Óleo para untar

Receita de Calda de Maçã:

8 maçãs acidas e firmes
Gotinhas de limão a gosto
3 xícaras de açúcar mascavo
2 xícaras de água
Cravo a gosto

Modo de Preparo:

Descasque as maçãs, corte em fatias grossas. Junte as gotinhas de limão e reserve. Misture a água e o açúcar. Leve ao fogo e deixe levantar fervura. Junte as maçãs e o cravo. Cozinhe até que estejam macias. Retire as maçãs. Volte a calda ao fogo por mais 5 minutos. Retire os cravos e coloque a calda sobre as maçãs. (Neste caso, retire o necessário de calda para receita).

Massa:

Pré-aqueça o forno a 175 °C. Unte a forma redonda de 20 cm e forre com papel-manteiga. Separe 3 tigelas. Na primeira, junte a farinha, o açúcar mascavo, o cacau, o café, o bicarbonato e o sal. Na segunda, bata a calda de maçã, o iogurte, o ovo e a baunilha. Na terceira, bata as claras com batedores limpos até ficarem cremosas, acrescente açúcar e continue a bater até que a mistura atinja o ponto de neve e fique brilhante.

Junte os ingredientes secos e a mistura de calda de maçã. Acrescente ½ da mistura de claras. Usando uma colher de grande ou espátula, incorpore delicadamente o restante das claras em duas porções e misture. Despeje na assadeira preparada e asse por cerca de 30 minutos até que um palito inserido no centro saia limpo. Reserve por 5 minutos antes de desenformar para esfriar completamente.

Rende 12 pedaços.



MERENGUE DE MORANGO LIGHT

3 claras
150 g de açúcar mascavo
3 colheres (chá) de maisena
1 colher (chá) de vinagre branco
1 colher (chá) de essência de baunilha
250 g de morangos fatiados

MODO DE PREPARO:

Forre 4 forminhas com papel-manteiga. Bata as claras em neve e acrescente o açúcar, uma colher por vez, misturando bem antes de cada nova adição.

Misture a maisena, o vinagre e a essência de baunilha.

Disponha a mistura nas forminhas e asse no forno preaquecido a 120°C por 2h30.

Leve os morangos para assar em um refratário e junte os merengues na ultima hora do cozimento.

Cubra os merengues com os morangos e a calda de cozimento e sirva.



SORVETE DE MORANGO & LIMÃO LIGHT

500 g de morangos congelados
500 g de iogurte natural desnatado
125 g de açúcar saudável
Raspas de 2 limões
1 colher (sopa) de suco de limão

MODO DE PREPARO:

Reserve alguns morangos para decoração. Bata o restante no liquidificador com o iogurte, o açúcar, as raspas e o suco de limão, até obter uma mistura homogênea.

Coloque esse creme em um recipiente de 600 ml e leve ao congelador. Sirva quando o sorvete estiver levemente congelado e puder ser apanhado facilmente com uma colher. Antes de servir, decore com os morangos reservados. Consuma em até 3 dias.



PUDIM DE TAPIOCA LIGHT

250 ml (1 1/2 xícara) de leite desnatado
100 ml (1/2 xícara) de leite de coco
30 gramas (1 colher de sopa) de tapioca hidratada
30 gramas (1 colher de sopa) de manteiga
2 ovos
500 ml (3 xícaras de leite condensado light)
100 gramas de coco
Calda:
500 gramas (3 xícaras) de açúcar saudável
1 xícara de água
1 xícara de leite de coco

MODO DE PREPARO:

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o coco ralado, por 5 minutos. Coloque numa tigela e acrescente o coco ralado. Mexa bem. Leve ao forno em banho maria por 30 minutos.

Calda:

Leve o açúcar ao fogo, mexendo o ingrediente sem parar. Quando tiver derretido, acrescente 1 xícara de água e 1 xícara de leite de coco. Abaixar o fogo e espere dar o ponto de caramelo.

Rendimento: 17 porções



BOLO DE CHOCOLATE & NECTARINA

3 nectarinas
75 g de chocolate-amargo picado
25 g de manteiga sem sal
2 gemas
75 g de açúcar saudável
½ colher de essência de chocolate
4 claras
Cacau em pó para polvilhar

Variação: bolo de chocolate e pera

Faça uma calda de 250 ml de água e 125g açúcar. Descasque 3 peras e escale-as na calda por 30 minutos em fervura baixa. Escorra as peras e reserve a calda. Corte as frutas ao meio, descarte os caroços e escorra. Substitua as nectarinas pelas peras e siga a receita acima. Acrescente raspas de 1 laranja à calda, ferva por 2 minutos e sirva com o bolo.

MODO DE PREPARO:

Forre com papel-manteiga uma forma para bolo de 25 cm já untada. Coloque as nectarinas em uma tigela e cubra com água fervente. Deixe descansar por 1 minuto e retire as cascas. Corte as frutas ao meio e remova os caroços. Seque-as bem em papel-toalha e disponha-as na forma com o lado do corte para baixo.

Derreta o chocolate a manteiga em banho-maria.

Bata as gemas e o açúcar com o garfo ou batedor até a mistura ficar bem clara e firme. Acrescente o chocolate e a essência de chocolate.

Bata as claras em neve mole. Incorpore bem uma colherada à massa o bolo e depois misture levemente o restante. Disponha a mistura sobre as nectarinas.

Asse em forno preaquecido a 180°C por 45 minutos ou até que, enfiando um palito na massa (não antes de 30 minutos), ele saia limpo e seco. Sirva quente ou frio, polvilhado com cacau em pó.



BROWNIES DE CHOCOLATE LIGHT

MODO DE PREPARO:

125 g de manteiga normal ou light
2 ovos
125 g de açúcar mascavo
75 g de farinha de trigo com fermento
50 g de cacau em pó peneirado, mais um
pouco para decorar
50 g de chocolate-amargo picado
1 colher (chá) de essência de chocolate
Sal

COBERTURA DE CHOCOLATE LIGHT (opcional):

Essa cobertura tende a ser mais molinha,
deixando o brownie mais molhadinho.

4 colheres de qualquer achocolatado diet
2 colheres de açúcar
4 colheres de leite
2 colheres de sopa de manteiga sem sal

Modo de fazer a cobertura:

Leve todos os ingredientes ao fogo médio/baixo
mexendo sempre até dissolver bem, encorpar e o
fundo da panela começar a aparecer.

Unte e polvilhe com farinha uma
assadeira quadrada funda de 18 cm
de lado.

Bata a manteiga, os ovos e o açúcar.
Acrescente a farinha e o cacau e em
seguida o chocolate e a essência de
chocolate. Junte 1 colher (chá) de
água fervente e uma pitada de sal.

Disponha a mistura na assadeira e
assem em forno preaquecido a 190°C
por 30 minutos ou até que, enfiando
um palito na massa, ele saia limpo e
seco. Deixe esfriar na assadeira e
corte em 9 quadrados. Polvilhe com
um pouco de cacau em pó antes de
servir.



TAPIBROWNIE DE CHOCOLATE NA FRIGIDEIRA

1 ovo
1 clara
1 colher de sopa de polvilho doce
2 colheres de sopa de tapioca
1 colher de sopa de cacau em pó
1 colher de sopa (cheia) de açúcar saudável

Ingredientes para calda:
1 colher de sopa de cacau em pó
1 colher de chá de adoçante
3 colheres de sopa de leite desnatado

MODO DE PREPARO:

Modo de Preparo do Brownie:

Misture todos os ingredientes em uma tigela até ficar homogêneo. Coloque a frigideira antiaderente. Não há necessidade de óleo. Abaixar o fogo e coloque a massa na frigideira.

Após no máximo 5 minutos, vire para o outro lado e deixe mais 5 minutos ou até dourar. Observe para não deixar queimar.

Para a calda: misture os 3 ingredientes em uma xícara para colocar por cima da massa, prove e se achar que não ficou doce por causa do cacau, então adicione um pouco mais de adoçante.



BOLO MOLHADINHO DE BANANA & CENOURA

175 g de damascos secos picados grosseiramente
125 ml de água
1 ovo
2 colheres (sopa) de mel
500 g de bananas maduras amassadas
1 cenoura grande (cerca de 125 g) ralada
225 g de farinha de trigo com fermento peneirado

Cobertura:

150 g de cream cheese light
2 colheres (sopa) de leite condensado
2 colheres (chá) de suco de limão

MODO DE PREPARO:

Coloque os damascos em uma panelinha com a água. Espere ferver e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. Bata no liquidificador ou processador, até obter um purê encorpado.

Pré-aqueça o forno a 180°C. Ponha todos os outros ingredientes do bolo em uma tigela grande e adicione o purê de damascos. Misture bem e despeje em uma forma de pão de 1 kg, untada e forrada.

Asse por 1h30, até que um espeto enfiado no meio do bolo saia limpo. Desenforme sobre uma grade e deixe esfriar.

Misture o leite condensado com o suco de limão. Bata bem e leve ao microondas por 25 segundos. Espere esfriar.

Bata o cream cheese com o leite condensado com o suco de limão e espalhe na parte superior do bolo.



TRUFA DE CACAU

ZERO AÇÚCAR

10 tâmaras secas sem caroço
1/4 de xic de nozes picadas ou de caju
2 col de sobremesa de cacau em pó 100%
1 col de sopa de essência de baunilha
1 pitada de sal para realçar o sabor de cacau

MODO DE PREPARO:

Bata tudo em processador até virar uma massa fácil de moldar. Enrole como se fosse um brigadeiro e passe no cacau ou nas nozes picadas. Está pronto.

Dica: deixe as tâmaras de molho na água morna pelo menos 5 min antes de bater. Se observar que ficou difícil de bater adicione um pouquinho da água do molho da tâmara, mas cuidado para não ficar muito mole!

Rende 15 unidades.

Créditos: @nutri_secrets



BOMBOM FIT DE PRESTÍGIO

5 colheres de sopa de geleia de frutas vermelhas 100%
frutas (sem adição de açúcar)
2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
2 colheres de sopa de farinha de coco
1 col de sopa de óleo de coco
1 col de sobremesa de mel (opcional)
Coco ralado desidratado sem açúcar para enrolar

MODO DE PREPARO:

Levar ao fogo baixo o óleo de coco, a geleia e misturar, adicionar o mel (opcional) e o cacau. Mexa bem até incorporarem completamente. Adicione a farinha de coco aos poucos até dar o ponto de desgrudar da panela. Leve para resfriar por 30 min e faça bolinhas de bombom passadas no coco ralado.

Rende 12 porções e dura até 4 dias em pote fechado na geladeira.

Créditos: @nutri_secrets



PETIT GATEAU INTEGRAL

1 ovo
1/4 xic de óleo de coco derretido
2 col de sopa de de melado de cana
1 col de chá de essência de baunilha (opcional)
60g de chocolate meio amargo (pelo menos 50% para cima)
2 col de sopa de cacau em pó 100%
2 col de sopa cheias de farinha de amêndoas ou de aveia bem fina

MODO DE PREPARO:

Misture o ovo com o melado de cana. Derreta o chocolate com o cacau e o óleo de coco. Misture com o ovo/melado de cana e depois a farinha de amêndoa.

Coloque em forminhas untadas com óleo de coco e cacau. Despeje a massa e asse por 8 min em forno de 180 graus até às bordas estarem firmes e o centro bem molinho. Espere esfriar 1 min e desenformar. Opcional: Polvilhe com coco ralado fino por cima e decore com morangos.

Rende 2 porções.

Créditos: @nutri_secrets



SORVETE DE CHOCOLATE, BANANA E MEL

1/2 dúzia de banana prata picada
Mel a gosto
Cacau a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque a banana picada em um recipiente e leve ao congelador. Após congelada, bata no liquidificador. Vá batendo aos poucos e com a ajuda de uma colher. Adicione o cacau e o mel e bata novamente. Sirva ou leve novamente ao congelador.



CHOCO MOUSSE FUNCIONAL

1 inhame grande
1 abacate
3 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
2 colheres (sopa) de melado
1 barra de 100g de chocolate de 50% cacau pra cima
1 colher (café) de essência de baunilha
Chocolate ralado para decorar (use o de sua
preferencia)

MODO DE PREPARO:

Cozinhe bem inhame, até que ele esteja totalmente macio. Escorra e espere esfriar. Separe a barra de chocolate e coloque os demais ingredientes no liquidificador. Reserve. Derreta a barra de chocolate em banho maria. Acrescente o chocolate derretido no liquidificador e bata tudo, até formar um creme homogêneo. Passe o creme para um refratário e decore com chocolate ralado por cima. Coloque na geladeira por cerca de duas a quatro horas.



SONHO DE BRIGADEIRO LIGHT

3 colheres (sopa) de manteiga light
Farinha de trigo (o suficiente para dar o ponto elástico da massa)
1 e 1/2 xícara de açúcar saudável
1 ovo
Água morna (para dissolver a massa)
50g de fermento
Sal (a gosto)

Recheio:

1 abacate
3 colheres de chocolate em pó (100% cacau, achocolatado diet ou outro choco em pó da sua preferência)
3 colheres de óleo de coco
3 colheres de mel

MODO DE PREPARO:

Massa:

Dissolva o fermento na água morna e acrescente o ovo, uma pitada de sal, a manteiga e o açúcar. Misture tudo com uma colher de madeira. Adicione aos poucos a farinha até dar o ponto da massa bem elástica. Mexa na massa com as mãos, para ver o ponto. Se quando você puxar um pedaço ele se partir, é porque ainda não chegou no ponto certo. Deixe descansar por 30 minutos para crescer. Corte a massa em fatias e faça bolinhas. Frite no óleo de coco, corte na metade e recheie em seguida.

Recheio:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até atingir ponto de brigadeiro.



TORTA MOUSSE DE CACAU

1 xícara (de chá) de amêndoas
1 xícara (de chá) de avelã
2 colheres (de sopa) de melado
2 colheres (de sopa) óleo de coco
15 tâmaras
Pitada de sal
Chocolate meio amargo e morango para servir

Creme:

2 abacates
1 xícara (de chá) de cacau
¼ xícara (de chá) de óleo de coco
½ xícara (de chá) de melado
1 fava de baunilha (opcional)
Pitada de sal
1 colher (de chá) de sopa de limão

MODO DE PREPARO:

Processe as amêndoas e as avelãs. Processe bem as tâmaras até formar uma pasta. Misture todos os ingredientes da massa. Cubra uma forma com fundo removível com a massa e leve a geladeira. Bata todos os ingredientes do creme e cubra a massa. Decore com lascas de morango e raspas de chocolate meio amargo. Leve a geladeira e sirva no dia seguinte.



BOLO SEM FARINHA DE CHOCOLATE COM COCO

100g de coco ralado
1 1/2 xícara de achocolatado diet
5 ovos
1 tablete de manteiga descongelada
1 colher (sopa) de fermento
5 colheres (sopa) de açúcar saudável

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador o pacote de coco ralado, o fermento, o achocolatado (reserve 4 colheres), os ovos e a manteiga. Unte a forma e coloque a mistura para assar no forno pré-aquecido em 150 graus e deixe assar por cerca de 40 minutos.



BOLO DE CENOURA COM CHOCOLATE - SEM FARINHA E LEITE

MODO DE PREPARO:

3 copos de farinha de trigo integral
2 e 1/2 copos de açúcar mascavo
1 colher (sobremesa) de fermento em pó
1 colher (sobremesa) de canela em pó
1 colher (chá) de noz-moscada
1/2 colher (chá) de gengibre em pó
1 colher (chá) de sal marinho
1/2 copo de água
4 ovos
1 e 1/2 copo de óleo de coco
1 colher (sopa) de extrato de baunilha
2 copos de cenoura ralada
1 copo de nozes picadas
1/4 de copo de uva-passas

Calda de chocolate:

4 colheres (chá) de agar agar (ou gelatina
incolor)
2 copos de água
3/4 copo de cacau em pó
1 copo de açúcar mascavo
1 pitada de sal marinho

Massa do bolo:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte duas formas de 20 centímetros de circunferência com óleo e farinha. Em uma tigela grande, misture a farinha, o açúcar, o fermento em pó, sal e especiarias. Misture bem e reserve. Em outra tigela, misture a água, os ovos, o óleo e a baunilha. Despeje o mix de líquidos no mix da farinha e misture delicadamente. Adicione as nozes, cenouras e passas, continue a misturar até ficar tudo bem incorporado.

Divida a massa nas duas formas. Leve ao forno por cerca de 35 a 40 minutos até que o bolo se afaste da lateral da forma e esteja firme ao toque. Deixe esfriar por cerca de dez minutos. Retire da forma e está pronto para enfeitar.

Calda de chocolate:

Aqueça a água e o agar agar numa panela em fogo médio. Mexa bem. Adicione o cacau, açúcar mascavo e sal. Misture bem até levantar ferver. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 30 segundos. Coloque a cobertura numa vasilha de vidro e leve a geladeira por uma hora ou até ficar bem durinha. Corte e coloque a cobertura já endurecida num processador e bata até ficar bem cremosa e consistente. Agora é só armar o bolo.



BRIGADEIRO DIET

4 colheres de sopa de chocolate em pó diet
1 xícara de leite em pó desnatado
1 colher de sopa de amido de milho
1/2 xícara de leite desnatado
1/2 xícara de água
1 colher de sopa de manteiga
2 colheres de sopa de adoçante para uso culinário
120g de chocolate em barra diet, ralado chocolate
granulado diet para enrolar

MODO DE PREPARO:

Começando pelos líquidos, junte todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do chocolate ralado diet e do adoçante.

Bata bem, até criar uma massa homogênea e líquida.

Leve ao fogo médio, misturando o chocolate ralado diet e o adoçante em pó, e mexa bem até que atinja o ponto de brigadeiro. Ao desgrudar do fundo da panela, está pronto.

Espera esfriar e enrole. Passe no chocolate granulado diet e sirva em forminhas próprias para brigadeiro.

Rende 30 porções, 55 kcal cada.



BOLO DE BANANA, AVEIA E MEL

5 ovos
1 xícara (chá) de adoçante granular
1 xícara (chá) de leite desnatado
1/2 colher (chá) de cravo em pó
1 pacote de aveia e mel triturado (200 g)
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
2 bananas nanicas picadas

MODO DE PREPARO:

Em uma batedeira, bata os ovos até formarem espuma e adicione o adoçante. Diminua a velocidade da batedeira e junte o leite e o cravo em pó. Pare de bater e adicione o biscoito, o fermento em pó e as bananas. Despeje em uma fôrma redonda pequena (22 cm de diâmetro) untada com manteiga e leve ao forno médio (200°C), preaquecido, por aproximadamente 25 minutos ou até dourar.



BOLO DE LIMÃO SEM GLÚTEN

1 xícara de açúcar saudável
150g de fécula de batata
6 ovos
Suco de 1 limão

MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 180 graus. Bata as claras em neve dos 6 ovos e em outra tigela misture o açúcar e as gemas. Agora adicione o suco de 1 limão e mexa delicadamente e adicione a fécula de batata peneirada. Unte a forma que irá usar, despeje a mistura do bolo e leve-o ao forno. Asse por 1 hora ou até que o bolo esteja no ponto. Retire o bolo do forno e deixe esfriar na forma por 15 minutos ou mais. Desenforme e sirva.

Rende 8 porções.



BOMBOM DIET DE FRUTAS VERMELHAS

120g de amora
80g de framboesa
100g de morango
1 colher(chá) de adoçante em pó
400g de cobertura de chocolate ao leite diet

MODO DE PREPARO:

Em uma panela pequena, coloque todas as frutas e leve ao fogo baixo por 40 minutos ou até obter ponto de geleia.

Desligue o fogo e misture o adoçante. Em um refratário grande, derreta o chocolate em banho-maria, mexendo sempre. Quando ele estiver totalmente derretido, transfira-o para outro refratário limpo e seco, e continue mexendo para que esfrie por igual.

Quando encostar o chocolate no lábio e obtiver uma sensação de frio, ele estará temperado, ou seja, estará na temperatura ideal para ser moldado.

Preencha moldes para bombom com o chocolate e logo em seguida vire-os para escorrer o excesso e formar uma casquinha. Leve à geladeira por alguns minutos para secar.

Com o auxílio de duas colheres de café, coloque o recheio.

Despeje o restante do chocolate por cima para formar a base do bombom, raspe o excesso com uma espátula e volte à geladeira até que os moldes fiquem opacos, indicando que o bombom pode ser desenformado.

Retire do molde e sirva em forminhas de papel.

Rende 22 unidades. 92 kcal cada.



BOMBOM DE MORANGO FIT

2 xic de biomassa de banana verde amolecida
1 xic de chocolate amargo derretido
1/3 de xic de leite de coco
1 caixa de morangos

MODO DE PREPARO:

Bata tudo junto (biomassa, chocolate, leite de coco) em fogo baixo até ficar tudo bem homogêneo ou bata no liquidificador/processador a biomassa amolecida. Derreta o chocolate com o leite de coco a parte e bater junto com a biomassa.

Independente da maneira que fizer, leve para gelar por algumas horas (se puder deixar até o outro dia, melhor, se não, no mínimo por 3 horas).

Quando retirar, lave e seque os morangos e retire as folhas. Molhe a mão ou passe um pouco de óleo de coco para não grudar, e coloque primeiro o brigadeiro de biomassa, depois o morango e modele.

Para a cobertura você pode usar chocolate derretido, castanhas picadas, coco ralado, nibs de cacau, etc!

Leve a geladeira por mais 2 horas e está pronto para comer!

Créditos: www.amabilekolenda.com



TORTA MOUSSE DE CHOCOLATE NEGRO & MEL

6 colheres de sopa de farinha de trigo
4 colheres de sopa de mel
2 colheres de sopa de cacau
6 colheres de sopa de leite em pó
2 ovos
1 colher de chá de fermento
2 colheres de sopa de manteiga
Pitada de canela
Pitada de mel

Mousse :

150g chocolate 80% cacau derretido
1 lata de creme de leite light
4 claras em neve
4 colheres de sopa de agave

MODO DE PREPARO:

Massa:

Misture todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea e leve para assar em forno a 180°C.

Mousse:

Misture o chocolate com o creme de leite e o chocolate derretido e depois acrescente o agave.

Acrescente as claras em neve aos poucos e leve para gelar.



TARTELETE DE MORANGO COM BLUEBERRY

20g de amêndoas
20g de avelã
20g de castanha-de-caju
20g de macadâmia
2 colheres (sopa) de mel ou de melado
1 colher (sopa) de óleo de coco
½ colher (café) de flor-de-sal
Observação - Todas as sementes devem estar cruas e sem sal

Para o recheio:
50g de morango
50g de castanha de caju hidratada
1 colher (chá) de açúcar demerara
3g de agar agar

Para a calda:
20 unidades de blueberry
1 colher (chá) de açúcar demerara

MODO DE PREPARO:

Massa:

Coloque todas as sementes em um processador e use a função pulsar, triturando por 5 vezes, deixando-as em pedaços. Passe as sementes já trituradas para uma tigela, acrescente o restante dos ingredientes e misture-os bem. Use uma forminha de torta, com fundo removível. Coloque a massa nas laterais e depois no fundo, com uma espessura de 2 centímetros.

Leve à geladeira.

Recheio:

Lave bem a castanha de caju em água corrente.

Jogue fora a água.

Leve ao liquidificador as castanhas, o açúcar demerara, o agar agar (já diluído e aquecido), com meia xícara (chá) de água filtrada.

Bata até ficar sem nenhum pedaço de castanha.

Se necessário, desligue o liquidificador, mexa com uma espátula e volte a bater até obter uma textura bem homogênea, cremosa e sem nenhum pedaço

Adicione os morangos e volte a bater.

Pegue a massa no refrigerador e recheie com esse creme

Retorne à geladeira e espere por 20 minutos.

Como diluir agar agar:

Em uma panela pequena, dilua o agar agar em meia xícara (chá) de água fria (aproximadamente 50ml).

Mexa bem até dissolver todas as bolinhas.

Leve ao fogo até ferver.

Quando branquear, desligue o fogo e leve ao liquidificador logo em seguida para bater com os ingredientes do recheio.

Calda:

Coloque o blueberry junto ao açúcar demerara em uma panela, adicione meia xícara (chá) de água e leve ao fogo por 10 minutos.

Espere ferver, mexa bem e reduza um pouco da água.

Desligue em seguida.

Reserve e espere esfriar.

Retire a tortilha da geladeira, finalize com a calda e sirva gelada.



MOUSSE DE CACAU COM MORANGOS

1/2 abacate maduro
100 ml de suco de laranja
2 colheres de açúcar de coco ou açúcar demerara
3 colheres de sopa de cacau
5 gotas de baunilha
4 morangos
1 folhinha de hortelã

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador todos os ingredientes, com exceção dos morangos e do hortelã, que serão acrescentados como cobertura.



Receita em forma de cardápio:

Sopas para Emagrecer

Sopas são excelentes para incluir na dieta, pois são leves, com poucas calorias e bem nutritivas.

Fiz uma seleção de sopas deliciosas para você incluir no seu cardápio, fáceis e práticas de se fazer. O bacana é o leque de opções, com misturas surpreendentes que deixará a sua dieta mais gostosa e fora da rotina. Você até mesmo encontrará sopas doces e mistura com temperos únicos!

E aí, bora de sopa?!

É uma ótima pedida para se consumir no jantar, principalmente no friozinho! :)
Bom apetite!

SOPA DE LEGUMES PODEROSA

1 cebola média em fatias
4 dentes de alho inteiros
Ervas aromáticas frescas como tomilho, limão,
manjerição e orégano
2 inhames em cubos
1 cenoura pequena em cubos
1 batata-doce pequena em cubos
1 chuchu em cubos
1 pimentão vermelho em fatias
1 pimentão amarelo médio em fatias
1 mandioquinha em cubos
1 abobrinha média em cubos
3 talos de salsão em cubos
O quanto bastar de água
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Refogue o tempero, se necessário acrescente um fio de óleo em uma panela de pressão. Coloque as ervas e os legumes, mexendo até cozinhar levemente e incorporar o sabor do tempero. Acrescente água até cobrir os legumes, sal a gosto, mas sem exagerar. Deixe por cerca de 20 minutos. Deixe a pressão sair e sirva em seguida com cheiro-verde fresco. Serve até 3 pessoas.

Rendimento: 4 porções.

Tempo de preparo: 40 min.

SOPA DE LEGUMES PODEROSA II

6 cebolas
1 cabeça de alho picada
2 colheres (sopa) de azeite
2 pimentões verdes em cubos
1 ramo de aipo picado
1 kg de tomate sem pele em cubos
2 xícaras (200ml) de água
4 cenouras em cubos
Sal a gosto
1 repolho cortado em pedaços

MODO DE PREPARO:

Em uma panela grande, em fogo médio refogue a cebola e o alho no azeite por 5 minutos, adicione os pimentões, o aipo e o tomate e continue refogando. Adicione a água e a cenoura e cozinhe em fogo médio até que esteja macio, tempere com sal a gosto. Acrescente o repolho, desligue o fogo e deixe descansar por 5 minutos com a panela tampada. Sirva.

Rendimento: 8 porções.

Tempo de preparo: 35 min (+ 5 min de descanso).



SOPA DE ABÓBORA

½ xícara (200ml) de azeite
2 dentes de alho
1 cebola picada
500 gramas de moranga em cubos
2 litros de caldo de legumes

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, coloque o azeite, o alho, a cebola e deixe fritar até dourar. Acrescente a abóbora e o caldo de legumes deixe cozinhar por 20 minutos ou até abóbora ficar macia. Retire do fogo, bata no liquidificador e sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções.

Tempo de preparo: 50 min.

SOPA DE CARNE COM LEGUMES

1 cebola média em fatias
1 colher (sobremesa) de curry em pó
1 fio de azeite extra virgem
1 peito de frango em cubos
1 cenoura pequena em cubos
5 folhas de couve cortada em fatias
1 xícara (chá) de lentilha vermelha
O quanto bastar de água
Sal a gosto
Gergelim branco a gosto

MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola até dourar, acrescente o curry. Em seguida coloque o óleo e doure o frango. Quando estiver pronto, retire da panela e reserve. Cozinhe a cenoura, a couve e a lentilha vermelha, com água até cobrir na panela de pressão por cerca de 20 minutos. Retire a pressão, coloque sal a gosto. Ao servir, acrescente o frango e o gergelim branco.

Rendimento: 4 porções.

Tempo de preparo: 50 min.

SOPA DE LEGUMES COM QUEIJO

1 colher (chá) de azeite extra-vigem
½ cebola pequena picada
2 talos de salsão picados
1 cenoura média ralada
1 e ½ litro de água quente
Tempero caseiro de sua preferência
3 colheres (sopa) de abobrinhas em cubos
3 colheres (sopa) de batata-doce em cubos
1 tomate maduro picado
Sal e pimenta-do-reino a gosto
200g de mozzarella em cubos

MODO DE PREPARO:

Aqueça uma panela com óleo e refogue a cebola, o salsão e a cenoura por 5 minutos. Adicione a água e o tempero caseiro e cozinhe em fogo baixo por 5 minutos. Acrescente a abobrinha, a batata e deixe mais 8 minutos. Por último acrescente o tomate e cozinhe por 2 minutos antes de servir. Tempere com sal e pimenta. Divida os cubos de mozzarella entre os pratos e cubra com a sopa bem quente. Sirva em seguida.

Rendimento: 5 porções.

Tempo de preparo: 30 min.

CANJA DE GALINHA TERMOGÊNICA

1 cebola média em fatias
1 cenoura pequena ralada
1 fio de azeite extra virgem
2 xícaras (chá) de caldo de legumes caseiro
2 colheres (sopa) de peito de frango desfiado
2 colheres (sobremesa) de arroz
1 colher (chá) de gengibre em pó
Sal a gosto
Cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola até dourar e acrescente a cenoura ralada com 1 fio de azeite.

Quando cozinhar, acrescente o caldo, o arroz, o gengibre. Acerte o sal, deixe ferver e desligue. Sirva com cheiro verde.

Rendimento: 2 porções.

Tempo de preparo: 30 min.

SOPA DE LENTINHAS

500 g de lentilhas
6 dentes de alho picados
1 colher (sopa) de azeite
1 cebola grande picada
2 tomates sem pele e sem sementes picados em cubos
1 colher (chá) de pimenta-do-reino
½ colher (chá) de cominho
2 litros de água
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola até dourar e acrescente a cenoura ralada com 1 fio de azeite.

Quando cozinhar, acrescente o caldo, o arroz, o gengibre. Acerte o sal, deixe ferver e desligue. Sirva com cheiro verde.

Rendimento: 8 porções.

Tempo de preparo: 1 hora (+24 hrs de molho).

SOPA EMAGRECEDORA ESPECIAL

4 cebolas
2 pimentões
4 tomates
1 repolho
4 cenouras
2 litros de água
2 pacotes de sopa de cebola
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 maço de salsinha para polvilhar

MODO DE PREPARO:

Pique os legumes e cozinhe na água. Despeje a sopa de cebola, mexa e deixe cozinhar por mais 20 minutos. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Espere esfriar e bata no liquidificador. Volte ao fogo para esquentar e polvilhe salsinha antes de servir.

Rendimento: 4 porções.

Tempo de preparo: 40 min.

SOPA CREME DE PALMITO

½ xícara de (chá) de azeite
1 cebola picada
2 dentes de alho
1 pote (400g) de palmito picado e escorrido
2 tomates sem pele e sem sementes picados
1 litro de leite desnatado
1 colher (sopa) de cheiro-verde picado

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, coloque o azeite, o alho e deixe fritar até dourar. Acrescente o palmito, o tomate e deixe refogar até desmanchar o tomate. Coloque no liquidificador e bata com os demais ingredientes, menos o cheiro-verde. Volte à panela, leve ao fogo médio até ferver. Polvilhe com o cheiro-verde e sirva.

Rendimento: 6 porções.

Tempo de preparo: 1 hora.

SOPA CREMOSA ESPECIAL

1 cebola picada
2 colheres (sopa) de manteiga
1 e ½ colher (sopa) de farinha de trigo integral
1 pitada de pimenta-do-reino
1 xícara (chá) de leite desnatado
1 xícara (chá) de água fervente
1 xícara (chá) de legumes cozidos picados (cenoura,
brócolis, chuchu e abobrinha)
Sal a gosto
Cebolinha fina para polvilhar

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, leve ao fogo alto a cebola e a manteiga até dourar. Junte a farinha de trigo e a pimenta, misture até dissolver. Adicione o leite misturando, aos poucos, mexendo até ferver. Abaixar o fogo, acrescente os legumes e tempere com sal. Quando estiverem macios, bata no liquidificador e sirva polvilhada com cebolinha picada.

Rendimento: 2 porções.

Tempo de preparo: 40min.

SOPA DE TOMATE

1 kg de tomate maduro
1 cebola grande
½ colher (chá) de sal
½ litro de água
1 colher (sopa) de molho inglês
4 talos de salsaão

MODO DE PREPARO:

Corte os tomates ao meio e a cebola em quatro pedaços. Coloque em uma panela grande junto com o sal. Complete com água e leve para ferver por 20 minutos. Retire do fogo e deixe amornar. Transfira para o liquidificador, incluindo a água, e bata até a mistura ficar homogênea. Passe o caldo por uma peneira fina. Coloque novamente na panela, deixe esquentar e acrescente o molho inglês. Sirva acompanhado dos talos de salsaão.

Rendimento: 4 porções.

Tempo de preparo: 1 hora.

SOPA FRIA DE FRUTAS VERMELHAS

1 litro de água
2 sachês de chá de morango
2 sachês de chá branco
1 sachê de chá de hortelã
2 colheres (sopa) de mel
1 xícara (chá) de melão picado
1 xícara (chá) de manga picada
1 xícara (chá) de morango picado
1 xícara (chá) de mamão papaia
12 folhas de hortelã picada

MODO DE PREPARO:

Coloque a água para ferver. Adicione os chás e o mel. Abaixar o fogo assim que ferver, retire os sachês e deixe ferver até reduzir por 15 minutos. Espere esfriar. Em pratos fundos distribua as frutas e o chá reduzido. Polvilhe com hortelã picada e sirva.

Rendimento: 4 porções.

Tempo de preparo: 10min.



SOPA DE MILHO

2 xícaras (200ml) de leite desnatado
1 xícara (chá) de milho verde
1 xícara (200ml) de água
Sal a gosto
1 colher (sopa) de azeite
1 cebola ralada
½ xícara (chá) de folhas de espinafre picadas

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador o leite, o milho, a água e o sal. Em uma panela, aqueça o óleo e doure a cebola. Despeje o creme do liquidificador e deixe ferver. Junte na última hora o espinafre. Decore com folhas de espinafre. Sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções.

Tempo de preparo: 30min.

SOPA DE ABÓBORA COM CASTANHA DE CAJU

2 cebolas picadas
1 colher (sopa) de manteiga
1 kg de abóbora descascada e picada
Sal a gosto
4 fatias de pão de forma sem casca
2 colheres (sopa) de azeite
Orégano a gosto
1 xícara (chá) de castanha de caju triturada
Salsinha para decorar

MODO DE PREPARO:

Doure a cebola na margarina. Coloque a abóbora, cubra com água, tampe e leve ao fogo. Quando levantar fervura, abaixe o fogo e adicione sal e deixe ferver por 20 minutos com a panela tampada ou até a abóbora ficar bem macia. Retire do fogo e bata a mistura no liquidificador, adicionando a água do cozimento aos poucos para não ficar muito líquida. Volte a mistura batida para o fogo para aquecer antes de servir. Corte as fatias de pão de forma em tiras, tempere com azeite, sal e orégano. Leve ao forno alto, preaquecido, para torrar por 5 minutos ou até dourar. Polvilhe a sopa com a castanha de caju, decore com a salsinha e sirva acompanhada das torradas integrais.

Rendimento: 4 porções.

Tempo de preparo: 1 hora.

SOPA DE LENTILHA INDIANA

3 colheres (sopa) de azeite
1 xícara (chá) de cebola picada
1 cenoura picada
2 dentes de alho picado
1 colher (sopa) de gengibre sem pele picado
4 cravos-da-índia
1 e ½ colher (chá) de sementes de cominho
2 colheres (sopa) de sementes de mostarda
½ pimenta dedo-de-moça picada
4 tomates picados sem casca e sem sementes
1 colher (chá) de açafrão em pó
1 litro de caldo de legumes
1 e ½ xícara (chá) de lentilha
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Lentilha cozida e cebolinha para decorar

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, leve ao fogo alto 1 colher (sopa) de azeite. Deixe aquecer e frite a cebola, a cenoura, o alho, o gengibre, os cravos, o cominho, a mostarda e a pimenta até começarem a dourar. Adicione o restante do azeite, os tomates, o açafrão e mexa com uma colher por 3 minutos. Acrescente o caldo de legumes, as lentilhas e o sal e deixe ferver, mexendo de vez em quando. Abaixar o fogo, tampe e deixe cozinhar lentamente, sem ferver por 30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Retire os cravos. Espere esfriar um pouco e bata a sopa no liquidificador até ficar homogênea. Tempere com sal e pimenta-do-reino, volte à panela e aqueça mais. Decore com lentilha e cebolinha a gosto. Sirva bem quente.

Rendimento: 6 porções.

Tempo de preparo: 40min.

SOPA FRIA DE PEPINO

1 pepino sem casca e sementes
1 dente de alho amassado
4 xícaras (200ml) de iogurte natural integral
3 xícaras (200ml) de água
Sal e azeite a gosto
Hortelã picada a gosto

MODO DE PREPARO:

Passe o pepino por um processador até formar uma polpa. Transfira para uma tigela e misture o alho, o iogurte e a água. Tempere com sal e azeite e leve a geladeira por 2 horas. Distribua em cumbucas individuais, regue com azeite e polvilhe com hortelã. Sirva em seguida. Passe o pepino por um processador até formar uma polpa. Transfira para uma tigela e misture o alho, o iogurte e a água. Tempere com sal e azeite e leve a geladeira por 2 horas. Distribua em cumbucas individuais, regue com azeite e polvilhe com hortelã. Sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções.

Tempo de preparo: 20min (+2h de geladeira)

SOPA COM MACARRÃO INTEGRAL

2 colheres (sopa) de manteiga
½ cebola picada
1 cenoura em cubos
1 xícara (chá) de vagem picada
2 litros de água quente
1 pacote (500g) de macarrão integral
Sal a gosto
3 colheres (sopa) de salsinha picada

Obs: Você pode adicionar na sopa 1 xícara (chá) de legumes cozidos picados (cenoura, brócolis, chuchu e abobrinha).

MODO DE PREPARO:

Aqueça uma panela grande com manteiga, em fogo médio, e refogue a cebola, a cenoura e a vagem por 3 minutos. Adicione a água, espere levantar a fervura, cozinhe por 5 minutos e adicione o macarrão e cozinhe por 10 minutos. Tempere com sal e salsinha e cozinhe até que todos os ingredientes estejam macios sem desmancharem. Transfira para uma sopeira e sirva.

Rendimento: 6 porções.

Tempo de preparo: 35min.

SOPA VARIADA SUPER LIGHT

1 cebola picada
1 dente de alho triturado
1 cenoura em rodela
1 nabo em rodela
1 talo de aipo cortado em palitos
5 tomates maduros
1 e ¼ de xícara (200ml) de caldo de legumes
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1/3 de repolho cortado finamente
1 xícara (chá) de vagem picada

MODO DE PREPARO:

Leve ao fogo a cebola, o alho, a cenoura, o nabo, o aipo e o tomate cortado, junto com caldo de legumes temperado a gosto. Cozinhe por 10 minutos. Junte o repolho e a vagem e deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos. Espere esfriar bem e bata tudo no liquidificador. Aqueça e sirva.

Rendimento: 4 porções.

Tempo de preparo: 45min.

SOPA CREME DE ESPINAFRE LIGHT

2 colheres (sopa) de manteiga
½ cebola ralada
½ colher (sopa) de alho amassado
1 cubo de caldo de legumes
1 e ½ xícara (chá) de espinafre
2 xícaras (chá) de leite desnatado
1 colher (sopa) de maisena
Sal e pimenta-do reino a gosto
1 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, aqueça a manteiga em fogo médio e refogue a cebola. Adicione o alho, o caldo de legumes, o espinafre e o leite e espere ferver. Depois de esfriar, transfira para o liquidificador, bata e volte para a panela. Adicione a maisena dissolvida em água, tempere com sal e pimenta e cozinhe por minutos, sem parar de mexer em fogo médio. Desligue e misture com o parmesão.

Rendimento: 4 porções.

Tempo de preparo: 30min.



CALDO DE INHAME

500g de inhame descascado
2 batatas doces descascadas
Sal e pimenta-do-reino a gosto
4 xícaras (200ml) de leite desnatado
2 colheres (sopa) de manteiga light
1 dente de alho picado
1 caixa de creme de leite diet
Cebolinha picada a gosto para polvilhar

MODO DE PREPARO:

Coloque o inhame e a batata em uma panela, cubra com o caldo e o sal e cozinhe até ficarem macios. Escorra, coloque no liquidificador e bata com leite até ficar cremoso. Aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio e frite o alho. Adicione o creme do liquidificador e cozinhe até ferver. Acrescente o creme de leite, tempere com sal e pimenta, misture e desligue o fogo. Transfira para as sopeiras individuais, polvilhe com cebolinha e sirva.

Rendimento: 6 porções.

Tempo de preparo: 45min.

SOPA CREMOSA DE BETERRABA

500g de beterraba em cubos cozida
4 colheres (sopa) de farinha de aveia
1 copo grande (250ml) de água
Sal a gosto
Salsinha para decorar

MODO DE PREPARO:

No liquidificador, bata a beterraba, a farinha de aveia, a água e sal até obter um creme homogêneo. Coloque em uma panela apenas para aquecer. Decore com a salsinha e sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções.

Tempo de preparo: 30min.

SOPA DIET DE LARANJA COM MORANGO

4 xícaras (chá) de morangos em pedaços
2 colheres (sopa) de adoçante culinário (usei Forno e Fogão)
1 xícara (200ml) de suco puro de laranja
1 manga cortada em pedaços
1 colher (sopa) de suco puro de limão
4 bolas de sorvete de coco diet
4 colheres (sopa) de amêndoas tostadas em lascas

MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha, misture os morangos, o adoçante e o licor e deixe descansar por 10 minutos. Coloque no liquidificador os sucos de laranja, de limão e a manga e bata bem. Coloque em uma vasilha de vidro, cubra e leve a geladeira por duas horas. Divida entre 4 pratos fundos. No centro coloque o sorvete e, em volta do sorvete. As amêndoas em lascas. Sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções.

Tempo de preparo: 20min (+2h de geladeira)

SOPA TERMOGÊNICA DE MAÇÃ, ABÓBORA E GENGIBRE

1 dente de alho amassado
½ cebola picada
1 colher (sopa) de azeite extra virgem
1 maçã verde sem casca picada
2 pedaços médios de abóbora em cubos
1 fatia fina de gengibre
Tempero caseiro de sua preferência
4 xícaras (chá) de água quente
Sal a gosto
2 colheres (sopa) cebolinha picada

MODO DE PREPARO:

Refogue o alho e a cebola no azeite. Junte as maçãs e refogue até dourar. Adicione a abóbora, o gengibre, o tempero caseiro e a água quente e cozinhe até que esteja macio. Bata no liquidificador, retorne a panela, aqueça e, se necessário, acerte o sal. Polvilhe com cebolinha e sirva.

Rendimento: 6 porções.

Tempo de preparo: 30min.



Receita em forma de cardápio: Suco detox: para desinchar, secar e nutrir!

Desde que iniciei meu emagrecimento os sucos detox fizeram parte da minha rotina e isso fez toda a diferença. Na disposição, na pele, cabelos, unhas, intestino, imunidade, inchaço e no emagrecimento. Aliado a uma boa alimentação o suco detox ajuda a acelerar o metabolismo, desincha e joga fora as toxinas! Em 2 meses eu já vi muuuitas mudanças no meu corpo por causa do suco e eu sei que foi por causa do suco, principalmente em inchaço, unhas mais fortes e pele mais bonita. Você pode pesquisar, tudo isso é verdade! Eis o poder dos alimentos!

Qual a maneira correta de tomar o suco detox?

- Qual o melhor horário? Para maximizar a absorção de nutrientes os sucos devem ser tomados em jejum e pelo menos meia hora antes de uma refeição.

- Posso adoçar? O ideal é NÃO adoçar, nem mesmo com adoçantes. Lembre-se que você está fazendo uma limpeza no organismo, expulsando os industrializados do seu corpo. Além disso, o consumo do suco detox aguça o paladar! Ao longo do tempo você sentirá menos necessidade de usar açúcar em bebidas comuns.

- Posso tomar de tarde e/ou de noite? Sim. Apenas se atente com a conservação do suco. Escolha uma boa garrafa térmica caso leve para rua! Quanto mais fresco, mais benéfico será o suco.

- Posso coar? O ideal é não coar, assim você potencializa os resultados do consumo do suco.

- Os sucos detox engordam? Vamos com calma. Os vegetais e frutas que você utiliza para fazer o suco detox contêm calorias, tal como qualquer outro alimento. As frutas contêm mais açúcar na forma de frutose e os vegetais são menos calóricos. Apesar de ser difícil engordar com o consumo de frutas, diminuir o consumo de frutas ajuda a maximizar a perda de gordura.

A mistura da fruta com os vegetais já ajuda a diminuir o IG, índice glicêmico (índice que mede a velocidade que o carboidrato vira açúcar no sangue), o que é ótimo, mas não abuse. Misturar frutas ajuda no consumo do suco para aqueles que não curtem o gosto forte, principalmente de verduras como a couve, mas é preciso bom senso.

Qual a maneira correta de tomar o suco detox?

- Os sucos detox ajudam a emagrecer? Sim! A densidade nutricional elevada e densidade calórica baixa permite você absorver muitos nutrientes em poucas calorias. Isso vai ajudar você a manter a energia física e mental enquanto o organismo queima gordura, além de saciar, ajudando contra beliscadas! Dependendo das misturas dos ingredientes, pode auxiliar na aceleração do metabolismo. Um bom exemplo é o gengibre, alimento altamente termogênico, dentre outros.

- Posso beber o suco todos os dias da semana? Sim. O bacana de se beber todos os dias é a chance de você criar o hábito alimentar mais saudável e conseguir se acostumar com o suco e seu sabor, caso tenha dificuldade com o consumo. Quando perceber os benefícios dificilmente conseguirá abandonar o hábito! Além disso, se você não for muito fã de salada o suco detox pode te auxiliar nesse aporte nutricional.

- Qual o melhor horário? Para maximizar a absorção de nutrientes os sucos devem ser tomados em jejum e pelo menos meia hora antes de uma refeição.

- Posso adoçar? O ideal é NÃO adoçar, nem mesmo com adoçantes. Lembre-se que você está fazendo uma limpeza no organismo , expulsando os industrializados do seu corpo. Além disso, o consumo do suco detox aguça o paladar! Ao longo do tempo você sentirá menos necessidade de usar açúcar em bebidas comuns.

Qual a maneira correta de tomar o suco detox?

- Posso tomar de tarde e/ou de noite? Sim. Apenas se atente com a conservação do suco. Escolha uma boa garrafa térmica caso leve para rua e não demore para consumir! Quanto mais fresco, mais benéfico será o suco.
- Posso coar? O ideal é não coar, assim você potencializa os resultados do consumo do suco.
- Os sucos detox engordam? Vamos com calma. Os vegetais e frutas que você utiliza para fazer o suco detox contém calorias, tal como qualquer outro alimento. As frutas contêm mais açúcar na forma de frutose e os vegetais são menos calóricos. Apesar de ser difícil engordar com o consumo de frutas, diminuir o consumo de frutas ajuda a maximizar a perda de gordura. A mistura da fruta com os vegetais já ajuda a diminuir o IG, índice glicêmico (índice que mede a velocidade que o carboidrato vira açúcar no sangue), o que é ótimo, mas não abuse. Misturar frutas ajuda no consumo do suco para aqueles que não curtem o gosto forte, principalmente de verduras como a couve, mas é preciso bom senso.
- Os sucos detox ajudam a emagrecer? Sim! A densidade nutricional elevada e densidade calórica baixa permite você absorver muitos nutrientes em poucas calorias. Isso vai ajudar você a manter a energia física e mental enquanto o organismo queima gordura, além de saciar, ajudando contra beliscadas! Dependendo das misturas dos ingredientes, pode auxiliar na aceleração do metabolismo. Um bom exemplo é o gengibre, alimento altamente termogênico, dentre outros.
- Posso beber o suco todos os dias da semana? Sim. O bacana de se beber todos os dias é a chance de você criar o hábito alimentar mais saudável e conseguir se acostumar com o suco e seu sabor, caso tenha dificuldade com o consumo. Quando perceber os benefícios dificilmente conseguirá abandonar o hábito! Além disso, se você não for muito fã de salada o suco detox pode te auxiliar nesse aporte nutricional.

Qual a maneira correta de tomar o suco detox?

- Qual o intervalo de tempo entre um suco detox e outra refeição, caso eu queira tomar após o café da manhã? Espere ao menos cerca de meia hora após beber o suco detox para fazer outra refeição. Assim, quando você coloca esta outra refeição no estômago, ele já fez boa parte da absorção nos nutrientes oferecidos pelo suco detox. Além disso é uma boa opção, pois te deixará mais saciada, ajudando a não comer exageradamente nas refeições principais.
- Posso substituir uma refeição por um suco detox? O suco não substitui uma refeição completa, mas dependendo da composição e de necessidades individuais, pode substituir o café da manhã, lanche intermediário ou ceia. Mas para isso é preciso consultar um nutricionista para avaliar a sua necessidade nutricional diária.
- Posso deixar o suco pronto da noite para o dia? Não é o ideal, mas a gente sabe que nem sempre temos tempo em alguns dias da semana. Mas é bom saber que a partir do momento que você começou a fazer o seu suco, ele já está no processo de oxidação, e por este motivo, o melhor é consumi-lo logo em seguida. O ideal é consumir em até 20 minutos depois do preparo. Ainda sim, é melhor preparar de noite, guardar na geladeira e tomar na manhã seguinte do que simplesmente não tomar nada. Dica: Você pode espremer um limão no suco, pois a acidez da fruta ajudará a conservar o suco.

Conservação do suco detox

Tempo de Conservação x Uso de Máquinas

Liquidificador: liquidificador podem ser conservados de 1 até 3 dias por causa das fibras insolúveis.

Centrífuga: sucos feitos na centrífuga podem ser conservados de 1 à 2 dias.

Mastigador ou slow-juicer: podem ser conservados de 1 até 3 dias na geladeira.

Dicas Para a Conservação

- Você pode espremer um limão no suco, pois a acidez da fruta ajudará a conservar o suco. Se utilizar centrífuga, passe o limão primeiro.
- Mantenha o suco na parte mais gelada da geladeira, a temperatura mais baixa irá ajudar na conservação do suco.
- Faça gelinhos! Coloque o suco em forminhas de gelo e coloque para congelar. Mas use como último recurso, pois prejudicará os nutrientes da bebida. Consuma o mais rápido possível.
- O gelo verde dura no máximo 5 dias no congelador, depois disso começa a ficar com um gosto ruim.
- Ao colocar o suco na garrafa para congelar, encha até a boca para caber o mínimo de oxigênio possível.
- Use garrafas com boa vedação , evite garrafinhas de água.
- Ao descongelar, o faça naturalmente. Não use microondas, não deixe exposto ao sol ou qualquer coisa do tipo. Se possível, tire do congelador e leve direto para descongelar na geladeira ou em um canto do ambiente que seja arejado e protegido da luz.

Como fazer o meu próprio suco detox?

Existem muitos alimentos e combinações para um suco detox, mas há alimentos ditos como "chaves", que são os que mais trazem benefícios. Além de tudo, são acessíveis e baratos!

Principais Alimentos & Suas Categorias

Folha: couve, espinafre, folha da beterraba, rúcula ou agrião.

Fruta: abacaxi, maçã, melão, maçã verde, laranja, morango ou amora.

Líquido: suco de limão espremido, água ou água de coco.

Erva: manjeriço, hortelã, alecrim ou sálvia.

Termogênico: gengibre, canela ou pimenta.

Legumes: cenoura, beterraba ou pepino.

Agora sabendo disso tudo você poderá fazer o seu próprio suco! Claro que há mais combinações e alimentos, tanto que a seguir você verá muuuuuitas opções bacanas e para várias finalidades!

SUCO DETOX PARA DESINCHAR

RECEITA 1

1 copo (250 ml) de água ou água de coco
½ pepino japonês sem casca
Suco puro de 2 limões

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 2

1 copo (250 ml) de água ou água de coco
2 fatias grossas de melancia
1 col sobremesa de chia

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 3

4 fatias grossas de melão
1/2 (100 ml) de água Folhas de hortelã a gosto
Suco puro de 1 laranja

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 4

1 copo (250 ml) de água
10 morangos picados
Suco de 1 laranja

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 5

1 copo (250 ml) de chá verde pronto
1 pepino picado e sem casca
1 folha de couve

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 6

1 xícara (200 ml) de chá de hibiscos pronto
2 fatias de melancia
4 morangos picados

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

SUCO DETOX PARA DESINCHAR

RECEITA 7

1 copo (250 ml) de água
½ beterraba sem casca
3 fatias de melancia

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 8

½ xíc de chá de iogurte natural desnatado
1 maçã picada
1 colher de farelo de aveia

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 9

Suco puro de limão
Suco puro de 1 laranja
½ xíc (100 ml) de água
2 folhas de couve

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 10

1 col de sobremesa de salsa
1 pires (chá) de couve manteiga crua
350 ml de água de Coco
3 folhas de hortelã
½ limão espremido

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 11

1 limão com casca 1 copo (250 ml) de água
1 pedaço de gengibre
1 rodela grossa de abacaxi
1 folha de couve
Hortelã e gelo a vontade

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 12

Suco de 2 limões
1 copo (250 ml) de chá branco pronto
1 pedaço de gengibre
2 fatias de abacaxi

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Paradinha para info! :) O que é o suco detox?

Trata-se de um suco criado para ajudar na eliminação de grande parte das toxinas do nosso organismo, toxinas essas que são absorvidas pelo nosso corpo em nosso dia a dia.

O Suco Detox recebeu esse nome por causa da palavra desintoxicação, pois seu objetivo é proporcionar uma limpeza hepática priorizando a eliminação de toxinas que estão espalhadas pelo nosso organismo.

O Fígado, que é o órgão responsável por retirar toda toxina captada por nosso corpo ao longo do dia é o grande responsável por esse processo e o suco detox auxilia nessa tarefa, dando melhores condições do órgão retirar essas toxinas do organismo e transforma-las em urina ou fezes para que possam ser eliminadas.

Além disso, o suco detox auxilia no processo de diurese e contribui com o emagrecimento por auxiliar o organismo na eliminação de toxinas nocivas a sua saúde.

Quais os benefícios do suco detox?

O suco detox se for consumido regularmente e passar a fazer parte do cardápio pode trazer diversos benefícios.

Listamos abaixo alguns desses principais benefícios:

- Agem como diurético evitando a retenção de líquidos pelo organismo
- Melhoram o sistema digestivo regulando o fluxo intestinal e melhorando a formação do bolo fecal
- Hidratam a pele
- Melhoram o funcionamento do sistema imunológico
- Melhora a concentração, estimula o desempenho da memória e diminui a sensação de cansaço
- Diminui a intensidade da TPM
- Auxilia na redução de medidas corporais e de peso
- Melhoram o sono reduzindo ou eliminando a insônia
- Aumentam a disposição

SUCO DETOX PARA DESINCHAR

RECEITA 13

1 copo (250 ml) de água de coco
¼ prato sobremesa de couve manteiga
1 maçã
1 pedaço pequeno de gengibre
1 colher (sopa) de hortelã
1 Col (sobremesa) de suco de limão

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 14

1 copo (250 ml) de água de coco
1/4 col de sopa de espinafre
½ beterraba crua
1 pedaço pequeno de gengibre
1 col (sopa) de hortelã
1 col (sobremesa) de suco de limão

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 15

1 copo (250 ml) de água de coco
1 folha de salsaão
1/3 de pepino
1 maçã com casca ou 1 kiwi
Suco de ½ limão
1 col (sopa) de gengibre

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



SUCO DETOX PARA LIMPAR O ORGANISMO

RECEITA 1

1 xíc (200 ml) de água
1 caju picado
2 folhas de couve

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 2

1 copo (250 ml) de água de coco
Suco puro de 2 limões
½ xíc (chá) de couve picada

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 3

1 Copo (250 ml) de água
2 rodela de abacaxi picado
Folhas de hortelã a gosto
¼ xíc (chá) folhas de alface

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 4

1 xíc (205 ml) de água de coco
1 carambola picada
1 folha de couve

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 5

1 copo (250 ml) de água
2 folhas de couve picadas
1 pepino em fatias
½ xíc (chá) de kiwi sem casca

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 6

1 copo (250 ml) de água
1 folha de couve picada
¼ xíc (chá) de espinafre
4 fatias de melão picadas

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

SUCO DETOX PARA LIMPAR O ORGANISMO

RECEITA 7

1 punhado de agrião
1 col (sopa) de suco puro de limão
4 cabos de aipo
1 pedaço de raiz de gengibre, 6 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 8

½ maçã picada ½ pepino picado
1 copo grande (300 ml) de água de coco
1 xíc (chá) de hortelã

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 9

2 folhas de rúcula picadas, 2 folhas de couve picadas
Suco puro de 1 laranja
1 copo (250 ml) de água

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 10

2 folhas de acelga, 2 folhas de couve picadas
Suco puro de 1 laranja, 2 rodela finas de gengibre
1 copo (250 ml) de água

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 11

1 copo (200 ml) de água de coco, Suco puro de 1 limão
3 folhas de couve
½ xíc (chá) de brócolis
1 maçã picada, 1 berinjela em rodela

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 12

1 Copo (250 ml) de água de coco
2 pepinos em rodela
3 folhas de couve
1 maçã verde picada

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



SUCO DETOX PARA QUEIMAR GORDURA

RECEITA 1

1 fatia de abacaxi. Suco puro de 1 limão pequeno
1 col de sobremesa de semente de abóbora sem casca
1 col de sobremesa de gengibre em pó
1 copo (250 ml) de água de coco

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 2

2 fatias grossas de melancia
2 rodelaas pequenas de gengibre, ½ xíc (100 ml) de água de
coco

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 3

½ goiaba e ½ maçã , 1 pitada de canela em pó
1 copo (250 ml) de água
2 rodelaas pequenas de gengibre

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 4

1 copo (250 ml) de água
½ kiwi sem casca, 3 folhas de couve
1 laranja picada sem casca e sem semente
1 col de sobremesa de gengibre

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 5

1 copo (250 ml) de água, 2 rodelaas de abacaxi
1 xíc de chá de brócolis
1 kiwi sem casca
1 rodela de gengibre

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 6

1 copo (250 ml) de suco de uva integral
1 limão com casca.
Gengibre e canela a gosto

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

SUCO DETOX PARA QUEIMAR GORDURA

RECEITA 7

Suco puro de 2 limões. Suco puro de 2 laranjas
1 xíc de chá de folhas verdes picadas (espinafre, rúcula, couve
manteiga)
1 col de sobremesa de gengibre
Água a gosto

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 8

4 cenouras
1 maçã
Suco puro de 1 limão
2 laranjas
1 pedaço de gengibre
½ copo (125 ml) de água ou água de coco

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 9

2 folhas de couve
Suco de limão (2 col de sopa)
Suco de gengibre (1 col de sopa)
3 gotas de pimenta líquida
300 ml de água de coco

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 10

4 fatias de melancia
1 col de linhaça triturada
1 col de chá de gengibre em pó

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador, retirando a
semente e a casca da melancia.

RECEITA 11

½ unidade de maçã vermelha
½ fatia fina de abacaxi
½ pedaço pequeno de gengibre
1 colher (sopa) de hortelã
1 col (sopa) de suco de limão
1 col (chá) de chá verde folhas secas

MODO DE PREPARO

Faça o chá verde, deixe esfriar e bata todos os ingredientes no
liquidificador.

SUCO DETOX PARA QUEIMAR GORDURA

RECEITA 12

1 colher de sopa de lascas de gengibre
Suco de 1 limão
1 pepino picado
1 copo (250 ml) de água de coco

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 13

2 punhados de couve
2 laranjas
1 limão
1 colher de chá de gengibre

MODO DE PREPARO

Esprema o suco da laranja e do limão, adicione no liquidificador
Com gelo, gengibre e couve. Se quiser adicione $\frac{1}{4}$ de casca de limão.

RECEITA 14

1 pera, $\frac{1}{2}$ abacaxi sem casca
1 colher de chá de gengibre
150 ml de água
Suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

Bata a pera sem semente e com casca picada, com o abacaxi, lascas de gengibre descascado, suco de limão, e água. Sirva coado e com cubos de gelo.

RECEITA 15

3 fatias de melancia sem semente
1 colher chá de linhaça triturada
1 colher chá de gengibre
Suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

Separe as fatias de melancia sem casca e sem sementes,
Separe as lascas de gengibre descascado esprema o limão,
Bata tudo no liquidificador, inclusive a linhaça. Sirva sem coar.



Como a Água Pode Influenciar no Ganho de Peso?

Você acredita que exista uma possibilidade em que a água possa te engordar? Se ela estiver contaminada por um certo composto químico, isso é possível. Foi publicada recentemente uma pesquisa interessante sobre o papel potencial do Bisfenol A (BPA) na regulação do peso. Como isso é desconhecido pelo grande público vale a pena falarmos um pouco sobre isso.

O BPA é um químico encontrado em vários plásticos e aditivos de plásticos. Ele está nas garrafas de água que as pessoas levam para a academia e nas mamadeiras que as mães usam para alimentar seus filhos. E está na maioria dos nossos corpos.

Um estudo de 2007 descobriu que 92% de 2500 pessoas pesquisadas tinham quantidades detectáveis de BPA na urina. Outro estudo publicado em 2002 demonstrou que quantidades relativamente pequenas de BPA reduzem significativamente a sensibilidade à insulina e aceleravam a formação de adipócitos (células de gordura). Em outras palavras, o BPA engorda os ratos. E pelo motivo que falamos acima, a água engorda os humanos quando contaminada pelo BPA em garrafas plásticas.

Não apenas o BPA causa a conversão de pré-adipócitos em adipócitos, ele também estimula o processo de conversão uma vez que ele se inicia. Esse efeito causou um aumento de 1300% nos níveis de gordura, comparados com um aumento de 150% apenas da insulina.

A epidemia mundial de obesidade foi primariamente explicada em termos de dieta ruim, falta de exercício e outros fatores de estilo de vida. Entretanto, essa pesquisa levanta a possibilidade de que contaminadores que desregulam hormônios como o BPA pode ter um papel na regulação do peso. O BPA causa e então estimula dois dos principais mecanismos biológicos que causam a obesidade. Ele aumenta o número de células de gordura, e isso aumenta o armazenamento de gordura.

Autoridades da saúde nos Estados Unidos dizem que os níveis de BPA encontrados na maioria dos humanos não são um risco para a saúde. Entretanto, pesquisadores que trabalham em campo têm uma visão diferente. Amplas evidências sugerem que o BPA pode causar danos a animais de laboratório em concentrações menores que aquelas que já ocorrem na maioria das pessoas.

Um relatório publicado na *Reproductive Toxicology* por 38 cientistas avaliou a força de arquivos de mais de 700 estudos sobre o BPA.

O grupo concluiu que a exposição ao BPA no ventre altera genes permanentemente em animais, prejudica a função de órgãos de forma que persistem na idade adulta e inicia efeitos cerebrais, comportamentais e reprodutivos, incluindo diminuição da produção de esperma. Os efeitos possivelmente incluem uma maior sensibilidade a carcinógenos, imunidade prejudicada e uma menor sensibilidade à insulina.

Embora o juri ainda esteja decidindo sobre a habilidade do BPA de causar ganho de peso em humanos, as consequências da obesidade e das doenças a ela ligadas são muito maiores que a “conveniência” de beber água em garrafas plásticas. É claro que há várias outras razões para não usar garrafas plásticas de água, incluindo o lixo que elas geram e seu efeito prejudicial aos oceanos e vida marinha. Ou seja, resumindo: quando contaminada por BPA em garrafas plásticas, a água engorda. Então faça um favor a você mesmo e ao planeta: compre garrafas de água de inox, e evite beber água engarrafada! Cada um gosta de uma marca em especial, há diversas opções no mercado. Também já foi mostrado que mamadeiras de policarbonato aquecidas no microondas liberam BPA no leite das crianças. Então, mães, por favor, não aqueçam aquelas mamadeiras no microondas!

Revisão Geral pela Dra. Patrícia Leite.

Um resumo...

Trecho resumido retirado da revista VEJA:

“Nas mulheres, a alteração genética causada pelo BPA pode desencadear infertilidade e câncer de mama. E, tanto em homens como mulheres, estudos associaram o BPA à obesidade. “Não há uma explicação exata para isso, mas acredita-se que o bisfenol A altere a máquina celular, causando um acúmulo das células adiposas”, afirma Elaine Frade Costa, médica supervisora do serviço de endocrinologia do Hospital de Clínicas de São Paulo. Também foi relacionada a exposição ao BPA com alteração da tireoide e interferência no sistema imunológico.”

Tenso, né? É um tema polêmico, porém, uma realidade e que a maioria desconhece! Abaixo, irei mostrar formas de como identificar e se proteger desse agente maligno.

E agora, o que fazer?

Você pode identificar a presença do BPA nas embalagens através de um número presente em todas elas. Esse número geralmente está gravado no fundo dos produtos e identifica o tipo de plástico utilizado em sua composição e sua indicação, ou não, de reciclagem. Os plásticos de números 3 e 7 são os que trazem maior risco de liberarem BPA. Se o produto não trazer essas informações é melhor evitá-los, **principalmente os plásticos transparentes e mais duros.**

A imagem abaixo serve como demonstrativo. Infelizmente apenas achei em espanhol e inglês, mas é possível entender. Lembra que eu falei que números de 3 a 7 eram os mais perigosos? Então, estes estão em vermelho, ou seja, EVITE!



NO DIA A DIA:

Dê preferência ao uso de potes de vidro na conservação dos alimentos, principalmente quando usar o microondas. Os potes de plástico quando aquecidos podem liberar substâncias tóxicas e contaminar os alimentos. E pior: quando levado ao microondas, a quantidade da substância tóxica do pote é liberada 55 VEZES mais rapidamente do que o normal. Todo cuidado é pouco.

Mas isso quer dizer que você precisa se livrar de todos os seus potinhos queridos, aqueles das tampas coloridinhas? Nããã! Neles você pode armazenar alimentos secos, como **arroz, farinha, feijão cru, café solúvel, etc.**

LAVAGEM DOS POTES DE VIDRO:

Bastar detergente e água fria. Se quiser uma higienização mais profunda, para guardar uma compota por exemplo, é necessário passar uma pasta de bicarbonato de sódio com vinagre branco, misturada dentro do próprio recipiente, ou ainda, tratar com uma solução de hipoclorito de sódio.

Quantidade ideal de água por dia para emagrecer. (nem sempre são 2 litros!)

Água faz TODA A DIFERENÇA, mas...

Água em excesso também causa prejuízo!

Ingerindo água em excesso podemos eliminar muito sódio e isso não é bom, nas quantidades ideais o sódio garante equilíbrio no organismo, controla o volume do plasma sanguíneo, auxilia na condução dos impulsos nervosos e no controle da contração muscular e o excesso de água também pode sobrecarregar os rins.

Tá vendo como TUDO na vida é moderação? Até mesmo com a água! Nada de beber trilhões de litros de água sem necessidade. O processo será inverso do desejado!

Pra você ver, nem sempre esse regra de beber 2L água por dia é para todo mundo, na verdade, existe um cálculo para isso.

Veja abaixo:

Multiplique 30 mililitros por seu peso.

Por exemplo, se você pesa 90 kg deve ingerir 2,7 litros de água por dia.

Cálculo feito assim:

30 ml X peso = ml a consumir por dia

30 X 90 = 2100 (ou seja, 2,700 litros).

Ainda sim, existe um limite.

O limite é cerca de 4 litros e a partir de 7 litros pode prejudicar gravemente a saúde. Então o cálculo é inútil? Não! Mas se o seu cálculo ultrapassar de 4L, pare por aí.

Imagina eu na época que pesava mais de 140 kg seguisse esse cálculo? Ultrapassaria os 4 litros por dia, agora pense em alguém ainda mais pesado? Então, siga a linha segura e se possível consulte um médico. Pode parecer bobagem, mas não é! Isso fará muita diferença para quem está muito acima do peso. Lembre-se de que além de trazer benefícios para saúde, a água ajuda sim a emagrecer. E como!



Como organizar a sua Geladeira Corretamente

Prateleira superior: feijão, arroz e outros alimentos prontos (armazenar bem tampados e etiquetados).

Primeira prateleira: alimentos que são mais usados, para ter fácil acesso e evitar que a geladeira fique muito tempo aberta. Exemplo: manteigas, bebidas, iogurtes, frios, leite, queijos, embutidos e requeijão. Os ovos devem ser armazenados sem lavar, pois eles vem limpos. O mais importante é que estejam separados.

Segunda prateleira: alimentos pré-preparados como salada higienizada (armazenar tampada e etiquetada). As folhas podem ser secas em centrífuga e depois armazenadas).

Terceira e última prateleira: carnes em descongelamento como peixes, aves, carne bovina (armazenar tampada e etiquetada). Esta é a melhor forma de descongelar.

Gavetas inferiores: frutas, verduras e legumes não higienizados como: maçã, laranja, alface, rúcula, cenoura, beterraba (fazer uma pré-lavagem e armazenar em saquinhos limpos).

Porta: condimentos como molho de pimenta, catchup, mostarda e bebidas que não sejam lácteas: refrigerantes, águas com gás, água, sucos de caixinha.

Temperatura de conservação de alimentos refrigerados

- Hortifrutis e ovos: até 10°C.
- Hortifrutis higienizados: até 5°C por 3 dias.
- Lácteos: até 7°C por 5 dias.
- Carnes: até 4°C por 2 a 3 dias.
- Pescados: até 2°C por 2 dias.
- Panificação/confeitaria: 5°C por 5 dias.
- Alimentos prontos: 2 a 4°C por 1 a 3 dias.

Utensílios para geladeira:

- Recipientes tampados de vidro temperado e tampa de silicone ou recipientes plásticos com tampa próprios para microondas e geladeira.
- Pano descartável tipo cross hetch ou papel toalha.
- Rolo de saquinhos plásticos ou saquinhos com fechamento a vácuo tipo zip lock.
- Hipoclorito de sódio (gotas) ou água sanitária própria para alimentos.
- Copo medidor com 1 litro de água.
- Centrífuga de alimentos (pode ser a manual plástica. Ou, se não tiver, pode secar com papel toalha).
- Filme plástico.
- Etiqueta.
- Caneta (escrever informações, como nome do alimento em potes).

Para limpeza da geladeira:

Utilizar somente água, detergente neutro, esponja umedecida macia, pano descartável e álcool. Não utilizar produtos de limpeza como removedores e produtos multiuso porque podem causar intoxicação.

Mais algumas infos! :)

Lavagem de alimentos: é bom lavar frutas, verduras e legumes somente na hora do consumo. Depois de lavar em água corrente, deixe de molho em uma solução de água sanitária e água (1 colher de sopa para cada 1 litro de água), de 10 a 15 minutos. Enxágue com água filtrada para evitar recontaminação. Passe as verduras em uma centrífuga e coloque-as em potes plásticos com furinhos de ventilação, intercalando com papel toalha.

Higienização de embalagens: embalagens compradas no supermercado também devem ser lavadas, antes de serem colocadas na geladeira. Lave com água e detergente, exceto aquelas que forem Tetra Pack. Nesses casos, passe apenas um pano úmido. Quando tudo estiver seco, é hora de guardar no refrigerador.

Alimentos abertos: produtos como leite condensado e molho de tomate, quando abertos, devem ser retirados da embalagem original e colocados em potes de vidro ou de plástico. Use o papel filme para evitar manchas e também para proteger de toxinas. Identifique tudo com etiquetas, contendo informações como data de abertura e validade.

Para evitar cheiro na geladeira, opte por bandejas de acrílico para agrupar alimentos como os itens de um café da manhã, por exemplo, que incluiriam margarina, manteiga, requeijão, frios, leite e iogurtes.

Data de vencimento: para evitar a perda desnecessária de alimentos, adote uma regrinha bem útil chamada PVPS – Primeiro que Vence, Primeiro que Sai. Deixe os produtos que vencem primeiro na frente e na altura dos olhos para que eles não fiquem esquecidos na geladeira.

Amadurecimento de frutas: mergulhe tomates maduros em uma mistura de água fria com sal. Para maçãs escuras, coloque-as em um recipiente com água fria e suco de limão. Isso fará com que elas fiquem claras mesmo depois de cortadas. Já aquela metade do abacate que sobrou deve ser armazenada junto com o caroço. O abacaxi, por sua vez, depois de descascado, deve ser mantido sob refrigeração.

Dicas de conservação: a mandioca dura muito mais quando descascada, lavada e guardada no freezer dentro de um saco plástico. Os ovos também podem ser mantidos por mais tempo, quando armazenados com a parte pontuda para baixo.



O que não armazenar na geladeira!

Latas: não devem ser guardadas abertas, pois enferrujam. Retire o alimento da lata e guarde em um pote bem fechado antes de colocar na geladeira.

Panos ou papel: não devem ser utilizados para forrar as prateleiras da geladeira, já que elas são laváveis. Além disso, a forração impede a circulação, forçando o motor a trabalhar mais e, conseqüentemente, gastar mais energia.

Tomates: embora seja de praxe colocá-lo na geladeira, esta não é a melhor forma de conservar o tomate. Ao contrário do indica senso comum, o tomate deve ser colocado na fruteira de cabeça para baixo, mantendo assim as características nutricionais e o sabor natural. A recomendação é comprar somente o necessário para a semana, evitando perdas.

Batatas: também ao contrário da prática orientada pelo senso comum, a batata deve ser embalada em sacos de papel e guardada no armário. Quando colocada na geladeira, o amido é transformado em açúcar e a sua textura e cor são alteradas quando o alimento é cozido.

Cebolas: as cebolas precisam de ventilação e, por isso, devem ficar longe da geladeira. Lá elas sofrem com a umidade e tenderão a amolecer. O local mais indicado é na despensa, no escuro, em sacos de papel ou caixas de madeira. Se sobrar um pedaço depois de cozinhar, passe manteiga na metade cortada e guarde-a no refrigerador em um recipiente fechado. Isso evita que ela resseque, mas consuma logo. A mesma técnica vale para queijos duros.

Alho: o alho pode durar até dois meses fora da geladeira, desde que conservado em um lugar fresco e seco. Se refrigerado, pode perder seu sabor característico, criar mofo devido à falta de ventilação e à umidade, e sua textura pode ficar macia e elástica. O ideal é conservá-lo em sacos de papel ou jornal, mas com pequenos furinhos para ventilar.

Melão e Melancia: é comprovado que frutas como melão e melancia são melhor conservados fora da geladeira. Estar sob temperatura ambiente mantém as características nutricionais, principalmente os níveis de antioxidantes (Licopeno e Betacaroteno) intactos. Quando cortados, porém, o ideal é guardá-los sob refrigeração embalados por plástico filme.

O que não armazenar na geladeira!

Maçãs: as maçãs duram por um longo tempo sob temperatura ambiente, podendo alcançar de duas a três semanas. A geladeira só deve ser utilizada se a ideia é guardá-las por mais tempo ainda. Devem ser conservadas na fruteira, longe das bananas para evitar que amadureçam rapidamente, ou em caixas de madeira. Uma boa pedida é armazená-las junto com as batatas para impedir o processo de germinação.

Manjeriço: evite guardar o manjeriço na geladeira. Baixas temperaturas não são recomendadas. Lave, seque, corte os galhos em diagonal e conserve-os em um copo com água, longe do sol, e cobertos por um plástico. Troque o líquido todos os dias ou a cada dois dias.

Óleo ou azeite: guarde o óleo e o azeite junto com os vinhos, deitados em local mais escuro e com temperatura amena. Quando refrigerados, ficam espessos, turvos e com aspecto amanteigado.

Mel: o mel se conserva sozinho de maneira natural. Por isso, dispensa a geladeira, até mesmo depois de aberto. Temperaturas baixas podem engrossar e cristalizar os açúcares presentes no mel, alterando a consistência do produto. Feche bem o frasco e guarde na despensa ou no armário da cozinha, preferencialmente no escuro. Marmeladas e geleias, no entanto, devem sempre ser conservadas na geladeira, principalmente após abertas.

Café: o café em pó, ao contrário do que alguns costumam fazer, deve ser guardado longe da geladeira, em recipientes fechados. Quando refrigerado, seu sabor e aroma são alterados, já que ele absorve qualquer cheiro que estiver por perto.

Pão: a geladeira definitivamente não é lugar de pão, pois a baixa temperatura o ressaca rapidamente. Se a ideia é apenas preservar o que não será consumido em até quatro dias, o congelador é a melhor opção para conservar.

Pimentas em conserva: fechado ou aberto, o vidro de pimentas em conserva deve ficar fora do refrigerador. A validade desses produtos pode chegar a até três anos, graças a ingredientes como vinagre e azeite, que contribuem para a conservação.



Especial Chás: Inibidores naturais que Emagrecem

Incluir chá em sua rotina pode trazer grandes benefícios para a saúde. A bebida ajuda a eliminar as toxinas do organismo, possui ação antioxidante e anti-inflamatória, tem efeito termogênico, acelera o metabolismo, previne doenças e ainda é aliado na perda de peso. É importante unir o consumo do chá com bons hábitos alimentares e a prática de exercício físico.

Apesar dos benefícios, também tem suas contraindicações e deve ser consumido com responsabilidade. Se você é gestante (ou suspeita), lactante, possui deficiência de ferro no organismo, insônia, gastrite e/ou algum tipo de problema cardíaco, palpitações, arritmias e taquicardia deve evitar tomar esses tipos de chás. Consulte o seu médico antes de seguir as dicas a seguir.

Chás:

perguntas & respostas

1. Qual o jeito certo de preparar?

Coloque a água para ferver e assim que surgirem as primeiras bolhas de ar (antes de começar o processo de ebulição), apague o fogo. Acrescente a erva e abafe por 2 ou 3 minutos. Depois é só coar e tomar.

2. E a medida ideal da erva e da água?

O ideal são 2 colheres de sopa para 1 litro de água, mas comece com apenas 1 colher, pelo menos até você se acostumar com o sabor do chá.

3. Dá para deixar o chá mais gostoso?

Você pode combiná-lo com cidreira, hortelã, erva-doce, casca de frutas (abacaxi ou manga) ou maçã seca para suavizar o sabor das ervas mais amargas, sem interferir nos efeitos terapêuticos. Faça assim: ferva 1 litro de água com 1 pedaço médio de casca de abacaxi ou 1 punhado de folhas de cidreira, por exemplo. Desligue o fogo e acrescente o chá verde, por exemplo. Afafe por 2 ou 3 minutos e coe.

4. Existe algum segredo para armazenar a erva?

Em local seco, fechado e ao abrigo da luz.

5. Quantas xícaras de chá verde devo beber por dia para emagrecer?

De cinco a seis xícaras. Se você quiser ir além, beba no máximo 1,5 litro. Em grande quantidade, a erva pode causar diurese.

6. Qual a temperatura e o horário ideais para se beber o chá?

Em jejum, o ideal é tomar o chá morno – cai melhor no estômago vazio. Nos demais horários (lanches da manhã e tarde, meia hora antes ou duas depois das refeições principais), tome-o na temperatura que você preferir – quente, frio ou gelado -, desde que tenha sido feito da maneira adequada. Se você tiver insônia, tome a última xícara no máximo até as 17 horas.

7. Posso adoçar o chá?

Sim, mas use uma quantidade pequena de mel (uma colher de chá) ou de estévia. Açúcar e adoçantes químicos prejudicam o poder do chá de desintoxicar o organismo, dificultando a perda de peso.

8. O chá de saquinho funciona?

Geralmente, o chá de saquinho traz várias partes da planta, como folhas e talos. Isso diminui a concentração dos princípios ativos da erva e o efeito acaba sendo apenas aromático.

Chás:

perguntas & respostas

9. Na minha cidade só tem o chá verde em sachê. O que devo fazer?

Nesse caso, escolha um produto que traga no rótulo a informação de que a planta usada é a *Camellia sinensis*.

10. Dá para preparar o chá horas antes de consumi-lo?

O ideal é beber o chá logo após ficar pronto, antes que o oxigênio do ar destrua parte dos componentes ativos. Mas a bebida preserva substâncias importantes para o corpo até 24 horas após o preparo. Depois disso, as perdas são consideráveis. Então, para facilitar a dieta, prepare de uma só vez a quantidade de chá necessária para um dia, e coloque-o numa garrafa térmica ou jarra de vidro ou inox (evite recipientes de plástico ou alumínio) dentro da geladeira.

11. Qual o melhor horário para tomar os chás?

Entre as refeições. Nesse período, ele reduz o apetite.

12. Posso tomar cápsula no lugar do chá?

Diferentemente do saquinho, a cápsula costuma ter uma dose altíssima do princípio ativo, o que pode interferir na qualidade do sono e na pressão arterial. Portanto, só deve ser usada se houver a indicação de um profissional (endocrinologista, homeopata, fitoterapeuta ou nutricionista) de sua confiança.

13. O chá preto e o banchá têm o mesmo efeito do chá verde?

Todos os três são extraídos da mesma planta, a *Camellia sinensis*. A diferença é que o chá-preto e o banchá passam por processos diferentes de torrefação e fermentação que reduzem os benefícios da erva, especialmente no caso do chá-preto. O banchá oferece benefícios mais próximos ao do chá verde e tem o sabor mais suave.

14. O chá que é vendido pronto tem o mesmo efeito?

Não. O chá verde pronto para beber não apresenta quantidade suficiente de fitoquímicos para o emagrecimento.

15. Posso substituir a água diária pelo chá verde?

Não, a água é insubstituível. O chá verde não tem o papel de hidratação e é diurético.

Chás:

perguntas & respostas

16. É verdade que o leite corta algumas das propriedades do chá verde?

Sim. O leite e os derivados cortam as propriedades do chá. Não consumo os dois em uma mesma refeição. Por exemplo, um sanduíche com queijo não é bem-vindo com o chá verde.

17. Posso tomar o chá verde no chimarrão, substituindo o mate?

Sim. Tome juntamente com o mate.

18. Tem alguma contra-indicação?

Sim. Grávidas, pessoas hipertensas ou com gastrite. Se estiver usando algum medicamento, é aconselhável perguntar ao seu médico se você pode consumir o chá verde.

19. Quando tomo o chá verde no jantar, não consigo ter uma boa noite de sono. Por quê?

O chá verde altera o ciclo de sono e desperta a maioria das pessoas, pois ele contém cafeína. Se a bebida está prejudicando o seu sono, evite tomar no horário noturno.

20. Ele pode provocar perda de potássio ou outros minerais?

Sim. Isso acontece porque ele aumenta muito o volume urinário. Mas, se você ficar em até quatro xícaras, a perda é mínima e não provoca prejuízos à saúde.

21. Chá verde tem prazo de validade?

Sim. Até seis meses, as catequinas (principais substâncias do chá verde) são mantidas intactas. Depois disso, elas perdem cerca de 32% do efeito antioxidante. Ou seja, o chá deixa de ter o mesmo poder de manter as células saudáveis e a pele jovem. Isso acontece porque as catequinas são sensíveis à luz e ao oxigênio. Mas esse prazo de validade pode ser ainda menor se a erva for armazenada de maneira inadequada. “O ideal é comprar e manter o chá verde num frasco escuro e hermeticamente fechado”, aconselha Vanderli Marchiori, nutricionista especializada em fitoterapia, de São Paulo. Como as catequinas também são sensíveis ao calor, outra recomendação é manter a embalagem na geladeira.

Lista de chás: queimam, inibem apetite, desincham e mais!

- Chá de abacaxi: ferva a casca do abacaxi em 1 litro de água e acrescente ingredientes que turbinam o emagrecimento, como hortelã e canela em pau.
 - Chá de amora: ferva 1 litro de água e acrescente de três a cinco folhas de amora. A bebida pode ser consumida quente ou em temperatura ambiente.
 - Chá de hibisco: aqueça 1 litro de água até iniciar o processo de fervura. Apague o fogo e acrescente 2 colheres de sopa de folas de hibisco secas. Deixe em infusão por 5 a 10 minutos antes de ser consumido.
 - Chá de cavalinha: em um liquidificador, bata 250 ml de chá de cavalinha, 1 rodela de abacaxi e folhas de hortelã a gosto.
 - Chá de gengibre: esquite 1 xícara de água com 4 rodelas de gengibre ralado e desligue o fogo antes de levantar fervura. A bebida é ideal para ser consumida antes de dormir, já que o gengibre é termogênico e acelera o metabolismo.
 - Chá de Laranja Amarga: amasse, com o auxílio de um pilão, a casca pura da laranja (sem a parte branca). Pegue duas colheres dessa maceração e adicione 200 ml de água. Deixe a mistura ferver por 20 minutos. Após esse período, coe e beba.
 - Chá de Pau Tenente: adicione duas colheres (sopa) de folhas ou de pó de Pau de Tenente em 1 litro de água filtrada. Leve ao fogo até antes de começar a ebulição. Desligue o fogo e abafe por 10 minutos. É recomendado o consumo de duas ou três xícaras ao dia.
 - Chá para melhorar rendimento no treino : ferva 1 colher de chá verde em folhas, 2 folhas de hortelã, 1 colher de café de coco ralado grosso e sem açúcar e 1 colher de café de nibs de cacau durante 8 minutos com 250 ml de água.
- Chá para acelerar o metabolismo : em 250 ml de água misture 1 pedaço pequeno de gengibre, 1 pedaço de canela em rama (3 cm), 4 cravos e casca de meia laranja e deixe ferver durante 8 minutos.
- Chá para diminuir a vontade por doces: ferva 1 pedaço (3 cm) de gengibre ralado durante 8 minutos em 250 ml de água. Desligue o fogo e acrescente 1 colher de sopa de hibiscos e 1 colher de sopa de chá mate. Deixar tampado durante 5 minutos e esprema meio limão na hora de tomar. Pode ser adoçado com mel.

Mix de Chás: combinações Poderosas para Emagrecer!

1. Chá branco + hibisco + carqueja: o mix exerce ação desintoxicante, eliminando toxinas e gordura, além de melhorar o funcionamento do intestino e tudo isso faz você perder peso.
2. Dente-de-leão + centelha + alfafa: com alto poder diurético, drena o excesso de líquido e ajuda a varrer para fora do organismo as toxinas que, em excesso, fazem você acumular peso.
3. Chá verde + boldo + cavalinha: potente termogênico, acelera a queima de gordura. Também auxilia na limpeza das toxinas, fazendo o organismo responderem melhor à dieta.
4. Carqueja + centelha + cavalinha: tem efeito diurético, pois melhora o funcionamento do fígado. Isso ajuda a desinchar rapidamente, deixando a barriga mais lisinha.
5. Dente-de-leão + chá verde + hibisco: acelera a queima de gordura, além de melhorar o metabolismo do açúcar e da gordura. Com isso, evita que essas substâncias colaborem para o aumento da cintura.

Modo de Preparo

Preparar o chá da maneira correta é essencial para deixar a bebida mais gostosa e eficiente contra as gordurinhas. Siga o passo a passo:

Coloque as ervas (1 colher de sopa de cada uma, com exceção do chá verde que deve ser usado em menor quantidade: apenas 1 colher de sobremesa) em um recipiente de vidro ou porcelana. Metais como inox ou alumínio interferem negativamente nas propriedades do chá. Em uma panela à parte, leve 1 litro de água ao fogo e, assim que começar a ferver, jogue sobre as ervas. Abrace com uma tampa ou um pires por 10 minutos. Coe e beba frio ou quente, no intervalo das refeições.

Faça apenas a quantidade de chá que você vai consumir no dia. De um dia para o outro, a bebida perde as propriedades fitoquímicas e deixa de promover os efeitos esperados.



Desafio do Chá: 45 dias para secar e desinchar!

Ingredientes:

1 litro de água + as seguintes ervas:

- Garcínia
- Hibisco
- Mulungú
- Passiflora
- Dente-de-Leão
- Erva de São-João
- Erva Java

Modo de fazer:

Ferva o litro de água e depois coloque um punhado de mão de cada erva. Tampe e desligue o fogo. Coe após 20 minutos. Tome 1 xícara, 5 vezes por dia, durante 45 dias.

- Você acha os ingredientes em lojas de produtos e medicamentos naturais, empórios, mercadões e na internet. Jogue o nome da erva no Google com a palavra "comprar". Ex: "Hibisco comprar". Peço a gentileza de fazerem a própria busca, não consigo atender todos os seguidores e não poderei responder um a um sobre isso.

- Somente ERVAS, nada de chá de saquinho, gotinhas. Ervas!

- Se puder, use a erva Java mas se não achar o chá de Java pode substituir por canela Java.

- Não achou a erva? Não substitua por nenhuma outra, pois cada erva tem sua mistura certa. Tome normalmente até achar a erva que falta. O efeito pode ser menor, mas você ainda colherá benefícios.

- Não deixe de beber água ao longo do dia e tenha uma boa alimentação, lembre-se que o chá sozinho não fará mágica.

- A cor do chá pode variar do vermelho para uma cor mais clara. Depende da quantidade de água, qualidade da erva e quantidade da mesma na hora do preparo. Em caso de mal estar suspenda imediatamente o uso e procure um médico.

Se você é gestante (ou suspeita), lactante (amamenta), possui deficiência de ferro no organismo, insônia, gastrite e/ou algum tipo de problema cardíaco, palpitações, arritmias e taquicardia deve evitar tomar esses tipos de chás. Consulte o seu médico antes de seguir as dicas. O mesmo serve para interação de medicamentos junto com as ervas. SOMENTE um médico pode tirar as suas dúvidas!
Em caso de mal estar suspenda imediatamente o uso e procure um médico.



Receitas Bônus: Molhos para Salada

Inclui essas receita de últimas hora, visando ajudar vocês no processo de emagrecimento. Esse é o meu presente para vocês; oferecer receitas gostosas para que vocês possam enxergar que é possível emagrecer sem sofrimento.

Espero que gostem! :)

Receitas Bônus:

Molhos para Salada

1. Molho de cajá

Ingredientes

1 laranja-bahia ou champagne

3 col. (sopa) de polpa de cajá

Sal a gosto

Modo de preparo

Esprema a laranja, junte a polpa de cajá e o sal.

Rende: 4 porções

Calorias: 20 por porção

2. Molho de ervas e cottage

Ingredientes

2 xíc. (chá) de queijo cottage

2 col. (sopa) de suco de limão

2 col. (sopa) de manjericão fresco picado

Sal a gosto

Modo de preparo

Amasse o cottage com um garfo e misture os outros ingredientes.

Calorias: 56 por porção

3. Molho de mostarda e mel

Ingredientes

1 col. (sobremesa) de mel

1 col. (sobremesa) de mostarda dijon

1 col. (sopa) de azeite de oliva extra-virgem

2 col. (sopa) de iogurte desnatado

Sal a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes com a ajuda de um fouet e sirva.

Rende: 4 porções

Calorias: 45 por porção

4. Mix de sementes

Ingredientes

1 col. (sopa) de linhaça
4 castanhas-do-pará
6 amêndoas cruas
1 col. (sopa) de gergelim

Modo de preparo

No liquidificador, triture os três primeiros ingredientes. Acrescente o gergelim e bata rapidamente. Coloque num vidro e guarde na geladeira.

Rende: 5 porções (1 colher de sobremesa cada uma)

Calorias: 55 por porção

5. Molho de abacate

Ingredientes

2 col. (sopa) de abacate
5 folhas de hortelã
1 col. (sopa) de limão tahiti
Sal a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes com a ajuda de um mixer e sirva.

Rende: 4 porções

Calorias: 30 por porção

6. Molho de cítricos

Ingredientes

½ laranja pera
½ lima da pérsia
½ mexerica carioca
½ limão cravo
4 col. (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
Sal a gosto

Modo de preparo

Esprema os cítricos e emulsione com o sal e o azeite. Sirva imediatamente para aproveitar os benefícios das frutas.

Rende: 6 porções

Calorias: 55 por porção

7. Molho rosê

Ingredientes

8 col. (sopa) de maionese
8 col. (sopa) de creme de leite light
4 col. (sopa) de ketchup light
4 col. (chá) de conhaque

Modo de preparo

Misture muito bem todos os ingredientes.

Calorias: 30

8. Molho de vinagre balsâmico

Ingredientes

10 col. (sopa) de azeite de oliva
3 col. (sopa) de vinagre balsâmico
2 col. (sopa) de água mineral
1 col. (sopa) de suco de limão
2 col. (sopa) de gergelim branco
Sal a gosto

Modo de preparo

Misture muito bem todos os ingredientes.

Calorias: 60

9. Molho de iogurte e linhaça

Ingredientes

1 pote de iogurte natural desnatado
1 col. (sopa) de azeite
1/2 limão
2 col. (chá) mostarda
1 col. (sopa) de hortelã
1 col. (chá) de linhaça

Modo de preparo

Misture os ingredientes e sirva sobre a salada.

Rendimento: 8 pessoas

Calorias por porção: 40

10. Molho oriental

Ingredientes

3 col. (sopa) de shoyu
5 col. (sopa) de azeite de oliva
Suco de 1/2 limão
1 col. (chá) de gengibre fresco ralado
Sal a gosto

Misture todos os ingredientes.

Calorias: 65



Molhos Especiais

1. Receita de Molho de Salada Feito de Iogurte

Ingredientes: Azeite (1 colher de sopa); cebola picada (1 colher de chá); vinagre de maçã (1 colher de sopa); iogurte desnatado (1 copo); maionese light (1 colher de chá); salsa (1 xícara de chá) e cebolinha (1 xícara de chá).

Modo de Preparo: Basta adicionar os ingredientes no liquidificador e bater até misturar bem. Pronto! Há apenas 4 calorias por colher de sopa.

2. Receita de Molho Italiano Light para Saladas

Ingredientes: Extrato de tomate (1 xícara de chá), vinagre branco (1 colher de sopa), alho socado (1 dente), orégano (2 colheres de chá), pimenta-do-reino (2 colheres de sopa) cheiro-verde picado (2 colheres de sopa) e aipo picado (2 colheres de sopa).

Modo de preparo: (1) Juntar os ingredientes em uma panela. (2) Cozinhar tudo em fogo médio. (3) Esperar ferver até começar a engrossar. (4) Desligar o fogo. Pronto! Uma colher de sopa do molho não tem mais de 10 calorias.

3. Receita de Molho de Salada Caprese

Ingredientes: Água (1 colher de chá); azeite (1 colher de sopa); adoçante (1 gota), sal (poucas pitadas para não aumentar o sódio), pimenta-branca (a gosto) e vinagre balsâmico (3 colheres de sopa).

Modo de Preparo: Para preparar não existe segredo. Colocar primeiro o vinagre junto com azeite em um compartimento de plástico ou vidro. Na sequência, adicionar os outros itens e mexer bem. Apenas 9 calorias para 1 colher de sopa.

4. Receita de Vinagre de Frutas para Saladas

Ingredientes: Azeite (2 colheres de sopa), vinagre balsâmico (3 colheres de sopa), cebola picada (1 colher de chá), polpa de fruta (1 saquinho de qualquer tipo de sabor), salsa (1 xícara de café), cebolinha (1 xícara de café), adoçante (2 gotas), sal (a gosto, sem exagerar por causa do sódio, que pode fazer engordar), água (50 ml) e pimenta branca (a gosto).

Modo de Preparo: Colocar no liquidificador azeite e vinagre. Bater bem. Adicionar o resto dos ingredientes. Continuar a batida até que se forme um creme homogêneo. Feito! Uma colher de sopa tem apenas 4 calorias!

Molhos Especiais

5. Receita de Molho Shoyu com Passas

Ingredientes: Cheiro-verde picado (1 colher de chá), vinagre (1 colher de sobremesa), uvas passas (1 colher de sobremesa), Shoyu light (1 colher de sobremesa), limão (8 gotas) e alho (meio dente).

Modo de Preparo: Usar uma frigideira para dourar o alho na água. Acrescentar as passas junto com o Shoyu light. Após misturar bem desligar o fogo. Colocar os itens adicionais. Mexer até todos ingredientes ficarem misturados completamente. Há 8 calorias em cada colher de sopa.

6. Receita de Molho de Queijo Light para Saladas

Ingredientes: Parmesão ralado (2 colheres de sopa); pimenta-do-reino (1 pitada); maisena (1 colher de sopa) dissolvida em leite desnatado (2 colheres de sopa); noz-moscada (1 pitada) e leite desnatado (1 xícara).

Modo de preparo: Colocar todos os itens em um recipiente de vidro ou plástico e misturar. Assim, já está pronto para ser servido. Detalhe, para aumentar a quantidade do molho basta dobrar os ingredientes. 4 calorias por cada colher de sopa.

7. Receita de Molho de Hortelã com Cebola para Salada

Ingredientes: Hortelã (3 colheres de sopa), cebola crua (1 unidade), sal light (1 colher) e azeite extra virgem (2 colheres de sopa).

Modo de preparo: Higienizar ao máximo os vegetais. Pegar um liquidificador e adicionar os ingredientes. Bater até formar uma mistura do tipo homogêneo. Colocar a mistura na geladeira. Cada porção tem 36 calorias.

8. Receita de Molho de Salada Feito de Ervas e Cottage

Ingredientes: Queijo cottage (2 xícaras), suco de limão (2 colheres de sopa), manjericão picado (2 colheres de sopa) e sal (a gosto).

Modo de preparo: Amassar o queijo com uso de um garfo. Na sequência, misturar os demais ingredientes e “voilà”. Neste molho há 56 calorias para cada colher de sopa.

9. Receita de Molho de Cajá

Ingredientes: Sal, polpa de cajá (3 colheres de sopa) e laranja (1 unidade).

Modo de preparo: Feito em menos de cinco minutos. Espremer a laranja junto com a polpa. Adicionar sal e misturar bem. Pronto, já pode ser servido. Rende até 4 porções, sendo que cada uma tem 20 calorias.

Molhos Especiais

10. Receita de Molho de Mostarda e Mel

Com os seguintes ingredientes é possível fazer quatro porções (45 calorias por porção): Mel (1 colher de sobremesa), mostarda (1 colher de sobremesa), iogurte desnatado (2 colheres de sopa), sal (a gosto) e azeite de oliva extra virgem (1 colher de sopa). Para o preparo basta misturar bem todos os itens.

11. Receita de Molho de Cítricos

Ingredientes: Laranja-pera (1/2 unidade), lima da Pérsia (1/2 unidade), limão-cravo (1/2 unidade), mexerica carioca (1/2 unidade), azeite de oliva extra virgem (4 colheres de sopa) e sal a gosto.

Modo de preparo: Colocar o suco dos cítricos no recipiente. Na sequência, adicionar azeite e sal. Necessário servir de forma imediata para que os benefícios dos nutrientes das frutas sejam aproveitados ao máximo. 6 porções (55 calorias em cada porção).

12. Receita de Molho de Abacate para Saladas

Ingredientes: Limão (1 colher de sopa), hortelã (5 folhas), abacate (2 colheres de sopa) e sal (a gosto).

Modo de preparo: Bater os ingredientes e servir fresco.
4 porções (30 calorias em cada porção)

Pela Dra. Patrícia Leite

Molhos Extras

1. Molho de iogurte desnatado

Ingredientes

- 1 col. (sopa) de azeite
- 1 col. (sopa) de vinagre de maçã
- 1 pote de iogurte desnatado
- 1 col. (chá) de cebola picada
- 1 col. (chá) de maionese light
- 1 xíc. (chá) de dill ou salsa
- 1 xíc. (chá) de cebolinha 50 ml de água
- 2 gotas de adoçante sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador.

2. Molho Cremoso

Ingredientes:

- 1/2 pote de iogurte natural (eu compro o de 170g e só a metade já rende bastante)
- 1/2 colher de sobremesa de azeite
- 2 colheres de sopa de vinagre (pode ser de álcool ou de maçã)
- 1 colher de sopa de requeijão
- Orégano
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo: basta misturar todos os ingredientes e pronto. Depois deixe na geladeira e consuma gelado. Dura uns dois dias tranquilamente.

3. Molho Asiático com Gengibre Termogênico

- 1 cenoura descascada
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
- Meia colher de sopa de óleo de gergelim
- 1 colher de sopa de molho de soja light
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 2 colher de sopa de cebola picada

Modo de Preparo: Insira todos os ingredientes no liquidificador e bata-os até ficarem cremoso.



Receitas Bônus: Shakes Para Emagrecer

Inclui essas receitas de última hora, visando ajudar vocês no processo de emagrecimento. Esse é o meu presente para vocês; oferecer receitas gostosas para que vocês possam enxergar que é possível emagrecer sem sofrimento.

Espero que gostem! :)

Quando devo tomar meu shake?

- Os shakes podem ser consumidos a qualquer hora do dia, mas se você beber apenas uma vez ao dia, o melhor é que você beba no café da manhã.

A boa coisa neste momento é que, em primeiro lugar, satisfará o seu desejo por algo doce graças às frutas que contém. Além disso, um shake no café da manhã fornecerá ao seu corpo doses benéficas de vitaminas, minerais e antioxidantes.

- Chegará a hora do almoço com fome moderada, o que vai fazer você comer apenas o que você precisa, em vez de excesso, você vai ter a certeza de consumir algo realmente natural e que também irá cobrir os cinco pedaços de frutas que devem ser consumidos todos os dias.

- Após o exercício : prepare um shake natural para beber apenas quando você acabar com o seu treino, pois vai lhe trazer todos os nutrientes que você precisa, ainda te ajudará a recuperar o seu açúcar no sangue naturalmente.

- Se você deseja perder peso: você pode tentar tomar um shake à noite, como na ceia.

- Caso queira substituir uma refeição principal por completo por um shake procure o seu médico. Pessoalmente eu não sou de acordo.

Dicas para seu shake saudável

* Se todos os ingredientes forem orgânicos, terá o shake ideal.

* Adicione um punhado de sementes para obter uma dose extra de fibras, cálcio, antioxidantes e minerais.

* Em caso de emergência: prepare um para levar ao trabalho, faculdade e etc, você só tem que mantê-lo em uma garrafa termica.

Receitas de shakes p/ emagrecer

1. Shake nutritivo

1 copo de leite de soja light
meia banana
¼ de mamão papaia
½ maçã
1 colher (sobremesa) de linhaça
1 colher (sopa) de aveia em flocos
½ colher (sobremesa) de mel
adoçante à gosto (opcional)

2. Shake de morango

10 morangos médios
1 colher (sopa) de leite em pó desnatado
200 ml de iogurte natural desnatado
1 colher (sobremesa) de mel
1 pote de gelatina de framboesa diet ou light pronta
gelo à gosto (opcional)

3. Shake de banana

100 ml de leite desnatado
1 banana pequena
1 ameixa preta
1 colher (sobremesa) rasa de mel

4. Shake caseiro emagrecedor

200 ml de leite desnatado
1 maçã com casca
1 colher (chá) de grão de chia
1 colher (chá) de farelo de aveia
1 colher (chá) rasa de linhaça
adoçante à gosto

5. Shake de maçã

100 ml de leite desnatado
1 maçã com casca
1 colher (sopa) de linhaça
1 colher (sobremesa) de mel

6. Shake de chocolate

100 ml de leite desnatado
1 banana
2 colheres (sopa) de achocolatado diet
1 colher (sobremesa) de linhaça

Receitas de shakes p/ emagrecer

7. Shake de melancia

1 fatia grossa de melancia com sementes
1 colher (sopa) de leite em pó desnatado
100 ml de iogurte natural desnatado
1 pote de gelatina de framboesa diet ou light pronta
1 colher (sobremesa) de mel

8. Shake misto

1 pera
4 morangos
2 colheres (sopa) de aveia em flocos
200 ml de iogurte natural desnatado
1 castanha do Pará
½ colher (sopa) de folhas de hortelã
1 sachê de adoçante em pó

9. Shake caseiro misto II

3 fatias de abacaxi
2 fatias de mamão papaia
1 colher (café) de levedo de cerveja
½ xícara (100 ml) de água gelada
1 colher (sopa) de flocos de arroz

10. Shake de frutas

1 copo de leite de soja light
½ banana
¼ de mamão papaia
½ maçã
1 colher (sobremesa) de linhaça
1 colher (sopa) de aveia em flocos
½ colher sobremesa de mel

11. Shake de morango firmador

10 morangos maduros
1 colher de leite em pó desnatado
1 pote de iogurte natural
1 pote de gelatina pronta de morango light

Receitas de shakes p/ emagrecer

12. Shake de maçã II

100 ml de leite desnatado
1 maçã com casca
1 col de chia
1 col de cacau nibs
1 colher (sopa) de linhaça
1 colher (sobremesa) de mel

13. Shake de mamão

100 ml de leite desnatado
½ mamão papaia
1 colher (sopa) de linhaça
1 colher (sobremesa) de mel

14. Shake de chocolate II

100 ml de leite desnatado
1 banana
1 col de aveia em flocos
½ abacate
2 colheres (sopa) de achocolatado diet
1 colher (sobremesa) de linhaça

15. Shake de leite de soja

100 ml de leite de soja light
½ banana
¼ de mamão papaia
½ maçã
1 colher (sobremesa) de linhaça
1 colher (sopa) de aveia em flocos
½ colher (sobremesa) de mel

16. Shake energético

200 ml de iogurte natural desnatado
1 pera
4 morangos
2 colheres (sopa) de aveia em flocos
½ colher (sopa) de folhas de hortelã
1 sachê de adoçante em pó



Receitas de shakes p/ emagrecer

17. Shake de limão com kiwi

300ml de leite, dê preferência ao desnatado

2 kiwis bem maduros

Coe o suco de 1 limão pequeno

1 colher de sopa de fibra de trigo

Adoçante á gosto

Gelo á gosto

18. Shake de mamão, papaia e abacaxi

Meio mamão papaia pequeno

4 fatias de abacaxi

200 ml de leite, dê preferência ao desnatado

1 colher de sopa de levedo de cerveja

1 colher de flocos de arroz

19. Shake de morango e pera

2 castanhas do pará

Folhas de hortelã à gosto (não muita)

Adoçante á gosto

200ml de iogurte desnatado

1 colher sopa de aveia

5 morangos

1 pera

Gelo à gosto

20. Shake de morango e hortelã

1 colher sopa de aveia

Hortelã à gosto

5 morangos

Meia pera

200 ml de iogurte, dê preferência ao desnatado

Adoçante à gosto

Receitas de shakes p/ emagrecer

22. Shake de goiaba, manga e mamão

1 manga picada
Meio mamão papaia pequeno bem maduro
1 colher de sopa de gérmen de trigo
1 goiaba pequena
200ml de iogurte desnatado

23. Milkshake de chocolate saudável

3 Bananas congeladas
3 Tâmaras
2 colheres de cacau em pó
1/4 xícara de castanhas ou uma colher de sopa de manteiga de amendoim
2 xícaras de água ou leite desnatado
1/4 colher de chá de canela (opcional)
1 Punhado de cubos de gelo

24. Milkshake de chocolate saudável II

500 ml leite de Soja (ou outro leite vegetal)
1/3 xíc. chocolate em Pó
2 colheres. essência de Baunilha
3 colheres mel (ou melado de cana)
1 colheres abacate
2 xíc. Gelo

25. Shake com linhaça, chia e aveia

200ml de leite sem lactose
1 colher de sopa de farinha de Linhaça
1 colher de sopa de farinha de Chia
1 colher de sopa de farelo de Aveia
1 banana ou 10 morangos ou achocolatado diet

Créditos/Referências:

www.receitatodahora.com.br
www.gazetadopovo.com.br
www.mdemulher.abril.com.br
www.receitatodahora.com.br
www.gnt.globo.com/receitas
www.revistagalileu.globo.com
www.feitodeiridium.com.br
www.melhorcomsaude.com
dicasdieta.com.br
www.gliconline.net
www.luciliadiniz.com
www.tuacasa.com.br
www.boaforma.abril.com.br
www.emagrecelandia.com.br

Agradecimentos

Agradeço ao nosso Senhor Jesus pela a oportunidade de finalmente terminar esse projeto e por toda inspiração e força que tive ao longo desses meses.

Espero do fundo do meu coração que este material tenha sido uma direção para você. Como eu já disse lá no comecinho, foram seis meses construindo esse ebook, testando todas as receitas (às vezes repetidamente a mesma receita até acertar!), pesquisando informações que poderiam agregar positivamente, descartando informações que considere inúteis, o que me fez escrever e reescrever várias vezes! Fiz vários videos ao vivo no Instagram afim de saber quais eram as maiores dificuldades, preocupações, angústias...

Cheguei a passar madrugadas com minhas seguidoras queridas somente para ouvi-las. Embora tenha sido gratificante, admito que não foi fácil; chorei de stress físico e emocional muitas vezes, pois realmente coloquei muita energia em frente ao computador e na cozinha por horas a fio, ao ponto de não ter tempo para as minhas coisas e ficar noites sem dormir. Mas Deus em tudo nos capacita e cá estou eu, dando o ponto final do texto. Confesso que deu vontade de colocar mais e mais informações, mas quem sabe em um próximo ebook?!

Por enquanto espero que esse material supra a sua expectativa e que ajude na sua caminhada.

Obrigada por confiar e adquirir esse material.
Que o Senhor te abençoe grandemente.

Beeeeijos da Camis! :)

@projetoenfimmagra
Snapchat CamilaPavanel

FIM