

Livro de Receitas

O FICINA DE
CULINÁRIA



Um importante caminho para a prevenção do câncer e outras doenças é ter hábitos de vida saudáveis. Por meio da união dos preceitos nutricionais e das técnicas gastronômicas, o Serviço de Nutrição e Dietética do A.C. Camargo Cancer Center busca conscientizar, de forma criativa, sobre a importância da alimentação para a saúde das pessoas.

A Oficina de Culinária tem por objetivo resgatar o prazer da alimentação e proporcionar a cada participante uma experiência diferente ao tocar, sentir o aroma e degustar receitas elaboradas.

As receitas dispostas nesse livro dão dicas de como aproveitar o máximo de cada alimento, abordando temas voltados não somente à prevenção do câncer, mas também ao controle de diabetes, hipertensão, intolerância ao glúten e à lactose, entre outros.

O A.C. Camargo acredita que o indivíduo recebe um estímulo na hora da refeição e, por isso, procura oferecer um momento de alegria e prazer.

Bom apetite!

A.C. Camargo Cancer Center

Índice

Entradas 12

Alimentos Funcionais

Creme de Couve Flor com Alho-Poró 13

Anemia

Quibe de Grão de Bico 14

Salada Verde com Molho de Maracujá 15

Aproveitamento Integral dos Alimentos

Bolinhos de Folhas de Beterraba 16

Mandioca com Talos Gratinados 17

Cabeça e Pescoço

Quibe de Quinoa com Brócolis 19

Torradas de Espinafre 20

Caldos e Sopas

Caldo de Carne 21

Caldo de Legumes 22

Canja 23

Misso Shiru 25

Sopa de Cenoura, Abóbora e Laranja 26

Sopa de Ervilha 27

Sopa de Mandioquinha e Espinafre 28

Sopa Funcional 29

Colorretal

Palitos Crocantes de Abobrinha 30

Como Enriquecer os Alimentos

Bechamel Enriquecido 32

Mingau de Aveia com Banana Verde 33

Molho de Tomate Enriquecido com Licopeno 34

Sopa de Feijão Rica 35

Diabetes

Bolinhos de Abobrinha 36

Pão com Pó de Casca de Maracujá e Farinha de Centeio 37

Salada de Frango ao Molho de Abacate 39

Sopa de Músculo com Aveia 40

Salada Grega 41

Doenças Cardiovasculares

Caldo Verde Especial 42

Salada Tropical com Lascas de Salmão 43

Sopa de Aspargos 44

| | |
|---|----|
| Fibras | |
| Cesta de Tomates com Antepasto de Berinjelas e Abobrinhas | 46 |
| Muffin Integral de Cenoura | 47 |
| Quibe de Quinoa ao Forno Recheado com Queijo Branco e Brócolis | 48 |
| Salada Colorida | 49 |
| Salada Integral | 50 |
| Hipertensão | |
| Antepasto Siciliano | 51 |
| Salada de Endívea com Mel | 53 |
| Estômago / Intestino | |
| Barrinha de Cereal Caseira | 54 |
| Biscoito de Aveia e Cacau | 55 |
| Bolinho de Arroz Integral | 56 |
| Insuficiência Renal e Hepática | |
| Sopa de Couve-Flor | 57 |
| Sopa Fria de Beterraba | 58 |
| Licopeno e Polifenóis | |
| Bolo de Tomate | 60 |
| Papardelle de Cacau | 61 |
| Mama | |
| Biscoitinhos de Soja | 62 |
| Tabule de Soja | 63 |
| Preparações sem Glúten | |
| Quiche de Ricota e Rúcula | 64 |
| Tabule de Quinoa | 65 |
| Próstata | |
| Tomates Assados ao Pesto de Manjeriço | 67 |
| Próstata / Mama | |
| Croquete de Soja | 68 |
| Pulmão | |
| Salada Colorida de Soja | 69 |
| Sopa Creme de Cenoura com Gengibre | 70 |
| Quimioterapia e Radioterapia | |
| Creme de Abóbora com Gengibre | 71 |
| Receitas Hipercalóricas | |
| Sopa Creme de Mandioquinha | 72 |
| Receitas Obstipantes | |
| Sopa de Mandioca | 74 |
| Receitas Saborosas com Soja | |
| Biscoitinhos Casadinhos de Soja | 75 |
| Refeições Mais Saborosas | |
| Pão de Orégano | 76 |
| Patê de Ricota e Ervas | 77 |
| Penne ao Basilico (Manjeriço) | 78 |
| Salada Frescal Oriental | 79 |
| Sopa de Agrião com Lascas de Queijo Minas Light | 81 |
| Saladas Apetitosas | |
| Barcas de Endívea Recheadas com Tabule Integral com Molho de Mostarda | 82 |

| | |
|---|-----------|
| Mix de Folhas com Molho Chimichurri e Crótons | 83 |
| Salada Caprese Assada com Pesto de Azeitonas Pretas | 84 |
| Salada de Acelga com Shimeji Refogado e Molho Ponzu | 85 |
| Salada de Alface com Tomates Cereja e Chutney de Manga | 86 |
| Salada de Fios de Vegetais com Palmito, Tomates Secos e Sementes de Erva-Doce | 88 |
| Salada de Folhas Azedas com Lâminas de Alcachofra e Molho de Hortelã | 89 |
| Salada Mexicana | 90 |
| Tabule de Quinoa com Frutas | 91 |
| Tartare de Legumes com Molho Azedo | 92 |
| Tumores Abdominais | |
| Salada Colorida com Salmão e Molho de Maracujá | 94 |
| Salpicão de Vegetais com Molho de logurte | 95 |
| Pratos principais e salgados | 96 |
| Alimentos Funcionais | |
| Filé de Peixe com Crosta de Linhaça e Aveia | 97 |
| Risoto de Quinoa | 98 |
| Anemia | |
| Medalhão de Filé Mignon ao Pesto de Rúcula | 99 |
| Aproveitamento Integral dos Alimentos | |
| Bolo de Casca de Banana | 100 |
| Cheeseburguer Saudável | 101 |
| Cabeça e Pescoço | |
| Creme Verde | 102 |
| Colorretal | |
| Salmão Crocante | 104 |
| Torta Integral de Legumes | 105 |
| Como Enriquecer os Alimentos | |
| Arroz Enriquecido | 106 |
| Farofa de Farinha Láctea | 107 |
| Massa de Pizza com Farinha de Linhaça | 108 |
| Diabetes | |
| Almôndegas de Aveia com Cenoura e Molho de Tomate | 109 |
| Arroz Vegetariano | 111 |
| Bolo de Farinha de Banana Verde | 112 |
| Chips de Batata Yacon | 113 |
| Crepe de Natal | 114 |
| Estrogonofe de Carne | 116 |
| Gratinado de Batata Yacon | 118 |
| Nhoque de Banana Verde | 119 |
| Pão de Forma sem Glúten | 120 |
| Torre de Batata Yacon, Berinjela e Hambúrgier de Frango | 121 |
| Torta Salgada | 122 |
| Doenças Cardiovasculares | |
| Atum ao Espumante com Molho de Maracujá | 123 |
| Bolo de Linhaça | 125 |

| | |
|---|-----|
| Canelone de Berinjela | 126 |
| Cuscuz Marroquino de Legumes Grelhados (Berinjelas e Abobrinhas) | 127 |
| Espaguete de Abobrinha à Mineira | 128 |
| Medalhão de Filé de Frango Light | 129 |
| Estômago / Intestino | |
| Filé de Peixe Recheado com Cama de Legumes | 130 |
| Lasanha de Abobrinha | 132 |
| Fibras | |
| Filé Mignon com Crosta de Linhaça | 133 |
| Hambúrguer de Frango | 134 |
| Panqueca Integral com Recheio de Frango e Espinafre | 135 |
| Risoto Integral | 136 |
| Rolé de Linguado com Recheio Cremoso de Grãos ao Molho de Laranja | 137 |
| Hipertensão | |
| Fagotino de Badejo | 139 |
| Filé ao Molho de Maracujá | 140 |
| Isclas de Carne com Erva Fina | 141 |
| Lasanha de Abobrinha | 142 |
| Sobrecoxa com logurte e Hortelã | 143 |
| Insuficiência Renal e Hepática | |
| Filé de Peixe ao Molho de Tomate | 144 |
| Lactose | |
| Bolinho de Legumes | 146 |
| Estrogonofe de Carne | 147 |
| Pão de Queijo | 148 |
| Quiche de Frango | 149 |
| Salmão ao Molho de Espinafre | 150 |
| Licopeno e Polifenóis | |
| Risoto ao Vinho Tinto | 151 |
| Salmão ao Vinho Tinto e Uvas Verdes | 153 |
| Mama | |
| Salmão Crocante | 154 |
| Torta de Brócolis e Quinoa | 155 |
| Preparações sem Glúten | |
| Farinha sem Glúten | 156 |
| Nhoque | 157 |
| Pão de Batata | 158 |
| Pizza de Arroz Cozido Sabor Atum com Cebola | 160 |
| Próstata | |
| Purê de Batatas Cremoso com Espinafre e Castanha-do-Pará | 161 |
| Salmão Grelhado com Purê de Brócolis | 162 |
| Próstata / Mama | |
| Hambúrguer de Peixe | 163 |
| Panquecas com Recheio de Brócolis e Cottage | 164 |
| Pulmão | |
| Filé de Frango ao Molho de Laranja | 165 |
| Suflé de Abóbora | 167 |

| | |
|--|-----|
| Quimioterapia e Radioterapia | |
| Cuscuz de Frango | 168 |
| Risoto de Arroz 7 Grãos | 169 |
| Receitas Hipercalóricas | |
| Purê de Abóbora | 170 |
| Receitas Obstipantes | |
| Escondidinho de Mandioquinha e Carne Moída | 171 |
| Risoto de Frango | 172 |
| Receitas Saborosas com Soja | |
| Bolo de Soja | 174 |
| Feijoada Vegetariana | 175 |
| Hambúrguer Saudável | 176 |
| Refeições Mais Saborosas | |
| Arroz com Ervas | 177 |
| Arroz com Frango Curry | 178 |
| Cenoura aos Três Aromas | 180 |
| Panqueca de Soja | 181 |
| Tumores Abdominais | |
| Frango Crocante Recheado | 182 |
| Nhoque de Abóbora ao Sugo | 183 |

Sobremesas 184

| | |
|---|-----|
| Alimentos Funcionais | |
| Frozen de Morango com Aveia | 185 |
| Sagu de Chia | 186 |
| Anemia | |
| Bolo de Feijão | 187 |
| Espumoni de Laranja com Calda de Mel com Gengibre | 188 |
| Aproveitamento Integral dos Alimentos | |
| Bolo de Casca de Mamão | 189 |
| Pão Doce de Casca de Abacaxi | 191 |
| Cabeça e Pescoço | |
| Frozen de Iogurte de Acerola | 192 |
| Gelado de Frutas | 193 |
| Colorretal | |
| Creme de Maracujá | 194 |
| Gelatina de Frutas Vermelhas | 195 |
| Muffin de Banana | 197 |
| Como Enriquecer os Alimentos | |
| Torta de Morango Enriquecida com Linhaça | 198 |
| Diabetes | |
| Arroz Doce de Chocolate | 200 |
| Bi-Camada de Morango | 201 |
| Bolo Brigadeiro | 203 |
| Bolo de Abacaxi com Castanha-de-Caju | 204 |

| | |
|--|-----|
| Cheesecake de Goiaba | 205 |
| Creme de Papaia | 206 |
| Doce de Batata Doce | 207 |
| Flan de Kiwi | 209 |
| Mousse de Chocolate | 210 |
| Picolé de Yacon | 211 |
| Pudim de Claras | 212 |
| Salame de Chocolate | 213 |
| Torta de Maracujá | 215 |
| Doenças Cardiovasculares | |
| Sorbetto de Frutas Vermelhas e Mel | 217 |
| Fibras | |
| Bolo de Banana com Cacau | 218 |
| Cuca Integral de Cascas de Banana e Ameixa Seca | 219 |
| Frozen de Manga e Abacaxi | 221 |
| Mousse de Ameixa | 222 |
| Hipertensão | |
| Bruschetas | 223 |
| Purê de Abóbora | 224 |
| Purê de Espinafre | 225 |
| Insuficiência Renal e Hepática | |
| Flan de Morango | 227 |
| Frapê com Creme com Canela | 228 |
| Lactose | |
| Bolinho de Chuva | 229 |
| Pudim de Laranja à Base de Soja | 230 |
| Sorvete de Creme | 231 |
| Taça de Banana com Creme de Canela | 232 |
| Licopeno e Polifenóis | |
| Bolo de Chá Verde e Limão | 234 |
| Clafoutis de Uva | 235 |
| Mousse de Chocolate ao Azeite com Calda de Tangerina e Alecrim | 236 |
| Pudim de Melancia | 237 |
| Mama | |
| Picolé de Melancia e Hortelã | 238 |
| Preparações sem Glúten | |
| Bolo de Caneca | 239 |
| Bolo de Cenoura | 241 |
| Próstata | |
| Flan com Calda de Goiaba | 242 |
| Frozen com Frutas Vermelhas | 243 |
| Gelado de Frutas Vermelhas e Chá Verde | 244 |
| Próstata / Mama | |
| Sorvete de Mamão com Goiaba | 245 |
| Tapioca com Linhaça e Geleia de Amora | 247 |
| Quimioterapia e Radioterapia | |
| Doce de Caju em Calda Diet | 248 |
| Frozen de Manga | 249 |
| Mousse de Goiaba | 250 |

Receitas Hipercalóricas

| | |
|---|-----|
| Flan de Chocolate | 251 |
| Frapê de Cappucino | 252 |
| Mousse de Abacaxi com Calda de Maracujá | 254 |
| Pavê de Limão | 255 |

Receitas Obstipantes

| | |
|------------------------------------|-----|
| Espumoni de Frutas Vermelhas | 256 |
| Frapê de Melancia | 257 |
| Gelado de Frutas Vermelhas | 258 |

Receitas Saborosas com Soja

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Bolo de Repolho | 259 |
| Creme de Morango | 261 |
| Rocambole de Sufilé de Brócolis | 262 |

Receitas Mais Saborosas

| | |
|--------------------------------|-----|
| Bolo de Banana com Aveia | 263 |
| Doce de Gengibre | 264 |

Sobremesas Gostasas

| | |
|---|-----|
| Bavaroise de Baunilha com Ameixas | 265 |
| Brownie | 266 |
| Carpaccio de Melancia e Melão | 268 |
| Espumoni de Maracujá | 269 |
| Miscelânea de Frutas | 270 |
| Panacota de Manga | 271 |
| Pavê de Baunilha com Coulis de Frutas Vermelhas | 272 |
| Salada de Frutas Refrescante com Chantili de Ricota | 274 |
| Sufilé de Morangos | 275 |
| Tiramissú | 276 |

Tumores Abdominais

| | |
|----------------------------------|-----|
| Torta de Goiaba e Maracujá | 277 |
|----------------------------------|-----|

Bebidas 278

Alimentos Funcionais

| | |
|---|-----|
| Suco de Melancia com Gengibre e Linhaça | 279 |
|---|-----|

Anemia

| | |
|------------------|-----|
| Suco Verde | 280 |
|------------------|-----|

Aproveitamento Integral dos Alimentos

| | |
|--|-----|
| Suco de Casca de Jabuticaba com Água de Coco | 281 |
| Suco de Casca de Manga | 282 |
| Suco de Talos de Agrião com Limão | 283 |

Cabeça e Pescoço

| | |
|---------------------------------|-----|
| Suco de Manga com Cenoura | 285 |
|---------------------------------|-----|

Como Enriquecer os Alimentos






| | |
|---|-----|
| Leite Enriquecido | 286 |
| Milk-shake de Abacate com Castanhas do Pará e Leite Enriquecido | 287 |

Diabetes

| | |
|---------------------------------|-----|
| Fanta Laranja Caseira | 288 |
| Shake de Banana com Aveia | 289 |

| | |
|---|-----|
| Suco de Casca de Abacaxi com Hortelã | 291 |
| Suco Multinutritivo | 292 |
| Estômago / Intestino | |
| Suco de Morango, Pêssego e Chia | 293 |
| Lactose | |
| Iogurte de Soja | 294 |
| Fibras | |
| Suco de Abacaxi, Hortelã e Linhaça | 295 |
| Insuficiência Renal e Hepática | |
| Gelado de Framboesa | 297 |
| Licopeno e Polifenóis | |
| Suco Energizante | 298 |
| Suco de Licopeno | 299 |
| Mama | |
| Suco de Laranja e Framboesa | 300 |
| Próstata / Mama | |
| Suco Vermelho | 302 |
| Pulmão | |
| Suco Alaranjado | 303 |
| Suco de Casca de Manga | 304 |
| Quimioterapia e Radioterapia | |
| Milk-shake de Chocolate com Gengibre | 305 |
| Tumores Abdominais | |
| Suco de Abacaxi, Couve e Água de Coco | 306 |

Categorias

-  Lactose
-  Anemia
-  Licopeno e Polifenóis
-  Insuficiência Renal e Hepática
-  Fibras
-  Intestino
-  Saladas Apetitosas
-  Próstata
-  Diabetes
-  Caldos e Sopas
-  Aproveitamento Integral dos Alimentos
-  Quimioterapia e Radioterapia
-  Pulmão
-  Alimentos Funcionais
-  Preparação sem glúten
-  Receitas Obstipantes
-  Colorretal
-  Estômago
-  Receitas Hipercalóricas
-  Cabeça e Pescoço
-  Tumores Abdominais
-  Como enriquecer os alimentos
-  Mama
-  Sobremesas Gostosas
-  Hipertensão
-  Refeições mais Saborosas
-  Doenças Cardiovasculares
-  Receitas Saborosas com Soja

Entradas



CREME DE COUVE FLOR COM ALHO-PORÓ

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 1 maço de couve flor
- 4 colheres (sopa) de alho-poró
- 1 colher (sobremesa) de cebolinha picada
- 500 ml água quente
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente a couve flor e a água quente. Assim que estiver cozida, bata no liquidificador e acrescente o sal e a pimenta. Volte para a panela e adicione o alho-poró e a cebolinha. Cozinhe por mais 5 minutos e sirva a seguir.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 113 kcal

QUIBE DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de grão de bico
- 1 xícara (chá) de trigo para quibe
- 1/4 de xícara (chá) de azeite
- 3 colheres (sopa) de tahine
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola grande picada
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de salsinha picada
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha coloque o trigo e deixe de molho até ficar hidratado. Retire o excesso de água e reserve. Bata no liquidificador o grão de bico, o azeite, o tahine, o alho, a cebola e sal até obter uma mistura homogênea. Em uma vasilha coloque o creme de grão de bico, o trigo, adicione a farinha integral e a salsinha picada. Unte uma assadeira com azeite, coloque a mistura e asse em forno médio preaquecido por cerca de 1 hora ou até dourar.

Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: 203 kcal

SALADA VERDE COM MOLHO DE MARACUJÁ

INGREDIENTES - SALADA

- 1 maço pequeno de alface americana
- 1 maço pequeno de rúcula
- 1 maço pequeno de brócolis cozido
- 2 cenouras raladas
- 10 tomates cereja

INGREDIENTES - MOLHO

- 200 ml de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de mostarda amarela
- Pimenta e sal a gosto
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão
- 2 maracujás (polpa com as sementes)
- 2 colheres (sobremesa) de mel

MODO DE PREPARO

Molho: Em um recipiente acrescente o azeite, mostarda, limão, sal e pimenta. Misture bem e adicione a polpa do maracujá e o mel. Reserve.

Salada: Em uma saladeira misture todos os ingredientes e regue como o molho. Sirva a seguir.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: 121 kcal

BOLINHOS DE FOLHAS DE BETERRABA

INGREDIENTES

- 1 copo de folhas de beterraba picadas
- 2 ovos
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de água
- Cebola picada
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Bater bem os ovos e misturar os outros ingredientes.

Assar os bolinhos em forno médio (200°C) por aproximadamente 30 minutos.

Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: 70 kcal

MANDIOCA COM TALOS GRATINADOS

INGREDIENTES

- 1kg mandioca cozida
- 2 colheres (sopa) de margarina
- ½ L de leite

INGREDIENTES - RECHEIO

- Talos e folhas de espinafre, beterraba, couve-flor e nabo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Alho, cebola e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Bater a mandioca no liquidificador até formar um purê. Levar ao fogo junto com a margarina até ferver, com sal a gosto. Reservar. Fazer um refogado com alho, cebola e talos. Colocar em um refratário metade do purê de mandioca, depois o refogado de folhas e por último a outra metade do purê. Colocar no forno (180°C) para gratinar por 10 minutos.

DICAS

O nabo pode ser utilizado em saladas, como ingrediente de sopas, preparações refogadas ou em forma de purê.

Rendimento: 10 porções
Valor calórico por porção: 180 kcal



QUIBE DE QUINOA COM BRÓCOLIS

INGREDIENTES - QUIBE

- ½ xícara (chá) de quinoa
- 500g carne moída
- 2 colheres (sopa) de hortelã picada
- 1 limão (suco)

INGREDIENTES - RECHEIO

- 200g brócolis cozido picado
- 2 tomates picados
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- ½ xícara (chá) de queijo branco picado
- Azeite para untar
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Deixe a quinoa de molho na água por cerca de 2 horas. Misture a carne, a hortelã, o suco de limão, a quinoa, o sal e reserve. Para o recheio, misture o brócolis, os tomates, a cebola, o alho e o queijo branco. Unte uma assadeira com azeite e disponha metade da mistura de carne com quinoa e coloque o recheio e cubra com o restante da carne. Asse por cerca de 40 minutos.

Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: 187 kcal

TORRADAS DE ESPINAFRE

INGREDIENTES - TORRADAS

- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de salsa
- 1 colher (sopa) de ricota
- Sal a gosto
- Margarina light para untar
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 maços de espinafre
- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- 3 claras
- 1 gema

INGREDIENTES - COBERTURA

- 200g de tomate seco
- 150g de queijo cottage
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue o espinafre com o azeite até murchar. Após, bata-o no liquidificador até formar uma pasta e reserve. Em outro recipiente, misture a cebola, as claras, a gema, a farinha de trigo, a salsa, a ricota e o sal e junte à pasta de espinafre. Misture bem e leve ao forno por 20 minutos em uma assadeira untada. Espere esfriar e corte em quadradinhos. Para a cobertura, bata o tomate seco, o queijo cottage e o sal. Cubra os quadradinhos com o creme formado e leve ao forno por 5 minutos. Sirva ainda quente.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 99 kcal

CALDO DE CARNE

INGREDIENTES

- 1kg aparas de carne
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 300g cebola em cubos
- 6 folhas de alho-poró
- 100g salsão picado
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 1 folha de louro
- 1 ramo de tomilho
- 6 cravos da Índia
- 1 ramo de alecrim
- 2 dentes de alho
- 3 talos de salsa
- 7L água

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o óleo e doure a carne. Junte os legumes e refogue até obter uma coloração dourada. Acrescente a água, o extrato de tomate e todos os outros temperos. Cozinhe em fogo baixo por 4 ou 5 horas, reduzindo quase à metade. Coe e armazene em garrafas plásticas, se preferir reduza e congele.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 159 kcal

CALDO DE LEGUMES

INGREDIENTES

- 300g cebola em cubos
- 500g cenoura em cubos
- 6 folhas de alho-poró
- 200g salsa picado
- 6 folhas de couve ou outra folha disponível
- 1 ramo de tomilho
- 1 ramo de alecrim
- 2 dentes de alho
- 3 talos de salsa
- 7L água

MODO DE PREPARO

Em uma panela junte os legumes, a água e as ervas. Refogue até que fique dourado. Deixe ferver lentamente por cerca de 1 hora. Coe e armazene em garrafas plásticas, se preferir, reduza e congele.

CANJA

INGREDIENTES

- 375g de cenoura
- 1kg peito de frango com osso
- 1 ½ L água
- 15g cebola
- 400g batata em cubos
- 20g sal
- 10 ml óleo
- 200g arroz
- 30g salsão
- Salsinha picada para decoração

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho no óleo até ficar dourado. Junte o peito de frango e doure mais. Acrescente a água e os talos de salsão e cozinhe por cerca de 40 minutos. Quando o frango estiver cozido, retire-o do caldo, desfie e volte para o caldo, acrescentando o arroz, os cubos de cenoura e os de batata. Deixe cozinhar por 40 minutos ou até que o arroz esteja bem cozido. Por último acerte o sal. Sirva quente com salsinha picada.

Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: 371,3 kcal



MISSO SHIRU

INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de água (800ml)
- 1 sachê de Hondashi®
- 3 colheres (sopa) de missô
- 170g tofu cortado em cubos
- 3 colheres (sopa) de cebolinha em rodelas

MODO DE PREPARO

Em uma panela média, coloque a água e leve ao fogo alto para aquecer. Ao levantar fervura, junte o Hondashi® e misture bem. Em uma tigela pequena, separe um pouco do caldo e dissolva o missô. Adicione essa mistura, novamente, ao restante do caldo. Acrescente o tofu e a cebolinha e sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 64,64 kcal

SOPA DE CENOURA, ABÓBORA E LARANJA

INGREDIENTES

- 1 cebola média ralada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 dentes de alho picadinhos
- 500g cenoura descascada
- 500g abóbora descascada
- 1 colher (sopa) de raspas de laranja
- 1 ½ L caldo de legumes
- iogurte batido para servir
- Sal

MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo e junte a cebola e o alho, suando até ficar transparente. Junte o caldo, a cenoura, a abóbora e as raspas de laranja, cozinhe lentamente por cerca de 30 minutos ou até ficar bem macio. Bata tudo no liquidificador, acerte o sal e, se necessário, acrescente mais caldo, deixando cremoso. Sirva com uma colherada de iogurte por cima.

Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: 11,6 kcal

SOPA DE ERVILHA

INGREDIENTES

- 1 cebola média ralada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 batatas médias descascadas e em cubos
- 400g de ervilha seca lavada
- 1 pau de canela
- 1 ½ L caldo de legumes
- Sal

MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo e junte a cebola, suando até ficar transparente. Junte o caldo, a ervilha, a batata e o pau de canela, cozinhe lentamente por cerca de 30 minutos ou até que a ervilha esteja macia. Retire o pau de canela. Bata tudo no liquidificador, acerte o sal e, se necessário, acrescente mais caldo, deixando cremoso.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 86,5 kcal

SOPA DE MANDIOQUINHA E ESPINAFRE

INGREDIENTES

- 1 cebola média ralada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 dentes de alho picadinhos
- 700g mandioquinha descascada
- 400g folhas de espinafre
- 2 galhos de alecrim
- 1 ½ L caldo de legumes
- Sal

MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo, junte a cebola e o alho, suando até ficar transparente. Junte o caldo, a mandioquinha e o alecrim e cozinhe lentamente por cerca de 30 minutos ou até que esteja bem macia. Junte o espinafre e cozinhe por mais 10 minutos. Retire os galhos de alecrim. Bata tudo no liquidificador, acerte o sal e, se necessário, acrescente mais caldo, deixando cremoso.

Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: 128,8 kcal

SOPA FUNCIONAL

INGREDIENTES

- 1 cebola pequena picada
- 1 fio de óleo para refogar
- 2 tomates sem pele picados
- 2 talos de alho-poró em rodela
- 2 folhas de couve-manteiga
- 1 punhado de salsa picada
- 3 talos de cebolinha picada
- 8 buquês pequenos de couve-flor
- 1 beterraba em cubos
- 1 cenoura em rodela
- ½ xícara (chá) de ervilha fresca
- 1 punhado de folhas frescas de hortelã
- Sal, pimenta, especiarias (coentro, manjeriço, alecrim e açafrão) a gosto
- Água suficiente para cobrir os legumes

MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue a cebola e o alho com o óleo. Acrescente todos os outros ingredientes e refogue rapidamente. Junte os temperos e a água, assim que começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 30 min. Espere esfriar um pouco e bata no liquidificador.

SUGESTÃO

Servir com 2 colheres (sopa) de farelo de aveia ou 2 colheres (sopa) de arroz integral para acompanhar.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 86,5 kcal

PALITOS CROCANTES DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de cereal sem açúcar com fibras moído
- 1 colher (chá) de queijo parmesão light ralado
- 2 colheres (sopa) de orégano
- 1 colher (sopa) de manjericão seco
- 2 claras
- 2 abobrinhas cortadas em palitos
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Em um prato, misture o cereal, o queijo, o orégano, o manjericão, a pimenta e o sal. Bata as claras até formar uma espuma. Passe a abobrinha na clara e depois na mistura de cereal. Preaqueça o forno e espalhe os palitos de abobrinha em uma forma antiaderente. Leve ao forno por cerca de 10 minutos ou até ficarem crocantes. Sirva em seguida.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 113 kcal



BECHAMEL ENRIQUECIDO

INGREDIENTES

- 3 talos de couve-flor cozidos
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 4 xícaras (chá) de leite integral ou leite enriquecido
- Noz moscada a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela pequena, aqueça o leite e reserve. Em outra panela, derreta a margarina e acrescente a farinha, mexa até ficar uma massa. Nesse ponto, adicione aos poucos o leite aquecido, sempre mexendo e incorporando com a massa da farinha. Ao final, acrescente os talos de couve-flor cozidos e a noz moscada. Bata tudo no liquidificador e coe.

Este molho pode ser usado tanto como uma sopa creme e também com a base de vários outros molhos, como de mostarda, rose, estrogonofee outros.

Rendimento: 4 porções

MINGAU DE AVEIA COM BANANA VERDE

INGREDIENTES

- 3 canelas em pau (2 para decoração)
- 4 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de leite (pode usar o leite enriquecido)
- 2 bananas bem verdes
- 3 colheres de coco ralado (opcional)

MODO DE PREPARO

Descasque as bananas, esmague com um garfo e reserve. Em uma panela, misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo sempre mexendo. Continue o processo até o mingau adquirir a consistência desejada. Se preferir, polvilhe o coco ralado sobre o mingau e decore com os outros dois paus de canela.

Rendimento: 2 porções

MOLHO DE TOMATE ENRIQUECIDO COM LICOPENO

INGREDIENTES

- 1 cebola média bem picada
- 1 cenoura média ralada finamente
- ½ talo de salsa bem picado
- ½ beterraba ralada finamente
- ½ kg de tomate bem vermelho
- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ maço de cheiro verde

MODO DE PREPARO

Corte os tomates no meio, retire as sementes e reserve. Refogue a cebola com uma colher de azeite, deixe ficar transparente. Acrescente o salsa, a cenoura e a beterraba e refogue em fogo baixo. Acrescente os tomates sem sementes, tampe a panela e deixe cozinhar até os tomates desmancharem. Bata no liquidificador ou com um mixer (sem peneirar), acrescente cheiro verde picado. Leve ao fogo novamente e deixe o molho apurar, deixando quase em ponto de polpa. Pode ser usado em massas, pizzas, etc.

Rendimento: 4 porções

SOPA DE FEIJÃO RICA

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 tomates picados, sem pele nem sementes
- 1 talo de salsão picado
- 2 cenouras médias picadas
- 2 batatas inteiras descascadas
- 5 folhas de repolho picadas
- 2 xícaras (chá) de feijão em fava cozido
- 2L caldo de galinha (caseiro)
- 1 colher (sopa) de talos de salsa e cebolinha picadinha
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Derreta a manteiga e junte o azeite. Acrescente a cebola e o tomate e refogue. Adicione o salsão, a cenoura, as batatas inteiras, o repolho, o feijão e o caldo de galinha e deixe ferver por 40 minutos.

Retire as batatas, amasse-as e torne a colocá-las na panela. Antes de servir, acrescente a salsa, misture bem e polvilhe o queijo parmesão.

Rendimento: 10 porções

BOLINHOS DE ABOBRINHA

INGREDIENTES - SALADA

- 2 abobrinhas médias
- 200g ricota amassada
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 2 colheres (chá) de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Rale as abobrinhas no ralo grosso e misture o restante dos ingredientes. Modele bolinhas e coloque-as em uma assadeira untada com azeite. Asse em forno alto (200°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até que fiquem dourados.

Rendimento: 20 unidades

Valor calórico por porção: 79 kcal

PÃO COM PÓ DE CASCA DE MARACUJÁ E FARINHA DE CENTEIO

INGREDIENTES

- 1 copo de água
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de adoçante de uso culinário
- 2 copos de farinha de trigo especial
- 3 colheres (sopa) de pó de casca de maracujá
- 1 copo de farinha de centeio
- ¼ copo de sementes de linhaça
- 2 ½ colheres (chá) de fermento biológico seco instantâneo

MODO DE PREPARO

Peneire as farinhas e o sal. Em uma vasilha, misture a farinha de maracujá e as sementes de linhaça. Acrescente o óleo e o ovo. Adicione adoçante e o fermento dissolvido na água morna. Sove a massa até ficar lisa. Deixe descansar em ambiente aquecido até que aumente o tamanho (60 minutos). Coloque um pano limpo e úmido sobre a massa para não secar. Após a massa crescer, divida em duas partes, enrole e coloque em formas. Deixe descansar por mais uma hora e meia até dobrar o tamanho. Leve ao forno (preaquecido a 150°C) por 50 minutos ou até ficar dourado.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 370,8 kcal



SALADA DE FRANGO AO MOLHO DE ABACATE

INGREDIENTES - SALADA

- 2 peitos de frango sem pele temperados
- 1 pimentão amarelo pequeno cortado em tiras
- 100g rúcula
- 100g agrião
- 100g tomates-cereja cortados ao meio
- Azeite para grelhar
- Sal e pimenta a gosto

INGREDIENTES - MOLHO

- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- 1 abacate picado
- 1 limão (suco)
- 3 colheres (sopa) de creme de leite

MODO DE PREPARO

Grelhe o frango com o azeite, corte-o em tiras e reserve. Em uma tigela misture o pimentão, as folhas, os tomates e o frango. Bata todos os ingredientes do molho no liquidificador e despeje o molho sobre a salada. Sirva a seguir.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 162 kcal

SOPA DE MÚSCULO COM AVEIA

INGREDIENTES

- 200g músculo bovino picado
- ½ cebola picada
- ½ talo de salsão picado
- 1 dente de alho picado
- 500 ml água
- 1 batata pequena picada em cubos (aproximadamente 80g)
- 1 cenoura pequena picada em cubos (aproximadamente 50g)
- 1 pedaço pequeno de abóbora japonesa (aproximadamente 50g)
- ½ xícara de aveia em grão
- 120 ml suplemento nutricional a base de lipídeos sem sabor (emulsão de lipídeos)
- Salsinha e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, cozinhe o músculo com a água, a cebola, o salsão e o alho. Quando o músculo estiver cozido, acrescente a batata, a cenoura, a abóbora e o sal. Deixe cozinhar até que os legumes fiquem macios. Acrescente a aveia e deixe cozinhar por mais 5 minutos, mexendo sempre. Retire do fogo e acrescente o suplemento nutricional a base de lipídeos sem sabor. Decore com salsinha e sirva a seguir.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 313 kcal

SALADA GREGA

INGREDIENTES

- 2 tomates cortados em quatro
- 1 pepino japonês sem semente em fatias
- 2 colheres (sopa) de pimentão verde cortado em cubos
- 2 colheres (sopa) de cebola roxa cortada em cubos
- 6 azeitonas sem caroço picadas
- 2 colheres (sopa) de queijo cottage
- 2 colheres (café) de hortelã
- 2 colheres (café) salsa
- 2 colheres (café) de vinagre de vinho tinto
- 2 colheres (café) de molho de pimenta vermelha
- 2 colheres (chá) de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Numa vasilha, junte os temperos. Emulsione com um batedor de arame e regue a salada. Monte a sala: cottage no centro, tomates ao redor, pepino num círculo mais externo. Sobre os tomates, coloque o pimentão e a cebola. Ao redor do cottage, ponha as azeitonas. Regue o molho no centro do cottage.

Valor calórico por porção: 42 kcal

CALDO VERDE ESPECIAL

INGREDIENTES

- 100g batatas inteiras sem casca
- 100g couve-flor
- 200g brócolis
- 200g couve-manteiga cortada em fios
- 1 cebola
- 2 pitadas de noz-moscada
- 2 colheres (sopa) salsinha picada
- 1L caldo de legumes caseiro
- 1 talo de salsão
- ½ talo de alho-poró

MODO DE PREPARO

Em uma panela, ferva o caldo de legumes e cozinhe nele as batatas, o couve-flor, o brócolis, a cebola, o salsão e o alho-poró. Quando a batata estiver cozida, bata tudo no liquidificador, volte para a panela e espere abrir fervura novamente. Tempere com noz-moscada. À parte, refogue os fios de couve-manteiga com a salsinha e misture no creme. Sirva quente.

SALADA TROPICAL COM LASCAS DE SALMÃO

INGREDIENTES

- 100g alface americana
- 100g chicória
- 100g alface roxa
- 100g mangas em cubos
- 100g salmão
- 1 colher (sopa) de hortelã
- 1 iogurte
- 1 broto variado

MODO DE PREPARO

Corte finas fatias do filé de salmão, doure em uma frigideira e reserve. Rasgue as folhas com as mãos e disponha em uma saladeira. Sobre elas, disponha os cubos de manga. Faça um molho juntando o iogurte com a hortelã. Coloque esse molho sobre as folhas na saladeira. No final, coloque as lâminas de salmão e decore com brotos variados o centro da saladeira.

SOPA DE ASPARGOS

INGREDIENTES

- 300g batatas
- 8 aspargos frescos
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de hortelã picada
- 1L caldo de legumes
- Noz moscada a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas no caldo de legumes. Enquanto isso, corte os aspargos em finas fatias ou anéis. Em uma frigideira, coloque um fio de azeite e refogue os aspargos juntamente com a salsinha e a hortelã e reserve. Depois que as batatas estiverem cozidas, bata no liquidificador, juntamente com o caldo, formando um creme. Volte ao fogo, adicione os aspargos refogados, tempere com noz moscada a gosto. Sirva quente.



CESTA DE TOMATES COM ANTEPASTO DE BERINJELAS E ABOBRINHAS

INGREDIENTES

- 4 abobrinhas italianas
- 4 berinjelas
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 6 tomates médios
- 1 cebola picada
- ½ xícara (chá) de manjeriço picado
- ½ xícara (chá) de azeite
- 4 colheres (sopa) de mostarda dijon (ou escura)

MODO DE PREPARO

Tire uma tampa dos tomates e, com uma colher, retire a polpa formando uma espécie de cesta. Regue com azeite e tempere com sal e leve ao forno por cerca de 10 minutos. Retire do forno e reserve na geladeira. Para o antepasto, rale as berinjelas e as abobrinhas ou corte em finas tiras. Corte também os pimentões no mesmo tamanho, lembrando de retirar as sementes e as cebolas. Frite tudo em óleo quente até dourar as berinjelas, escorra todo o óleo, coloque em um recipiente com tampa, cubra com azeite e o manjeriço picado, tempere com sal e pimenta e reserve por 24 horas na geladeira. No outro dia, recheie os tomates com o antepasto, disponha em um prato e decore com a mostarda dijon.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 230,3 kcal

MUFFIN INTEGRAL DE CENOURA

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de aveia
- ½ xícara (chá) de farinha integral
- 2 cenouras
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de óleo
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes, exceto o fermento, em um liquidificador. Depois, misture o fermento manualmente. Despeje a massa em forminhas e leve ao forno por 30 minutos a 180°C. Sirva frio ou quente.

Rendimento: 12 porções

Valor calórico por porção: 133,4 kcal

QUIBE DE QUINOA AO FORNO RECHEADO COM QUEIJO BRANCO E BRÓCOLIS

INGREDIENTES

- 500g de carne moída (fraldinha)
- 1/2 xícara (chá) de quinoa
- 2 colheres (sopa) de hortelã
- 1 limão
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de brócolis
- 2 tomates
- 1/2 maço de salsa
- 1 cebola
- 1/2 xícara (chá) queijo branco

MODO DE PREPARO

Escorra o sangue da carne moída. Deixe a quinoa de molho por cerca de 2 horas. Depois, misture a hortelã picada, o limão, a carne moída e a quinoa. Tempere com sal e reserve. Em uma vasilha, misture a cebola, o queijo branco ralado, os tomates e os brócolis (todos bem picadinhos). Em uma travessa, unte com azeite e disponha metade da carne. Sobre esta, coloque o recheio de queijo e cubra com o restante da carne. Leve ao forno por cerca de 40 minutos em temperatura de 180°C. Sirva quente.

Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: 201 kcal

SALADA COLORIDA

INGREDIENTES - SALADA

- 1 pimentão amarelo picado em tiras
- 6 folhas grandes de alface crespa
- 6 folhas grandes de alface roxa
- 6 folhas grandes de alface americana
- 6 tomates cereja picados
- 2 laranjas em gomos
- 4 colheres (sopa) de castanha-do-pará
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça

INGREDIENTES - MOLHO

- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (café) de sal
- Pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Em um recipiente acomode o pimentão, as folhas de alface, os tomates e as laranjas. Reserve. Misture todos os ingredientes do molho e regue a salada.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 180 kcal

SALADA INTEGRAL

INGREDIENTES

- 200g macarrão integral
- 2 colheres (sopa) de uva passa
- ½ xícara (chá) de castanha-de-caju
- 300g frango cozido
- 1 cebola
- 3 colheres (sopa) de salsinha
- 1 pimentão vermelho
- 150g trigo integral – grão cozido
- ½ xícara (chá) de talos de agrião

MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão integral em água fervente, escorra e leve para a geladeira para esfriar. Em uma panela cozinhe o trigo por 1 hora e 20 minutos. Escorra e reserve. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola, o pimentão e os talos picados. Quando começar a dourar, adicione o frango desfiado e refogue por 20 minutos. Por fim, em uma travessa, misture o macarrão, o trigo, o refogado e o restante dos ingredientes picados e reserve em recipiente fechado na geladeira por cerca de 2 horas. Sirva frio.

Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: 160,8 kcal

ANTEPASTO SICILIANO

INGREDIENTES

- 1 pimentão vermelho
- 4 berinjelas (raladas)
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 3 pitadas de orégano
- 1 colher (sopa) de azeite extra virgem
- 3 pitadas de manjeriço
- ½ xícara (chá) de vinho branco seco

MODO DE PREPARO

Lave o pimentão, retire as sementes e corte em tirinhas finas. Faça o mesmo com as berinjelas. Coloque o pimentão e as berinjelas em uma tigela grande. Corte as cebolas em rodela fininhas, amasse os dentes de alho e misture-os na tigela com o orégano, o manjeriço e o azeite extra virgem.

Misture bem e despeje em uma assadeira antiaderente untada com azeite. Regue com o vinho e cubra com papel alumínio. Leve ao forno a 180°C por cerca de 25 a 30 minutos. Retire do forno e reserve na geladeira. Pode ser servido sobre pães ou saladas.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: 153 kcal



SALADA DE ENDÍVEA COM MEL

INGREDIENTES

- 1 endívea
- 150g queijo branco
- 100g nozes
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- 3 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 1 colher (café) de mel
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 copo de iogurte desnatado
- 1 colher (sopa) de alecrim picado

MODO DE PREPARO

Lavar a endívea higienizando-a corretamente. Disponha a mesma em uma travessa e reserve. No centro de cada folha da endívea, coloque pedaços do queijo picado. Misture o azeite, o mel, o vinagre, o alecrim e a pimenta. Regue por cima dos cubos de queijo. Polvilhe as nozes picadinhas. No final, coloque o iogurte em uma bisnaga e 'risque' sobre as folhas da endívea.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 84,81 kcal

BARRINHA DE CEREAL CASEIRA

INTESTINO

ESTÔMAGO

INGREDIENTES

- 6 colheres (sopa) de granola
- 4 colheres (sopa) de flocos de arroz, de preferência integral
- 1 colher (sopa) de achocolatado light
- 1 colher (sopa) de lecitina de soja
- 3 colheres (sopa) de iogurte desnatado
- 1 colher (chá) adoçante para forno e fogão
- 1 colher (café) de bicarbonato de sódio
- 2 ameixas secas picadas

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture a granola, os flocos de arroz e o achocolatado, e reserve. Em outra tigela, misture bem o iogurte, o adoçante, a lecitina de soja e o bicarbonato. Junte as duas misturas. Acrescente as ameixas picadas e misture. Em uma forma, coloque a massa e leve para assar em forno médio por aproximadamente 15 minutos. Corte as barrinhas e sirva.

Rendimento: 15 unidades

Valor calórico por porção: 87 kcal

BISCOITO DE AVEIA E CACAU

INTESTINO

ESTÔMAGO

INGREDIENTES

- 2 ½ xícaras (chá) aveia em flocos finos
- 7 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 4 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 2 ovos
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, misture a aveia, o fermento, o açúcar e o cacau. Adicione a margarina, a essência de baunilha, os ovos e misture. Em uma assadeira, coloque uma folha de papel manteiga untado e distribua porções de 1 colher de chá de massa, deixando espaço entre os biscoitos. Leve ao forno preaquecido em temperatura média por cerca de 15 minutos, ou até que fiquem assados. Retire-os do forno e deixe esfriar.

Rendimento: 60 biscoitos

Valor calórico por porção: 33 kcal

BOLINHO DE ARROZ INTEGRAL

INTESTINO

ESTÔMAGO

INGREDIENTES

- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 ½ xícaras (chá) de arroz integral cozido
- 1 cenoura ralada
- 1 colher (chá) de gergelim
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- 2 ovos
- 1 colher (café) de fermento
- Sal e salsinha a gosto

MODO DE PREPARO

Doure a cebola e o alho no azeite. Em uma tigela, misture os outros ingredientes e adicione a cebola e o alho. Com a massa, faça bolinhos. Unte uma forma com azeite, e leve os bolinhos em forno preaquecido por cerca de 25 minutos.

Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: 41 kcal

SOPA DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 ½ colher (sopa) de farinha de trigo
- ½ colher (chá) de pó de curry
- 1 colher (chá) de cúrcuma em pó
- 2 xícaras (chá) de caldo de legumes
- 200g couve-flor
- 60 ml água
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 3 colheres (sopa) de suplemento nutricional em pó sabor baunilha

MODO DE PREPARO

Em uma panela, derreta a margarina e refogue a cebola. Acrescente a farinha de trigo, o curry e a cúrcuma, misture bem e adicione o caldo de legumes. Mexa bem até engrossar. Junte a couve-flor e deixe cozinhar até ficar macia. Desligue o fogo. Em um recipiente a parte, dilua o suplemento nutricional em pó sabor baunilha na água. Adicione o suplemento diluído ao caldo de couve-flor, acrescente a cebolinha. Sirva em seguida.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 192 kcal

SOPA FRIA DE BETERRABA

INGREDIENTES

- 1 beterraba média picada
- 1 colher (sobremesa) de suco de limão
- 6 colheres (sopa) de suplemento nutricional em pó sem sabor
- 200 ml água
- 100 ml caldo de legumes
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado

MODO DE PREPARO

Em uma panela, ferva a água e o caldo de legumes, adicione a beterraba e cozinhe até começar a desmanchar. Deixe esfriar. Bata no liquidificador a beterraba, o iogurte, o suco de limão e o suplemento nutricional em pó sem sabor. Sirva gelado.

Rendimento: 1 porção

Valor calórico por porção: 270 kcal



BOLO DE TOMATE

INGREDIENTES

- 8 a 10 tomates descascados e bem picados
- ½ maço de cheiro-verde
- 2 ovos batidos (clara e gema separados)
- ½ copo de azeite
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- ½ cebola pequena ralada
- 1 colher (sopa) de fermento

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os tomates, os ovos e o azeite. Acrescente a farinha aos poucos, até dar um ponto de massa de bolo. Adicione os demais ingredientes e misture manualmente. Unte formas com manteiga e farinha. Despeje a massa e asse por 20 a 30 minutos, à temperatura de 170°C-180°C.

Rendimento: 12 porções

Valor calórico por porção: 58 kcal

PAPARDELLE DE CACAU

INGREDIENTES

- 6 ovos
- 6 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 600g farinha de trigo

INGREDIENTES - MOLHO

- 1 maço de brócolis cozido 'al dente'
- Lata de atum
- Azeite e alho a gosto

MODO DE PREPARO

Massa: misturar o ovo, o chocolate e a farinha. Amasse bem e passe na máquina de massas, ou utilize o rolo de massa. Corte no formato que preferir.

Molho: frite o alho no azeite e depois acrescente o brócolis e em seguida o atum. Deixe alguns minutos e incorpore a massa já cozida e escorrida. Misture tudo muito bem e sirva com queijo ralado.

DICA

Você pode usar molho de tomate ao sugo, misturado com creme de leite.

Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: 249 kcal

BISCOITINHOS DE SOJA

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 5 colheres (sopa) de margarina
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 4 xícaras (chá) de polvilho doce
- 1 xícara (chá) de fubá

MODO DE PREPARO

Junte o açúcar, a margarina, os ovos e mexa bem. Reserve. Misture à parte, a farinha de soja, o polvilho e o fubá. Junte aos pedaços a mistura reserva e amasse até obter uma massa homogênea. Modele os biscoitinhos em formato de bolinhas e faça uma ligeira pressão em cada um. Disponha-os em uma assadeira untada e leve para assar em forno médio preaquecido até começar a dourar. Desenforme frio.

Rendimento: 30 porções

Valor calórico por porção: 38 kcal

TABULE DE SOJA

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de soja em grãos cozida
- 1 xícara (chá) de salsinha picada
- ½ xícara (chá) de folhas de hortelã
- 1/3 xícara (chá) de cebolinha verde picada
- 2 tomates sem sementes picados
- 1 cebola roxa picada
- 2 ½ colheres (sopa) de suco de limão
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e sirva a salada fria.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 111 kcal

QUIÇHE DE RICOTA E RÚCULA

INGREDIENTES - MASSA

- 2 xícaras (chá) de creme ou farinha de arroz
- 1 xícara (chá) de fécula de batata
- ½ xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de água
- Manteiga ou margarina até dar o ponto
- Sal a gosto

INGREDIENTES - RECHEIO

- 200g ricota amassada
- 2 limões sicilianos (raspas)
- ½ maço de rúcula picada
- 150 ml creme de leite fresco ou creme de leite de soja
- Sal, pimenta e noz moscada a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes da massa, até formar uma “bola” compacta. Forre o fundo de uma assadeira e reserve.

Misture todos os ingredientes do recheio e ponha sobre a massa. Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 35 minutos ou até que a superfície fique dourada.

TABULE DE QUINOA

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de quinoa em grão
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 tomate médio cortado em cubinhos
- ½ pepino cortado em cubinhos
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho grande picado
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de hortelã picada
- ½ limão (suco)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher (chá) de sal marinho

MODO DE PREPARO

Cozinhe a quinoa por 25 minutos, com a panela parcialmente tampada, até a água secar. Transfira a quinoa para uma tigela e deixe esfriar. Misture todos os outros ingredientes à quinoa. Mexa bem e leve à geladeira.



TOMATES ASSADOS AO PESTO DE MANJERICÃO

INGREDIENTES

- 4 tomates cortados em rodela
- 1 colher (sopa) de orégano
- 5 colheres (sopa) de manjericão picado
- 5 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 100g queijo parmesão ralado
- 100g cream cheese
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Corte o tomate em rodela, coloque em uma assadeira, polvilhe o sal, a pimenta e o orégano e asse em forno preaquecido em temperatura média (180°C) por cerca de 10 minutos. Bata no liquidificador o manjericão, o azeite, o alho, o parmesão, o sal e a pimenta. Reserve. Retire os tomates do forno e coloque o equivalente a 1 colher de café de cream cheese por cima de cada rodela de tomate, volte ao forno por mais 2 minutos. Regue com o molho pesto. Sirva ainda quente.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 273 kcal

CROQUETE DE SOJA

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de proteína texturizada de soja
- 500 ml água quente
- ¼ xícara (chá) de farinha de milho
- 1 cenoura ralada
- 1 pimentão vermelho picado
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola picada
- 1 colher (café) de orégano
- 2 colheres (sopa) de castanha-de-caju moída
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Óleo para untar
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Hidrate a proteína de soja com água quente por 15 minutos. Escorra e tire o excesso de água. Adicione o restante dos ingredientes, misture bem até formar uma massa homogênea. Faça bolinho, coloque em uma assadeira untada e asse em temperatura média por cerca de 40 minutos.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: 114 kcal

SALADA COLORIDA DE SOJA

INGREDIENTES

- 300g soja em grão cozida
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola roxa picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 pimentão vermelho picado em cubos
- 1 pimentão amarelo picado em cubos
- 1 cenoura picada
- 2 ovos cozidos picados
- 500g de farinha de milho em flocos
- Salsinha de cebolinha a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue o alho, a cebola, os pimentões e a cenoura no azeite. Acrescente os ovos cozidos, a soja, a cebolinha e a salsinha. Junte a farinha de milho em flocos e o sal. Misture bem. Deixe esfriar e sirva a seguir.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 193 kcal

SOPA CREME DE CENOURA COM GENGIBRE

INGREDIENTES

- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- ½ colher (sopa) de óleo
- 3 copos de água
- 4 colheres (sopa) de cenoura cozida
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 2 colheres (sopa) de extrato de soja
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 2 filés de frango cozidos e desfiados
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho no óleo. No liquidificador, acrescente dois copos de água e a cenoura cozida e bata bem. Acrescente este creme à panela, junte o gengibre e deixe ferver. Dissolva o extrato de soja no restante da água e acrescente o amido de milho, dissolvendo bem. Incorpore ao creme de cenoura, mexendo sempre até engrossar. Adicione o sal. Salpique o frango desfiado e sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 152 kcal

CREME DE ABÓBORA COM GENGIBRE

INGREDIENTES

- 1L água
- 1 kg abóbora japonesa sem casca picada
- 1 gengibre pequeno picado (60g)
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola média picada
- 2 colheres (sopa) de requeijão
- Sal e cheiro-verde a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a abóbora com o gengibre e o sal por 20 minutos. Bata no liquidificador. Em uma panela, refogue o alho e a cebola, acrescente o creme de abóbora e refogue por mais 15 minutos. Acrescente o requeijão e deixe apurar por 10 minutos. Sirva com cheiro-verde picado.

INDICAÇÕES

Náuseas e vômitos, boca seca, dor para engolir e alteração no paladar.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: 217 kcal

SOPA CREME DE MANDIOQUINHA

INGREDIENTES

- 3 unidades médias de mandioquinha
- 1 colher (sobremesa) de óleo
- ½ cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- 60 ml suplemento nutricional a base de lipídeos sem sabor (emulsão de lipídeos)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a mandioquinha até que fique macia, amasse com um garfo e reserve. Em uma panela, coloque óleo, cebola e alho e refogue. Acrescente a mandioquinha, o creme de leite, sal e misture bem. Retire do fogo, acrescente o suplemento e misture. Sirva a seguir.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 305 kcal



SOPA DE MANDIOCA

INGREDIENTES

- 200g mandioca cozida
- 1 colher (sobremesa) de margarina
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- ½ colher (café) de salsinha picada
- ½ colher (café) de cebolinha picada
- 6 colheres (sopa) de suplemento nutricional em pó sem sabor
- em pó sem sabor
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a mandioca até que fique macia. Acrescente ½ colher de sobremesa de margarina e a cebola, cozinhe por mais cinco minutos e bata no liquidificador. Coloque na panela novamente, acrescente a margarina restante e deixe cozinhar em fogo baixo, sem tampa, até que fique cremosa. Desligue o fogo e acrescente a salsinha, a cebolinha e o suplemento nutricional em pó sem sabor. Sirva a seguir.

Rendimento: 1 porção

Valor calórico por porção: 558 kcal

BISCOITINHOS CASADINHOS DE SOJA

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de soja
- 250g margarina
- 1 ½ copo de leite de soja
- 1 xícara de café de açúcar
- Mel ou geléia de frutas para rechear

MODO DE PREPARO

Preparar um creme com a margarina e o açúcar, misturar as farinhas até formar uma massa. Abrir a massa com o auxílio de um rolo. Cortar a massa em rodela, dispondo-as em assadeiras sem untar e levar ao forno em temperatura média para assar. Os biscoitos deverão ser retirados do forno bem clarinhos. Esperar esfriar, passar mel ou geléia nas rodela e uní-las uma a outra.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 223,47 kcal

PÃO DE ORÉGANO

INGREDIENTES

- 1 copo de leite
- 1 tablete de fermento para pão
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 1 colher (sopa) de orégano
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 gema

MODO DE PREPARO

Aqueça $\frac{1}{2}$ copo de leite e dissolva o fermento. Em seguida, acrescente 1 xícara de farinha de trigo. Misture bem e deixe descansar por 30 minutos ou até crescer. Depois, junte os ingredientes restantes e sove muito bem. Deixe crescer por mais 30 minutos ou até que dobre de tamanho. Molde o pão e coloque em assadeira untada e esfarinhada. Pincele com gema e leve o pão para assar em forno médio, por 30 minutos ou até que esteja dourado.

PATÊ DE RICOTA E ERVAS

INGREDIENTES

- 1 ricota fresca
- 1 caixa de creme de leite light
- 1 cebola média
- 1 dente de alho
- 100 ml de leite desnatado
- Cheiro verde e sal a gosto

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata todos os ingredientes, com exceção do cheiro verde, misturando-o logo após, delicadamente. Sirva com torradas.

Rendimento: 20 porções
Valor calórico por porção: 57 kcal

PENNE AO BASÍLICO (MANJERICÃO)

INGREDIENTES

- 500g macarrão tipo penne
- 1 colher (chá) rasa de sal na água de cozimento do macarrão
- 3 tomates vermelhos picados, sem pele e sem sementes
- 1 fio de azeite
- ½ colher (chá) de sal
- 1 copo de requeijão light
- Folhas de manjericão para decorar

MODO DE PREPARO

Aqueça 5 litros de água. Acrescente o sal, o azeite, o macarrão e cozinhe até ficar 'al dente'. Escorra e reserve. **Molho:** misture bem o tomate, o sal, o requeijão e leve ao fogo para aquecer. Misture ao macarrão e sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 559,8 kcal

SALADA FRESCAL ORIENTAL

INGREDIENTES - SALADA

- 1 pepino tipo japonês cortado em tiras
- 1 pacote de kani kama cortado em tiras
- 1 pacote de broto de feijão aferventado
- 2 xícaras (chá) de acelga cortada em tiras
- ½ pimentão vermelho cortado em tiras
- ½ pimentão verde cortado em tiras

INGREDIENTES - MOLHO

- 2 colheres (sopa) shoyu light
- 2 colheres (sopa) de água
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 3 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 1 colher (sobremesa) de gengibre ralado

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes da salada e arrume em uma saladeira. Deixe na geladeira por 15 minutos. Misture todos os ingredientes do molho e despeje sobre a sala. Sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 86 kcal



SOPA DE AGRIÃO COM LASCAS DE QUEIJO MINAS LIGHT

INGREDIENTES

- 300g músculo sem gordura, cortado em pequenos cubos
- 1 colher (chá) rasa de sal
- 1 colher (sobremesa) de azeite de oliva
- 1 cenoura picada
- 1 talo de salsão
- 2 batatas picadas
- 1 maço de agrião
- 2 fatias finas de queijo minas padrão light
- 1 ½ L água filtrada

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, coloque a água, a carne, a cenoura, as batatas, o salsão e o sal. Cozinhe até a carne ficar macia. Em um liquidificador, bata a cenoura, o salsão e as batatas. E depois devolva à panela de pressão e acrescente o agrião. Sirva a sopa com pedaços de carne, acrescente lascas bem finas de queijo minas padrão light e adicione um fio generoso de azeite.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 129 kcal

BARCAS DE ENDÍVEA RECHEADAS COM TABULE INTEGRAL COM MOLHO DE MOSTARDA

INGREDIENTES

- 1 endívea

INGREDIENTES - TABULE

- 2 xícaras (chá) de farinha integral em grãos
- 2 pepinos japônês
- 2 tomates para salada
- 2 colheres (sopa) de hortelã
- 1 limão (só o suco)
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto

INGREDIENTES - MOLHO

- 1 xícara (chá) de iogurte natural
- 3 colheres (sopa) de mostarda
- 5 unidades de pimenta rosa em grãos

MODO DE PREPARO

Para o tabule, cozinhe a farinha em grãos por cerca de 30 minutos na água e reserve na geladeira. Corte os pepinos, os tomates e as cebolas em cubos pequenos, misture a farinha em grão já fria à hortelã, ao suco de limão e ao sal. Reserve refrigerado. Para o molho, misture todos os ingredientes e reserve em um ambiente refrigerado. Para a montagem, distribua folhas de endívea em um prato. Dentro de cada endívea, coloque o tabule integral. Risque o molho de mostarda sobre as barcas para decorar.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 262 kcal

MIX DE FOLHAS COM MOLHO CHIMICHURRI E CRÓTONS

INGREDIENTES - SALADA

- ½ alface americana
- ½ alface roxa
- ½ rúcula
- ½ agrião
- 1 tomate italiano
- 2 pães de forma

INGREDIENTES - MOLHO

- 10g alho e cebola desidratados
- 10g salsinha desidratada
- 10g pimentão vermelho
- 10g orégano desidratado
- 10g louro
- 10g cebolinha desidratada
- 10g pimenta calabresa e outras pimentas a gosto
- 300 ml vinagre de vinho branco
- 600 ml azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Para o molho, corte o pimentão em pequenos cubos e asse para desidratá-lo. Depois misture todos os ingredientes em uma vasilha, cubra com filme plástico e leve para a geladeira, o molho terá melhor sabor se descansar por 3 dias. Corte o tomate italiano em 4 gomos e reserve. Faça crótons com o pão de forma, cortando em cubos e levando ao forno com orégano e azeite. Corte as folhas em tiras grossas. Disponha as folhas no centro do prato, ao redor coloque os gomos de tomate e os crótons de pão, despeje o molho chimichurri em cima de tudo.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 335,15 kcal

SALADA CAPRESE ASSADA COM PESTO DE AZEITONAS PRETAS

INGREDIENTES - SALADA

- ½ rúcula
- 8 folhas de manjericão
- 4 dentes de alho
- 300g queijo branco (ou mussarela búfala)
- 2 tomates caqui ou italianos bem vermelhos

INGREDIENTES - MOLHO

- 100g de azeitonas pretas
- ½ manjericão
- 4 colheres (sopa) de castanhas picadas
- 8 colheres (sopa) de queijo ralado (parmesão)
- 2 dentes de alho assados
- Azeite

MODO DE PREPARO

Corte os tomates em 4 fatias. Entre cada fatia, coloque meio dente de alho e um fio de azeite e leve ao forno para assar por aproximadamente 15 minutos em fogo alto. Enquanto isso, faça o molho pesto, batendo no liquidificador o manjericão, as azeitonas sem caroço, o alho e o azeite. Acrescente as castanhas e o queijo ralado, bata rapidamente e reserve. Corte o queijo no tamanho das fatias de tomate. Para a montagem, disponha as folhas de rúcula no centro do prato, coloque uma fatia de tomate no centro e sobre ela uma fatia de queijo e uma folha de manjericão. Faça mais uma camada do mesmo jeito e, sobre o queijo, no final, coloque o pesto de azeitonas pretas.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 465 kcal

SALADA DE ACELGA COM SHIMEJI REFOGADO E MOLHO PONZU

INGREDIENTES - SALADA

- 300g acelga
- 100g shimeji
- 100g brotos de feijão
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- 1 colher (sopa) de manteiga

INGREDIENTES - MOLHO

- 1 colher (sopa) de laranja (só o suco)
- 1 colher (sopa) de limão (só o suco)
- 1 colher (sopa) de shoyu

MODO DE PREPARO

Corte as acelgas em tiras finas e reserve. Em uma frigideira, refogue o shimeji na manteiga, ao final coloque o shoyu e deixe refogar. Para o molho, misture os ingredientes, cozinhe em uma panela por cerca de 5 minutos e reserve na geladeira. Para montar, coloque no centro do prato as acelgas cortadas em tiras, sobre elas coloque o molho panzu e, depois, coloque os shimejis e os brotos de feijão.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 135 kcal

SALADA DE ALFACE COM TOMATES CEREJA E CHUTNEY DE MANGA

INGREDIENTES - SALADA

- ½ alface americana
- ½ alface crespa
- ½ alface roxa
- 5 tomates cereja

INGREDIENTES - MOLHO

- 1 manga madura
- 1 pimenta dedo de moça
- 1 xícara (chá) de açúcar
- ½ colher (sopa) de gengibre picado
- 1 xícara (chá) de vinagre
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Separe as folhas dos 3 tipos de alface, corte-as em 3 partes. Misture as folhas de alface e reserve. Para o chutney, leve o vinagre e o açúcar ao fogo em uma panela até o açúcar dissolver-se por completo. Quando a calda começar a ferver, adicione os pedaços de manga. Cozinhe até que os pedaços de manga comecem a se desmanchar (cerca de 10 minutos). Depois disso, adicione o restante dos ingredientes e cozinhe por mais 15 minutos. O ponto certo é de um doce de colher. Coloque o molho em um recipiente e leve para a geladeira até esfriar por completo. Em um prato disponha no centro as folhas de alface cortadas, corte os tomates em 4 pedaços e distribua aleatoriamente sobre as folhas. Com uma colher, decore a sala com o chutney de manga.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 165 kcal



SALADA DE FIOS DE VEGETAIS COM PALMITO, TOMATES SECOS E SEMENTES DE ERVA-DOCE

INGREDIENTES

- 2 cenouras descascadas
- 2 talos de alho-poró
- 2 pepinos japonês
- 2 colheres (sopa) de sementes de erva-doce
- 4 tomates secos
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 6 unidades de palmito
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Corte os palmitos em rodela transversais (chanfrado) e reserve. Passe as cenouras e o pepino no ralador grosso e reserve. Corte ao meio os talos de alho-poró e depois corte em fatias finas cada metade pelo comprimento, fazendo tiras. Em uma tigela, acrescente o azeite, o sal, as sementes de erva-doce e os legumes. Misture bem. Para a montagem, disponha as rodela de palmito em círculos, fazendo uma espécie de cama redonda. No centro, sobre as rodela de palmito, coloque os vegetais e os tomates secos.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 252,93 kcal

SALADA DE FOLHAS AZEDAS COM LÂMINAS DE ALCACHOFRA E MOLHO DE HORTELÃ

INGREDIENTES - SALADA

- 300g acelga
- 1 radicchio
- 300g agrião
- 1 alcachofra
- ¼ hortelã
- 10 ml azeite

INGREDIENTES - MOLHO

- ½ xícara (chá) de hortelã
- ½ xícara (chá) de iogurte natural
- 2 colheres (sopa) de limão (só o suco)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Rasgue as folhas de agrião e acelga com as mãos, retire 3 folhas do radicchio para fazer uma “cestinha” natural e rasgue o resto. Misture as folhas rasgadas e reserve. Faça o molho de hortelã, colocando todos os ingredientes em um liquidificador e reserve refrigerado. Pique as hortelãs em tiras finas e reserve. Limpe a alcachofra, cortando seu talo e tirando suas folhas (tome cuidado com os espinhos internos que a alcachofra possui). Com um mandolim ou laminador, corte as lâminas da alcachofra. Em uma frigideira, doure as lâminas de alcachofra no azeite e ao final acrescente a hortelã picada. Para montagem, faça a cestinha com as folhas de radicchio, dentro dela, coloque as folhas rasgadas e sobre elas, coloque as lâminas de alcachofra douradas e regue com o molho de hortelã.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 494 kcal

SALADA MEXICANA

INGREDIENTES - SALADA

- 1 alface
- ½ pacote pequeno de doritos
- 1 peito de frango desfiado

INGREDIENTES - MOLHO

- 1 abacate maduro
- 3 tomates sem sementes, cortados em cubos
- 1 colher (sopa) de coentro picado
- 1 cebola roxa em cubos
- 1 pimenta dedo de moça
- 1 limão (só o suco)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Para o molho, corte as pimentas ao meio, retire as sementes e corte-as em rodela finas e reserve. Retire a polpa do abacate e esmague com um garfo. Misture essa polpa com os tomates e com a cebola. Ao final, adicione o suco de limão, o sal, o coentro picado e a pimenta. Misture bem e leve à geladeira. Refogue o peito de frango no azeite, desfie e leve para a geladeira. Corte as folhas de alface em tiras finas, misture azeite e sal, disponha como um ninho no centro do prato, coloque o frango desfiado e o molho guacamole. Disponha aleatoriamente alguns doritos e sirva frio.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 330 kcal

TABULE DE QUINOA COM FRUTAS

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de quinoa cozida e fria
- 4 morangos
- ½ manga
- 1 xícara (chá) de hortelã
- 1 kiwi
- 1 limão (só o suco)

MODO DE PREPARO

Corte as frutas em cubos pequenos, pique as hortelãs de forma grossa e reserve. Misture a quinoa já cozida (obedeça as instruções da embalagem) com a hortelã picada e com as frutas. Leve para a geladeira. Na hora de servir, tempere com o suco de limão.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 411 kcal

TARTARE DE LEGUMES COM MOLHO AZEDO

INGREDIENTES - SALADA

- 3 cenouras
- 2 talos de salsão
- 1 abobrinha italiana
- ½ alface americana
- 50 ml azeite
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada

INGREDIENTES - MOLHO

- ½ xícara (chá) de creme de leite fresco
- ½ unidade de limão (só o suco)
- 1 colher de sopa de azeite
- Pimenta-do-reino moída e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Corte a cenoura, o salsão e a abobrinha em cubos bem pequenos (brunoise), acrescente o azeite e a salsinha, misture e reserve. Para o molho, coloque em um recipiente o creme de leite, acrescente o azeite, o sal e a pimenta, por último o suco de limão. Mexa até formar um creme (pois o limão talha o creme de leite) e reserve. Para montagem, faça uma cesta com folhas de alface americana e coloque no centro do prato, sobre as folhas coloque um aro e dentro dele, coloque os legumes picados que estavam reservados. Retire o aro e despeje o molho azedo sobre os legumes. Decore com um cebolette sobre o creme.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 101,8 kcal



SALADA COLORIDA COM SALMÃO E MOLHO DE MARACUJÁ

INGREDIENTES - SALADA

- 12 ramos de rúcula
- 5 folhas de alface americana
- 5 folhas de alface roxa
- 1 beterraba crua ralada
- 1 batata cozida cortada em rodelas
- 200g salmão grelhado

INGREDIENTES - MOLHO

- 1 copo de iogurte desnatado
- 200ml suco de maracujá
- 4 colheres (chá) de mel
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em um recipiente distribua as verduras, legumes e o salmão. Reserve. Para o molho de maracujá, misture todos os ingredientes. Tempere a salada com o molho.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 192 kcal

SALPICÃO DE VEGETAIS COM MOLHO DE IOGURTE

INGREDIENTES - SALPICÃO

- 1 talo de salsa cortado em rodela
- 1 maçã com casca cortada em cubos
- 1 xícara (chá) de cheiro verde picado
- 1 limão (suco)
- Água morna para hidratar a proteína
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de proteína de soja
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 cebolas cortadas em cubos
- 1 colher (café) de açafrão
- 1 cenoura média ralada
- 5 folhas de repolho roxo cortadas em tiras
- 1 pimentão amarelo cortado em cubos

INGREDIENTES - MOLHO

- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 1 limão (suco)
- 1 colher (sopa) de orégano
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho picado
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Hidrate a proteína de soja com água morna, limão e sal durante 20 minutos. Esprema a proteína para retirar todo o caldo. Em uma panela, coloque o azeite e doure a cebola e a proteína de soja. Acrescente o sal e o açafrão. Deixe esfriar e acrescente a cenoura, o repolho, o pimentão, o salsa, a maçã e o cheiro verde. Reserve. Para o molho de iogurte, misture todos os ingredientes. Misture o molho ao salpicão. Sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 179 kcal

Pratos Principais e Salgados



FILÉ DE PEIXE COM CROSTA DE LINHAÇA E AVEIA

INGREDIENTES

- 4 filés de peixe
- 1 limão (suco)
- 1 colher (sobremesa) de orégano
- 2 xícaras (chá) de farinha de linhaça dourada
- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos
- 1 pote de iogurte desnatado
- Azeite para untar
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os filés de peixe com limão, sal e pimenta e deixe marinar. Misture o iogurte com o orégano. Passe os filés na mistura de iogurte e depois na mistura da farinha de linhaça dourada com a aveia em flocos. Forre um refratário com papel alumínio e unte com azeite. Coloque os filés para assar por 20 minutos ou até que fiquem dourados.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 186 kcal

RISOTO DE QUINOA

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (chá) de quinoa
- 1 cenoura ralada
- 1 abobrinha ralada
- 1 xícara (chá) de queijo branco picado
- 4 xícaras (chá) de água quente
- Salsinha a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, doure a cebola e o alho com azeite. Adicione a quinoa, a cenoura, a abobrinha e refogue. Adicione a água quente, o sal e deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos ou até secar a água. Acrescente a salsinha e o queijo branco. Sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 211 kcal

MEDALHÃO DE FILÉ MIGNON AO PESTO DE RÚCULA

INGREDIENTES

- 4 medalhões de filés mignon
- 150g de rúcula
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 50g nozes picadas
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os medalhões conforme sua preferência, grelhe e reserve. Em um liquidificador, bata a rúcula, o azeite, as nozes e o sal até formar uma pasta. Disponha os medalhões em um prato e por cima coloque o pesto de rúcula. Sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 146 kcal

BOLO DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES

- 4 bananas (somente casca)
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) farinha de trigo
- 1 colher (sopa) fermento em pó

INGREDIENTES - COBERTURA

- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 ½ xícara (chá) de água
- 4 bananas
- ½ limão
- Canela em pau e em pó para decorar

MODO DE PREPARO

Lavar e higienizar as cascas das bananas em solução de hipoclorito de sódio, seguindo as instruções da embalagem. Separar 4 xícaras (chá) de casca para fazer a massa. Bater as claras e reservar na geladeira. Bater no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de bananas. Despejar essa mistura em uma vasilha e acrescentar a farinha de trigo. Mexer bem. Por último, adicionar delicadamente as claras em neve e o fermento. Despejar em uma assadeira untada com margarina e farinha. Levar ao forno médio (180° C) preaquecido por, aproximadamente, 40 minutos.

MODO DE PREPARO - COBERTURA

Queimar o açúcar em uma panela e juntar a água, fazendo um caramelo. Acrescentar as bananas cortadas em rodela e o suco de limão. Cozinhar por aproximadamente 20 minutos. Cobrir o bolo ainda quente.

Rendimento: 20 porções
Valor calórico por porção: 245 kcal

CHEESEBURGER SAUDÁVEL

INGREDIENTES

- ½ maço de folhas (ramas) de beterraba
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- ½ xícara (chá) de leite
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (café) de fermento em pó
- ½ cebola
- 2 dentes de alho bem picados
- 1 colher (chá) de sal
- 6 fatias de queijo prato
- 6 pães de hambúrguer
- 1 folha de alface
- 2 rodela de tomate
- Maionese, ketchup e mostarda a gosto

MODO DE PREPARO

Lavar bem o alface, o tomate e as ramas de beterraba e deixar em uma solução de hipoclorito de sódio, seguindo as instruções da embalagem. Enxaguar em água potável. Reservar o alface e o tomate. Picar bem fininho as ramas de beterraba e colocar em uma tigela, misturando com todos os demais ingredientes. Untar com pouco óleo uma frigideira anti-aderente, aquecer e fritar às colheradas a massa, achatando no formato de hambúrguer. Virar para fritar do outro lado. Montar o sanduíche, colocando queijo sobre o bife de hambúrguer ainda quente para derreter. Acrescentar a folha de alface e as rodela de tomate.

DICA

Triture a massa no liquidificador e acrescente 1 colher (sobremesa) de caldo de carne em pó, para acentuar o sabor.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 228 kcal

CREME VERDE

INGREDIENTES

- 300g brócolis picado
- 300g couve-flor picada
- 1 xícara (chá) de batata ralada
- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 3 xícaras (chá) de leite desnatado
- 1 pitada de noz-moscada
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo baixo para cozinhar. Deixe cozinhar por cerca de 30 minutos ou até que os legumes fiquem macios. Bata no liquidificador até obter um creme homogêneo. Volte o creme para a panela e cozinhe por mais 10 minutos. Sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 106 kcal



SALMÃO CROCANTE

INGREDIENTES

- 1 limão pequeno
- 6 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de hortelã fresca picada
- 1 fatia de pão integral light picado
- 2 xícaras (chá) de granola sem açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina light para untar
- 1 posta grande de salmão
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Descasque o limão e leve a casca ao processador. Acrescente o alho, a hortelã, o pão, a pimenta vermelha, 1/4 da colher de chá de pimenta-do-reino, a granola e a margarina. Misture e processe. Em uma travessa, tempere o salmão com sal e o restante da pimentado-reino. Besunte os ingredientes processados em todo o salmão. Deixe pegar gosto por 10 minutos, coloque em uma assadeira untada e leve ao forno preaquecido a 200°C e asse por 15 minutos.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 106 kcal

TORTA INTEGRAL DE LEGUMES

INGREDIENTES

- 1 berinjela grande cortada em fatias
- 4 abobrinhas cortadas em fatias
- 2 cogumelos shitake cortados em fatias
- 2 tomates grandes cortados em fatias
- 1 colher (sopa) de alho picado
- ¼ xícara (chá) de folhas de manjericão picadas
- ½ xícara (chá) de pão integral light esmigalhado
- ¼ xícara (chá) de queijo parmesão light
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, grelhe a berinjela, a abobrinha e o cogumelo temperados com sal e pimenta. Reserve. Em uma assadeira de fundo removível, faça uma camada com 1/3 da berinjela. Por cima, coloque metade da abobrinha, do cogumelo e do tomate, polvilhando o alho, o manjericão, o sal e a pimenta. Para a segunda camada, repita o procedimento terminando com a berinjela. Por último, distribua o pão e o parmesão. Leve ao forno e asse por cerca de 30 minutos.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 93 kcal

ARROZ ENRIQUECIDO

INGREDIENTES

- 1 copo de arroz
- 2 colheres (sopa) de farelo ou farinha enriquecida
- Óleo
- 250g talos de couve, brócolis, espinafre bem lavados e picados
- 1 casca de abóbora ralada
- Sal e tempero a gosto

MODO DE PREPARO

Refogar o arroz com um pouco de óleo. Acrescentar o tempero, os talos, a casca da abóbora e o farelo. Colocar água fervendo o suficiente para cozinhar o arroz. Se preferir, refogue os talos à parte e misture ao arroz já cozido.

Rendimento: 2 porções

FAROFA DE FARINHA LÁCTEA

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 100g banana prata picadinha
- 50g nozes picadas grosseiramente
- 200g farinha láctea
- 2 colheres (sopa) de hortelã picada

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, a fogo médio, derreta a manteiga e refogue a banana prata picada com as nozes. Junte a farinha láctea e misture na frigideira de 3 a 5 minutos ou até que a farinha comece a dourar. Acrescente a hortelã picada e mexa bem. Desligue o forno e reserve.

Rendimento: 4 porções

MASSA DE PIZZA COM FARINHA DE LINHAÇA

INGREDIENTES

- 1 xícara de água morna
- 1/2 colher de chá de açúcar
- 2 1/2 colher de chá de fermento seco
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de linhaça
- 2 colheres de chá de sal grosso

MODO DE PREPARO

Coloque a água morna e o fermento no recipiente da batedeira. Depois de 5 minutos, misture o azeite, o sal, as farinhas e o açúcar. Sove ou bata com o ganho para massas pesadas até ficar elástica e macia. Deixe descansar e crescer por aproximadamente uma hora. Depois é só abrir em forma de disco e rechear a gosto.

Rendimento: 8 porções

ALMÔNDEGAS DE AVEIA COM CENOURA E MOLHO DE TOMATE

INGREDIENTES - ALMÔNDEGAS

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada (fina)
- 2 colheres (sopa) de cottage
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 2 ovos batidos
- ½ xícara (chá) de cheiro verde
- 2 colheres (café) de sal
- 1 colher (sopa) de manjeriçã fresco picado

INGREDIENTES - MOLHO

- 700g tomate
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho espremidos
- 1 xícara (chá) de manjeriçã fresco
- 1 colher (sopa) de orégano
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Para fazer as almôndegas, misture todos os ingredientes e faça pequenas bolinhas. Coloque-as em uma assadeira untada e leve ao forno médio por cerca de 20 minutos ou até que fiquem sequinhas por fora. Reserve.

Para o molho, retire as sementes dos tomates e corte-os em pedaços pequenos. Em uma panela aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho, acrescente os tomates e o sal. Cozinhe por cerca de 20 minutos. Junte as almôndegas e cozinhe por mais 20 minutos. Desligue o fogo e acrescente o manjeriçã, o orégano e a salsinha.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 201 kcal



ARROZ VEGETARIANO

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de arroz integral cozido
- ½ xícara (chá) de erva-doce cortada em cubos pequenos
- 1 colher (sopa) de uva-passa
- ½ xícara (chá) de maçã verde picada
- 1 colher (sopa) de hortelã picada
- ½ colher (café) de canela
- ¼ colher (café) de noz moscada
- 1 colher (sobremesa) de azeite
- 1 colher (sopa) da folha de salsaõ cortado bem fino (como salsa)
- ½ limão (suco)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, coloque a erva-doce, a uva-passa, a maçã verde e a hortelã. Tempere com sal, azeite, limão e canela. Junte o arroz ainda quente ao salsaõ e à noz, mexa bem e deixe esfriar. Depois de frio, coloque em uma vasilha com tampa e leve à geladeira.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 87 kcal

BOLO DE FARINHA DE BANANA VERDE

INGREDIENTES - MASSA

- 3 bananas nanicas maduras
- 1 xícara (chá) de farinha de banana verde
- ½ xícara (chá) de adoçante de uso culinário
- 2 ovos
- ½ colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de margarina light ou comum
- 1 xícara (chá) de leite desnatado ou suco de laranja

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos e as bananas, acrescente os demais ingredientes e bata novamente. Unte a assadeira com margarina e polvilhe com a farinha de banana verde. Asse em forno preaquecido por, aproximadamente, 30 minutos. Depois de assado, polvilhe com canela a gosto.

Rendimento: 20 porções

Valor calórico por porção: 59,7 kcal

CHIPS DE BATATA YACON

INGREDIENTES

- 2 batatas yacon médias
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ½ colher (chá) de alho em pó
- 2 colheres (chá) de semente de gergelim
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Misture o azeite, o sal, a pimenta e o alho. Reserve. Lave bem as batatas com a casca. Fatie em rodela finas, coloque no azeite temperado e reserve. Forre uma assadeira com papel alumínio, retire as rodela do azeite e coloque uma a uma na assadeira preparada. Leve ao forno preaquecido a 220°C. Asse de 30 a 40 minutos virando as batatas a cada 10 minutos, até que fiquem douradas. Salpique as sementes de gergelim por cima e sirva sozinha ou com molho light de sua preferência. **Obs:** substituir o alho em pó por um dente de alho amassado. Adicione temperos de sua preferência no azeite para saborizar: cheiro-verde, cebola, alecrim, salsa.

Rendimento: 12 porções

Valor calórico por porção: 34,8 kcal

CREPE DE NATAL

INGREDIENTES - MASSA

- 250 ml leite desnatado
- 2 ovos de galinha inteiros
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de farelo de trigo
- 1 colher (chá) de manteiga para untar

INGREDIENTES - MOLHO

- 30g purê de tomate
- 1kg tomate cereja
- 10g margarina light
- 20g cebola picada
- 1 xícara (chá) de caldo de galinha
- 30g manjericão
- 2 colheres de sopa de queijo ralado

INGREDIENTES - RECHEIO

- 1 ½ xícara de proteína de soja texturizada
- 500g castanhas portuguesas cozidas e descascadas
- 2 colheres (chá) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Massa: Coloque todos os ingredientes líquidos no liquidificador e bata. Em seguida, acrescente os secos e bata novamente. Deixe descansar por 15 minutos na geladeira. Em uma frigideira, coloque a manteiga, deixe derreter em fogo baixo e, em seguida, acrescente a massa. Espere cozinhar e solte com o auxílio de uma colher.

Recheio: Em uma frigideira, coloque a cebola e o azeite para dourar. Em seguida, acrescente as castanhas para refogar, a salsa e, por fim, a proteína texturizada. Faça uma farofa (se necessário, vá pingando caldo de legumes para deixar a farofa mais úmida, caso queira) e recheie os crepes, coloque o molho de tomates cereja e queijo ralado e leve para gratinar.

Molho: Lave bem os tomates e corte em quatro. Coloque em uma panela a margarina e a cebola e deixe dourar. Acrescente o purê de tomate, os tomates e o caldo de galinha. Deixe cozinhando por aproximadamente 20 minutos. Desligue o fogo e acrescente o manjericão. Coloque por cima dos crepes, polvilhe queijo ralado e leve ao forno para gratinar por 15 minutos. Sirva em seguida.

Valor calórico por porção: 8 kcal

ESTROGONOFE DE CARNE

INGREDIENTES

- 100g filé mignon cortado em tiras
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 colher (sobremesa) de óleo
- 1 colher (sopa) de molho de tomate natural
- 1 colher (sobremesa) de champignon
- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- 6 colheres (sopa) de suplemento nutricional em pó sem sabor

MODO DE PREPARO

Doure a cebola com o óleo, acrescente o filé mignon e deixe fritar. Acrescente o molho de tomate natural e o champignon e cozinhe por 5 minutos. Abaixar o fogo e coloque o creme de leite, mexa bem e deixe cozinhar por 3 minutos. Desligue o fogo e acrescente o suplemento nutricional em pó sem sabor. Sirva a seguir.

Rendimento: 1 porção

Valor calórico por porção: 509 kcal



GRATINADO DE BATATA YACON

INGREDIENTES

- 1 maço de brócolis
- 1 cebola picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 200g batata yacon cortada em rodela

INGREDIENTES - MOLHO

- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- ½ colher (sopa) de margarina
- 200g queijo branco ralado

MODO DE PREPARO

Cozinhe os brócolis e corte em pedacinhos. Tempere com a cebola picada, sal e pimenta-do-reino a gosto e reserve. Em outra panela, cozinhe a batata yacon cortada em rodela até ficar macia, escorra a água e reserve.

Molho: Coloque a margarina no fogo até que derreta. Acrescente a farinha de trigo formando um creme dourado. Coloque o leite aos poucos tomando cuidado para não formar grumos. Acerte o sal e acrescente noz moscada moída se desejar.

Montagem: alterne camadas de batata e de brócolis em um refratário. Por último, despeje o molho e polvilhe queijo branco ralado. Leve ao forno para gratinar e sirva quente.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: 71,6 kcal

NHOQUE DE BANANA VERDE

INGREDIENTES - MASSA

- 18 bananas nanicas verdes
- 1 batata grande
- 5 xícaras (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de manjericão picado
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe as bananas e a batata com água por 30 minutos ou até ficarem macias. Descasque-as e, ainda quente, passe-as no espremedor. Acrescente o sal, a pimenta e o manjericão. Deixe esfriar. Junte a farinha e misture bem. Faça rolinhos com a massa e corte em pedaços de 1,5 centímetros. Ferva 4 litros de água e cozinhe os nhoques até subirem à superfície. Retire rapidamente com uma escumadeira. Escorra e sirva com molho de tomate.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: 442,3 kcal

PÃO DE FORMA SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de farinha de banana verde
- 2 xícaras (chá) de água morna (ou leite)
- 2 ovos
- ½ xícara de óleo
- 1 colher (café) de sal
- 2 tabletes de fermento para pão (15g cada)
- 3 colheres (sopa) de adoçante de uso culinário

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture a farinha de banana verde, o adoçante e o sal e reserve. Bata no liquidificador o fermento esfarelado, os ovos, o óleo e a água morna. Adicione a mistura reservada mexendo bem. Coloque a massa em uma assadeira de pão de forma, untada e polvilhada, com a farinha de banana verde. Cubra com um pano e deixe repousar por cerca de uma hora (até dobrar o volume). Leve ao forno preaquecido à temperatura de 180°C a 210°C por 20 minutos.

Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: 214,3 kcal

TORRE DE BATATA YAÇON, BERINJELA E HAMBÚRGUER DE FRANGO

INGREDIENTES

- 4 batatas yacon descascadas e cortas em cubos médios
- 1 berinjela média (com cerca de 10 cm de diâmetro)
- 1 peito de frango pequeno
- 1 cebola média picada
- 8 ramos de salsinha picada (só as folhas)
- 4 colheres (sopa) de óleo de soja
- Sal e orégano desidratado a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque as batatas em uma panela e cubra com água. Leve ao fogo e cozinhe por 35 minutos ou até ficarem “al dente”. Retire do fogo, escorra a água e reserve. Corte as berinjelas em 8 rodela de 1 cm de largura cada uma, salpique sal dos dois lados e reserve. Lave o peito de frango, elimine a pele, os ossos e as cartilagens e pique a carne. Coloque-o no processador, adicione a cebola, o sal e bata por alguns segundos, ou até obter uma massa homogênea. Transfira para uma tigela e misture a salsinha. Com a massa, modele 4 hambúrgueres de 10 cm de diâmetro cada um. Lave as rodela de berinjela, seque com toalha de papel e reserve. Aqueça metade do óleo numa frigideira antiaderente e grelhe os hambúrgueres até dourarem dos dois lados. Retire do fogo e reserve. Na mesma frigideira, aqueça o óleo restante, espalhe as rodela de berinjela e deixe grelhar, até dourar dos dois lados. Retire do fogo. Coloque um aro vazado de 10 cm de diâmetro sobre os pratos, disponha 1 rodela de berinjela, 1 hambúrguer e a batata. Retire o aro e salpique o orégano desidratado. Sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 186,7 kcal

TORTA SALGADA

INGREDIENTES - MASSA

- ½ xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de banana verde
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó

INGREDIENTES - RECHEIO

- 2 latas de seleta de legumes
- 2 latas de sardinhas
- 1 xícara (chá) de palmito picado
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alhos moídos
- 2 tomates grandes sem pele

MODO DE PREPARO

Massa: Bata tudo no liquidificador e coloque a massa em assadeira, untada e polvilhada com Farinha de Banana Verde.

Recheio: amasse as sardinhas, coloque sobre a massa e decore com os demais ingredientes, leve ao forno preaquecido e asse aproximadamente por 30 minutos. Pode utilizar outros tipos de recheio.

Rendimento: 20 porções
Valor calórico por porção: 155 kcal

ATUM AO ESPUMANTE COM MOLHO DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

- 300g filé de atum fresco
- 1 copo de espumante
- 1 colher (sopa) de endro dill
- 1 polpa de maracujá
- 1 abobrinha
- 1 batata pequena
- 6 tomates cereja
- 3 talos de salsaõ
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher (sopa) de azeite extra virgem
- Amido de milho
- Papel manteiga

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, deixe o atum marinar no espumante por cerca de 1 hora. Corte as abobrinhas em anéis, as batatas em meia lua e pique um dos talos de salsaõ. Reserve. Abra o papel manteiga e regue com azeite extra virgem. Disponha as batatas e, sobre elas, as abobrinhas e depois o flé de atum. Regue o peixe com um fio de azeite e disponha sobre ele o endro dill, o talo de salsaõ picado e os tomates cereja. Tempere com a pimenta e embrulhe-o no papel manteiga. Corte os outros dois talos de salsaõ em tiras. Em uma assadeira, faça uma cama com esses talos e disponha o peixe envolto no papel manteiga por cima. Leve ao forno alto por cerca de 20 minutos.

Molho: Em uma frigideira aquecida, coloque o espumante que sobrou da marinada e espere abrir fervura. Adicione a polpa do maracujá. Quando voltar a abrir fervura, misture o amido dissolvido em água fria e acrescente-o até ficar espesso. Sirva o atum com o molho acompanhado com os legumes.



BOLO DE LINHAÇA

INGREDIENTES

- 200g margarina
- 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 100 ml óleo de canela
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de leite de soja em pó
- ½ xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 2 colheres (sopa) de sementes de linhaça
- ½ xícara (chá) de castanhas do Pará picadas
- 2 colheres (sopa) de raspas de limão e laranja

MODO DE PREPARO

Bata a margarina com o açúcar até formar um creme. Coloque os ovos, um a um, incorporando-os ao creme. Acrescente a farinha aos poucos para o creme não perder a leveza. Adicione o fermento, o leite, a água, o sal e a essência. Bata por mais 5 minutos e/ou até que a massa fique homogênea. Acrescente as sementes de linhaça, as castanhas e as raspas de limão e laranja e misture com uma espátula de silicone. Coloque em uma forma untada e enfarinhada em forno preaquecido a 180°C por cerca de 45 minutos.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 86 kcal

CANELONE DE BERINJELA

INGREDIENTES

- 500g berinjelas grandes
- 300g ricota
- 2 colheres (sopa) de uvas em passas
- 4 colheres (sopa) de nozes picadas
- 3 xícaras (chá) de molho de tomate caseiro
- 1 maço de manjericão
- 1 xícara (chá) de queijo branco ralado
- Azeite extra virgem
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Corte as berinjelas em fatias. Aqueça uma frigideira antiaderente, grelhe as fatias do legume e reserve. Em uma tigela misture a ricota com as uvas em passas e as nozes picadas e o manjericão picado (guarde um ramo de manjericão para decoração). Pegue cada fatia de berinjela coloque o recheio no meio e enrole como um canelone. Faça isso com todas. Em um prato refratário, coloque um pouco do molho de tomate e disponha os canelones de berinjela. Sobre eles despeje o restante do molho e salpique o queijo branco, leve ao forno alto para gratinar. Sirva quente.

CUSCUZ MARROQUINO DE LEGUMES GRELHADOS (BERINJELAS E ABOBRINHAS)

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de quinoa
- 1 abobrinha
- 1 berinjela
- 1 maço de sálvia
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 limões

MODO DE PREPARO

Coloque a quinoa em uma vasilha com uma xícara de água e deixe absorver por completo. Enquanto isso, corte a berinjela e a abobrinha em anéis e grelhe em uma panela antiaderente e reserve. Corte a sálvia grosseiramente e misture nos legumes. Em uma vasilha grande, misture o cuscuz com os legumes e a sálvia, misture o azeite e o suco de dois limões. Misture tudo e tempere com pimenta a gosto. Sirva frio.

ESPAGUETE DE ABOBRINHA À MINEIRA

INGREDIENTES

- 300g abobrinhas compridas
- 200g queijo minas em cubos
- 1 colher (sopa) de manjericão picado
- 1 colher (sopa) de cebola picadinha
- 1 colher (chá) de alho picado
- 80g couve manteiga em fios
- 100g tomates em cubos
- Caldo de legumes caseiro

MODO DE PREPARO

Rale as abobrinhas (sentido do comprimento), fazendo uma espécie de espaguete. Cozinhe no caldo de legumes até ficar al dente e escorra a água. Em uma frigideira, aqueça um fio de óleo, refogue a cebola e o alho e acrescente a couve, o tomate e o queijo. Desligue o fogo e misture a abobrinha e o manjericão. Misture bem e sirva quente.

MEDALHÃO DE FILÉ DE FRANGO LIGHT

INGREDIENTES

- 500g peito de frango
- 5 cenouras grandes
- 50g gengibre
- 1 ramo de alecrim
- 1 colher (sopa) de azeite extra virgem
- 4 colheres (sopa) de vinagrete
- 3 dentes de alho

MODO DE PREPARO

Com a ajuda de um aro, corte os peitos de frango em medalhões, rale o gengibre, misture com o azeite e tempere o frango, leve para a geladeira e reserve por 30 minutos. Descasque as cenouras e faça finas lâminas delas com a ajuda de um descascador de legumes. Pegue os medalhões de frango, envolva as lâminas de cenouras como se fosse o bacon do medalhão. Prenda a cenoura no frango com palitos de dentes. Unte uma assadeira e leve ao forno por 15 minutos. Depois cubra com o vinagrete e deixe assar por mais 20 minutos ou até o frango chegar ao ponto. Pode ser servido na hora o com molho de iogurte.

FILÉ DE PEIXE RECHEADO COM CAMA DE LEGUMES

INTESTINO

ESTÔMAGO

INGREDIENTES

- Suco de 1 limão
- 500g de abobrinha cortada em cubos
- 1 kg de filé de peixe
- 500g de berinjela cortada em cubos
- ½ pimentão amarelo cortado em tiras
- ½ pimentão vermelho cortado em tiras
- 2 cebolas cortadas em rodela
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Deixe o filé de peixe marinando no limão e sal. Recheie o filé de peixe com os pimentões, enrole-os e prenda com um palito. Em uma forma, distribua os filés, o restante dos legumes e regue com azeite. Leve ao forno preaquecido coberto com papel alumínio por 15 minutos. Retire o papel e deixe assar por mais 15 minutos.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 203 kcal



LASANHA DE ABOBRINHA

INTESTINO

ESTÔMAGO

INGREDIENTES

- 700g de abobrinha cortada em fatias no sentido do comprimento
- 400ml de molho de tomate caseiro
- 500g de filé de frango desfiado
- 300g de queijo branco cortado em cubos
- Orégano e manjerição a gosto

MODO DE PREPARO

Cubra o fundo de um refratário com um pouco de molho, coloque uma parte do frango, o queijo, orégano e o manjerição. Distribua uma camada de abobrinha e, em seguida, um pouco de molho, o frango, queijo branco, orégano e o manjerição. Repita até terminar a abobrinha e finalize com o queijo e o frango. Leve ao forno médio preaquecido por cerca de 40 minutos.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: 166 kcal

FILE MIGNON COM CROSTA DE LINHAÇA

INGREDIENTES

- 300g filet mignon
- 1 xícara (chá) de linhaça em pó
- 6 colheres (sopa) de linhaça em sementes
- 1 colher (sopa) de manteiga
- ½ xícara (chá) de miolo de pão
- 1 colher (sopa) de talos de salsa
- 1 colher (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO

Com a ajuda de um mixer ou processador, faça uma massa com a manteiga, miolo de pão e os talos de salsa. Depois misture metade da linhaça em pó e em sementes manualmente nesta massa. A outra metade reserve para formar uma farofa por cima da massa. Coloque um filme plástico sobre uma bancada lisa, disponha a massa, cubra com outro pedaço de filme plástico e abra a massa com a ajuda de um rolo. Leve para o congelador por cerca de 30 minutos. Aqueça uma frigideira, grelhe o filé mignon deixando-o mal passado. Cubra com a massa e depois a farofa e leve ao forno para terminar o cozimento e gratinar a crosta. Sirva na hora.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 117 kcal

HAMBÚRGUER DE FRANGO

INGREDIENTES

- 500g de peito de frango moído
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho picado
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture o frango, a cebola, o alho, o ovo, as farinhas e o sal. Modele esta mistura no formato de hambúrgueres. Unte uma assadeira com azeite e asse em forno preaquecido até que fiquem dourados.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 178 kcal

PANQUECA INTEGRAL COM RECHEIO DE FRANGO E ESPINAFRE

INGREDIENTES - MASSA

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 200 ml de leite
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- Sal a gosto
- Óleo para untar
- 5 colheres (sopa) de farinha de aveia

INGREDIENTES - RECHEIO

- ½ xícara de cebola picada
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 maço de folhas de espinafre cozidas e picadas
- 2 xícaras de peito de frango desfiado
- 200g de queijo cottage
- Sal

MODO DE PREPARO

Massa: Bata no liquidificador todos os ingredientes para a massa. Em uma frigideira, previamente untada, coloque ½ concha da massa e espalhe sob a frigideira, cozinhe, vire o outro lado e reserve.

Recheio: Refogue a cebola no azeite e junte o espinafre, a aveia, o frango, cottage e o sal. Recheie as panquecas, enrole-as e sirva a seguir.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 301 kcal

RISOTO INTEGRAL

INGREDIENTES

- 200g arroz integral
- 200g abóbora moranga em cubos
- 2 colheres (sopa) de alecrim
- 200g frango em cubos pequenos
- 100g parmesão
- 1 xícara (chá) de vinho branco
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 maço de cebola picadinha
- 1 talo de salsa picadinho

MODO DE PREPARO

Em uma panela, derreta a manteiga, doure os cubinhos de frango, depois coloque a cebola e o salsa picadinhos. Deixe dourar. Coloque o alecrim picado e o arroz, frite por cerca de 1 minuto e coloque o vinho branco. Espere secar e acrescente a mesma quantidade de água e as abóboras em cubinhos. Deixe cozinhar até o arroz ficar macio (se precisar acrescente mais água). Ao final acrescente o queijo parmesão ralado e a manteiga. Misture bem e sirva na hora.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 117,7 kcal

ROLÉ DE LINGUADO COM RECHEIO CREMOSO DE GRÃOS AO MOLHO DE LARANJA

INGREDIENTES

- 4 filés de linguado
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- ½ xícara (chá) de cream cheese
- 1 xícara (chá) de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de soja em grãos
- 1 laranja
- 6 colheres (sopa) de trigo em grãos

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os grãos de soja juntamente com os de trigo e o cream cheese. Depois de virar uma massa, misture as cebolinhas picadas e reserve na geladeira. Abra o filé de linguado em uma tábua, tempere com pimenta preta e sal, no centro, coloque uma colher ou duas do creme, enrole e amarre. Aqueça uma frigideira e doure todos os lados do role de linguado. Depois coloque em uma assadeira e termine o cozimento no forno. Enquanto isso pegue a mesma frigideira, coloque o creme de leite fresco e deixe abrir fervura. Neste ponto, desligue e acrescente suco de meia laranja. Monte em um prato o role com o molho sobre ele.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 422,1 kcal



FAGOTINO DE BADEJO

INGREDIENTES

- 4 filés de badejo
- 50g salsinha picada
- 40 ml azeite extra virgem
- 4 ervas cidreiras
- 4 batatas
- 1 limão (suco)
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Lamine as batatas no tatiador (mandolim), deixando as fatias mais finas possíveis. Cozinhe por alguns segundos em uma panela com água fervente. Em uma assadeira untada com azeite, disponha algumas dessas fatias, fazendo uma espécie de cama para o peixe. Coloque um filé de badejo dobrado sobre essas fatias. Tempere o filé com pimenta a gosto, azeite extra virgem, uma folha de erva cidreira, a salsinha picada e suco de limão. Cubra o peixe com mais fatias de batatas, tomando cuidado para deixá-lo completamente coberto de batatas. Regue com azeite, para que as batatas gratinem e leve ao forno a 200°C por cerca de 20 minutos.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 139 kcal

FILE AO MOLHO DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

- 2 maracujás grandes
- 2 dentes de alho
- 1 cebola ralada
- 6 escalopes de filé mignon
- 1 colher (sopa) de margarina vegetal sem sal
- 1 ½ xícara (chá) de creme de leite light
- 100g farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO

Retire a polpa do maracujá, acrescente a água, penere e reserve as sementes. Junte o alho e a cebola misturando bem e despeje sobre os escalopes. Reserve por 30 minutos. Escorra os escalopes e reserve o suco de maracujá. Passe os escalopes na farinha de trigo. Em seguida, aqueça uma frigideira, coloque a margarina e frite os escalopes, um lado de cada vez. Na mesma frigideira, coloque o suco de maracujá e deixe levantar fervura. Coe e volte à frigideira. Junte o creme de leite no final, misture bem, aqueça e regue os filés. Ao final, coloque as sementes de maracujá para decorar.

Rendimento: 3 porções

Valor calórico por porção: 348 kcal

ISCAS DE CARNE COM ERVA FINA

INGREDIENTES

- 600g contra filé
- 1 colher (sopa) de margarina vegetal sem sal
- 1 xícara (chá) de vinho branco seco
- 1 xícara (chá) de creme de leite light
- 1 colher (sopa) de alecrim fresco
- 1 colher (sopa) de louro fresco
- 2 colheres (sopa) de manjeriço fresco
- ½ xícara (chá) de amido de milho
- ½ xícara (chá) de amido de milho

MODO DE PREPARO

Corte os contra files em finas iscas perpendiculares às fibras. Passe no amido de milho. Aqueça uma frigideira, doure as iscas de contra file e reserve. Nesta mesma frigideira, coloque o vinho e deixe ferver, raspando o fundo da panela com uma colher. Coe e leve novamente ao fogo e deixe ferver. Acrescente o creme de leite, mexa bem e, quando levantar fervura, diminua o fogo. Mexa até engrossar. Ao final, coloque o restante dos ingredientes e as lascas de carne. Sirva em seguida.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 291 kcal

LASANHA DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

- 300 ml molho de tomate caseiro
- 1 cebola ralada
- 50g manjericão fresco
- 50g tomilho
- 10 ml óleo de soja
- 150g ricota
- 150g mussarela
- 3 abobrinhas

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e óleo, junte o molho de tomate e as ervas, e reserve. Rale os queijos e reserve. Fatie as abobrinhas de comprido, e escale-as em água fervente, deixando-as pré-cozidas. Em uma assadeira, repita camadas de molho, abobrinhas, ricota e mussarela. Na última camada, coloque o molho sobre as abobrinhas e os queijos sobre o molho. Leve ao forno para gratinar.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 334 kcal

SOBRECOXA COM IOGURTE E HORTELÃ

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de margarina vegetal sem sal
- 4 sobrecoxas sem pele
- 40g gengibre
- 100 ml azeite
- 200 ml iogurte
- 50g hortelã picada
- 4 folhas de louro
- 4 dentes de alho amassados

MODO DE PREPARO

Um dia antes - temperos

Em uma travessa, disponha duas sobrecoxas e, sobre elas, uma folha de louro, um dente de alho amassado, gengibre ralado, folhas de hortelã picadas e o iogurte desnatado. Depois, cubra com as outras duas sobrecoxas, seguindo o mesmo procedimento e reserve.

No dia - preparação

No dia seguinte, retire o excesso de temperos e reserve o líquido. Aqueça uma panela com um fio de azeite, doure as sobrecoxas e leve ao forno por cerca de 40 minutos a 180°C. Enquanto isso, bata o molho de iogurte com os temperos e aqueça, não deixando ferver e reserve. Retire as sobrecoxas da assadeira, disponha em uma travessa e regue com o molho de iogurte. Decore com um belo ramo de hortelã.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 308 kcal

FILÉ DE PEIXE AO MOLHO DE TOMATE

INGREDIENTES

- 1 filé de peixe
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 3 colheres (sobremesa) de azeite
- 3 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 tomate pequeno picado em cubos
- 1 folha de louro
- 1 colher (chá) de cebolinha
- 100 ml água
- 6 colheres (sopa) de nutricional em pó sem sabor
- Sal e manjeriço a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere o filé de peixe com suco de limão e sal a gosto e reserve. Em uma panela, refogue com duas colheres de sobremesa de azeite, a cebola, o tomate, a folha de louro, o manjeriço, a cebolinha e o sal e deixe cozinhar até engrossar o molho. Desligue o fogo. Em um recipiente a parte, dilua o suplemento nutricional em pó sem sabor na água. Acrescente o suplemento ao molho e reserve. Grelhe o filé de peixe em uma colher de sobremesa de azeite. No momento de servir, coloque o molho sobre o peixe.

Peixes sugeridos para a receita: saint peter, linguado, pescada branca e salmão.

Rendimento: 1 porção

Valor calórico por porção: 498 kcal



BOLINHO DE LEGUMES

INGREDIENTES - MASSA

- 3 ½ colheres (sopa) de creme de soja
- 1 xícara (chá) de água
- 6 colheres (sopa) de óleo de soja
- ½ cebola picada
- 1 tablete de caldo de frango
- 1 colher (sopa) de margarina
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- Farinha de rosca para empanar

INGREDIENTES - MASSA

- 3 ½ colheres (sopa) de creme de soja
- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 cenoura médica picada
- ½ couve-flor média
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Massa: Misture o creme de soja com a água. Reserve. Aqueça o óleo e acrescente a cebola. Deixe-a dourar. Acrescente o tablete de caldo de frango e misture. Adicione a margarina sem leite e o creme de soja diluído em água e mexa. Coloque a farinha aos poucos, até obter uma massa lisa, homogênea, que desgruda do fundo da panela. Retire do fogo e deixe esfriar por 15 minutos para modelar os bolinhos.

Recheio: Misture o creme de soja com a água e reserve. Em uma panela, coloque a margarina sem leite e leve ao fogo até derreter. Acrescente a farinha e mexa até obter uma pasta. Adicione o creme de soja diluído aos poucos para não empelotar. Refogue a cenoura, a couve-flor e a salsinha e adicione ao molho e misture, até obter uma massa com os legumes. Recheie os bolinhos com essa massa.

Para empanar: Amasse pequenas quantidades da massa na mão, recheie e enrole para formar o bolinho. Prepare a gelatina conforme as instruções do envelope. Passe os bolinhos na gelatina e em seguida na farinha de rosca. Frite-os em óleo bem quente até dourar.

ESTROGONOFE DE CARNE

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola grande, picada em cubos
- 1 dente de alho
- 600g alcatra ou coxão mole picada em cubinhos
- 5 colheres (sopa) de polpa de tomate
- 250g cogumelo tipo paris (champignon)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 copos de bebida à base de soja sem sabor
- 1 colher (café) de pimenta-do-reino
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo em uma panela. Coloque a cebola e o alho e deixe dourar. Em seguida, acrescente a carne e deixe cozinhar por inteiro. Adicione o sal, a pimenta e misture bem. Acrescente a polpa de tomate e em seguida os cogumelos. Na sequência, adicione a farinha e misture bem até que ela forme um creme. Acrescente a bebida à base de soja e misture bem. Continue mexendo até engrossar o caldo. Sirva quente com arroz.

PÃO DE QUEIJO

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de polvilho doce
- 1 xícara (chá) de pasta de soja
- Sal a gosto
- Orégano

MODO DE PREPARO

Bata os ovos e o óleo com o auxílio de um batedor de arame (fouet). Acrescente a pasta de soja e bata mais um pouco até ficar homogêneo. Adicione polvilho doce peneirado e mexa delicadamente com uma colher. Finalize com orégano e ajuste o sal se necessário. Asse em forno preaquecido a 170°C por 17 minutos, aproximadamente, ou até ficarem ligeiramente dourados.

QUICHE DE FRANGO

INGREDIENTES - MASSA

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de margarina
- 4 a 5 colheres (sopa) de água gelada (até dar o ponto da massa)

INGREDIENTES - RECHEIO

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena picada em cubinhos
- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 3 tomates sem pele e sem sementes picados em cubos
- 3 ramos de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de sal
- 4 colheres (sopa) cheias de bebida à base de soja sem sabor
- 2 ovos
- 1 l gemas
- 2 xícaras (chá) e água
- Pimenta-do-reino moída na hora

MODO DE PREPARO

Massa: Misture a farinha junto com o sal em uma tigela grande. Adicione a margarina e trabalhe com as portas dos dedos até obter uma farofa. Acrescente a água gelada, aos poucos, e mexa até formar uma massa macia (não trabalhe demais). Enrole-a em filme plástico e leve à geladeira por cerca de 30 minutos.

Recheio: aqueça uma panela grande e adicione o óleo. Acrescente a cebola e refogue-a em fogo médio/baixo por cerca de 3 minutos. Adicione o frango e mexa mais um pouco. Adicione o tomate, mexa e tempere com pimenta e sal ($\frac{1}{2}$ colher de sopa). Desligue o fogo, adicione a salsinha e deixe esfriar. Em uma outra vasilha, dilua a bebida à base de soja em 2 xícaras de água, acrescente os ovos, a gema, o restante do sal e mexa bem. Reserve.

Montagem: Abra a massa com um rolo entre dois sacos plásticos grandes. Cubra uma forma refratária para quiche de 25cm de diâmetro com a massa. Coloque por cima da massa o refogado de frango já frio e por cima deste a mistura da bebida à base de soja com ovos. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até a superfície começar a ficar dourada. Sirva em seguida. Acrescente a polpa de tomate e em seguida os cogumelos. Depois, acrescente a farinha e misture bem até que ela forme um creme. Acrescente a bebida à base de soja e misture bem. Continue mexendo até que o caldo fique grosso. Sirva quente com arroz.

SALMÃO AO MOLHO DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

- 500g filé de salmão
- 1 cebola em rodelas
- 1 cenoura picada
- ½ pimentão vermelho em rodelas
- 1 molho de espinafre
- 200 ml leite de coco
- Azeite de oliva
- Gengibre
- Alecrim
- Pimenta-do-reino (moída na hora, de preferência)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Salmão: Em uma forma retangular de vidro, coloque os filés de salmão, tempere-os com alecrim, pimenta-do-reino, sal e gengibre. Por cima do salmão, coloque a cebola, a cenoura, o pimentão, e por último, regue com azeite de oliva. Corte o papel manteiga com uma folga de uns 2 cm para as bordas da forma. Amasse o papel e coloque-o debaixo da água corrente até que fique todo molhado. Escorra o excesso de água e coloque por cima da forma, cobrindo-a por inteiro. Leve o salmão ao forno, em fogo médio, por 20 a 30 minutos.

Molho de espinafre: Em uma panela com água, coloque as folhas de espinafre lavadas e deixe levantar fervura. Escorra bem o espinafre e coloque-o no liquidificador junto com metade da caixinha de leite de coco e uma pitada de sal. Bata e adicione aos poucos o restante do leite de coco até ficar com consistência de molho.

RISOTO AO VINHO TINTO

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de arroz arbóreo (lavado e escorrido)
- 2 xícaras (chá) de queijo parmesão ralado
- 2 xícaras (chá) de cebola picada
- 1 xícara (chá) de vinho tinto
- 2 xícaras (chá) de azeite
- ½ tablete de caldo de legumes
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, ao fogo médio, coloque o azeite, o caldo de legumes, a cebola e mexa bem até dourar. Acrescente o arroz e misture. Acrescente o vinho, complete com a água e tempere com sal a gosto. Deixe engrossar o caldo, e, quando o arroz estiver quase cozido, adicione o queijo ralado e misture. Depois de pronto, coloque o arroz em um refratário e cubra com queijo ralado para decorar.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 416 kcal



SALMÃO AO VINHO TINTO E UVAS VERDES

INGREDIENTES

- 2 filés de salmão de 250g cada
- 2 cachos pequenos de uvas verdes
- 1 copo de vinho tinto
- 1 limão (suco)
- 1 colher (sopa) cheia de cebolinha bem picada
- 1 colher (café) de amido de milho
- Manteiga
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Gengibre em pó a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque, em uma assadeira untada com manteiga, os filés temperados com sal e regue com um pouco de manteiga derretida. Leve ao forno quente por 10 minutos. Reserve. Em uma panela coloque o vinho, o suco de limão e a cebolinha. Deixe ferver por poucos minutos em fogo baixo. Adicione o amido de milho para engrossar o molho e umas pitadas de gengibre. Retire o peixe do forno. Monte os filés nos pratos, decorando com os cachos de uva e regando o molho sobre eles.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 328 kcal

SALMÃO CROCANTE

INGREDIENTES

- 150g castanha-do-pará
- 2 colheres (sopa) de folhas de manjeriçã
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de margarina
- 6 filés de salmã
- Sal a gosto
- Azeite

MODO DE PREPARO

No processador, misture as castanhas, o manjeriçã, o alho, a farinha de trigo, a margarina e o sal. Triture as castanhas até que fiquem em pequenos pedaços. Reserve. Tempere os filés de salmã com o sal e o azeite. Cubra todos os filés com a mistura de castanha. Unte uma assadeira com o azeite e leve ao forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 20 minutos.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 293 kcal

TORTA DE BRÓCOLIS E QUINOA

INGREDIENTES

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de quinoa
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 5 colheres (sopa) de água gelada
- 250g tofu
- 1 ovo
- 1 maço de brócolis cozido
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher (chá) de orégano
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO – MASSA

Misture a farinha de quinoa, a margarina e 1 colher (café) de sal até formar uma massa. Adicione a água aos poucos e sove. Quando a massa estiver uniforme, faça uma bola e leve à geladeira por cerca de 30 minutos. Tire a massa da geladeira e utilize metade para forrar o fundo e as laterais de uma assadeira untada.

MODO DE PREPARO – RECHEIO

Bata no liquidificador o tofu, o ovo, o brócolis, a cebola, o orégão e o sal. Distribua o recheio e cubra com o restante da massa. Leve ao forno preaquecido a 180°C até dourar.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 167 kcal

FARINHA, SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de farinha de arroz
- 1 xícara (chá) de fécula de batata
- ½ xícara (chá) de polvilho doce

MODO DE PREPARO

Misturar bem e guardar em recipiente bem fechado.

NHOQUE

INGREDIENTES

- 1 kg batata cozida
- 1 xícara (chá) de creme de arroz
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de fécula de batata
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 ovos
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a batata e passe no espremedor. Coloque todos os ingredientes em um recipiente e amasse com as mãos até que a massa fique lisa. Corte a massa para formar o nhoque e cozinhe. Cubra com o molho de sua preferência.

PÃO DE BATATA

INGREDIENTES

- 3 batatas médias
- 5 xícaras (chá) de polvilho azedo
- 5 xícaras (chá) de polvilho doce
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 ½ xícara (chá) de água
- 1 colher (café) de sal

MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas e amasse-as em seguida, para formar um purê. Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Faça bolinhas com o auxílio de uma colher de sopa. Pré-aqueça o forno. Coloque as bolinhas em uma assadeira e leve ao forno alto (250°C), por 45 minutos.



PIZZA DE ARROZ COZIDO SABOR ATUM COM CEBOLA

INGREDIENTES - MASSA

- 2 ½ xícaras (chá) de arroz cozido
- 2 ½ xícaras (chá) de leite
- ½ cebola
- 1 xícara (chá) de amido de milho
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 ovo
- 1 colher (café) de fermento em pó

INGREDIENTES - RECHEIO

- 1 lata de molho de tomate
- 1 lata de atum
- 1 cebola em tiras

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador. Coloque em uma forma grande, deixando a massa fininha. Leve para assar. Após a massa estar no ponto, coloque o recheio e leve ao forno novamente. O recheio pode ser mudado de acordo com sua preferência.

PURÊ DE BATATAS CREMOSO COM ESPINAFRE E CASTANHA-DO-PARÁ

INGREDIENTES

- 1 kg batata sem casca cozida e espremida
- 300ml leite desnatado
- 150g requeijão light
- 200g espinafre cozido
- 1 colher (sopa) de margarina light
- 100g castanha-do-pará picada
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Leve ao fogo as batatas ainda quentes, acrescentando o leite, o requeijão, o sal e o espinafre cozido e picado. Mexa bem até formar um purê cremoso. Acrescente a margarina e as castanhas e misture. Sirva a seguir.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 206 kcal

SALMÃO GRELHADO COM PURÊ DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES – PURÊ

- 3 batatas pequenas
- 2 xícaras (chá) de brócolis em buquês pequenos
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de leite
- Sal a gosto

INGREDIENTES – SALMÃO

- 500g filé de salmão
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 cebola picada
- 1 xícara (chá) de tomate picado
- ½ xícara (chá) de champignon picado
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO – PURÊ

Em uma panela, cozinhe as batatas por cerca de 20 minutos. Junte o brócolis e cozinhe até ficar macio. Escorra a água e bata os vegetais no liquidificador. Volte para a panela, adicione a margarina, o leite, o sal e misture bem até obter um purê homogêneo. Reserve.

MODO DE PREPARO – SALMÃO

Tempere os filés de salmão com o limão e o sal. Em uma frigideira, grelhe os filés de peixe com azeite até ficarem dourados. Reserve. Na mesma frigideira, adicione a margarina, o tomate e o champignon. Refogue até o tomate murchar. Polvilhe a salsa e retire do fogo.

Em um prato, coloque o purê, o salmão e decore com o refogado de tomate e champignon.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 292 kcal

HAMBÚRGUER DE PEIXE

INGREDIENTES

- 4 filés de peixe
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- Sal a gosto
- Óleo para untar

MODO DE PREPARO

Corte o peixe em pequenos pedaços, adicione cebola, alho, salsinha, farinha e sal. Misture bem até formar uma massa homogênea. Modele a massa em forma de hambúrguer. Unte uma frigideira e grelhe os hambúrgueres.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 163 kcal

PANQUECAS COM RECHEIO DE BRÓCOLIS E COTTAGE

INGREDIENTES - MASSA

- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sobremesa) de óleo para untar a frigideira

INGREDIENTES - RECHEIO

- 1 maço de brócolis
- 500g queijo cottage
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO - MASSA

Em um liquidificador bata o ovo, a farinha, o leite, o fermento e o sal até obter uma massa homogênea. Unte uma frigideira com óleo, coloque na frigideira uma pequena porção da massa, correspondendo a uma concha média, deixe cozinhar e vire a massa para cozinhar do outro lado. Reserve.

MODO DE PREPARO - RECHEIO

Cozinhe os brócolis, pique e misture com o queijo cottage. Tempere com sal e pimenta. Para a montagem das panquecas, coloque o recheio sobre as massas e enrole.

DICA

Utilize os talos dos brócolis. Pode ser servido com molho de tomates.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 191 kcal

FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE LARANJA

INGREDIENTES

- 1 kg filé de frango
- 4 dentes de alho picados
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Azeite

INGREDIENTES - MOLHO

- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 2 xícaras (chá) de suco de laranja
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- Sal a gosto
- Cebolinha picada para decorar
- Azeite

MODO DE PREPARO - FILÉS DE FRANGO

Tempere os filés com o alho, o sal e a pimenta e deixe descansar por aproximadamente 30 minutos. Aqueça em uma frigideira o azeite e grelhe os filés. Reserve.

MODO DE PREPARO - MOLHO DE LARANJA

Na mesma frigideira aqueça o azeite, refogue a cebola em fogo baixo. Reserve $\frac{1}{2}$ xícara (chá) do suco de laranja e dissolva o amido. Quando a cebola estiver dourada acrescente restante do suco de laranja (sem o amido) e deixe levantar fervura. Logo em seguida acrescente o suco com o amido dissolvido e mexa até engrossar um pouco. Tempere com sal. Arrume os filés em um refratário e despeje o molho bem quente por cima. Coloque a cebolinha e sirva em seguida.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: 178 kcal



SUFLÊ DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho espremido
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de purê de abóbora
- 2 claras em neve
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho com o azeite. Acrescente o purê de abóbora, o sal e misture bem. Deixe esfriar. Junte delicadamente as claras em neve ao purê. Coloque em uma assadeira, pré aqueça o forno à 180°C e asse até dourar. Sirva em seguida.

Rendimento: 3 porções

Valor calórico por porção: 126 kcal

CUSCUZ DE FRANGO

INGREDIENTES

- 6 xícaras (chá) de farinha de milho
- ½ xícara (chá) de farinha de mandioca
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- 1 ½ xícaras (chá) molho de tomate
- 3 xícaras (chá) de água
- 300g ervilha
- 1 vidro de palmito picado
- ½ xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 300g frango cozido em cubos pequenos
- Salsinha, cebolinha e sal a gosto
- Óleo para untar a forma

MODO DE PREPARO

Misture as farinhas em um recipiente e reserve. Em uma panela refogue o alho e a cebola, acrescente o molho de tomate, a água, a ervilha, o palmito, a azeitona, o frango, a salsinha, a cebolinha e o sal. Assim que ferver acrescente aos poucos as farinhas, mexa sempre até engrossar e soltar do fundo da panela. Para montar o cuscuz, unte com óleo o fundo e as laterais de uma forma grande para pudim. Espere esfriar e desenforme. Pode ser servido frio ou morno.

INDICAÇÕES

Dor para engolir e feridas na boca.

Rendimento: 12 porções

Valor calórico por porção: 163 kcal

RISOTO DE ARROZ 7 GRÃOS

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de óleo
- ½ cebola média picada
- 200g cenoura picada em cubos
- 200g ervilha
- 1 pimentão vermelho picado em cubos
- 500 ml caldo de legumes
- 200g arroz (tipo 7 grãos) cozido
- 2 colheres (sopa) de requeijão
- Sal, manjericão e salsinha a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue a cebola até que fique levemente dourada, acrescente a cenoura, a ervilha e o pimentão. Acrescente metade do caldo e deixe ferver. Junte o arroz 7 grãos e misture. Coloque o requeijão e mexa bem. Se necessário, coloque o caldo aos poucos até ficar bem cremoso. Por último, coloque o sal, o manjericão e a salsinha. Sirva em seguida.

INDICAÇÕES

Obstipação (intestino preso).

Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: 279 kcal

PURÊ DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 100g abóbora japonesa
- 60 ml suplemento nutricional a base de lipídeos sem sabor (emulsão de lipídeos)
- 100g batata
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a abóbora e a batata até que fiquem macias. Em um recipiente, amasse os legumes e misture bem. Acrescente o suplemento nutricional, o sal e a salsa. Sirva a seguir.

Rendimento: 1 porção

Valor calórico por porção: 348 kcal

ESCONDIDINHO DE MANDIOQUINHA E CARNE MOÍDA

INGREDIENTES

- 2 mandioquinhas cozidas
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 100g carne moída
- 2 azeitonas picadas
- 6 colheres (sopa) de suplemento nutricional em pó sem sabor
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a mandioquinha, amasse até formar um purê e acrescente o suplemento nutricional em pó sem sabor. Misture bem e reserve. Para o recheio, doure a cebola no azeite, adicione a carne moída e as azeitonas e refogue. Em um refratário, coloque no fundo uma camada do purê de mandioquinha, espalhe o recheio por cima e finalize com a outra camada do purê. Sirva a seguir.

Rendimento: 1 porção

Valor calórico por porção: 608 kcal

RISOTO DE FRANGO

INGREDIENTES

- ½ colher (sopa) de margarina
- ½ colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- ½ dente de alho picado
- 1 xícara (chá) de arroz arbóreo
- 100g peito de frango cortado em tiras
- ½ litro de caldo de legumes
- 1 colher (sopa) de champignon
- 50g queijo branco cortado em cubos
- 6 colheres (sopa) de suplemento nutricional em pó sem sabor
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue em fogo baixo por dois minutos a margarina, o azeite de oliva, a cebola e o alho. Adicione o arroz, deixe em fogo médio e mexa até que os grãos fiquem transparentes. Em seguida, acrescente o frango. Coloque aos poucos o caldo de legumes, mexendo sempre até que o caldo quase seque por completo ou até que o arroz fique cremoso. Acrescente o champignon e o queijo branco. Desligue o fogo e acrescente o suplemento nutricional em pó sem sabor. Sirva a seguir.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 323 kcal



BOLO DE REPOLHO

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 10 azeitonas
- 1 maço de cheiro-verde
- 1 cebola
- 7 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher pequena de fermento em pó
- 3 ovos
- 1 pacote pequeno de queijo ralado
- 1 pimentão
- 3 tomates
- 1 repolho
- 1 vidro de leite de coco

MODO DE PREPARO

Corte um repolho bem fininho e cozinhe com água e sal. Escorra e depois enxugue com um pano. Refogue no azeite, os tomates picados, o pimentão, a cebola, o cheiro-verde e depois coloque o repolho. Mexa. Tire do fogo e junte a farinha de trigo, os ovos ligeiramente batidos, o fermento, o leite de coco, o queijo ralado e as azeitonas. Prove o sal e mexa bem. Coloque em uma forma de buraco no meio, untada e esfarinhada. Leve ao forno médio por mais ou menos 35 minutos.

Rendimento: 14 porções

Valor calórico por porção: 169 kcal

BOLO DE SOJA

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de margarina
- 2 copos de açúcar
- 3 ovos
- 1 ½ copo de leite de soja
- 2 ½ copos de farinha de trigo
- ½ copo de amido de milho
- ½ copo de resíduo de soja (extraído do leite de soja)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Raspas de limão

MODO DE PREPARO

Bater as claras em neve e reservar.

Bater a margarina, o açúcar e as gemas.

Acrescentar os outros ingredientes e as claras por último.

Levar para assar em forma untada e polvilhada.

Valor calórico por porção: 144,43 kcal

FEIJOADA VEGETARIANA

INGREDIENTES

- 2kg feijão preto
- 500g proteína texturizada de soja (PTS) em pedaços
- 300g glúten
- 250g ricota defumada com pimenta
- 8 folhas de louro
- 1,7kg berinjela
- 1,2kg chuchu
- 2 maços de rabanete
- 1 nabo pequeno
- 400g alho
- 250 ml shoyu
- Limão para temperar
- Sal a gosto
- Orégano
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Deixe o feijão de molho, hidrate a proteína texturizada de soja em água fria ou morna. Depois de hidratada, aperte com as mãos para retirar a água (reserve). Numa bacia, misture o glúten com água e mexa rapidamente até se transformar em uma massa homogênea. Divida a massa em pedaços pequenos, coloque-os em uma panela de pressão com 2 litros de água e o shoyu. Cozinhe-o em fogo baixo por 30 minutos aproximadamente. Tempere a proteína e o glúten com limão, alho, sal e orégano e frite-os no óleo quente e reserve. Numa panela de pressão grande, coloque o feijão, a proteína, o glúten e a ricota defumada com água suficiente para cozinhar por aproximadamente 40 minutos. Após os 40 minutos, destampe a panela e acrescente os demais ingredientes: a berinjela, o chuchu, o nabo e o rabanete picados bem pequenos, coloque água suficiente para cozinhar até engrossar bem. Depois de cozidos tempere com alho frito e sal a vontade.

Rendimento: 40 porções

Valor calórico por porção: 215 kcal

HAMBÚRGUER SAUDÁVEL

INGREDIENTES

- 1 kg inhame cozido e amassado
- 60g proteína de soja hidratada em 1 litro de caldo de legumes
- 300 ml molho de soja (shoyu)
- 2 colheres (sopa) de gengibre ralado
- 1 maço de salsa picada
- 1 couve-flor ralada e depois refogada
- 4 alhos-porós picados e refogados
- 6 dentes de alho batidos com 200 ml de azeite
- ½ maço de manjeriço picado
- 3 ovos
- 2 copos de arroz integral cozido
- 3 xícaras (chá) de farinha de rosca
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Misture o inhame, a soja, o shoyu, o gengibre, a salsa, a couve-flor, o alho-poró, o alho, o manjeriço e os ovos até formar uma massa homogênea e em seguida leve ao mixer para transformá-la em uma pasta.

Adicione o arroz, a farinha de rosca, o sal e a pimenta, batendo sempre, até a pasta ficar firme. Modele bolinhas e achate-as para que fiquem no formato de um hambúrguer.

Leve ao congelador e, quando estiver congelado, coloque o hambúrguer em uma assadeira untada e asse até ficar dourado por inteiro.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: 235 kcal

ARROZ COM ERVAS

INGREDIENTES

- 200g arroz cru
- 1 dente de alho
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de manjerição fresco
- 1 colher (chá) de alecrim seco
- 1 colher (chá) cheia de açafrão em p 
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça
- 1 colher (chá) cheia de óleo de canela

MODO DE PREPARO

Refogue o alho com o óleo e o sal. Quando estiver dourado, acrescente o arroz, adicione água e os outros temperos e espere o arroz cozinhar.

Rendimento: 3 porções

Valor calórico por porção: 249 kcal

ARROZ COM FRANGO CURRY

INGREDIENTES

- 200g arroz integral cozido
- 1 dente de alho
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (chá) cheia de óleo de canola
- 3 peitos de frango cortados em cubos
- ½ colher (café) de curry em pó
- 1/3 xícara (chá) de uvas-passas
- 1/3 xícara (chá) de castanhas de caju torradas
- 1 colher (sopa) de margarina light

MODO DE PREPARO

Refogue o alho com o óleo e o sal. Quando estiver dourado, acrescente o arroz, adicione água e o curry e aguarde o arroz cozinhar. Em uma panela a parte, refogue o frango já cortado em cubos com a margarina e acrescente as uvas-passas e as castanhas de caju. Para finalizar, agregue o arroz ao refogado e sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 352 kcal



CENOURA AOS TRÊS AROMAS

INGREDIENTES

- 800g cenoura sem casca
- 1 colher (sopa) de óleo de canela
- 2 colheres de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (chá) de orégano fresco picado
- 2 colheres (chá) de salsa picada
- 3 colheres (chá) de vinho rosé
- Pimenta branca moída na hora

MODO DE PREPARO

Corte as cenouras em rodela, com cerca de 0,5cm de espessura, na diagonal. Afervente em água por 3 a 4 minutos. Retire do fogo, esfrie em água corrente e escorra bem. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo de canela, o azeite, o alho e a cenoura. Refogue em fogo médio por cerca de 5 minutos, sem deixar o alho queimar. Acrescente o vinho e cozinhe em fogo alto até evaporar e criar um caramelo. Acrescente o orégano fresco e a salsa e salpique com pimenta branca moída na hora. Sirva em seguida.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 86 kcal

PANQUECA DE SOJA

INGREDIENTES - MASSA

- 1 ovo
- 1/2 xícara (chá) de leite de soja
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 pitada de sal

INGREDIENTES - RECHEIO

- 1 1/2 xícara (chá) de PTS (proteína de soja texturizada)
- 1 1/2 tablete de caldo de legumes
- 1 1/2 xícara (chá) de água
- 1 cenoura ralada
- 2 cebolas picadas
- 6 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de salsinha
- 1 colher (sopa) manjericão
- 2 colheres (sopa) azeite
- Azeitonas a gosto

MODO DE PREPARO

Massa: Bata todos os ingredientes no liquidificador. Unte a frigideira e leve ao fogo para aquecer. Coloque uma pequena porção de massa e espalhe por todo o fundo da frigideira. A massa deve ficar bem fina. Doure-a dos dois lados e retire.

Recheio: Aqueça a água e dissolva os tabletes de caldo de legumes. Coloque a PTS e deixe de molho por 15 minutos. Em seguida, doure a cebola e o alho no azeite. Coloque a PTS junto com a cenoura ralada, as azeitonas, a salsinha e o manjericão. Recheie os discos e sirva com molho de tomate.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 198,3 kcal

FRANGO CROCANTE RECHEADO

INGREDIENTES

- 500g filé de frango
- 300 ml suco de laranja
- 2 dentes de alho espremidos
- 1 cebola cortada em fatias finas
- 2 colheres (sopa) de cebolinha
- 200 ml creme de leite light
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 200g de avelã ou nozes ou castanha-do-pará trituradas
- 1 ½ cenoura cortada em cubos
- 100g vagem cortada
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os filés de frango com o suco de laranja, o alho, o sal e a pimenta. Deixe marinar por 15 minutos. Em um refratário, unte com azeite e cubra o fundo do recipiente com a cebola, a cebolinha e 100ml de creme de leite. Reserve. Pincele com azeite os filés de frango e recheie com a cenoura e a vagem. Enrole os filés e prenda-os com dois palitos. Pincele os filés com creme de leite restante e polvilhe-os com a avelã triturada. Leve ao forno por 40 minutos.

Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: 227 kcal

NHOQUE DE ABÓBORA AO SUGO

INGREDIENTES - NHOQUE

- 1,5kg abóbora sem casca cortada em pedaços
- 500g ricota
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (chá) de sal
- Água para cozimento

INGREDIENTES - MOLHO

- 500g tomates sem pele e sem semente
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola (picada)
- 1 dente de alho
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO - NHOQUE

Cozinhe a abóbora até que fique macia. Escorra e amasse. Em um recipiente, misture a abóbora, a ricota, a farinha e o sal até obter uma massa homogênea. Enrole a massa em tiras e corte em pequenos pedaços. Aqueça a água e quando levantar fervura coloque a massa para cozinhar. Quando os nhoques subirem, retire e coloque-os em um refratário.

MODO DE PREPARO - MOLHO

Bata os tomates no liquidificador e reserve. Doure a cebola e o alho no azeite. Acrescente os tomates, o sal e o orégano. Deixe cozinhar por 20 minutos em fogo baixo. Despeje o molho de tomate sobre os nhoques. Sirva a seguir.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: 251 kcal

Sobremesas



FROZEN DE MORANGO COM AVEIA

INGREDIENTES

- 2 copos de iogurte natural desnatado
- 15 morangos
- ½ xícara (chá) de aveia em flocos
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Leve os iogurtes e os morangos ao freezer por cerca de 4 horas para congelar. Retire e bata no liquidificador junto com o açúcar até formar um creme homogêneo e consistente. Acrescente a aveia, mexa bem e sirva em seguida.

Rendimento: 3 porções

Valor calórico por porção: 116 kcal

SAGU DE CHIA

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de chia
- 300 ml suco de uva integral
- 3 cravos-da-índia
- 2 pedaços de canela em pau

MODO DE PREPARO

Em um recipiente coloque todos os ingredientes, misture bem e cubra com filme plástico e leve à geladeira por 2 horas.

Rendimento: 3 porções

Valor calórico por porção: 177 kcal

BOLO DE FEIJÃO

INGREDIENTES - MASSA

- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de feijão preto cozido sem tempero
- ½ xícara (chá) de caldo de feijão
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

INGREDIENTES - COBERTURA

- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 6 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 colheres (sopa) de margarina sem sal

MODO DE PREPARO

Massa: Separe as claras das gemas. Bata as claras em neve e reserve. Bata no liquidificador o feijão, o caldo, o óleo e a baunilha. Na batedeira, coloque o açúcar e as gemas e bata até obter um creme claro. Acrescente as farinhas, o fermento e a mistura do liquidificador e bata bem. Coloque essa massa sobre as claras em neve, incorporando delicadamente. Coloque em uma forma, untada e enfarinhada, e asse em forno médio.

Cobertura: Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até engrossar um pouco. Desenforme o bolo e coloque a cobertura.

Rendimento: 16 porções

Valor calórico por porção: 193 kcal

ESPUMONI DE LARANJA COM CALDA DE MEL COM GENGIBRE

INGREDIENTES

- 4 envelopes de gelatina em pó sem sabor
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- 4 xícaras (chá) de suco de laranja
- 4 laranjas picadas em cubos

INGREDIENTES - CALDA

- ½ xícara (chá) de mel
- 1 colher (chá) de gengibre ralado

MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina conforme a embalagem. Em um liquidificador, bata a gelatina o suco de laranja e o açúcar. Descasque as laranjas, retire o miolo, corte em cubinhos e coloque em taças. Cubra com a mistura e leve à geladeira.

Para a calda, misture o mel com o gengibre ralado e cubra o espumoni. Sirva a seguir.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 234 kcal

BOLO DE CASCA DE MAMÃO

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de caldo de casca de mamão

MODO DE PREPARO

Descasque um mamão maduro e leve as cascas ao fogo em uma panela com água. Deixe ferver e, depois de frio, bata no liquidificador. Reserve. Bata as claras em neve, misture as gemas e continue batendo. Junte aos poucos o açúcar e a farinha de trigo. Acrescente uma xícara de chá de caldo de casca de mamão e, por último, o fermento. Asse em uma forma untada, em forno moderado. Depois de assado, vire em um prato, fure com o garfo e despeje a outra xícara do caldo de casca de mamão adoçado.

Rendimento: 15 porções

Valor calórico por porção: 242 kcal



PÃO DOCE DE CASCA DE ABACAXI

INGREDIENTES

- 1 xícara de suco de casca de abacaxi
- 1 colher (chá) de sal
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- ½ kg farinha de trigo
- 30g fermento biológico
- 50g margarina
- 1 gema para pincelar
- 3 gemas

MODO DE PREPARO

Lavar a casca do abacaxi em água corrente e fervê-la em uma panela com 2 copos de água por aproximadamente 20 minutos, até que forme um xarope e reservar. Dissolver o fermento no açúcar, acrescentar as 3 gemas, margarina, suco da casca, sal e misturar sempre a farinha de trigo até formar uma massa que não grude nas mãos. Dividir a massa em duas ou três partes, enrolar os pães e deixar crescer até dobrar de tamanho. Pincelar com gema. Pré-aquecer o forno (180° C por 10 minutos) e levar para assar em forno médio (200°C) por aproximadamente 40 minutos.

Rendimento: 120 porções

Valor calórico por porção: 70 kcal

FROZEN DE IOGURTE DE ACEROLA

INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 500 ml suco natural de acerola
- 4 colheres (sopa) de açúcar demerara

MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina conforme orientação do fabricante. Bata na batedeira todos os ingredientes até formar um creme homogêneo. Cubra com um filme plástico e leve ao congelador até começar a cristalizar as bordas. Bata novamente o creme na batedeira por 5 minutos e volte ao congelador até ficar firme, mas cremoso. Sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 87 kcal

GELADO DE FRUTAS

INGREDIENTES - GELATINA

- 2 xícaras (chá) de água
- ½ xícara (chá) de suco de maracujá
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 2 rodelas de abacaxi picado
- 1 xícara (chá) de uva rubi sem semente cortada ao meio
- 1 xícara (chá) de manga cortada em cubos

INGREDIENTES - CREME

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 250g ricota
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 1 lata de leite condensado

MODO DE PREPARO

Gelatina: Em uma panela misture a água, o suco, o açúcar e leve ao fogo até ferver. Deixe esfriar. Dilua a gelatina conforme as orientações do fabricante. Adicione à mistura e acrescente as frutas. Unte uma forma para bolo inglês e despeje a mistura. Leve para a geladeira por cerca de 2 horas ou até que fique firme.

Creme: Dilua a gelatina conforme as orientações do fabricante. Bata no liquidificador a ricota, o iogurte, o leite condensado e a gelatina. Despeje o creme sobre a gelatina e volte para a geladeira até gelar. Desenforme antes de servir.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 204 kcal

CREME DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

- 1 ½ copo de leite desnatado
- 1 xícara (chá) de polpa de maracujá
- 10 colheres de sopa de cereal integral sem açúcar
- 1 ½ colher (sopa) de amido de milho
- 200 ml água
- 2 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão

MODO DE PREPARO

Bata a polpa de maracujá no liquidificador e coe. Em uma panela, coloque 1 copo de leite, o maracujá batido e o adoçante. Dissolva o amido de milho em ½ copo de leite, junte à mistura de maracujá, mantenha em fogo baixo e mexa até engrossar. Para a montagem, coloque parte do cereal em um refratário pequeno e alterne com o creme de maracujá, deixando os cereais por último. Deixe na geladeira por 2 horas.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: 98 kcal

GELATINA DE FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES

- 400 ml suco de maçã
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 7 envelopes de gelatina incolor e sem sabor
- 2 xícaras (chá) de morango picado
- 2 xícaras (chá) de framboesa picada
- 1 xícara (chá) de amora picada

MODO DE PREPARO

Em uma panela, ferva o suco com a canela. Retire do fogo e reserve. Dissolva a gelatina de acordo com a recomendação do fabricante e junte ao suco quente. Espere esfriar. Em forminhas individuais untadas com água, distribua as frutas e cubra com o suco misturado com a gelatina. Mantenha na geladeira por 6 horas, desenforme e decore a gosto. Sirva em seguida

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 79 kcal



MUFFIN DE BANANA

INGREDIENTES

- 2 claras de ovo
- 100g margarina light
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 3 bananas em rodelas
- 1 envelope de fermento biológico em pó

MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve. Reserve. Bata o restante dos ingredientes e incorpore as claras em neve. Coloque porções da massa nas forminhas de papel. Coloque-as numa assadeira e leve ao forno médio, preaquecido, até assar.

Rendimento: 15 porções

Valor calórico por porção: 121 kcal

TORTA DE MORANGO ENRIQUECIDA COM LINHAÇA

INGREDIENTES - MASSA

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3/4 xícara (chá) de linhaça
- 1 ovo inteiro
- 100g margarina
- 2 colheres (sopa) de açúcar refinado
- 1 colher (sopa) de amido de milho

INGREDIENTES - RECHEIO

- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara de leite integral ou enriquecido
- 2 gemas
- 2 colheres (sobremesa) de amido de milho
- 1 lata de creme de leite sem soro

INGREDIENTES - COBERTURA

- 2 caixas de morango maduro, higienizados e secos
- 250 ml de água
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 3 folhas de gelatina sem sabor na cor vermelha
- 2 colheres de sopa de água filtrada

MODO DE PREPARO

Recheio: em uma panela, junte todos os ingredientes, menos o creme de leite, e leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Desligue o fogo e acrescente o creme de leite. Reserve.

Massa: Em um recipiente de plástico, junte todos os ingredientes e, por último, a farofa. Amasse bem até obter uma massa lisa, que desprenda das mãos. Forre o fundo de uma forma de aro removível de aproximadamente 30 cm de diâmetro, deixando uma borda de aproximadamente 2 cm. Fure toda a superfície da massa com um garfo e leve para assar por aproximadamente 15 minutos. Deixe que esfrie completamente e coloque o recheio, que também já deve estar frio. Arrume os morangos sobre o creme um ao lado do outro até cobrir toda a superfície. Reserve.

Gelatina: em um prato, pique as folhas de gelatina e hidrate com a água filtrada. Reserve. Em uma panela pequena, coloque a água e o açúcar. Leve ao fogo, e quando levantar ferver, desligue o fogo e acrescente a gelatina hidratada. Aguarde algum tempo até a gelatina começar a gelificar. Então despeje sobre a torta e leve para gelar.

Rendimento: 10 porções

ARROZ DOCE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de arroz
- 2 colheres (sopa) de achocolatado em pó diet
- 1 ½ xícara (chá) de leite
- 1 suplemento nutricional para diabetes sabor chocolate (200ml)

MODO DE PREPARO

Em uma panela, cozinhe em fogo baixo o arroz e o leite até os grãos ficarem macios. Retire do fogo, acrescente o achocolatado diet e o suplemento nutricional sabor chocolate. Misture bem, distribua em taças e leve à geladeira por 30 minutos. Sirva a seguir.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 225 kcal

BI-CAMADA DE MORANGO

INGREDIENTES

- ½ envelope de gelatina sem sabor
- 1 suplemento nutricional para diabetes sabor morango (200 ml)
- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- ¼ envelope de gelatina sabor morango diet

MODO DE PREPARO

Para fazer o pudim, dissolva a gelatina sem sabor conforme orientação do fabricante. Bata o suplemento nutricional sabor morango e o creme de leite. Mantenha na geladeira até endurecer. Prepare a gelatina conforme a orientação do fabricante, deixe esfriar e despeje sobre o pudim, leve novamente a geladeira por 3 horas.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 169 kcal



BOLO BRIGADEIRO

INGREDIENTES - PÃO DE LÓ

- 4 ovos
- 3 colheres (sopa) rasas de adoçante
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 2 colheres (sopa) rasas de cacau em pó

INGREDIENTES - CALDA RALA

- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de adoçante

INGREDIENTES - RECHEIO

- 1 xícara (chá) de leite em pó desnatado
- 1 xícara (chá) de água
- 40g chocolate de cobertura dietético
- 1 colher (sopa) rasa de adoçante
- 1 colher (sopa) rasa de cacau

MODO DE PREPARO

Pão-de-ló: Bater as claras em neve, acrescentar as gemas uma a uma e continuar batendo. Adicionar o adoçante e o cacau em pó. Juntar a farinha de trigo aos poucos e misturar delicadamente com a colher de pau. Acrescentar a manteiga e misturar novamente. Despejar numa forma de fundo removível. Assar a 180°C por uns 20 minutos. Desenformar ainda quente e deixar esfriar por cima de uma grelha.

Recheio: Bater o leite com a água e levar ao fogo com o adoçante, o chocolate e o cacau. Cozinhar em fogo moderado, mexendo por uns 20 minutos até engrossar. Deixar esfriar.

Montagem: Montar o bolo alternando as fatias de pão-de-ló pinceladas com a calda. Recheiar e cobrir com o mesmo creme.

Valor calórico por porção: 122 kcal

BOLO DE ABACAXI COM CASTANHA-DE-CAJU

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de abacaxi cortado em cubos
- 4 claras em neve
- 4 gemas
- ½ xícara (chá) de adoçante dietético em pó (próprio para forno e fogão)
- ¼ xícara (chá) de óleo de canela
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 50g castanha-de-caju picada
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Coloque o abacaxi e o adoçante em uma panela e leve ao fogo até amolecer e formar uma calda. Reserve. Na batedeira, misture as gemas e o óleo e acrescente alternadamente o abacaxi e os dois tipos de farinha. Retire e adicione a castanha-de-caju, as claras em neve e o fermento. Coloque em uma forma untada com margarina e enfarinhada. Leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 40 minutos.

Rendimento: 12 porções

Valor calórico por porção: 177 kcal

CHEESECAKE DE GOIABA

INGREDIENTES - MASSA

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) rasa de adoçante stevia
- ½ xícara (chá) de margarina light
- 1 ovo
- 1 colher (café) de sal

INGREDIENTES - RECHEIO

- 2 gemas
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 200g requeijão cremoso light em bisnaga
- 1 embalagem de creme de leite light (200g)
- 1 lata de leite condensado diet
- 2 claras em neve

INGREDIENTES - COBERTURA

- 200g goiabada diet picada
- ½ xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO

Massa: Adicione todos os ingredientes em uma vasilha e misture. Em seguida, coloque a farinha até a massa desgrudar da mão. Reserve.

Recheio: Bata as claras em neve e reserve. Em uma vasilha misture o leite condensado, o requeijão, as gemas peneiradas, o amido e o creme de leite, acrescente as claras em neve, mexa delicadamente, deixando a mistura homogênea. Forre o fundo e a lateral da forma de 24cm de diâmetro com a massa e com o um garfo faça furos sobre a mesma para não criar bolhas. Recheie a massa, cubra com papel alumínio e leve para assar em forno preaquecido por 40 minutos. Retire o papel e deixe por mais 10 minutos. Retire do forno e deixe esfriar.

Cobertura: Coloque a goiabada e a água em uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até derreter. Deixe esfriar, cubra e leve para gelar.

Valor calórico por porção: 155,7 kcal

CREME DE PAPAIA

INGREDIENTES

- 1 ½ mamão papaia
- 1 suplemento nutricional para diabetes sabor baunilha (200ml)
- 2 colheres (sopa) de geleia de amora diet

MODO DE PREPARO

Antes de iniciar o preparo, deixe o mamão e o suplemento nutricional no congelador por 30 minutos. Em um liquidificador, bata o mamão e o suplemento nutricional sabor baunilha até formar um creme. Distribua em taças e decore com geleia.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 184 kcal

DOCE DE BATATA DOCE

INGREDIENTES

- 3 batatas doces médias
- 1 colher (sobremesa) de adoçante
forno e fogão
- ½ xícara (chá) de leite

MODO DE PREPARO

Descascar as batatas, colocar em uma panela com água fria e levar ao fogo médio com a panela semi-tampada até amolecer. Escorrer as batatas e amassá-las ainda quentes. Em uma panela coloque a massa de batata doce, o adoçante e o leite. Levar ao fogo brando, mexendo sempre até soltar do fundo da panela. Coloque a massa em um prato fundo e espere esfriar. Com auxílio de uma colher de sobremesa faça as bolinhas

Valor calórico por porção: 34,8 kcal



FLAN DE KIWI

INGREDIENTES

- 2 potes de iogurte desnatado
- 4 kiwis
- 1 envelope de gelatina diet em pó sabor limão
- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- ½ limão (suco)
- Fatias de kiwi para decorar

MODO DE PREPARO

Prepare a gelatina com a xícara de água. No liquidificador, bata o iogurte, o kiwi, a gelatina de limão preparada, o leite e o suco de limão. Coloque em taças e leve para gelar até endurecer. Depois de pronto, decore com fatias de kiwi.

Valor calórico por porção: 57 kcal

MOUSSE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- ½ envelope de gelatina sem sabor
- 1 suplemento nutricional para diabetes sabor chocolate (200ml)
- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de achocolatado diet

MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina conforme orientação do fabricante. Bata no liquidificador o suplemento nutricional sabor chocolate, o creme de leite, o achocolatado em pó e a gelatina. Deixe na geladeira por 3 horas.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 201 kcal

PICOLÉ DE YACON

INGREDIENTES

- 8 colheres (sopa) de adoçante de uso culinário para o doce
- 5 colheres (sopa) de adoçante de uso culinário para o picolé
- 500g batata yacon
- 1 ½ pacote de coco ralado sem açúcar
- 1 colher (sopa) de leite em pó desnatado
- ½ litro de leite desnatado
- 1 L água
- 1 limão (suco)
- 1 colher (sopa) rasa de gelatina em incolor

MODO DE PREPARO

Higienize e deixe descansar as batatas. Corte-as em rodelas e deixe imerso em água e suco de limão por 15 min (1 colher de suco de limão para 1 litro de água).

Doce: Corte as batatas em cubinhos e deixe-as cozinhando com o adoçante até que o caldo adquira uma consistência de calda fina. Separe metade do doce pronto para acrescentar ao picolé.

Picolé: hidrate o coco ralado por 30 minutos (a mesma quantidade de água para a quantidade coco). Bata no liquidificador, por 5 minutos, o leite em pó e o desnatado, o adoçante, o coco e a metade do doce de yacon. Adicione a gelatina dissolvida em água morna e bata mais um pouco. Reserve. Preencha as forminhas de picolé até a metade com a outra porção do doce de yacon. Depois complete as forminhas com o que foi batido. Deixe congelar por 24h.

Rendimento: 12 porções

Valor calórico por porção: 34,8 kcal

PUDIM DE CLARAS

INGREDIENTES

- 8 claras em temperatura ambiente
- 1 colher (café) de bicarbonato
- 1 colher (sopa) de margarina light para untar a forma

INGREDIENTES - CALDA

- 1 xícara (chá) de ameixa preta sem caroço
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 pedaço de casca de laranja
- 1 colher (sopa) de baunilha

MODO DE PREPARO

Bata as claras e o bicarbonato na batedeira por cerca de 5 minutos, até atingir o ponto de pico. Unte a forma do pudim com a margarina light e despeje as claras batidas. Reserve. Em uma forma retangular, coloque água quente em toda sua extensão e no centro da forma disponha o pudim. Leve ao forno para assar por cerca de 15 minutos ou até dourar a parte de cima do pudim.

Calda: Ferva a água por 10 minutos. Acrescente as ameixas e a casca de laranja. Deixe ferver por mais 10 minutos e acrescente a baunilha. Bata no liquidificador até obter uma calda homogênea. Passe pela peneira e desenforme o pudim morno. Regue com a calda de ameixa em volta.

Valor calórico por porção: 33 kcal

SALAME DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 3 gemas
- 1/2 xícara (chá) de adoçante para forno e fogão
- 1 colher (sopa) de rum
- 1 colher (sopa) de cacau em pó sem açúcar
- 1/3 xícara (chá) de margarina light em temperatura ambiente
- 1 embalagem de biscoito wafer sabor chocolate sem açúcar (140g) triturado

MODO DE PREPARO

Leve à batedeira as gemas com o adoçante até ficar uma mistura clara. Junte aos poucos a margarina e bata mais. Retire da batedeira, acrescente o cacau peneirado, o biscoito e o rum e misture bem. Coloque sobre uma folha de papel alumínio e embrulhe bem, no formato de um salame. Leve para gelar por, aproximadamente, 5 horas. Desembrulhe e corte em fatias.

Valor calórico por porção: 142 kcal



TORTA DE MARACUJÁ

INGREDIENTES - MASSA

- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ¼ xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de leite desnatado
- 3 colheres (sopa) de margarina sem sal
- 1 colher (café) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de adoçante dietético em pó (próprio para forno e fogão)

INGREDIENTES - RECHEIO

- ½ xícara (chá) de creme de leite light
- ½ xícara (chá) de suco de maracujá
- 3 colheres (sopa) de adoçante dietético em pó (próprio para forno e fogão)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 colher (sopa) rasa de amido de milho
- 1 envelope de gelatina em pó incolor sem sabor
- 4 colheres (sopa) de água

INGREDIENTES - CALDA

- 2 colheres (chá) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de adoçante dietético em pó (próprio para forno e fogão)
- 2 maracujás (suco)
- 1 maracujá (polpa)
- 1 xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO

Massa: Misture os ingredientes da e forre apenas o fundo da forma. Asse em forno médio (180° C) até dourar. Reserve.

Recheio: Misture o leite desnatado e o amido de milho e leve ao fogo para engrossar. Dissolva a gelatina incolor em água fria, mexa bem e adicione ao creme. Misture. Acrescente o creme de leite e retire do fogo. Adicione o suco de maracujá e o adoçante. Coloque o recheio sobre a massa e leve à geladeira até que o creme fique firme.

Calda: Misture os ingredientes e leve ao fogo para engrossar. Deixe esfriar e coloque sobre a torta.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: 112 kcal

SORBETTO DE FRUTAS VERMELHAS E MEL

INGREDIENTES

- 200g morangos
- 200g framboesa
- 2 copos de gelo
- 4 colheres (sopa) de mel
- 1 copo de vinho branco seco
- Hortelã

MODO DE PREPARO

Deixe as frutas congeladas (pode ser usada polpa congelada). Em um liquidificador, coloque as frutas congeladas, o gelo e o vinho branco. Bata até ficar uma massa congelada (sobertto). Separe 5 taças, coloque um pouco de melo no fundo de cada uma e despeje o sobertto. Enfeite com o hortelã. Sirva gelado com canudos.

BOLO DE BANANA COM CACAU

INGREDIENTES

- 3 bananas amassadas
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 xícara (chá) de farelo de aveia
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- Margarina para untar
- Farinha para polvilhar
- ½ xícara (chá) de água morna
- 1 pitada de canela

MODO DE PREPARO

Bata em uma batedeira a banana, os ovos, o açúcar, o farelo e a água. Adicione lentamente a farinha, a canela, o cacau em pó e o fermento. Unte uma assadeira com manteiga, polvilhe farinha e leve ao forno preaquecido em temperatura média (180°C) por cerca de 40 minutos.

Rendimento: 12 porções

Valor calórico por porção: 141 kcal

CUCA INTEGRAL DE CASCAS DE BANANA E AMEIXA SECA

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha integral
- ½ xícara (chá) de canela
- ½ xícara (chá) de manteiga
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- 6 bananas prata com casca
- 6 ameixas secas
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de leite

MODO DE PREPARO

Para a massa, misture em uma vasilha: a farinha de trigo e a farinha integral com a manteiga, o açúcar e o fermento, formando uma farofa. Separadamente, bata os ovos e o leite e reserve. Para o recheio, retire as cascas das bananas e cozinhe estas cascas com as ameixas em água fervente por cerca de 5 minutos. Depois esfrie e pique finalmente, corte as bananas em fatias e reserve tudo. Para a cobertura, faça outra farofa com a farinha, a manteiga e a canela. Na montagem, forre uma assadeira com papel alumínio e unte com manteiga e faça uma camada com metade da farofa da massa, cubra com as ameixas, as fatias de bananas e as cascas, sobre isso despeje metade do líquido da massa. Faça mais uma camada com o restante da farofa da massa e despeje sobre ela o que sobrou do líquido da massa. Por fim, coloque a farofa da cobertura e leve ao forno por 40 minutos a 180°C. Sirva quente com sorvete ou frio sozinho.

Rendimento: 12 porções

Valor calórico por porção: 365,8 kcal



FROZEN DE MANGA E ABACAXI

INGREDIENTES

- 2 mangas picadas e congeladas
- 1/2 abacaxi congelado
- 1 pote de iogurte natural congelado
- 1/2 xícara (chá) de açúcar

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata todos os ingredientes até obter um creme homogêneo. Sirva imediatamente.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 195 kcal

MOUSSE DE AMEIXA

INGREDIENTES

- 10 ameixas secas sem caroço
- 1 pacote de ameixa em polpa
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a polpa congelada com o leite condensado e o creme de leite e depois acrescenta as ameixas sem caroço e bata somente para desmanchá-las. Coloque em taças e leve para o congelador.

Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: 130,5 kcal

BRUSCHETAS

INGREDIENTES

- 12 fatias de pão de forma
- 200g ricota
- 4 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- 2 dentes de alho
- ½ xícara (chá) de manjericão
- 12 tomates cereja

MODO DE PREPARO

Disponha as 12 fatias de pão em uma travessa, esfregue os dentes de alho sobre as fatias, regue com metade do azeite em cada uma delas e leve ao forno para dourar. Em uma vasilha, misture os tomates cereja cortados em 4 com as folhas de manjericão, a ricota ralada e o restante do azeite. Cubra as fatias de pão com o esta mistura e leve para gratinar no forno. Sirva quente.

Rendimento: 12 porções

Valor calórico por porção: 98,66 kcal

PURÊ DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 1 kg abóbora
- 1/4 azeite extra virgem
- 2 caldos de frango
- 1 colher (sopa) de parmesão ralado
- Pimenta-branca a gosto
- Noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO

Corte a abóbora em 4 pedaços e retire as sementes. Asse os pedaços de abóbora embrulhados em papel alumínio com galhos de tomilho e azeite extra virgem por cerca de 40 minutos em forno forte. Retire do forno, raspe a polpa da abóbora e leve ao fogo com o caldo de frango, o queijo e os temperos. Misture até ficar bem cremoso e o queijo bem derretido.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 97 kcal

PURÊ DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

- 400g espinafre
- 1,1kg ricota
- 1 cebola grande
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo integral
- 200 ml leite desnatado
- 1 colher (sopa) de requeijão light
- 2 pitadas de noz moscada
- Caldo de legumes

MODO DE PREPARO

Cozinhe o espinafre no caldo de legumes. Bata no processador com o leite até obter um purê e reserve. Em uma panela, derreta o requeijão e coloque a cebola picada, deixando-a amolecer. Acrescente a farinha aos poucos, cozinhando até que fique dourada. Acrescente o purê de espinafre e cozinhe por alguns minutos. Ao final, adicione noz moscada. Misture bem e sirva quente.

Rendimento: 1 porção

Valor calórico por porção: 381 kcal



FLAN DE MORANGO

INGREDIENTES - FROZEN

- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- 120 ml suplemento nutricional a base de lipídeos sabor morango (emulsão de lipídeos)
- ½ pacote de gelatina sem sabor
- ½ xícara (chá) de morangos picados
- 4 colheres (sopa) de açúcar

MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina conforme a orientação do fabricante. Bata todos os ingredientes no liquidificador até dissolver bem. Coloque em um recipiente e leve à geladeira por duas horas.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 478kcal

FRAPÊ DE CREME COM CANELA

INGREDIENTES - FROZEN

- 5 gotas de essência de baunilha
- 200 ml suplemento nutricional sabor baunilha específico para insuficiência renal (1 unidade)
- 1 colher (sopa) de glucose de milho
- 1 colher (café) de canela em pó
- 2 colheres (sopa) de sorvete de creme

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve à geladeira por cerca de 20 minutos para gelar. Sirva a seguir.

Rendimento: 1 porção

Valor calórico por porção: 554 kcal

BOLINHO DE CHUVA

INGREDIENTES

- ¾ xícara (chá) de farinha de arroz
- ½ xícara (chá) de farinha de soja
- 1 xícara (chá) de bebida à base de soja sem sabor
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de liga neutra (liga para sorvete)

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, obedecendo a ordem acima, e frite em óleo bem quente.

PUDIM DE LARANJA À BASE DE SOJA

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 xícara (chá) de creme de soja
- 2 xícaras (chá) de bebida à base de soja
- 4 ovos
- 1 laranja (raspas)

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e depois acrescente as raspas de laranja. Asse em banho-maria, em forma de pudim, a 160°C por 50 minutos. Deixe esfriar e sirva com a calda de caramelo.

SORVETE DE CREME

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado de soja
- 2 caixas de creme de soja
- 3 gotas de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

Cozinhe a lata de leite condensado de soja em uma panela de pressão por 40 minutos. Após cozido, coloque o leite condensado de soja junto com o creme de soja e a essência de baunilha no liquidificador e bata até ficar uma mistura homogênea. Despeje a mistura em um refratário de vidro e deixe gelar no congelador. Retire do congelador e sirva o sorvete.

TAÇA DE BANANA COM CREME DE CANELA

INGREDIENTES - BANANA

- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 4 bananas nanicas médias cortadas em rodela

INGREDIENTES - CREME

- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 3 xícaras (chá) de bebida à base de soja sem sabor
- 1 colher (chá) de canela em pó
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo
- 3 colheres (sopa) de castanha-de-caju triturada para salpicar

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira grande (18 cm de diâmetro), aqueça a margarina, junte as bananas, o açúcar e cozinhe até que as bananas fiquem macias. Acomode as bananas no fundo de taças ou tigelas pequenas.

Creme: Em uma panela média, dissolva o amido de milho na bebida à base de soja, junte a canela e o açúcar e leve ao fogo médio por 5 minutos ou até engrossar, mexendo sempre, Retire do fogo e junte a castanha-de-caju. Cubra as bananas com o creme e salpique as castanhas de caju. Sirva morna, fria ou gelada.



BOLO DE CHÁ VERDE E LIMÃO

INGREDIENTES

- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo integral peneirada
- ½ xícara (chá) de açúcar ou adoçante de uso culinário
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 ovos
- 2 claras
- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 copo de iogurte natural light
- 4 colheres (sopa) de chá verde (a erva seca)
- 1 xícara (café) de suco de limão

INGREDIENTES - CALDA

- 1 colher (sopa) de açúcar light ou adoçante de uso culinário
- 2 xícaras (café) de suco de limão

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, coloque os ingredientes secos: a farinha de trigo integral, o açúcar light e o fermento em pó. Misture bem e reserve. No liquidificador, coloque os ovos, as claras, o azeite, o iogurte e o chá verde. Bata até o chá verde ficar triturado. Adicione aos poucos o creme de chá verde aos ingredientes secos e coloque o suco de limão. Misture até formar uma massa homogênea. Despeje em uma forma untada e leve ao forno preaquecido. Asse até que ao espetar um palito, este saia seco.

Rendimento: 12 porções

Valor calórico por porção: 228 kcal

CLAFOUTIS DE UVA

INGREDIENTES - MASSA

- ¾ xícara (chá) de farinha de integral
- 1 xícara (chá)
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de margarina light
- Essência de amêndoas a gosto
- 24 uvas sem caroços
- 2 ovos

INGREDIENTES - COBERTURA

- 3 xícaras (sopa) de leite em pó desnatado
- 2 colheres (sobremesa) de açúcar

MODO DE PREPARO

Em um processador ou liquidificador, bata por um minuto: a farinha, o leite, os ovos, o açúcar, a essência e a margarina. Deixe a massa descansar por 30 minutos e bata por mais 5 minutos. Unte as forminhas com a margarina e coloque em uma assadeira. Leve-as ao forno por 10 minutos para aquecerem. Retire do forno e distribua a massa, enchendo até a metade. Em cada forma, coloque 3 uvas e leve novamente ao forno até crescer e dourar. Retire e reserve. Misture os ingredientes da cobertura e polvilhe sobre os clafoutis ainda quentes.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 416 kcal

MOUSSE DE CHOCOLATE AO AZEITE COM CALDA DE TANGERINA E ALECRIM

INGREDIENTES

- 200g chocolate meio amargo
- 5 colheres (sopa) de azeite extra virgem (frutado)
- 2 colheres (sopa) de açúcar de confeitiro (peneirado)
- ½ colher de (chá) de licor de café
- 100 ml suco de tangerina
- 100g açúcar
- 3 ovos separados
- 1 ramo de alecrim

MODO DE PREPARO

Derreta o chocolate em banho-maria. Deixe esfriar um pouco e misture o azeite em fio até que esteja todo incorporado. Em uma batedeira, coloque a gema e o açúcar, batendo até aumentar bem o volume. Adicione o licor. Misture o chocolate aos poucos até incorporar. Reserve. Na batedeira, monte as claras em neve bem firmes. Adicione delicadamente à mistura do chocolate. Divida em taças e coloque na geladeira por pelo menos 4 horas antes de servir. Aqueça o suco de tangerina com o açúcar e o alecrim até obter um xarope. Deixe esfriar e sirva sobre a mousse.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 1.030 kcal

PUDIM DE MELANCIA

INGREDIENTES

- 400 ml suco de melancia peneirado
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 2 cravos-da-índia
- 100 ml água
- 6 gotas de essência de jasmim

MODO DE PREPARO

Em uma panela, misture todos os ingredientes e leve-os ao fogo brando, mexendo com uma colher de pau até obter a consistência de pudim. Deixe o preparado esfriar, mexendo de vez em quando com uma colher. Despeje em taças molhadas e leve à geladeira. Desenforme no dia seguinte, apenas no momento de servir.

DICA

Decore com flores de jasmim, frutas em calda e pistache moído.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 39 kcal

PICOLÉ DE MELANCIA E HORTELÃ

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de suco de melancia
- 4 folhas de hortelã

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o suco de melancia com as folhas de hortelã. Transfira a mistura para formas de picolé e leve ao congelador por quatro horas ou até ficar firme.

Rendimento: 5 porções

Valor Calórico por porção: 59 kcal

BOLO DE CANECA

INGREDIENTES - MASSA

- 1 ovo pequeno
- 4 colheres (sopa) de leite ou leite de coco
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) rasas de chocolate em pó
- 4 colheres (sopa) rasas de açúcar
- 1 colher (café) de fermento em pó
- 4 colheres (sopa) rasas de creme de arroz

INGREDIENTES - CALDA

- 1 colher (chá) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de leite ou leite de coco
- 1 ou 2 colheres (sopa) rasas de açúcar
- 3 colheres (sopa) rasas de chocolate em pó

MODO DE PREPARO

Massa: Coloque o ovo na caneca e bata bem com garfo. Acrescente o óleo, o açúcar, o leite, o chocolate e bata mais. Acrescente o creme de arroz e o fermento e mexa delicadamente até incorporar. Leve por 3 minutos no microondas na potência máxima.

Calda: Misture tudo e coloque por 30 segundos no microondas, em potência máxima. Despeje, ainda quente, sobre o bolo.



BOLO DE CENOURA

INGREDIENTES

- 3 cenouras médias
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de frutose
- 2 xícaras (chá) de creme de arroz
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) óleo de canela
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 ovos

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as cenouras, o açúcar, o óleo e os ovos. Despeje a mistura em um recipiente e adicione o creme de arroz junto com o fermento. Coloque em assadeira untada e polvilhada com creme de arroz e leve ao forno preaquecido.

FLAN COM CALDA DE GOIABA

INGREDIENTES - FLAN

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite (medida)
- 2 potes de iogurte natural

INGREDIENTES - CALDA

- 6 goiabas vermelhas sem casca, picadas
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 ½ xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO

Flan: Dissolva a gelatina conforme as orientações do fabricante. Bata no liquidificador o leite condensado, o leite, o iogurte e a gelatina dissolvida. Coloque em uma forma com furo central molhada e leve à geladeira por cerca de 4 horas.

Calda: Em uma panela, coloque as goiabas, o açúcar e a água. Leve ao fogo baixo por cerca de 20 minutos ou até que as goiabas se desmanchem. Retire do fogo, bata no liquidificador e volte ao fogo por cerca de 15 minutos ou até que a calda fique grossa. Deixe esfriar e sirva a calda sobre o flan.

Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: 197 kcal

FROZEN COM FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES - FROZEN

- 2 potes de iogurte natural desnatado
- 8 colheres (sopa) de açúcar
- 1 lata de creme de leite light

INGREDIENTES - CALDA

- 100g morango picado
- 100g framboesa
- 100g amora
- ½ xícara (chá) de açúcar

MODO DE PREPARO

Frozen: Misture o iogurte, o açúcar e o creme de leite. Leve ao freezer por cerca de 8 horas.

Calda: Leve ao fogo o morango, a amora e a framboesa com o açúcar e deixe ferver. Retire do fogo e espere esfriar. Para a montagem, faça bolas do frozen e despeje a calda das frutas.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 173 kcal

GELADO DE FRUTAS VERMELHAS E CHÁ VERDE

INGREDIENTES

- 300 ml água
- 1 colher (sobremesa) de chá verde
- 2 morangos
- 1 polpa congelada de framboesa

MODO DE PREPARO

Ferva a água e depois despeje em uma xícara com o chá verde. Aguarde 5 minutos e coe. Deixe esfriar e coloque no freezer até congelar. Bata os morangos, a polpa de framboesa e o chá verde congelado. Adoce se achar necessário. Sirva a seguir.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 33 kcal

SORVETE DE MAMÃO COM GOIABA

INGREDIENTES

- 2 potes de iogurte desnatado
- 2 mamões papaia
- 2 goiabas inteiras (suco)
- 1 colher (sopa) de açúcar

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Leve ao congelador por cerca de 4 horas ou até que o preparo esteja congelado. Bata a mistura no liquidificador até obter um creme e retorne ao congelador por mais 1 hora. Sirva a seguir.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 64 kcal



TAPIOCA COM LINHAÇA E GELEIA DE AMORA

INGREDIENTES - GELEIA

- 200g amora
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 150 ml água

INGREDIENTES - TAPIOCA

- 200g farinha de mandioca
- 1 colher (sopa) de linhaça

MODO DE PREPARO

Geleia: Em uma panela adicione as amoras, o açúcar e a água. Deixe em fogo médio e cozinhe por cerca de 30 minutos, até obter consistência de geleia. Reserve.

Tapioca: Peneire a farinha de tapioca e incorpore a linhaça. Distribua em uma frigideira antiaderente de tamanho médio. Quando a massa unir, vire do outro lado. Distribua a geleia sob a tapioca. Sirva a seguir.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 221 kcal

DOCE DE CAJU EM CALDA DIET

INGREDIENTES

- 10 cajus médios sem casca e sem castanha
- 1 xícara (chá) de adoçante para forno e fogão
- 1 L água
- ½ colher (sopa) de cravo da Índia
- 1 pedaço de canela em pau
- Suco de 2 limões

MODO DE PREPARO

Deixe os cajus de molho no suco dos limões por 5 minutos, escorra e leve à panela de pressão junto com o adoçante e a água. Depois que a panela começar a apitar, deixe cozinhar por mais 10 minutos. Desligue, espere sair a pressão, acrescente o cravo e a canela e leve novamente ao fogo baixo até formar uma calda.

INDICAÇÕES

Diarreia.

Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: 38 kcal

FROZEN DE MANGA

INGREDIENTES

- 2 mangas médias picadas
- 1 colher de sopa de folhas de hortelã
- 1 copo de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de mel

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque em uma vasilha e leve ao freezer por 1 hora. Despeje o frozen em taças individuais e sirva em seguida.

INDICAÇÕES

Dor, dificuldade para engolir e boca seca.

Rendimento: 3 porções

Valor calórico por porção: 101 kcal

MOUSSE DE GOIABA

INGREDIENTES

- 1 pacote de gelatina em pó sem sabor
- 1 xícara (chá) de extrato de soja sem sabor
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 potes de iogurte
- 4 goiabas vermelhas

MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina, conforme orientação do fabricante, e reserve. Descasque e pique as goiabas. Bata-as no liquidificador com o extrato de soja e passe por uma peneira fina. Retorne ao liquidificador e bata com o açúcar, o iogurte e a gelatina reservada. Despeje em forminhas individuais e leve à geladeira por cerca de 4 horas.

INDICAÇÕES

Diarreia, feridas na boca e boca seca.

Rendimento: 6 porções

Valor calórico por porção: 113 kcal

FLAN DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- suplemento nutricional hipercalórico e normoprotéico sabor chocolate (1 unidade)
- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- 1 colher (sopa) de achocolatado em pó
- ½ envelope de gelatina sem sabor

MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina conforme orientação do fabricante. Bata no liquidificador o suplemento nutricional sabor chocolate, creme de leite, achocolatado em pó e chocolate em pó e a gelatina. Deixe na geladeira por 3 horas.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 241 kcal

FRAPÊ DE CAPPUCINO

INGREDIENTES

- 125 ml suplemento nutricional hipercalórico e hiperprotéico sabor cappuccino Chantily e biscoito tipo wafer para decorar

- 150 ml leite integral
- 2 colheres (sopa) de achocolatado em pó

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o leite, achocolatado em pó e o suplemento. Despeje em um copo e decore com o Chantily e o biscoito tipo wafer. Sirva a seguir.

Rendimento: 1 porção

Valor calórico por porção: 611 kcal



MOUSSE DE ABACAXI COM CALDA DE MARACUJÁ

INGREDIENTES - MOUSSE

- ½ envelope de gelatina sem sabor
- ½ copo de iogurte natural
- 4 colheres (sopa) de leite condensado
- 100 ml suco natural de maracujá
- 200 ml suplemento nutricional hipercalórico e normoprotéico sabor abacaxi (1 unidade)

INGREDIENTES - CALDA

- 1 maracujá (polpa)
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 100 ml água

MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina conforme orientação do fabricante. Bata no liquidificador o suplemento nutricional sabor abacaxi, leite condensado, iogurte, o suco de maracujá e a gelatina. Deixe na geladeira por 2 horas. Para a calda, coloque em uma panela a polpa do maracujá, o açúcar e água, leve ao fogo baixo até formar uma calda. Espere esfriar e decore o mousse.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 465 kcal

PAVÊ DE LIMÃO

INGREDIENTES - MOUSSE

- ½ envelope de gelatina sem sabor
- 200ml suplemento nutricional hipercalórico e hiperprotéico sabor baunilha (1 unidade)
- 2 colheres (sopa) de leite condensado
- ½ copo de iogurte natural
- 1 ½ limão (suco)
- 4 unidades de bolacha doce sem recheio

INGREDIENTES - CREME

- ½ copo de iogurte natural
- ½ limão (suco)
- 4 colheres (sopa) de leite condensado

MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina conforme orientação do fabricante. No liquidificador, bata o suplemento nutricional sabor baunilha, leite condensado, iogurte e o suco de limão. Acrescente a gelatina e misture bem. Em um recipiente, coloque as 2 bolachas e despeje o mousse. Leve para a geladeira por 2 horas. Para o creme, misture em um recipiente o iogurte natural, leite condensado e o suco de limão. Deixe gelar por 1 hora. No momento de servir, coloque o creme sobre o mousse.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 453 kcal

ESPUMONI DE FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES

- ½ envelope de gelatina sem sabor
- ½ maçã sem casca picada
- 3 colheres (sopa) de iogurte desnatado
- 1 suplemento nutricional isento de lactose e gordura sabor frutas vermelhas (237ml)

MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina conforme a orientação do fabricante. Bata no liquidificador: o suplemento nutricional sabor frutas vermelhas, o iogurte e a gelatina. Em um recipiente, coloque a maçã picada e o creme. Leve à geladeira por três horas ou até adquirir a consistência desejada.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 182 kcal

FRAPÊ DE MELANCIA

INGREDIENTES

- 100 ml suplemento nutricional isento de lactose e gordura sabor frutas vermelhas
- 1 envelope de gelatina sabor cereja
- 200 ml suco de melancia

MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina conforme orientação do fabricante e leve à geladeira até adquirir a consistência ideal. Bata no liquidificador: o suco de melancia, o suplemento nutricional sabor frutas vermelhas e a gelatina. Leve novamente à geladeira para gelar. Sirva a seguir.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 169 kcal

GELADO DE FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES

- ½ maçã sem casca picada
- 1 fatia pequena de melancia
- Gelo
- 1 suplemento nutricional isento de lactose e gordura sabor frutas vermelhas (237ml)

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador: o suplemento nutricional sabor frutas vermelhas, a maçã, a melancia e o gelo. Sirva a seguir.

Rendimento: 1 porção

Valor calórico por porção: 336 kcal



CREME DE MORANGO

INGREDIENTES

- 1 copo de tofu cremoso
- 1/2 copo de leite de soja gelado
- 1 copo de morangos frescos
- 2 colheres (sopa) de frutose
- 8 folhas de hortelã
- folhas de hortelã para decorar

MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador. Distribua o creme em tacinhas individuais. Mantenha na geladeira por três horas antes de servir e decore com folhas de hortelã.

Rendimento: 3 porções

Valor calórico por porção: 300 kcal

ROCAMBOLE DE SUFLÊ DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES

- 500g brócolis
- 3/4 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de mostarda seca
- 6 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 1/2 colher (chá) de sal
- 3 1/2 xícaras (chá) de leite
- 4 ovos
- 120g de queijo (minas ou prato, mais ou menos uma xícara de chá)

MODO DE PREPARO

Cozinhe os brócolis até ficarem “al dente” e depois corte-os em pedacinhos e reserve. Derreta a manteiga ou margarina numa caçarola e adicione a farinha de trigo, a mostarda seca, o sal e 3 xícaras de leite. Quando começar a ferver separe uma xícara e reserve. Separe as gemas, bata-as e misture-as na massa. Bata as claras em neve e misture-as na massa. Forre uma assadeira (27x39cm), revista-a com papel alumínio untado e polvilhe com farinha de trigo. Ponha a massa no tabuleiro e leve ao forno (165 °C) por 20 a 30 minutos ou até dourar e quando tocada levemente pelo dedo polegar voltar rapidamente à forma natural. Misture a xícara de massa que foi guardada com 1/2 xícara de leite e o queijo em pedaços. Ponha no fogo até que o queijo derreta. 10. Separe 1 xícara e reserve novamente. Misture os pedacinhos de brócolis. Vire o suflê numa toalha e coloque os brócolis sobre 3/4 dessa massa. Devagar, vá enrolando a massa e depois coloque-a numa travessa com a “costura” para baixo. Despeje sobre o rolo a xícara de molho de queijo. Sirva em seguida

Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: 223 kcal

BOLO DE BANANA COM AVEIA

INGREDIENTES

- 3 bananas nanicas médias
- 1 xícara de azeite de oliva
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de aveia
- 1 xícara (chá) de castanha-do-pará moída
- 150g uvas-passas

INGREDIENTES - COBERTURA

- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de canela em pó

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno (médio). Descasque as bananas, pique-as e coloque no copo do liquidificador. Junte o azeite de oliva (reserve 2 colheres de sopa), as gemas e o açúcar. Bata por 5 minutos ou até obter um creme leve e reserve. Peneire em uma tigela a farinha de trigo com o fermento. Misture a farinha de aveia, as castanhas e as uvas-passas. Incorpore-as, aos poucos ao creme e mexa delicadamente até a massa ficar homogênea. Por fim, incorpore as claras em neve sobre a massa, misture com cuidado e despeje em uma assadeira para pão de forma (2 litros), untada com o azeite reservado e esfarinhada. Leve ao forno por 50 minutos ou até que enfiando um palito no bolo, ele saia limpo. Retire do forno, desenforme ainda morno. Polvilhe açúcar de confeiteiro e canela em pó.

Rendimento: 16 porções

Valor calórico por porção: 300 kcal

DOCE DE GENGIBRE

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 6 gemas
- ½ xícara (chá) de adoçante para forno e fogão
- 2 envelopes de gelatina sem sabor dissolvidos em 3 colheres (sopa) de água fria e depois aquecidos
- 1 xícara (chá) de creme de leite light

MODO DE PREPARO

Ferva o leite e o gengibre. Na batedeira, bata as gemas com o adoçante, junte o leite quente e mexa. Passe pela peneira, leve ao fogo e mexa até engrossar. Deixe amornar, misture a gelatina e deixe esfriar. Quando começar a endurecer, junte o creme de leite e mexa. Distribua o creme em forminhas molhadas com água e leve à geladeira até endurecer, desenforme e sirva.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: 123 kcal

BAVAROISE DE BAUNILHA COM AMEIXAS

INGREDIENTES

- 2 pacotes de gelatina sem sabor em pó
- 1,2 L leite integral
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de essência de baunilha
- 100g ameixa seca
- 500 ml de leite fresco
- Óleo para untar
- Hortelã para decorar

MODO DE PREPARO

Aqueça o leite em uma panela e dissolva a gelatina e o açúcar. Espere amornar e acrescente as ameixas picadas, o creme de leite e a essência de baunilha. Misture bem. Unte uma forma de pudim ou várias formas pequenas e despeje o creme. Mantenha na geladeira de um dia para outro. Desenforme e decore com folhas de hortelã.

Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: 49 kcal

BROWNIE

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 ½ xícara (chá) de achocolatado em pó
- 4 ovos
- 1 tablete de manteiga derretida
- Nozes ou amêndoas picadas a gosto

MODO DE PREPARO

Misture em uma tigela o açúcar, a farinha e o achocolatado. Adicione os ovos, a manteiga derretida e as nozes. Misture tudo. Não precisa bater no liquidificador, basta misturar com uma colher, até a mistura ficar homogênea. Despeje o conteúdo em uma forma untada com manteiga e farinha. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 20 a 30 minutos.

Rendimento: 9 porções

Valor calórico por porção: 494 kcal



CARPACCIO DE MELANCIA E MELÃO

INGREDIENTES

- 1 melancia pequena
- 2 melões
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de canela
- 2 cascas de limão raladas

MODO DE PREPARO

Tire as cascas e a semente da melancia e dos melões. Corte cubos grandes (10x10cm) e depois tire finas fatias desses cubos. Disponha em pratos, intercalando fatias de melancia e de melão como se fossem pétalas, reserve na geladeira. Em uma pequena tigela, misture a canela e o açúcar mascavo, polvilhe por cima das fatias de melancia e do melão e espalhe as rapas de limão no final. Sirva gelado.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: 99,4 kcal

ESPUMONI DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

- 8 maracujás (polpa)
- 3 xícaras (chá) de água (2 ½ xícaras com a polpa e ½ xícara para a gelatina)
- 1 lata de leite condensado
- 3 pacotes de gelatina sem sabor em pó

MODO DE PREPARO

Passa a polpa de maracujá misturada com água por uma peneira. Leve o suco para uma panela e deixe no fogo até amornar. Transfira o suco morno para um pote de plástico com tampa e acrescente o leite condensado e os envelopes de gelatina hidratada (dissolvida conforme as indicações do fabricante). Feche o pote com filme plástico e depois com a tampa, para ficar bem vedado. Sacuda vigorosamente por 5 minutos.

Transfira esta mistura para uma forma canelada untada com óleo. Leve para geladeira por aproximadamente 4 horas. Desenforme com cuidado e sirva com as sementes de maracujá, peneiradas anteriormente.

Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: 161,6 kcal

MISCELÂNEA DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de suco de maracujá
- 3 ½ pacotes de gelatina sem sabor em pó
- 4 kiwis
- 4 maçãs

MODO DE PREPARO

Retire as cascas das frutas e as sementes da maçã, pique em cubos médios, distribua em 5 taças e reserve. Dissolva a gelatina no suco de maracujá em banho-maria. Cubra as frutas com essa mistura e leve para a geladeira para firmar a gelatina.

Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: 122,8 kcal

PANACOTA DE MANGA

INGREDIENTES

- 1 pacote de gelatina sem sabor em pó
- 1 lata de leite condensado
- 4 mangas médias
- ½ xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO

Misture a gelatina em pó com a água e dissolva em banho-maria. Após estar diluída, misture com o leite condensado. Reserve. Retire a casca das mangas, corte em pedaços grandes e bata no liquidificador. Acrescente o líquido reservado e bata novamente até deixar a mistura homogênea. Porcione em taças e leve para a geladeira para firmar, de preferência por um dia. Sirva gelado. Pode-se acrescentar calda de frutas.

Rendimento: 12 porções

Valor calórico por porção: 166,75 kcal

PAVÊ DE BAUNILHA COM COULIS DE FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES - PAVÊ

- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara (chá) de leite
- 4 gemas de ovo
- ¼ xícara (chá) chocolate em pó
- ¼ xícara (chá) de água
- 1 pacote de biscoito champagne
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

INGREDIENTES - COULIS

- 100g amora
- 100g morango
- ¼ xícara (chá) de água
- 4 colheres (sopa) de açúcar

MODO DE PREPARO

Pavê: Em uma panela média com fogo moderado, cozinhe, por cerca de 5 minutos o leite condensado, o leite e as gemas, mexendo sempre, até ficar um creme. Transfira para um refratário quadrado pequeno e espere esfriar. Na mesma panela, misture o chocolate em pó com a água e deixe ferver em fogo alto. Tire do fogo e reserve.

Coulis de frutas vermelhas: Em uma panela pequena, misture todos os ingredientes e deixe ferver, mexendo sempre para não queimar. Deixe ferver até virar uma calda. Tire do fogo e reserve.

Montagem: Em um refratário, disponha as bolachas lado a lado, formando uma camada. Regue essas bolachas com 1/3 do coulis. Sobre elas, coloque metade do creme do pavê. Faça mais uma camada da mesma forma. Por último regue com o restante do coulis.

Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: 452 kcal



SALADA DE FRUTAS REFRESCANTE COM CHANTILI DE RICOTA

INGREDIENTES

- 2 ameixas vermelhas
- 2 peras verdes pequenas
- 8 kiwis
- 2 melões em fatias
- 2 morangos
- ½ maço de hortelã
- 2 galhos de manjeriço
- 200 ml suco de laranja

INGREDIENTES - CHANTILI

- 1 kg ricota fresca
- 1 xícara (chá) de mel
- 1 raspa de limão
- 3 gotas de essência de baunilha
- 1 xícara (chá) de água mineral

MODO DE PREPARO

Picar todas as frutas em pedaços médios, misturar com a hortelã e o manjeriço picado. Acrescente o suco de laranja. Para o chantili, bater no liquidificador a ricota e a água mineral por 5 minutos. Com o liquidificador desligado, acrescente aos poucos o mel, as gotas de baunilha e por último a raspinha de limão. Misture delicadamente e sirva com a salada de frutas. Se preferir, forre o fundo das tacinhas com um pouco de geleia de framboesa pronta.

Rendimento: 12 porções

Valor calórico por porção: 224,9 kcal

SUFLÊ DE MORANGOS

INGREDIENTES

- 300g morango
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 5 ovos (2 gemas e 5 claras em neve)
- 1 limão (suco)
- 2 colheres (sopa) de conhaque
- 1 colher (sopa) de açúcar de confeiteiro
- 1 ramo de hortelã

MODO DE PREPARO

Lave e escorra os morangos com cuidado. Reserve 3 para a decoração e retire os cabinhos dos demais. Bata 2/3 deles no liquidificador, juntamente com o açúcar, o suco de limão (coado) e o conhaque. Acrescente as gemas uma por vez, aos morangos batidos. Unte com manteiga 4 pratinhos de louça para suflê e pulverize cada um deles com 1 colher de café de açúcar de confeiteiro. Bata as claras em neve bem firme e incorpore-as ao composto preparado, misturando delicadamente de baixo para cima para não perder o volume. Divida o composto entre os pratinhos de louça e acrescente os morangos restantes, cortados em pedacinhos, apertando-os ligeiramente com os dedos sobre a superfície do suflê. Asse em forno preaquecido a 210°C por 10 minutos. Retire os pratinhos do forno e arrume numa travessa. Guarneça cada um com os morangos reservados e com folhas de hortelã, lavadas e secas. Pulverize com o restante do açúcar de confeiteiro.

TIRAMISSÚ

INGREDIENTES

- 2 caixas de biscoito champagne
- 1 xícara (café) de café pronto
- ¼ xícara (chá) de conhaque
- 1 pote de cream cheese
- 2 colheres (café) de essência de baunilha
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de café em pó
- 2 colheres (sopa) chocolate em pó
- 2 xícaras (chá) de creme de leite fresco

MODO DE PREPARO

Em uma tigela média, misture o café pronto com o conhaque e reserve. Em outra tigela, misture o cream cheese com o açúcar e a essência de baunilha e reserve. Bata o creme de leite até obter picos firmes. Misture levemente, com uma espátula, a preparação de cream cheese com o creme de leite batido e reserve. Em taças, disponha uma camada de bolachas, regue com o café misturado com o conhaque e coloque uma camada do creme de cream cheese. Faça mais uma camada idêntica e polvilhe no final o chocolate e o café em pó. Leve para a geladeira por cerca de 1 hora. Sirva gelado.

Rendimento: 20 porções

Valor calórico por porção: 218 kcal

TORTA DE GOIABA E MARACUJÁ

INGREDIENTES - MASSA

- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (café) de sal
- 5 colheres (sopa) de margarina light
- 1 ovo
- 2 gemas

INGREDIENTES - RECHEIO

- 1 pacote de gelatina sem sabor
- 1 colher (café) de sal
- 2 xícaras (chá) de suco de maracujá natural
- 2 ½ xícara (chá) de adoçante específico para forno e fogão
- 1 kg goiaba vermelha cortada sem casca e sem semente

MODO DE PREPARO

Massa: Em uma tigela, misture a farinha e o sal. Faça um buraco no centro e adicione a margarina, o ovo e as gemas. Misture bem até formar uma massa homogênea. Abra com um rolo, forre o fundo e a lateral de uma forma com aro removível. Asse em forno preaquecido. Reserve.

Recheio: Dissolva a gelatina conforme a orientação do fabricante. Em uma panela, ferva por cerca de 3 minutos o suco de maracujá e o adoçante. Abaixar o fogo e adicione as goiabas, cozinhe até ficarem macias. Retire do fogo, adicione a gelatina, misture bem e deixe esfriar. Distribua o recheio sobre a massa e leve à geladeira por 6 horas.

Rendimento: 10 porções
Valor calórico por porção: 208 kcal

Bebidas



SUCO DE MELANCIA COM GENGIBRE E LINHAÇA

INGREDIENTES

- 4 fatias médias de melancia
- 2 folhas de hortelã
- 1 colher (sobremesa) de semente de linhaça
- 1 colher (café) gengibre ralado
- 500 ml água
- Gelo

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

Rendimento: 2 copos

Valor calórico por porção: 87 kcal

SUCO VERDE

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de polpa de maracujá
- 2 xícaras (chá) de couve cortada em tiras
- ½ xícara (chá) de suco de limão
- 1 litro de água
- Gelo
- Adoçante ou açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva a seguir.

Rendimento: 6 copos

Valor calórico por porção: 89 kcal

SUCO DE CASCA DE JABUTICABA COM ÁGUA DE COCO

INGREDIENTES

- 20 jabuticabas (somente a casca)
- 1L água de coco
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Bater em liquidificador todos os ingredientes. Coar o suco.

Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: 50 kcal

SUCO DE CASCA DE MANGA

INGREDIENTES

- 3 mangas grandes (somente as cascas)
- 1 ½ L água
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Lavar e higienizar as mangas em água corrente e solução de hipoclorito de sódio, seguindo as instruções no rótulo. Descascar as mangas e bater as cascas no liquidificador com um pouco de água. Coar, adoçar a gosto e completar com o restante da água.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: 30 kcal

SUCO DE TALOS DE AGRIÃO COM LIMÃO

INGREDIENTES

- ½ maço de agrião (somente os talos)
- 2 limões
- 1 L água
- 5 colheres (sopa) de açúcar

MODO DE PREPARO

Extrair o suco dos limões. Bater em liquidificador todos os ingredientes. Coar o suco.

Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: 84 kcal



SUCO DE MANGA COM CENOURA

INGREDIENTES

- ½ xícara de manga cortada em cubos
- 1 cenoura cortada em rodela
- ½ maço de hortelã
- 1 limão espremido
- 200 ml água gelada
- Mel a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e adoce com mel. Sirva a seguir.

Rendimento: 2 copos

Valor calórico por porção: 53 kcal

LEITE ENRIQUECIDO

INGREDIENTES

- 1 L leite semi-desnatado (com pouca gordura)
- 1 xícara (chá) leite instantâneo desnatado em pó

MODO DE PREPARO

Bata em uma batedeira durante 5 minutos o leite em pó com o leite sem gordura. Guarde na geladeira.

MILK-SHAKE DE ABACATE COM CASTANHAS DO PARÁ E LEITE ENRIQUECIDO

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá leite enriquecido
- 1 bola grande de sorvete
- 1 abacate grande sem casca e sem caroço
- 2 colheres (sopa) de castanhas do Pará picadas
- 50g chocolate em lascas
- 1 xícara de chantili

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes no liquidificador e, para decorar, coloque chantili sobre o Milk-shake. Polvilhe lascas de chocolate.

Rendimento: 2 porções

FANTA LARANJA CASEIRA

INGREDIENTES

- 3 cenouras
- 2 limões
- 1 maracujá
- 1L água mineral gasosa

MODO DE PREPARO

Bata as cenouras no liquidificador, coe e retire o bagaço (aproveite em outra preparação). O suco de cenoura deve ser adicionado ao do limão e do maracujá. Por último, acrescente água gasosa e, se necessário, adoçante.

Rendimento: 4 copos

Valor calórico por porção: 35 kcal

SHAKE DE BANANA COM AVEIA

INGREDIENTES

- 1 suplemento nutricional para diabetes sabor baunilha (200ml)
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos
- 1 banana prata
- Gelo

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o suplemento sabor baunilha, a banana, a aveia e o gelo. Sirva a seguir.

Rendimento: 1 porção

Valor calórico por porção: 336 kcal



SUCO DE CASCA DE ABACAXI COM HORTELÃ

INGREDIENTES

- 1 abacaxi (cascas)
- 20 folhas de hortelã
- 1 xícara (café) de suco de limão
- 1 ½ litro de água
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

Higienize a casca do abacaxi em água corrente e deixe de molho em uma solução de hipoclorito de sódio. Bata no liquidificador as cascas de abacaxi com a hortelã e a água. Coe e acrescente o suco de limão e o adoçante. Bata novamente e sirva a seguir.

Rendimento: 6 copos

Valor calórico por porção: 31 kcal

SUCO MULTINUTRITIVO

INGREDIENTES

- 1 laranja (suco)
- 1 maçã
- 50g cenoura
- 50g yacon
- 1 colher (chá) de farinha da casca de maracujá
- adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os 3 primeiros ingredientes com 150 ml de água. Coe e volte a bater a mistura com o yacon e a farinha da casca de maracujá. Sirva sem coar com adoçante e gelo a gosto.

Rendimento: 1 copo

Valor calórico por porção: 120,2 kcal

SUCO DE MORANGO, PÊSSEGO E CHIA

INGREDIENTES

- 10 morangos
- 1 pêsego picado
- 1 colher (sopa) sementes de chia
- Suco de 1 limão
- 300 ml de água
- Gelo

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva a seguir.

Rendimento: 2 copos

Valor calórico por porção: 55 kcal

IOGURTE DE SOJA

LACTOSE

INGREDIENTES

- 1 L bebida à base de soja sem sabor
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- ½ limão
- 1 caixa de gelatina sabor morango

MODO DE PREPARO

Esprema o limão no leite e deixe talhar por 3 minutos. Acrescente o pacote de gelatina e o açúcar. Bata tudo no liquidificador.

SUCO DE ABACAXI, HORTELÃ E LINHAÇA

INGREDIENTES

- ½ abacaxi
- 300 ml de água
- 1 colher (sopa) de linhaça
- Hortelã a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva a seguir.

Rendimento: 2 porções



GELADO DE FRAMBOESA

INGREDIENTES

- 50g polpa de framboesa congelada
- 1 colher (sopa) de leite desnatado
- 2 colheres (sopa) de mel
- Gelo a gosto
- 150 ml suplemento nutricional específico para insuficiência hepática
- 3 colheres (sopa) de iogurte desnatado

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata a framboesa, o leite desnatado, o mel, o iogurte, o suplemento nutricional específico para insuficiência hepática e o gelo. Sirva a seguir.

Rendimento: 1 porção

Valor calórico por porção: 376 kcal

SUCO ENERGIZANTE

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá verde gelado
- 1 colher (sopa) de mel
- 1/2 colher (café) de canela em pó
- 1 colher (café) de guaraná em pó
- 1 copo de água de coco

MODO DE PREPARO

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

Rendimento: 1 porção

Valor calórico por porção: 41 kcal

SUCO DE LICOPENO

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de tomate maduro picado
- 2 xícaras (chá) de melancia picada
- 2 xícaras (chá) de goiaba vermelha picada
- 5 xícaras (chá) de água
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o tomate e a goiaba com um pouco de água. Deixe esfriar e reserve. Bata a melancia no liquidificador sem as sementes. Adicione o tomate e a goiaba cozidos e as 5 xícaras de água. Bata bem. Coe, acrescente o açúcar e o gelo.

Rendimento: 5 porções

Valor calórico por porção: 78,4 kcal

SUCO DE LARANJA E FRAMBOESA

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de framboesa congelada

- 3 xícaras (chá) de suco de laranja
- Açúcar a gosto (se desejar)

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata a framboesa ainda congelada com o suco de laranja. Se desejar, adoce. Sirva a seguir.

Rendimento: 4 copos

Valor calórico por porção: 161 kcal



SUCO VERMELHO

PRÓSTATA

MAMA

INGREDIENTES

- ½ beterraba descascada e picada
- 2 laranjas (suco)
- 8 morangos
- 100 ml água

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

Rendimento: 2 copos

Valor calórico por porção: 73 kcal

SUCO ALARANJADO

INGREDIENTES

- 1 manga descascada e picada
- 1 cenoura picada
- 1 colher (sobremesa) de semente de gergelim
- Gelo
- Açúcar a gosto
- 500 ml água de coco

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva a seguir.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 134 kcal

SUCO DE CASCA DE MANGA

INGREDIENTES

- 2 mangas maduras picadas com casca
- 1 limão (suco)
- 1L água
- Gelo
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe e sirva a seguir.

Rendimento: 4 copos

Valor calórico por porção: 87 kcal

MILK-SHAKE DE CHOCOLATE COM GENGIBRE

INGREDIENTES

- 2 bolas de sorvete de chocolate
- 300 ml leite
- 1 colher (chá) de gengibre ralado

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

INDICAÇÕES

Náuseas e vômitos, dor e dificuldade para engolir.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 342 kcal

SUCO DE ABACAXI, COUVE E ÁGUA DE COCO

INGREDIENTES

- 2 folhas de couve manteiga cortadas
- 2 fatias de abacaxi
- 300 ml água de coco
- 300 ml água gelada
- Hortelã a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe se necessário. Sirva a seguir.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 93 kcal

Dr. Ademar Lopes
Responsável Técnico
CRM - SP 21092



A.C. Camargo
Cancer Center

Rua Professor Antônio Prudente, 211
Liberdade - São Paulo - SP



www.accamargo.org.br