

Livro de Receitas **Funcionais** **&** **Light**



**SAÚDE
NA SUA
MESA**

**ESPECIAL PARA
PACIENTES**

ESPECIAL DE PATÊS SAUDÁVEIS



MAIONESE DE ABACATE LIGHT

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de iogurte desnatado
- 1 unidade de abacate sem casca(s)
- 1 colher (café) de molho de pimenta vermelha
- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- 1 colher (sopa) de hortelã picada finamente

Modo de Preparo

Amassar o abacate e misturar ao restante dos ingredientes. Servir com saladas ou com torradas.



PATÊ TOFU COM CENOURA

Ingredientes:

- 100g de tofu bem escorrido
- 1 cenoura
- Sal, azeite de oliva extra virgem e orégano a gosto

Modo de Preparo:

Cozinhar a cenoura para que ela fique em uma consistência fácil de amassar. Amassar com garfo (ou no mixer) a cenoura com o tofu e os temperos até que forme uma pasta.



PATÊ DE CASTANHA DO PARÁ

Ingredientes:

- ½ xícara de castanha do Pará
- Temperos a gosto
- Água

Modo de Preparo:

Bata no liquidificador ½ xícara de castanha do Pará e vá acrescentando água até ficar na consistência desejada. Tempere a vontade com sal marinho, orégano e cebola. Coloque numa panela, vá mexendo e deixe cozinhar de 5 a 10 min.



PATÊ DE PALMITO E QUINUA

Ingredientes:

02 xícaras de palmito cortadinho
02 tomates picados bem pequenos
01 cebolinha picada em cubos bem pequenos
03 a 04 colh de sopa de salsinha picada
1 e ½ xícaras de água
03 colh de sopa de azeite de oliva extra-virgem
02 colh de sopa de quinua em grão
Sal marinho

Modo de Preparo:

Deixe o palmito cozinhar em panela tampada com cebola, tomate e sal marinho.

Assim que estiver macio, junto o alho, o azeite, a salsinha e a quinua.

Mexa por alguns minutos.

Deixe esfriar e bata no liquidificador ou use um mixer.

ESPECIAL DE SOPAS



SOPA SUPER LEGUMES

Ingredientes:

2 cenouras em rodelas
2 chuchus em cubos
2 abobrinhas em cubos

1 xícara (chá) vagem picada
2 tomates (sem pele) em cubos
2 talos de salsa em tiras
1 colher (sobremesa) azeite
sal a gosto
2 litros de água
folhas de hortelã
2 colheres (sopa) salsa picada

Modo de preparo:

Em uma panela grande, refogar os legumes no azeite e temperar com sal a gosto. Acrescentar a água e deixar cozinhar por 30 minutos. Desligar o fogo e juntar as folhas de hortelã, a salsa e servir.

Rendimento: 4 porções / 150 kcal por porção

SOPA DE ABÓBORA COM QUEIJO BRANCO**Ingredientes:**

1 colher (sopa) azeite
1 cebola pequena ralada
2 dentes de alho amassado
1kg de abóbora japonesa, sem fibras e sem sementes, cortada em cubos (cerca de 5 xícaras)
300g de mandioquinha descascada
4 xícaras de água
2 tabletes de caldo de galinha (se não for hipertenso)
sal e pimenta a gosto
1 xícara de leite desnatado
4 colheres (sopa) de requeijão light
150g de queijo minas em cubos bem pequenos
1 colher (sopa) salsa picada

Modo de preparo:

Aquecer o azeite e juntar a cebola e o alho para dourar. Acrescentar a abóbora e mandioquinha, a água, o caldo de galinha, o sal, a pimenta e cozinhar por 20 minutos ou até a abóbora ficar macia. Bater no liquidificador até obter uma mistura homogênea e então acrescentar o leite, bater um pouco mais e verificar o tempero. Colocar em tigelas individuais, adicionar o requeijão e o queijo, fazendo círculos para decorar por cima e salpicar a salsinha.

Rendimento: 4 porções / 150 kcal por porção

SOPA INDIANA COM FRANGO

Ingredientes:

300g de peito de frango (1 peito), temperado com sal e pimenta
1 colher (sopa) de margarina light
2 colher (sopa) de cebola ralada
1 litro de água
1 cubo de caldo de galinha (se não for hipertenso)
4 colher (sopa) de arroz lavado e escorrido
1 colher (chá) de curry
4 colher (sopa) de purê de tomate
1 cebola picada
1 maçã sem casca ralada
1 colher (sopa) de coentro picado
4 colheres de sopa de milho congelado
4 colheres de sopa de ervilha congelada
4 colheres de sopa de grão de bico cozido

Modo de preparo:

Refogar a cebola na margarina, adicionar o frango e reservar. Numa panela, levar a água para ferver e dissolver o caldo de galinha. Adicionar o frango, o arroz, o curry, o purê de tomate e a cebola. Deixar cozinhar por 15 minutos. Acrescentar a maçã, o coentro, a ervilha, o grão de bico, o milho e deixar cozinhar por mais 10 minutos. Provar o sal e servir.

Rendimento: 2 porções / 150 kcal por porção

SOPÃO LIGHT

Ingredientes:

2 abobrinhas
1 nabo
2 pimentões verdes
1 maço de salsão
2 maços de cebolinha
1 repolho grande
1 maço de couve
1 cebola
3 cenouras pequenas
2 xícaras (chá) de vagem
1 caldo de legumes
1 lata de purê de tomate

Modo de preparo:

Lave e pique todos os ingredientes. Coloque em uma panela grande. Cubra com água e o purê de tomate. Ferva por 10 minutos e abaixe o fogo. Mantenha o ponto de fervura por 40 minutos. Desligue o fogo e sirva.

Rendimento: 10 porções / 18,5 kcal por porção

CALDO VERDE LIGHT**Ingredientes:**

1 maço de couve manteiga
2 batatas descascadas
2 litros de caldo de galinha (se não for hipertenso)

Modo de preparo:

Ferva o caldo de galinha com o sal e coloque as batatas para cozinhar. Retire-as da panela, esprema e recoloque no caldo. Enrole as folhas de couve sem o talo, corte o mais fino possível e coloque numa tigela com água fria por 10 minutos. Escorra e coloque na panela da sopa. Deixe cozinhar por 3 minutos. Sirva quente.

Rendimento: 2 porções / 89 kcal por porção

SOPA RÁPIDA DE MANDIOQUINHA**Ingredientes:**

1 tablete de caldo de carne
2 1/2 litros de água
7 mandioquinhas
3 colheres (sopa) de salsinha picada

Modo de preparo:

Leve ao fogo o caldo de carne com meio litro de água, para dissolver. Acrescente as mandioquinhas picadas e mais 2 litros de água. Quando a mandioquinha estiver macia, bata-a no liquidificador com a mesma água do cozimento. Leve tudo novamente ao fogo para engrossar. Salpique a salsinha e sirva a seguir.

Rendimento: 5 porções / 138 kcal por porção

CANJA DE GALINHA

Ingredientes:

4 filés de frango (400 gramas)
1 xícara de arroz
2 batatas descascadas em cubos
2 cenouras
1 cebola
2 litros de água
Sal
Salsa

Modo de preparo:

Cozinhar o frango em uma panela com a água, o sal, a batata, a cenoura, a cebola e a salsa. Quando o frango estiver macio, colocar o arroz e manter no fogo. Depois de tudo cozido, desfiar o frango. Servir com salsa picada.

Rendimento: 4 porções / 182 kcal por porção

SOPA DE QUINUA

Ingredientes:

200g de cenoura cortada em cubos pequenos
200g de abóbora cortada em cubos pequenos
100g de salsão cortado em tiras finas
1 peito de frango cortado em tiras finas
1 colher (sopa) de azeite
1 colher (café) de gengibre cortado em tiras finas
2 colheres (sopa) de salsa picada
3 cubos de caldo de galinha dissolvidos em 1 e 1/2 litro de água

Para a quinoa

100g de quinoa
250ml de caldo de galinha **(se não for hipertenso)**
1 cebola
1 dente de cravo

Modo de preparo:

Em um caldeirão coloque o azeite, o frango, a cenoura em cubos e deixe dourar. Se for necessário, vá pingando caldo de galinha para não grudar na panela. Coloque o restante do caldo de galinha e deixe cozinhar por 15 minutos. Acrescente a abóbora, espere cozinhar até a abóbora ficar macia, e coloque o

salsão e o açafrão. Cozinhe a quinua com a cebola inteira, o cravo e o caldo de galinha (250 ml). Em seguida, acrescente a quinua à sopa com o gengibre e por fim a salsa.

Rendimento : 4 porções / 150 kcal por porção

SOPA THAI

Ingredientes:

- 1 peito de frango
- 1 cebola
- 2 cubos de caldo de galinha dissolvidos em 1 litro de água (se não for hipertenso)
- 500ml de água de coco
- 200ml de leite desnatado
- 100ml de leite de coco
- 100g de requeijão light
- 1 pimenta dedo de moça
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de coentro em folhas

Modo de preparo:

Coloque o açúcar para dourar e acrescente o peito de frango, dourando-o neste açúcar. Vá pingando o caldo de galinha para não grudar o frango na panela. Acrescente o restante do caldo e deixe cozinhar até o peito de frango ficar macio. Depois de cozido, retire o frango e reserve o caldo. Desfie o frango e coloque-o de volta ao caldo. Acrescente o requeijão, o leite desnatado e deixe ferver por 4 minutos. Acrescente a água de coco e deixe ferver por mais 4 minutos. Abra a pimenta dedo de moça, retire toda a semente, lave bem, seque, corte em tiras e acrescente na sopa. Coloque o coentro em folhas na hora de servir, apenas por cima da sopa.

Rendimento: 4 porções / 156 kcal por porção



ESPECIAL DE FUNCIONAIS-VEGETARIANAS LIGHT



SALADA VERMELHA

INGREDIENTES:

1 Limão, 12; Tomate, 1 Cenoura, 1 Beterraba, 1 Banana, Sal, Vinagre e Azeite(OLIVA)

MODO DE PREPARO :

Em uma vasilha, rale a cenoura e a beterraba crua, corte em pedaços pequenos o tomate e a banana. Esprema os limões e misture seu caldo ao azeite, o vinagre e ao sal (a gosto) Ponha tudo dentro da vasilha, feche-a e sacuda bastante para que se tempere bem . Depois abra a vasilha e use a salada como acompanhamento de alimentos como macarrão ou arroz

MAIONESE DE SOJA

INGREDIENTES:

xícara de leite de soja, 4 azeitonas verdes sem caroço, 2 rodela de cebola, 2 rodela de alho, 1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO:

Coloque tudo no liquidificador, bata e vá derramando óleo devagar, até fechar o buraco no centro do líquido. Para obter uma consistência melhor, acrescente algumas gotas de limão ao colocar maionese numa vasilha. Para variar acrescente cebolinha ou salsa picada, pedacinhos de pimentão ou de tomate. Se puser o tomate ou o pimentão enquanto esta batendo, ficará com um colorido agradável.

GRÃO DE BICO A ITALIANA**INGREDIENTES:**

600 gramas de grão de bico
1/4 colher de chá de orégano
1/8 colher de chá de pimenta
1/4 de colher de chá de Pó de cebola
4 colheres de sopa de molho de tomate

MODO DE PREPARO:

Deixe de molho na noite anterior o grão de bico e cozinhe até amaciar. Bata no liquidificador formando uma pasta. Misture todos os ingredientes numa bacia e sirva no pão integral com alface ou algo mais que lhe agradar.

HÚMUS**INGREDIENTES:**

1 cebola grande picada
2 dentes de alho amassado
2 colher de sopa de azeite de oliva
600 gramas de grão de bico cozido
1/2 de colher tahini
1/4 de xícara de suco de limão
1/4 de colher de pimenta do reino
1/8 de colher de chá de pimenta cayana
1/3 de xícara de salsa picada
3 colheres de sopa de água

MODO DE PREPARO:

Frite levemente o alho e a cebola, antes da cebola ficar transparente. Adicione ao liquidificador com todos os ingredientes restantes até formar uma pasta, se ficar muito grossa acrescente um pouco de água. Sirva com pão integral ou pão árabe com alface e tomate.

AVEIA BURGUE

INGREDIENTES:

2/3 xícara de aveia integral
2/3 xícara de nozes picadas
3 talos de aipo picado
2 cenouras raladas
1/4 de xícaras de farinha de trigo integral
1/4 de xícara de água

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes de a forma de 6 hambúrguer. Frite por 10 minutos cada lado até ficar marrom

FRITADA DE CHAMPIGNON COM AIPO AO CURRY

INGREDIENTES:

3 talos de aipo picado
1/2 quilo de champignon fresco cortado em fatia
1 colher de chá de óleo de canola
2 colher de sopa de água
2 colher de sopa de curry
1/2 colher de chá de alho em pó
1/2 uma colher de chá de pimenta
1/2 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO:

Frite os ingredientes numa frigideira larga ao fogo médio por 10 minutos.

BATATAS COZIDAS COM CEBOLAS FRITAS

INGREDIENTES:

4 batatas grandes descascadas e picadas
1 colher de sopa de óleo
1 cebola grande picada
1 colher de chá de tarragon
1/4 colher de chá de pimenta em pó

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a batata no vapor até ficar macia frite a cebola junto com os temperos até que a cebola fique transparente, sirva as cebolas sobre as batatas.

BRÓCOLIS, CASTANHA DO CAJU SOBRE ARROZ**INGREDIENTES:**

2 xícaras de arroz integral pré-cozido
2 colheres de sopa de semente de mostarda
1 cabeça grande de brócolis picada e pré-cozido
1 cebola picada
1/2 xícara de castanha de caju picada

MODO DE PREPARO:

Pré aqueça o forno a 140º graus coloque todos os ingredientes misturando numa forma e asse a 140º graus por 20 minutos.

GLÚTEN DA ANA**INGREDIENTES:**

250 gramas de carne de glúten picada em pequenas fatias
1 1/2 colher de sopa de óleo
1/2 colher de chá de alho em pó
1/2 colher de chá de cebola em pó
1/4 colher de chá de páprica
1/4 colher de chá de sal
pimenta em pó ao gosto
1 colher de sopa de farinha integral
1 xícara de água

MODO DE PREPARO:

Aqueça o glúten com o óleo e os temperos por 5 minutos mexa de vez enquanto, após a farinha e a água cozinhando por 2 minutos ou mais, sirva quente sobre um purê de batata ou arroz integral, ou macarrão.

GLÚTEN FRITO AMERICANO**INGREDIENTES:**

2 colheres de sopa de óleo
1 cebola pequena picada
1 maçã picada
1/2 xícara de passas
250 gramas de glúten picado em cubos

MODO DE PREPARO:

Frite os ingredientes num fogo médio por 5 minutos, sirva quente.

MOLHO DE TOFU COM CHAMPIGNON

INGREDIENTES:

1/2 quilo de tofu cortado em cubos
250 gramas de champignon frescos
1 colher de chá de alho em pó
1 colher de chá de Brasil
1 colher de sopa de óleo
450 gramas de molho de tomate

MODO DE PREPARO:

Frite o tofu e o champignon junto com os temperos por 5 minutos adicione o molho de tomate e aquece por 5 minutos ou mais. Sirva que sobre seu macarrão preferido.

OkARABURGER

INGREDIENTES:

Quando você faz o leite de soja em casa na coagem do leite sobra um tipo de bagaço da soja, isso é conhecido como okara e utilizado como carne de soja. Para fazer OkARABURGER você precisa de:

3 xícaras de okara fresco
1/2 xícara de cheiro verde e hortelã
1 xícara de farinha de trigo
1 colher de sopa de misso
1 colher de chá de curry ou mostarda óleo de girassol

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o okara, deixe esfriar, esprema numa saco de algodão e reserve a água para sopas ou condimentos de legumes. Misture o okara com os temperos e vá acrescentando a farinha de trigo aos poucos até dar liga. Os hambúrgueres devem ficar bem durinhos para não desmanchar no óleo. Esquente bem o óleo e frite o Okara poderão ser usados no preparo de pães ,bolos e tortas ,doces e salgados.

TOFU CODDIES

INGREDIENTES:

250 gramas de tofu esfarelado
1 xícara de água

2 batatas cozidas
1/2 xícara de farinha integral
1 colher de sopa de shoyu
1 colher de sopa de alho amassado
1 xícara de germe de trigo
2 colheres de óleo de canola

MODO DE PREPARO:

Passe no liquidificador o tofu, a batata, água, adicione o molho de soja, o alho, a farinha integral até formar uma massa dura faça bolinhos e passe sobre o germe de trigo, frite levemente numa panela com óleo até ficar marrom a cada antes de servir.

LASANHA DE BERINJELA**INGREDIENTES:**

1 berinjela, tomate, pimentão, cebola, milho verde, ervilha, óleo, azeite, extrato de tomate e orégano.

MODO DE PREPARO:

Corte as berinjelas em fatias e frite-as no azeite de oliva ao ponto de ficarem douradinhas. Prepare o recheio com tempero de tomate, pimentão, cebola e extrato de tomate depois misture ao milho verde e à ervilha. Arrume uma tigela , ponha um pouco de óleo, coloque uma camada de berinjela fatiada e outra de tempero . Depois cubra com mais berinjela. Deixe assar até as berinjelas ficarem meio derretidas.

PIZZA DE BATATA**INGREDIENTES:**

6 batatas grandes 1 pitada de sal ½ colher de margarina (bem cheia) 6 colheres de farinha de trigo 6 colheres de chá de fermento

MODO DE PREPARO :

Amassa a batata, coloca o sal, margarina, farinha e o fermento . Depois coloca numa forma untada com farinha e margarina . Faz um molho de tomate e azeitona e bota orégano por cima, leva ao forno por 25 min.

TORTA SALGADA**INGREDIENTES :**

2 xícaras de farinha de trigo branca 1 xícara de farinha de trigo integral 1 colher de chá de

sal 1 colher de sopa de fermento em pó 12; xícara de óleo vegetal 2 xícara de água 10
azeitonas temperos à gosto couve-flor cozida (p/. o recheio)

MODO DE FAZER :

Misturar tudo, reserve a couve-flor. Coloca um pouco da massa na forma untada com farinha de trigo e margarina, coloca o recheio e depois o restante da massa .Coloca um molho de tomate e orégano por cima . *O recheio pode ser variado: grão de bico, cenoura ralada , couve-flor etc. deixa no forno por 30

HAMBÚRGUERES DE SOJA**INGREDIENTES:**

100g de Soja, Tomate, Pimentão, Cebola, Salsa , Cominho, Margarina, Extrato de Tomate e Farinha de Trigo.

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a Soja, Escorra e deixe-a descansar. Enquanto isso prepare o tempero com o tomate, a salsa, o cominho, cebola, pimentão e extrato de tomate. Em seguida ponha toda a soja no tempero e deixe no fogo até que fique sequinha. Depois misture farinha de trigo (ao ponto de ficar consistente) e modele bolinhos tipo hambúrguer. Frite os bolinhos em óleo e para que não fique com excesso de óleo, deixe os bolinhos descansar em guardanapos. Sirva-se com pão, etc.

STROGONOFF**INGREDIENTES:**

2 Xícaras de *PVT grossa hidratada, 1 Xícara de leite de aveia caseiro ou arroz, 1 Pacote de purê de tomate, Xícara de mostarda líquida, Xícara de água, 2 Colheres de sopa de óleo vegetal, Cebola picada, Pimenta e sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a soja, escorra e descansa-a. Frite a cebola no óleo quente, junte o purê de tomate, a mostarda, a água, os temperos e a soja. Assim que ferver, baixe o fogo e cozinhe até engrossar. Quando desligar o fogo, coloque o leite de aveia misture bem. Sirva com arroz e batatas.... Fica uma delícia.

* proteína texturizada vegetal.

PÃO CASEIRO

INGREDIENTES:

2 Copos de leite de soja morno, 2 colheres de sopa de margarina, Copo de óleo, 1 Colher de sopa de sal e 2 colheres de sopa de fermento.

MODO DE PREPARO:

Bata bem no liquidificador e depois despeje numa vasilha colocando a farinha de trigo, misturando. Deixe descansar até crescer e depois ponha para assar.

PURÊ DE BATATAS

INGREDIENTES :

5 batatas cozidas, cebola ralada, margarina, água, e sal.

MODO DE PREPARO :

Amassa as batatas, coloca a cebola para refogar na margarina e depois acrescenta o sal e a água (um pouco)

ASSADO DE TOFU (QUEIJO DE SOJA)

INGREDIENTES:

500 gramas de tofu, 1 pacote de sopa de cebola, 3 xícaras de água, 1 xícara de molho de tomate sem sal

MODO DE PREPARO:

Misture a sopa de cebola com água e o molho de tomate e leve para ferver. Basta ferver 2 minutos. Derrame sobre o queijo picado e acrescente salsa e coentro ou outros temperos e ervas, mas que não contenham sal. Coloque num pirex e asse até que adquira uma consistência cremosa.

ASSADO DE SOJA E CARNE VEGETAL

INGREDIENTES:

1 lata de carne vegetal, 2 xícaras de feijão soja cozido, 2 dentes de alho socados, 1 cebola

grande bem picada, 2 tomates picados, 1 xícara de molho de tomate, 1 pimentão picadinho, 2 xícaras de aveia, 2 colheres de óleo, sal, 12 azeitonas picadas, orégano, sal e cebolinha

MODO DE PREPARO:

Misture tudo e leve para assar em forma untada, em forno quente.

MAIONESE DE SOJA**INGREDIENTES:**

xícara de leite de soja, 4 azeitonas verdes sem caroço, 2 rodela de cebola, 2 rodela de alho, 1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO:

Coloque tudo no liquidificador, bata e vá derramando óleo devagar, até fechar o buraco no centro do líquido. Para obter uma consistência melhor, acrescente algumas gotas de limão ao colocar maionese numa vasilha. Para variar acrescente cebolinha ou salsa picada, pedacinhos de pimentão ou de tomate. Se puser o tomate ou o pimentão enquanto esta batendo, ficará com um colorido agradável.

PÃO DE MILHO**INGREDIENTES:**

(para 6 pessoas)

1 xícara de fubá

1 xícara de farinha de trigo integral

1 colher de fermento em pó

1/4 de xícara de óleo

1 xícara de leite de soja

1/3 xícara de melado

MODO DE PREPARO:

Pré aqueça o forno a 180º misture os ingredientes numa bacia e coloque numa forma untada e asse o por 20 minutos.

SOPA CREMOSA DE AIPO**INGREDIENTES:**

6 talos de aipo picado

1 cebola pequena picada

1 colher de sopa de óleo

1/8 colher de sopa de pimenta em pó

1/4 colher de sopa de alho em pó

1 1/2 xícara de água

MODO DE PREPARO:

Frite em óleo a cebola e o aipo até a cebola ficar clara e deixe esfriar. Logo após passe a mistura dentro do liquidificador junto com os outros ingredientes até ficar cremoso, logo após coloque a mistura de volta a panela e reaqueça por alguns minutos e sirva.

NUTRITIVO MACARRÃO**INGREDIENTES:**

2 xícara de macarrão tubinho
4 xícara de água
1 cebola picada
2 colheres de sopa de óleo
3 xícaras de molho de tomate caseiro
4 colheres de chá de pimenta chili
sal a gosto
1 xícara de milho verde cozido
2 xícara de feijão azuki cozido

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o macarrão na água até ficar macio escorra, frite a cebola no óleo numa panela grande adicione todos os ingredientes inclusive o macarrão misture tudo e aqueça por 15 minutos sirva quente.

BRÓCOLIS PASTA DISH**INGREDIENTES:**

2 colheres de sopa de óleo
3 cebolinhas verdes
1 cabeça de brócolis picada
1 xícara de macarrão trançadinho cozido, escorrido
1/2 xícara de ervilhas
1 colher de chá de óleo de gergelim
1 xícara de repolho ralado

MODO DE PREPARO:

Pegue uma panela grande coloque o óleo e frite a cebolinha , o brócolis até o brócolis ficar macio e adicione o macarrão, o repolho e a ervilha e frite por

5 minutos no final adicione óleo de gergelim como tempero.

Sirva quente.

CAÇAROLA DE TOFU

INGREDIENTES:

(porção para 6 pessoas)

2 colheres de óleo

1 cebola picada

200 gramas de champignon

200 gramas de abobrinhas picada

1 cenoura picada

300 gramas de espinafre picado

1 colher de chá de alho

700 gramas de tofu esfarelado

1/2 xícara de molho de soja

MODO DE PREPARO:

Frite a cebola, o champignon, a abobrinhas, e a cenoura no óleo a fogo médio por 5 minutos, adicione o espinafre e os temperos , aqueças por 10 minutos ou mais, mexendo ocasionalmente misture os vegetais com o tofu esfarelado e o molho de soja continue aquecendo por 5 minutos coloque dentro de uma caçarola e sirva quente.

TOFU ITALIANO

INGREDIENTES:

(SERVE 4)

1 cebola picada

2 colheres de sopa de óleo

500 gramas de tofu cortado em cubinhos

100 gramas de milho verde

300 gramas de ervilhas

1/2 colheres de chá de orégano

1/2 colher de chá de alho

500 gramas de molho de tomate

1 xícara de azeitonas pretas

MODO DE PREPARO:

Frite a cebola e o tofu no óleo por 5 minutos e adicione os ingredientes restantes e cozinhe por 10 minutos mexendo ocasionalmente. Sirva com seu macarrão preferido.

SOPA CREMOSA DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES:

1 xícara de água
1 cabeça de couve flor picada
2 xícara de coco ralado
1/2 colher de canela
1/4 colher de chá noz moscada

MODO DE PREPARO:

Pique a couve flor e com um 1 xícara de água cozinhe a couve por 12 minutos seque e passe junto com o coco ao liquidificador adicionando 1 xícara de água logo após coloque na panela pegue uma xícara de água e jogue dentro do liquidificador (para aproveitar o resto do creme), bata junto com os temperos adicione tudo na panela e aqueça por 8 minutos sirva quente.

SOPA DE ABOBRINHA COM CHAMPIGNON

INGREDIENTES:

(SERVE 6)

1 pequena cebola picada
1 colher de sopa de óleo
3 ou 4 abobrinhas picadas
250 gramas de champignon picado
6 copos de águas
1/2 xícara de aveia integral
1/2 colher de chá de sal opcional

MODO DE PREPARO:

Frite a cebola logo adicione a abobrinhas e o champignon frite tudo por 5 minutos logo adicione água, aveia, sal, salga, cozinhe por 12 minutos esfrie e passe ao liquidificador. Até ficar cremoso, esquentado e sirva.

FEIJÃO BRANCO ESTILO MEXICANO

INGREDIENTES:

(SERVE A 3)

1/2 quilo de feijão branco já cozido

2 tomates grande picado
1/2 colher de chá de alho em pó
1 1/2 colher de chá de pimenta chili

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o tomate, junto com o alho e a pimenta em pó até dissolver como num molho, acrescentando o feijão e sal a gosto, sirva com arroz ou, batata inglesa assada.

BOLOS CELESTIAL DE CHOCOLATE**INGREDIENTES:**

(serve 18)

1 xícara de melado (cana, malte de cavada ou, karo)
1/2 xícara de leite de soja em pó
2 xícara de cacau natural
6 colheres de margarina de soja (caseira)
1 colher de chá de extrato natural de baunilha
4 colheres de sopa de maizena
2 xícara de farinha de trigo branca
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
1/2 xícara de leite de soja em pó

MODO DE PREPARO:

Pré aqueça o forno a 180º graus. Combine o melado, o leite, e o cacau numa pequena panela aqueça em fogo baixo mexendo ocasionalmente até virar uma calda homogênea, retire do fogo e acrescente a margarina. Misture tudo até ficar macio e adicione a maizena e o extrato de vanilha mexa e adicione a farinha, o bicarbonato e o leite. Misture os ingredientes bem. Unte de óleo as 18 forminhas e divida a massa entre eles. Coloque somente até a metade de cada forminha. Asse por vinte minutos a uma temperatura de 180º deixe esfriar antes de remover os bolinhos.

CAÇAROLA DOCE DE ABÓBORA MORANGA**INGREDIENTES:**

1 quilo de abóbora moranga ralada
2 maçãs picadas
1 xícara de passas sem caroços
2 colheres de chá de canela
1/4 colheres chá de noz moscada

2 colheres de sopa de melado
1 xícara de amêndoas picadas

MODO DE PREPARO

Pré aqueça o forno a 140º graus e coloque todos os ingredientes numa forma misturando e asse a 140º graus por 20 minutos.

BISCOITO DE CACAU (CHOCOLATE)

INGREDIENTES:

(para 24 biscoitos)
2/3 xícara de água
2 xícara de farinha integral
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
2 colheres de chá de extrato de baunilha
1/2 xícara de óleo de margarina
1/2 xícara de passas
1/2 xícara de amendoins
1/2 xícara de cacau
1/2 xícara de leite de soja em pó
1 xícara de karo

MODO DE PREPARO:

Pré aqueça o forno a 180º misture todos os ingredientes numa vasilha e forme 24 bolinhas achatadas e coloque numa tabuleiro e deixe assar por 15 minutos a 180º - deixe esfriar.

PUDIM DE CHOCOLATE (SERVE 3)

INGREDIENTES:

1 1/2 xícara de leite de soja em pó
3 colheres de sopa de extrato de baunilha
1/4 xícara de karo
1/4 de xícara de cacau]
2 bananas fatiadas

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes (exceto as bananas) cozinhe a fogo brando, mexendo constantemente até o pudim ficar grosso. Coloque em cada pote sobre a banana fatiada.

CAJUZINHOS DE SOJA

INGREDIENTES:

- 1 xícara de resíduos de soja (okara)
- 1 xícara de amendoins torrado e moído
- 1 xícara de coco ralado
- 1/2 xícara de tofu amassado
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de cacau

MODO DE PREPARO:

Ponha numa panela todos os ingredientes, menos o coco. Ferva por 5 minutos, mexendo sempre junte o coco, mexa bem e desligue. Faça os cajuzinhos passe no açúcar mascavo com amendoins torrado.

YOGURT DE TOFU COM MILHO VERDE E COCO

INGREDIENTES:

- 4 espigas de milho verde
- 1 coco pequeno
- 1 xícara de tofu
- 3 colheres de melado ou karo
- canela em pó

MODO DE PREPARO:

Debulhar o milho, bater no liquidificador com água e o coco espremer num pano. Reservar o bagaço. Colocar para ferver, sempre mexendo, e adicionar o tofu. Quando engrossar, desligar e adicionar o melado ou karo colocar em copinhos salpicar com canela e levar para congelar.

MAIONESE DE TOFU

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de tofu
- 4 colheres de sopa de óleo de girassol
- 1 colher de sopa de azeite

1 suco de limão
1 colher de chá de sal
folhas manjericão

MODO DE PREPARO:

Coloque primeiro 1 xícara de tofu no liquidificador, bata com baixa velocidade com os outros ingredientes até a mistura ficar uniforme. Depois vá adicionando o restante do tofu, e bata com velocidade alta. Se a mistura ficar muito grossa adiciona mais suco de limão ou uma colher de azeite. Poderá acrescentar um pouco d'água, mas esta faz com que a maionese se estrague mais rápido, com isso deverá ser usada mais rapidamente.

CREME DE CHANTILLY COM TOFU**INGREDIENTES:**

1 xícara de tofu
1 pedaço pequeno de favo de baunilha
2 colheres de sopa de karo
2 colheres de sopa de leite de coco

MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador tudo junto, até que fique cremoso. Sirva sorvetes ou bolos.

BOLO DE LARANJA**INGREDIENTES:**

1 xícara de farinha de trigo integral, 1 xícara de farinha de arroz (1 caixinha de creme de arroz colombo dá bem), 1 xícara de açúcar mascavo, 1 xícara de leite de soja, xícara de tâmaras picadas, xícara de nozes ou castanhas picadas, 2 colheres de sopa de casca ralada de laranja (ou mais se preferir um sabor mais acentuado), ³/₄ de xícara de óleo de soja

MODO DE PREPARO:

Misture o óleo e o açúcar, acrescente o leite de soja, as farinhas, a casca de laranja, as castanhas e tâmaras. Ponha em forma untada e asse em forno brando por 1 hora aproximadamente.

BOLO DE CHOCOLATE DE MENTIRA

INGREDIENTES:

4 colheres de sopa de margarina vegetal ou manteiga amolecida, 1 xícara de açúcar, 2 colheres de sopa de chocolate em pó, 4 colheres de sopa de água fervente, 2 xícaras de farinha, 1 colher de chá de fermento em pó, colher de chá de bicarbonato de sódio, 3/4 de xícara de leite frio, 1 colher de sopa de suco de limão, 3 ou 4 gotas de essência de baunilha

MODO DE PREPARO:

MÉTODO: BATER COMO CREME

FORNO: 180°C - MÉDIO

TEMPO DE COZIMENTO: 20 MINUTOS

Numa xícara, dissolva o chocolate na água fervente. Numa outra xícara, misture o suco de limão e o leite. Deixe descansar por alguns minutos até o leite coalhar.

Enquanto isso, numa tigela grande, bata a margarina e o açúcar até obter uma mistura leve de consistência cremosa. Peneire o bicarbonato e o fermento. Junte o leite coalhado aos poucos e misture levemente. Junte o chocolate dissolvido e a essência de baunilha. Misture bem.

Despeje a mistura na forma untada e leve ao forno por 20 minutos. Verifique se o centro está seco. Se não estiver, deixe no forno por mais alguns minutos. Quando frio, recheie com creme chantilly ou doce de leite.

PÃO DE LÓ DE LIMÃO

INGREDIENTES:

1 xícara de farinha, xícara de maisena, 2 colheres de chá rasas de fermento em pó, 1 xícara de açúcar, xícara de iogurte, xícara de leite, a casca ralada e o suco de um limão.

MODO DE PREPARO:

FORNO: 180°C – MÉDIO

TEMPO DE COZIMENTO: 25 MINUTOS

Numa tigela, peneire a farinha, a maisena, o açúcar e o fermento. Numa outra tigela, misture o leite, o iogurte, o óleo, o suco e a casca ralada de limão. Misture o conteúdo das duas tigelas e bata com uma colher de pau por dois minutos. Leve ao forno por 25 minutos. Verifique se o centro está seco. Se não estiver, deixe no forno por mais alguns minutos. Deixe o bolo esfriar por uns dez minutos antes de tirá-lo da forma. Deixe esfriar completamente antes de cobrir.

SUGESTÃO PARA COBERTURA: Glacê de limão

BOLO DE FUBÁ

INGREDIENTES:

1 xícara de farinha, 1 xícara de fubá amarelo, 4 colheres de chá rasas de fermento, 2 colheres de sopa de iogurte ou leite de soja, 3 colheres de sopa de óleo de arroz, milho ou girassol, xícara de açúcar, 1 xícara de água, 100 gramas de queijo fresco ralado, erva doce moída

MODO DE PREPARO:

FORNO: 180°C – MÉDIO

TEMPO DE COZIMENTO: 30 MINUTOS

Peneire a farinha, o fubá e o fermento. Junte o açúcar, o iogurte, o óleo, a água e a erva doce. Misture. Junte o queijo e misture tudo com uma colher de pau. Despeje na forma untada. Asse o bolo por 30 minutos. Verifique se o centro está seco. Se não estiver, deixe no forno por mais alguns minutos. Deixe o bolo esfriar por dez minutos antes de tirá-lo da forma. Deixe esfriar completamente antes de cortá-lo em quadrados ou retângulos.

BOLO DE LEGUMES

INGREDIENTES:

3 xícaras de farinha, 6 colheres de chá de fermento em pó, xícara de óleo de arroz, milho ou girassol, 1 colher de sopa de salsinha picada, 2 colheres de sopa de queijo ralado, xícaras de azeitonas picadas, 250 gramas de vagens cozidas picadas, 2 cenouras cozidas picadas, xícara de palmito picado, 1 xícara de leite, 1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO:

FORNO: 180°C – MÉDIO

TEMPO DE COZIMENTO: 45 MINUTOS

Numa tigela, misture a farinha, o fermento e o sal. Junte o óleo, o queijo e o leite e misture. Junte os legumes cozidos frios, as azeitonas picadas e a salsinha. Bata tudo por 1 minuto com uma colher de pau. Despeje na forma preparada. Leve ao forno por 45 minutos. Verifique se o centro está seco. Se não estiver, deixe no forno por mais alguns minutos. Deixe o bolo esfriar por dez minutos e então tire-o da forma. Pode ser servido frio ou quente. Para requeentá-lo, embrulhe o bolo ou fatias do mesmo em papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido por 10-15 minutos.

GELÉIA DE ROSAS

INGREDIENTES:

Pétalas de 12 rosas vermelhas, açúcar, suco de limão

MODO DE PREPARO:

Dar uma boa fervura nas pétalas de rosas com água. Para cada xícara de água de pétalas de rosas, juntar 3/4 de xícara das de chá de açúcar. Colocar o limão e levar ao fogo até atingir o ponto de geléia.

BISCOITO VEGETARIANO**INGREDIENTES :**

200 grs de maizena, 5 colheres de sopa de farinha de trigo, 5 colheres de sopa de açúcar, 1 pacote de coco ralado de 50 gr, 1 xícara de margarina

MODO DE PREPARO :

Amassa bem todos os ingredientes, modele os biscoitos e arrume em assadeira sem untar .
Asse em forno médio até ficarem ligeiramente coradas na parte de baixo.

BOLINHOS DE MAÇÃ E PASSAS**INGREDIENTES:**

(Para 18 pessoas)

1 xícara de farinha de trigo branca
2 xícara de farinha de trigo integral
1 colher de chá de fermento em Pó
1 colher de bicarbonato de sódio
1 colher de chá e canela
1/4 de colher de chá de erva doce
1 xícara de água
1/3 xícara de melado de cana ou malte de cevada
2 maçãs sem caroços e cortada bem fina
1/2 xícara de passas

MODO DE PREPARO:

Pré aqueça o forno a 200 graus centígrados. Misture os ingredientes na bacia larga e forme 18 bolinhos , unte a forma com óleo de canela(forma de empadas).

Coloque para assar durante 20 minutos e logo após deixe esfriar

GELATINA VEGETAL (RECEITA BÁSICA)

MODO DE PREPARO:

Ponha 2 xícaras de água para ferver. Misture 2 colheres de sopa Agar-agar (encontrada em mercearias macrobióticas). Ferver em fogo brando até dissolver bem. Essa receita pode ser usada para saladas de verduras ou frutas. Se quiser adoçada acrescente caro e o sabor da fruta que desejar.

BISCOITOS DE GENGIBRE

INGREDIENTES:

1/4 xícara de margarina de soja
1/4 xícara de melado
1 1/2 xícara de farinha de trigo integral
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
1/2 colher de gengibre em pó em uma colher de sopa ralado.
1/2 colher de chá de canela
1/4 colher de chá de cravo

MODO DE PREPARO:

Pré aqueça o forno a 180º graus amasse a margarina numa vasilha e adicione os ingredientes restantes e mexa bem. Forme 2 dúzias de bolinhas e coloque sobre um tabuleiro untado levemente com óleo asse por 12 a 15 minutos a 180 º graus e retire os biscoitos do tabuleiro mas deixe esfriar primeiro.

PUDIM DE ARROZ

INGREDIENTES:

(SERVE 8)

2 xícara de arroz branco pré cozido
1 1/2 colher de chá de canela
1 colher de sopa de extrato de baunilha
1 xícara de passas
1/2 xícara de amêndoas
4 xícaras de leite de soja em pó

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes num pote e aqueça até que a mistura se torne grossa (15 a 20 minutos) mexendo ocasionalmente sirva quente ou frio.

CREME DE TOFU

INGREDIENTES:

1 xícara de tofu
1/2 xícara de castanhas de caju
1/2 xícara de água
2 colheres de sopa de tahini
2 colheres de açúcar mascavo ou karo
1 colher de chá de favo de baunilha

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o tofu na água e deixe esfriar e depois bata tudo no liquidificador até ficar cremoso sirva com pão ou serve para rechear bolos.

SORVETE DE BANANA COM TOFU

INGREDIENTES:

3 bananas d'água
1 maçã pequena
1/2 xícara de passas (reservar 1/4 xícara)
canela em pó
1 colher de sopa de karo
1 colher de sopa de lecitina
castanhas de caju ou amendoins
1 xícara cheia de tofu

MODO DE PREPARO:

Cozer nas bananas, passas, maçã, e a canela e esperar esfriar e bater, mais a lecitina até ficar cremosos. Colocar nos copinhos e enfeitar com passas, castanhas. Levar ao congelador.

MILKSHAKE DE MAMÃO

INGREDIENTES:

(para 3 pessoas)
1 1/2 xícara de leite de soja
1 colher de chá de extrato natural de baunilha
1 mamão papaia descascado e picado
1 banana d'água descascada

MODO DE PREPARO:

Passe tudo no liquidificador até ficar macio , beba logo

YOGURT DE TOFU COM MILHO VERDE E COCO**INGREDIENTES:**

4 espigas de milho verde
1 coco pequeno
1 xícara de tofu
3 colheres de melado ou caro
1 colher de chá de canela

MODO DE PREPARO:

Debulhar o milho, bater no liquidificador com água e o coco. Espremer num pano e reservar o bagaço. Colocar para ferver, sempre mexendo e adicionar o tofu, quando engrossar, desligar e adicionar o melado, colocar em copos, salpicar com canela e levar para congelar.

DRINK DE FRUTAS TROPICAIS**INGREDIENTES:**

1 xícara de leite de soja
1 colher de chá de extrato de vanilha
2 laranjas grandes descascadas e descaroçadas
1 banana grande descascada
5 cubos de gelo

MODO DE PREPARO:

Coloque tudo dentro do liquidificador e bata até ficar homogêneo e sirva logo

DRINK DE FRUTAS**INGREDIENTES:**

2 bananas
1 pêsego descascado e picado
6 morangos
4 xícara de suco de laranja

MODO DE PREPARO:

Passar tudo no liquidificador até ficar homogêneo resfrie no freezer por alguns minutos e beba.

FEIJOADA VEGETARIANA

INGREDIENTES:

1/2 Kg de feijão preto ou feijão azuki
1 1/2 xícara de carne de soja em cubos grandes
300 g de ricota defumada cortada em cubos
2 xícaras de talos de couve-flor + talos de brócolis + talos couve descascados
2 raízes de bardana cortada em pedaços de uns 5 - 6 cm de comprimento (simula o rabinho de porco)
1 nabo médio cortado em rodela (simula o paio)
4 dentes de alho amassado / 1 cebola picada em cubinhos
1/2 colher de sopa de azeite de oliva / Sal marinho a gosto
1/2 maço de dente de leão picada bem fino
Opcional: folhas de louro, alga kombu picada e gersal com fibras

PREPARO:

Deixar o feijão de molho à noite. Eliminar a água do molho, porque nesta água estarão dissolvidas substâncias que causariam gases no processo digestivo do feijão. Cozinhá-lo por aproximadamente 30 minutos na pressão ou até que esteja macio. Juntar o restante dos ingredientes, com exceção do azeite, do dente de leão, do alho e da cebola. Tapar a panela de pressão e deixar cozinhar por uns 5-10 minutos em chama baixa após iniciar fervura. Numa frigideira refogar o alho e a cebola no azeite. Adicionar o refogado + o dente de leão picado ao feijão e deixar apurar por 10 minutos. Acertar o sal. Cada uma xícara de feijoada serve 01 bloco completo balanceado.

FAROFA VEGETARIANA

INGREDIENTES:

6 quiabos médios picados em rodela fininhas / 1 tomate médio sem pele e sementes picado em cubos / 1 cebola média picada em cubos / 3 dentes de alho amassados / 1 colher de chá de azeite de oliva / 30 cm de tira de alga kombu picada de molho em 1 copo de água / salsa e cebolinha picados a gosto / sal marinho a gosto / 1 xícara de farinha de mandioca torrada / 1/4 xícara de farinha de milho torrada.

PREPARO:

Refogar o alho e a cebola no azeite. Acrescentar o tomate + quiabo + alga hidratada + água + temperos a gosto. Deixar que o tomate e o quiabo cozinhem ao dente (5 minutos) e acrescentar as farinhas. Misturar bem até ficar molhadinha. Cada 1/4 de xícara de farofa serve 1 bloco completo de carboidrato.

LEITE DE ARROZ:**INGREDIENTES:**

1 xícara de arroz branco
Uma pitada de sal
4 xícaras de água
1 Colher de chá de extrato de baunilha
Coador
Panela média
Liquidificador
Garrafas para servir leite

PREPARO:

- 1.Prepare o arroz. Lave cuidadosamente, em seguida, coloque o arroz na panela.
- 2.Adicione metade da água e sal. Misture duas xícaras de água com o arroz na panela.
- 3.Aqueça a panela em fogo médio. Cozinhe o arroz durante 20 minutos até que fique macio e a água tenha evaporado.
- 4.Ferva as xícaras de água restantes. Ferva dois copos de água.
- 5.Misture o arroz com água e extrato de baunilha. Coloque o arroz cozido com água fervente e o extrato de baunilha no liquidificador. Bata por cinco minutos até que a mistura fique homogênea.
- 6.Deixe a mistura descansar. Deixe a mistura esfriar por cerca de trinta minutos e os sedimentos assentarem no fundo da panela.
- 7.Despeje o leite de arroz nas garrafas, peneirando. Despeje o leite lentamente, peneirando para que os sedimentos não misturem com o leite.
- 8.Deixe esfriar e sirva. Mantenha o leite de arroz na geladeira e sirva quando estiver pronto. O leite de arroz é uma ótima alternativa para o leite de vaca. Se você não consegue digerir laticínios ou apenas quer uma alternativa mais suave, você pode fazer leite de arroz em casa quando desejar.

LEITE DE AMÊNDOAS:**INGREDIENTES:**

16 amêndoas sem casca
600 ml de água filtrada
Açúcar a gosto

PREPARO:

Deixe as amêndoas de molho de um dia para o outro em 600 ml de água. Coloque-as no liquidificador junto com a água e bata por cinco minutos. Coe, usando uma peneira fina, e guarde na geladeira. Adoce quando for utilizar.

LEITE DE CASTANHA DE CAJU

INGREDIENTES:

½ xícara de castanha de caju torrada
2 ½ xícaras de água
1 colher de sopa de amido de milho
2 colheres de mel ou açúcar mascavo
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Colocar a água para ferver com o amido de milho e o sal. No liquidificador, colocar as castanhas e o mel. Acrescentar a água fervendo. Bater, coar e servir.

Obs.: Caso a castanha de caju contenha sal, não é necessário adicionar.

LEITE DE GERGELIM

INGREDIENTES:

½ xícara de gergelim
1 litro de água fervendo
3 colheres de sopa de aveia

MODO DE PREPARO:

Coloque as 3 colheres de aveia em água fervente. Deixe cozinhar por uns minutos, desligue o fogo, acrescente o gergelim. Bata no liquidificador todos esses ingredientes. Coe em uma peneira fina.

Observação: após pronto, o leite não deve ser fervido, pois irá ficar com a aparência de leite coalhado, porém se isso ocorrer, bata novamente no liquidificador, que voltará a aparência normal.

BOLO DE CENOURA FUNCIONAL

Ingredientes:

- 2 cenouras médias
- 1 colher de sopa de farinha de cenoura
- 3/4 de xícara de açúcar mascavo (150g)
- 1/3 de xícara de leite desnatado (60ml)
- 5 ovos (separe a gema das claras)
- 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de farinha de trigo

- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo: Separar a clara da gema e bater as claras em neve. Reservar. Descascar a cenoura e cortá-la em pequenos pedaços ou ralar.

Liquidificar metade da cenoura e do açúcar, as gemas, e o leite no liquidificador até homogeneizar. Juntar o restante dos ingredientes incluindo a farinha de cenoura e bater novamente. Use uma colher para ajudar a misturar tudo. Fica meio pesado, mas é isso mesmo, já que vamos usar as claras em neve para dar a leveza que queremos.

Claras em neve e massa

Retire a mistura e verta em uma vasilha, misturando só agora o fermento em pó. Depois de tudo bem misturado, misturar aos poucos e devagar a clara em neve batida, incorporando-a à massa. Colocar em forma untada e enfarinhada e assar em forno pré-aquecido a 200°C por 25-30 minutos ou até um palito sair limpo! Ainda quente, faça vários furinhos com uma faca para a cobertura entrar.

Cobertura de chocolate light

Ingredientes:

- 1 xícara(s) (chá) de leite desnatado
- 4 colher(es) (sopa) de cacau em pó
- 4 colher(es) (sopa) de adoçante em pó
- 1 colher(es) (chá) de amido de milho
- 1 colher(es) (chá) de essência de baunilha

Modo de preparo: Misture bem todos os ingredientes e leve ao fogo, mexendo até engrossar.

Espere por 10 minutos e após o bolo estar assado espalhe cuidadosamente por cima dele. Pronto!

Granola Funcional

Ingredientes:

- 100g de aveia em flocos
- 30g de farelo de trigo
- 30g de flocos de arroz
- 30g de flocos de milho

- 50g de uvas-passas escuras
- 50g de damascos secos
- 2 colheres de sopa de quinua
- 2 colheres de sopa de amaranto
- 2 colheres de sopa de semente de girassol
- 20g de sojita sem sabor
- 1 xícara (chá) de suco de laranja (200ml)
- 1 colher (sopa) cheia de mel (30g)
- 3 colheres de sopa de castanha de caju
- 3 colheres de sopa de castanha do Pará

Modo de Preparo

Misture tudo e coloque em uma assadeira. Leve ao forno médio (180°C), até que fique seco e crocante, por cerca de 30 minutos.

ESPECIAL DE RECEITAS AFRODISÍACAS

Eles aguçam os sentidos!

Ricos em substâncias que ampliam o desejo sexual, os alimentos abaixo não podem faltar na sua dieta



Amêndoa: rica em zinco, é essencial para a produção da testosterona.



Aveia: cereal rico em fibras solúveis, que aumenta a quantidade de testosterona disponível no sangue. Esse é o hormônio responsável pelo clímax, tanto no homem quanto na mulher.



Castanha-do-Pará: rica em selênio aumenta a fertilidade masculina.



Chocolate: contém substâncias que agem no aumento da produção da dopamina, serotonina e endorfina, neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer.



Frutas amarelas: contêm betacaroteno e vitamina C, antioxidantes naturais que protegem o sêmen, potencializando a fertilidade.



Mel: estimula a produção de serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar. Também fornece boro, mineral que ajuda a metabolizar o estrogênio (hormônio sexual feminino).



Romã: aumenta o apetite sexual feminino.

Musse de camarão e tomate cereja

Calorias por porção: 118

Rendimento: 8 porções



Ingredientes

- 400 g de camarões cozidos e limpos
- Suco de ½ limão
- Sal, salsinha picada e cebolinha a gosto
- 500 g de tomate cereja assados
- 150 g de queijo cottage
- ½ xícara (chá) de leite desnatado
- 3 col. (sopa) de ketchup
- 1 col. (sopa) de mostarda
- 1 col. (sobrem.) de molho inglês
- 1 envelope de gelatina sem sabor
- 1 col. (chá) de orégano fresco e sal

Molho

- 3 pimentões vermelhos
- 1 dente de alho
- Sal a gosto

Modo de fazer

1. Tempere os camarões cozidos com o sal, o limão, a salsa e a cebolinha.

Reserve.

2. Asse os tomates no forno por cerca de 1 hora.
3. Bata no liquidificador o queijo cottage com o leite, o ketchup, a mostarda, o molho inglês, a gelatina e mais ½ xícara (chá) de tomate cereja assado.
4. Despeje um pouco desse creme em uma forma retangular de silicone. Faça uma camada com o restante do tomate cereja, outra com o creme, os camarões e, por fim, o creme novamente.
5. Leve à geladeira por 2 horas.
6. Prepare o molho: asse os pimentões até ficarem macios. Jogue fora as sementes e bata no liquidificador com o alho e o sal. Passe tudo pela peneira e leve ao fogo para engrossar.
7. Sirva sobre a musse.

Arroz com amêndoas

Calorias por porção: 150

Rendimento: 6 porções



Ingredientes

- 2 xíc.(chá) de arroz integral
- ½ xíc. (chá) de molho de soja
- 1 col. (sopa) de gengibre em pedaços
- ½ xíc. (chá) de amêndoas em lascas
- 2 dentes de alho amassados
- 4 col. (sopa) de cebolinha picada sal a gosto

Modo de fazer

1. Lave o arroz e coloque-o na panela de pressão. Adicione 3 xíc. (chá) de água e o sal. Misture.
2. Tampe a panela e leve ao fogo. Reduza a chama e cozinhe por 10 min., até que o arroz fique macio.
3. Misture em uma tigela o molho de soja, o gengibre, as amêndoas, o alho e a cebolinha e adicione o arroz, até incorporar.

Tomate recheado

Calorias por porção: 180

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

- 6 tomates inteiros
- 6 torradas integrais esfareladas
- ½ xíc. (chá) de milho
- ½ xíc. (chá) de ricota
- 4 col. (sopa) de erva-doce picada
- ½ xíc. (chá) de peito de peru ralado
- 2 col. (sopa) de salsinha
- 1 col. (sopa) de azeite
- 1 col. (café) de sal
- ½ col. (café) de pimenta-do-reino
- 1 col. (sobrem.) de gergelim

**Modo de fazer**

1. Corte as tampas dos tomates e, com o auxílio de uma colher, retire as sementes.
2. Misture o restante dos ingredientes, exceto o gergelim, e mexa bem, para formar uma pasta.
3. Recheie os tomates com a pasta, salpique com o gergelim e leve ao forno até que o tomate esteja macio. Sirva a seguir.
4. Se desejar, sirva o tomate acompanhado de uma salada verde, como entrada.

Torta crocante de damasco

Calorias porção: 185

Rendimento: 12 porções

Ingredientes**Massa**

- 6 col. (sopa) de margarina light
- 1 xíc. (chá) de castanha-dopará triturada
- 3 col. (sopa) de açúcar light
- 1 xíc. (chá) de farinha de trigo integral

Recheio

- 3 col. (sopa) de amido de milho
- 1 e ½ xíc. (chá) de leite desnatado



- 2 col. (sopa) de mel

Cobertura

- 2 col. (sopa) de margarina light
- 2 col. (sopa) de mel
- 2 xíc. de damasco seco cortado em tirinhas

Modo de fazer massa

1. Em uma tigela grande, misture a margarina light, a castanha e o açúcar light até formar uma farofa úmida.
2. Junte a farinha de trigo e amasse delicadamente com a ponta dos dedos até formar uma massa homogênea.
3. Forre o fundo e a lateral de uma forma e leve ao forno por 25 minutos ou até dourar. Retire do forno e deixe esfriar.

Recheio

1. Em uma panela média, dissolva o amido de milho no leite, junte o mel e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar. Retire do fogo e deixe esfriar.

Cobertura

1. Em uma panela pequena, aqueça a margarina light e o mel até ferver. Junte os damascos picados e cozinhe, mexendo por cerca 3 minutos. Deixe esfriar.
2. Coloque o creme sobre a massa assada e finalize com a cobertura de damascos sobre cada uma. Leve à geladeira por 2 horas. Sirva gelada.

Medalhões de salmão ao molho de Laranja com Lascas de amendoim

Calorias por porção: 290

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- 4 postas de salmão com 3 cm de espessura (120 g cada)
- Sal a gosto
- 2 col. (sopa) de suco de limão
- 1 col. (sopa) de mel
- 4 col. (chá) de margarina light
- 100 g de amendoim picado

Molho

- 500 ml de suco de laranja



coado

- 1 col. (sopa) de amido de milho
- 1 col. (sopa) de mel
- 6 folhas de hortelã
- ½ xíc. (chá) de água
- Sal a gosto

Modo de fazer

1. Em um recipiente, tempere as postas com sal, suco de limão e mel.
2. Amarre-as com linha de algodão de forma que fiquem arredondadas.
3. Disponha-as em uma assadeira antiaderente.
4. Passe sobre cada medalhão 1 col. (chá) de creme vegetal.
5. Asse no forno preaquecido (180 °C) por aproximadamente 15 minutos.

Molho

1. Em uma panela, ferva o suco de laranja até reduzir um pouco. Junte o mel.
2. Tempere com sal.
Acrescente a hortelã.
3. Dissolva o amido de milho na água, junte ao molho e deixe ferver, mexendo por 3 minutos. Retire as folhas de hortelã.
4. Regue os filés com o molho e decore com folhas de hortelã e com as lascas de amendoim.

ESPECIAL DE SOJA



01 - EXTRATO DE SOJA "LEITE DE SOJA"

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar
- 4,5 litros de água
- 1 colher (chá) de sal
- 6 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo:

- Ferver um litro e meio de água.
- Colocar os grãos e contar cinco minutos a partir da nova fervura.
- Escorrer a água e lavar os grãos em água corrente.
- Colocar o restante da água (3 litros) para ferver, cozinhar os grãos por cinco minutos. Não descartar a água.
- Quando estiver morno, bater os grãos e a água no liquidificador por três minutos.
- Cozinhar a massa obtida em uma panela aberta por 10 minutos, reduzindo a chama após a fervura, mexendo sempre.
- Quando estiver morno, coar em pano de algodão limpo e espremer bem, com o auxílio das mãos, através do pano.
- O líquido filtrado é o extrato de soja (leite) e a massa restante, o resíduo ou "okara".
- Levar o extrato novamente ao fogo e ferver por dois minutos.
- Adicionar o açúcar e o sal ao extrato.

Para obter sabores diferentes basta acrescentar chocolate em pó, canela, baunilha, etc.

02 - IOGURTE COM KINAKO

Ingredientes:

1/3 xícara (chá) da fruta de sua preferência, picada

1 colher (sopa) de kinako

1 copo de iogurte de sua preferência

Se necessário, adoçar com mel, açúcar ou adoçante

Modo de preparo:

Colocar, em uma tigela, todos os ingredientes secos; adicionar o leite.

03- GRANOLA COM KINAKO

Ingredientes:

2 colheres (sopa) da granola de sua preferência

2 colheres de kinako

1 potinho de iogurte ou ½ xícara (chá) de leite

1 colher (sopa) de mel, açúcar ou adoçante, na quantidade desejada

Modo de preparo:

Colocar em uma tigela todos os ingredientes secos; adicionar o iogurte ou leite.

Observação: Se desejar, adicionar uma fruta de sua preferência, picada. Rendimento: Uma porção

04- MINGUAU COM KINAKO

Ingredientes:

1 xícara de leite desnatado, semi-desnatado ou integral

1 colher (sopa rasa) de amido de milho

1 colher (sopa) de açúcar

1 colher de kinako

Canela em pó

Modo de preparo:

Em uma panela, adicionar o leite, o kinako, o açúcar e o amido de milho; Levar ao fogo para ferver, mexendo sempre para não empelotar; Cozinhar até ficar cremoso, despejar em uma tigela, polvilhar com canela em pó;

Servir quente.

Rendimento: uma porção

5 - HIDRATAÇÃO DA PVT (PROTEÍNA VEGETAL TEXTURIZADA) /"CARNE" DE SOJA**Ingredientes:**

-1 xícara (chá) de PVT

-2 xícaras (chá) de água fervente

Modo de preparo:

-Colocar a PVT em um recipiente de vidro e cobrir com a água fervente.

-Aguardar 10 minutos para a PVT absorver a água.

-Escorrer a PVT em peneira (tipo escorredor de macarrão), retirando o excesso de água com o auxílio de uma colher, apertando-a contra a peneira.

-Usar em refogados, molhos, e recheios como substituto da carne moída.

Obs.:A Proteína Vegetal Texturizada é também conhecida pela denominação de PTS (Proteína Texturizada de Soja).

06 - GRÃOS COZIDOS**Ingredientes:**

- 2 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos, sem lava

- 8 xícaras (chá) de água

Modo de preparo:

- Ferver três xícaras (chá) de água e, cozinhar os grãos por cinco minutos, contados a partir da segunda fervura.

- Escorrer a água e promover o choque térmico, em água fria, lavando os grãos, como descrito para o extrato.
- Escorrer a água e colocar a soja de molho com três xícaras (chá) de água fria, por oito horas, aproximadamente.
- Escorrer os grãos e separar as cascas.
- Cozinhar por uma hora em panela aberta, ou por 20 minutos em panela de pressão, adicionando uma colher (sopa) de óleo de soja.

07 - PÃO DE RESÍDUO

Ingredientes:

Fermento:

- 3 colheres (sopa) de fermento de pão ou um pacotinho de fermento biológico
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água morna

Massa:

- 1/4 de xícara (chá) de óleo de soja
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 2 xícaras (chá) de resíduo de soja
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo

Modo de preparo:

Fermento:

Em um recipiente (bacia), dissolver o fermento com água e adicionar os demais ingredientes. Cobrir com plástico e, deixar em repouso para crescer, por 15 minutos.

Massa:

Misturar ao fermento o resíduo, o açúcar e o óleo. Adicionar aos poucos, a farinha de trigo, trabalhando a massa até que os ingredientes se unam e a massa se desprenda dos dedos. Moldar os pães no formato desejado, dispor em formas untadas e polvilhadas com farinha de trigo, deixar crescer por uma hora e, assar por 30 minutos em forno pré-aquecido.

08 - TORTA DE BANANA OU MAÇÃ**Ingredientes:**

- 12 bananas nanicas maduras
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de farinha de soja
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 4 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 150 g de margarina

Modo de preparo:

- Misturar o açúcar, as farinhas, o fermento e peneirar, juntar a margarina e preparar uma "farofa" esfregando os ingredientes com as mãos.
- Untar uma assadeira com margarina e polvilhar com farinha de trigo.
- Colocar metade da "farofa" e cobrir com as bananas cortadas em três partes (no sentido do comprimento). Cobrir com o restante da "farofa", sem apertar.
- Bater quatro ovos inteiros, como se fosse fazer uma omelete, ir colocando sobre a última camada, com ajuda de um garfo.
- Polvilhar com canela em pó e, levar ao forno em temperatura média, por cerca de 25 minutos.

09 - ALMÔNDEGAS DE SOJA

Ingredientes:

Massa:

- 2 e 1/2 xícaras (chá) de resíduo de soja
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- sal (a gosto)
- óleo de soja (fritura das almôndegas)

Molho:

- 1 xícara (chá) de tomates picados sem sementes
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomates
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 3 colheres (sopa) de óleo de soja
- 3 xícaras (chá) de água
- sal, alho e pimenta (a gosto)

Modo de preparo:

Massa:

- Em um recipiente pequeno (bacia) misturar os ingredientes da massa, formar os bolinhos e, fritar em óleo quente.
- Após a fritura, deixar as almôndegas sobre folha de papel absorvente

Molho:

- Refogar em óleo quente o alho, a cebola e o tomate, mexendo sempre.
- Acrescentar o extrato de tomate, o sal e a água.

- Tampar a panela, abaixando o fogo após a fervura.
- Cozinhar por cinco minutos.
- Desligar o fogo e adicionar o cheiro verde.
- Arrumar as almôndegas em uma travessa e cobrí-las com o molho.
- Servir em seguida.

10- BISCOITOS CASADINHOS

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de soja
- 250 g de margarina
- 1 xícara (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.

11 - ARROZ DOCE

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cru, lavado e escorrido
- 8 xícaras (chá) de extrato de soja
- 3 xícaras (chá) de água

- 4 colheres (chá) de casca de limão ralada
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- Canela em pó

Modo de preparo:

- Colocar três xícaras (chá) de água e quatro xícaras (chá) de extrato de soja "leite de soja" para ferver.
- Quando estiver fervendo adicionar as duas xícaras (chá) de arroz previamente lavado e escorrigo.
- Quando o arroz estiver quase cozido, juntar o restante do extrato de soja, o açúcar, o sal e as raspas de limão.
- Quando o arroz estiver bem cozido, retirar do fogo, transferir para um recipiente e salpicar canela em pó.
- Servir morno ou gelado.

12 - VITAMINA DE BANANA**Ingredientes:**

- 3 bananas maduras
- 1 colher de açúcar
- 1 litro de extrato de soja

Modo de preparo:

• bater todos os ingredientes no liquidificador.

Obs: as bananas podem ser substituídas por melancia, melão ou maçã.

Rendimento: aproximadamente 1 litro.

13 - TOFU - "QUEIJO DE SOJA"

- 1) Pesar 1 kg de grãos de soja, lavar com água de torneira e escorrer. Em seguida, colocar os grãos lavados em um recipiente e adicionar água filtrada até cobrí-los e deixar de molho por uma noite (8-10 horas) em temperatura ambiente.
- 2) Escorrer a água do molho, enxaguar os grãos e escorrer a água.
- 3) Transferir os grãos para um liquidificador, adicionar 8 litros de água e liquidificar. Como os liquidificadores domésticos têm uma capacidade pequena, essa operação pode ser feita em diversas etapas, tomando-se o cuidado de manter a proporção de grãos e água e, ao final do processo, juntar todas as porções.
- 4) Transferir a mistura obtida para uma panela de alumínio grossa e cozinhar por 10 minutos numa temperatura de 95-100°C, mexendo sempre para não pegar no fundo da panela.
- 5) Deixar esfriar e coar em tecido de trama fina ou em tecido próprio para coar coalho de leite de vaca - "pano de queijo".
- 6) Separar a porção líquida "leite de soja" obtida e medir o volume.
- 7) Preparar o agente coagulante - sulfato de magnésio (sal amargo). Para cada litro de leite de soja, dissolver uma colher de sobremesa rasa de ½ copo de água morna.
- 8) Adicionar a solução coagulante ao leite também morno (75-80°C), agitando com uma colher para misturar bem o agente coagulante ao leite de soja.
- 9) Deixar o leite coagular e, após a formação do coágulo (tofu), esperar de 15 a 20 minutos sem mexer.
- 10) Transferir o coágulo para uma forma (caixa de metal ou madeira) perfurada e forrada com um tecido de malha fina e úmido. Cobrir com uma tampa também perfurada e que se encaixe no interior da forma. Prensar a forma com pesos homogeneamente distribuídos sobre a tampa durante 15 a 20 minutos.
- 11) Colocar a forma contendo o tofu prensado dentro de um recipiente (bacia) contendo água gelada e deixar por 5 minutos. A seguir, desenformar removendo o pano.
- 12) Cortar o coágulo obtido (tofu) em pequenos pedaços (cubos) e colocá-los em um recipiente contendo também água gelada. Deixar os cubos na água gelada por 1 hora.
- 13) Armazenar em geladeira os cubos de tofu em recipiente hermeticamente fechado com água gelada. Os cubos de tofu podem ser também armazenados em sacos plásticos selados

em seladora elétrica ou tipo "zip loock" contendo também parte da água gelada do item anterior (12). Obs.: conservar sempre em geladeira (2-4°C)

ATENÇÃO: Como agente coagulante pode ser utilizado também o Cloreto de Cálcio (CaCl_2), na mesma proporção recomendada para o Sulfato de Magnésio (sal amargo).

14 - BOLACHAS DE SOJA

Ingredientes

- 01 xícara (chá) de margarina
- 02 ovos
- 01 e meia xícara (chá) de açúcar
- 01 xícara (chá) de farinha de soja
- 01 xícara (chá) de côco ralado
- 03 xícaras (chá) de polvilho doce

Preparo:

Bater na batedeira a margarina, os ovos e o açúcar até formar um creme. Misturar a farinha de soja com o côco ralado ao creme, misturar bem e ir adicionando o polvilho doce até formar uma massa homogênea. Abrir a massa com o rolo e cortar os biscoitos no formato desejado. Colocar em forma untada e polvilhada com farinha de trigo, assar em forno baixo por mais ou menos 10 minutos.



ESPECIAL HAMBURGUERES LIGHTS



Hambúguer de frango light

Ingredientes

500 gramas de peito de frango triturado

200 gramas de proteína de soja

2 ovos inteiros

Farinha de trigo

Pimenta do reino

Molho shoyo

Orégano

Manjericão

Cebola

Sal

Modo de Preparo

Ferver a proteína de soja, depois escorrer e lavar. Reserve. Em uma tigela coloque o frango, a cebola ralada e o resto dos temperos, mexa bem. Adicione os ovos inteiros, mexa bem. Adicione a proteína escorrida. Adicione aos poucos a farinha de trigo para dar o ponto. Fritar em óleo de canola ou azeite de oliva.

Hambúrguer de brócolis

Ingredientes

1 maço médio de brócolis japônês cozido e picado (só as flores)

2 colheres de (sopa) de aveia em flocos finos

3 colheres de (sopa) de farinha de rosca

7 fatias de queijo-de-minas frescal light

½ xícara de (chá) de maionese light

½ colher de (chá) de sal

1 cebola pequena picada

1 clara

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C). Unte uma assadeira média. Reserve. Em uma tigela média, junte os brócolis, a cebola, a clara, a aveia, a farinha de rosca, a maionese light e o sal. Misture. Enfarinhe as mãos com a farinha de rosca, coloque porções da mistura e modele pequenos hambúrgueres. Coloque um ao lado do outro na assadeira reservada e leve ao forno por 10 minutos. Vire os hambúrgueres e deixe por mais 10 minutos ou até dourarem. Retire do forno, cubra cada um com 1 fatia do queijo-de-minas frescal, coloque sobre ela outro hambúrguer e leve ao forno por mais 5 minutos ou até derreter o queijo. Sirva em seguida.

Hamburguer de peru

Ingredientes

400 gramas de carne de peru moída

2 (sopa) de iogurte desnatado

1 (sopa) de suco de limão

2 fatias de pão de forma light

1 dente de alho amassado

Ervas frescas a gosto

Sal a gosto

Recheio:

1 (colher de sopa) de queijo minas frescal derretido

100 gramas de ricota

Para Besuntar: Besuntar consiste em pincelar com algum tipo de preparação líquida, o alimento que está sendo grelhado ou assado, para que não fique ressecado.

4 (sopa) de suco de laranja

1 (chá) de amido de milho

1 (sopa) de molho de soja

1 (chá) de mostarda

Modo de Preparo

Misturar o peru, o alho, o pão esfarelado, o iogurte, as ervas, o suco de limão e sal a gosto. Amasse a ricota com o queijo minas frescal. Dividir a carne e o recheio em 6 partes, rechear cada parte de peru com a mistura de queijos. Grelhar em uma frigideira com antiaderente. Enquanto isso, misturar os ingredientes do molho para besuntar e levar ao fogo até ferver. Virar o hamburger de lado e besuntar com esta mistura. Servir com salada verde.

Hambúrguer Saudável (1)

Ingredientes

- 1/2 kg de patinho moído
- 3/4 de xíc. (chá) ou 60 g de proteína texturizada de soja
- 1 tablete de caldo de carne
- sal a gosto
- pimenta branca a gosto

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes até formar uma massa. Molde os hambúrgueres, use um guardanapo para untar a frigideira com uma camada fina de margarina light e grelhe. Se a frigideira ficar muito seca, acrescente aos poucos caldo de carne ou frango para umedecer.

Hamburguer Light de Atum

Ingredientes

- 1 lata de atum sólido ao natural (em água)
- 1 clara de ovo
- 1/2 cebola picada finamente
- 3 ramos de cebolinha picada
- 1 pitada de pimenta calabresa
- 1 pitada de amaciante de carne
- 1 pitada de glutamato monossódico
- 3 colheres de farinha de aveia

Modo de Preparo

Escorrer a água do atum

Num recipiente misturar todos os ingredientes

A consistência fica meio pastosa

Em uma frigideira antiaderente colocar uma porção da mistura e modelar com a espátula. Esperar formar uma crostinha e virar, deixar tostar do outro lado.

Hambúrguer saudável (2)

Ingredientes

500 gr de patinho moído(s)

quanto baste de sal

quanto baste de noz-moscada

quanto baste de salsinha picada(s)

quanto baste de alho picado

Molho:

200 gr de cottage

1 unidade(s) de cenoura ralada(s)

1/2 colher(es) (chá) de mostarda

Modo de Preparo

Misture o cottage, a cenoura, sal e mostarda. Misture bem.

Em um recipiente coloque a carne moída, sal, noz-moscada, alho e salsinha. Misture bem e modele os hambúrgueres.

Em uma frigideira quente, leve para grelhar os hambúrgueres.

O molho preparado será para acompanhar o hambúrguer.

Hambúrguer saudável (3)

Ingredientes

2 quilos de carne moída duas vezes

2 xícaras de germen de trigo

2 cebolas médias

4 dentes de alho

1 colher de (sopa) de orégano

1 colher de (sopa) de manjeriço (fresco ou desidratado)

1 colher de (sopa) de tempero para carne

1 colher de (sobremesa) de noz-moscada ralada

2 colheres de (café) de canela em pó

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

1 xícara de cheiro verde picadinho

1 pacotinho de 100 gramas de parmesão ralado

1 ovo

Modo de Preparo

Em um processador, junte o alho e a cebola e processe-os bem. Em uma bacia grande, junte a carne e todos os demais ingredientes, inclusive a cebola e o alho processados. Misture tudo muito bem e prove para ver se o sal está bom. Em seguida, forme diversas bolas de carne e com as palmas das mãos, achate-as formando os hambúrgueres no tamanho desejado. Ou abra uma determinada quantidade do composto de carne em cima de uma superfície lisa e untada. Depois com uma forma redonda (própria para hambúrgueres, ou xícara grande) forme os hambúrgueres. Acondicione-os em uma bandeja com filme plástico entre as camadas e leve ao congelador.

Hambúrguer de trigo

Esse hambúrguer de trigo fica com um sabor incrível, a ricota dá leveza e os temperos aquele gostinho de quibe, fica realmente muito saboroso.

Ingredientes:

- 200g de carne moída

- 1 xícara de trigo (para quibe)

- 1 cebola pequena picada.
- 1 ovo
- 200g de ricota
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1/2 xícara de hortelã picada
- sal e pimenta à gosto
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- óleo de canola para untar

Modo de Preparo:

Coloque o trigo numa tigela e cubra com água. Deixe de molho por 2 horas.

Escorra o trigo e aperte bem com as mãos para retirar o excesso de água. Coloque em uma vasilha e acrescente a carne, a ricota, a cebola, as ervas picadas e o ovo. Misture bem e tempere com sal, pimenta e o azeite.

Faça 6 bolas com a massa e aperte para formar um disco de hambúrguer. Transfira para a assadeira untada e leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos. Esse hambúrguer pode ser assado ou frito em uma frigideira antiaderente com pouco óleo de canola, dourando dos dois lados em fogo baixo.

Hambúrguer de peixe

Ingredientes

500g de peixe (badejo ou salmão)

Uma clara

Oito fatias de pão de forma light sem casca

Tempero pronto para peixes

Uma lata de molho de tomate

Salsinha picada

Azeite de oliva para untar

Maionese de alho (opcional)

Uma xícara de chá de maionese light

Dois dentes de alho

Suco de um limão

Uma colher de sopa de azeite de oliva

Uma colher de sopa de molho de mostarda

Hambúrguer

Bata no processador o peixe até que ele fique bem moído. Em uma vasilha, misture o peixe moído aos demais ingredientes. Leve a geladeira por 30 minutos.

Modele os hambúrgueres e leve ao forno médio (180°C) em uma assadeira untada com o azeite e coberta com papel alumínio por aproximadamente de 15 a 20 minutos. Sirva a seguir acompanhado da maionese de alho.

Maionese

Amasse os dentes de alho e, com uma colher, misture o restante dos ingredientes até obter uma mistura. Sirva acompanhando o hambúrguer

Hambúrguer de cenoura**Ingredientes**

3 cenouras raladas

1 cebola grande ralada

1 xícara (chá) de cheiro-verde picado

1 ovo

3 colheres (sopa) de leite

3 colheres (sopa) de farinha de trigo

4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Sal e pimenta-do-reino a gosto

2 colheres (sopa) de óleo

4 fatias de queijo mussarela light

4 fatias de tomate

Salada de folhas para acompanhar

Modo de Preparo

Misture a cenoura, a cebola, o cheiro-verde, o ovo, o leite, a farinha, o parmesão, sal e pimenta. Forme 4 hambúrgueres, com a ajuda de uma colher, e frite um por vez no óleo de canola, até dourar. Cubra cada um com uma fatia de mussarela e uma de tomate. Coloque em uma fôrma e leve ao forno, pré-aquecido, por 5 minutos ou até o queijo derreter. Sirva acompanhado de salada.

Hamburgiuer de camarão

Ingredientes

500 g de camarão limpo

2 colheres (sopa) de suco de limão

1 cebola média, picada

2 colheres (sopa) de coentro picado

5 cebolinhas verdes, picadas

1 colher (chá) de gengibre ralado

6 pães para hambúrguer com gergelim

Sal e pimenta-do-reino branca a gosto

Azeite (para untar)

1 gema

Para o molho:

1 xícara de maionese (225 g)

1/2 xícara de ketchup (165 g)

1 colher (sopa) de conhaque

1/2 colher (chá) de molho de pimenta

Sal a gosto

Modo de Preparo

Coloque no processador o camarão, o suco de limão, a cebola, o coentro, a cebolinha, o gengibre e a gema

Tempere a gosto e processe até obter uma mistura homogênea

Divida a mistura em seis partes e, com as mãos untadas com azeite, molde os hambúrgueres.

Unte cada um deles com azeite

Frite em fogo moderado numa frigideira antiaderente, tampada, untada com azeite de oliva, bem quente

Doure dos dois lados

Para o molho, misturar todos os ingredientes.

Hambúrguer Indiano

Ingredientes

200 g de cebola picada

200 g de queijo minas frescal ralado fino

900 g de filé de frango moído (cru)

1 e 1/2 colher (chá) de curry

1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino

1/2 colher (chá) de sal

15 ml de molho inglês

3 ovos

1/4 de colher (chá) de cardamomo em pó

60 g de farinha de rosca

1/4 de colher (chá) de noz-moscada ralada

180 g de mussarela de búlafa

Para decorar:

fatias finas de pepino agri-doce

cubinhos de tomate

9 raminhos de manjericão

Modo de Preparo:

Passe a cebola no processador e despreze a água que se formar.

Junte a metade do queijo minas frescal e os demais ingredientes, exceto a mussarela de búlafa, até obter uma massa homogênea.

Formate hambúrgueres de 80 g cada e cubra cada um deles com o resto do queijo minas frescal.

Grelhe os hambúrgueres numa chapa ou numa frigideira, untada com margarina light, virando a cada minuto, até o ponto desejado. Coloque a mussarela em cima de cada um e abafe com uma tampa para que o queijo derreta.

De um lado do prato, monte um leito com as bananas fritas em óleo de canola. Por cima, coloque o hambúrguer, de forma que as bananas apareçam por baixo.

Monte um círculo com as rodela de pepino sobrepostas por cima do hambúrguer. Decore o centro com tomates em cubos e o raminho de manjericão.



ESPECIAL IOGURTES FUNCIONAIS



IOGURTE CASEIRO SEM CORANTES, CONSERVANTES E QUÍMICAS INDUSTRIAIS

Ferver 1 litro de leite (de boa procedência). Depois desligar o fogo. Quando o leite estiver morno (temperatura suportável pela pele), jogar $\frac{1}{4}$ de um copo de iogurte natural, também de boa procedência. Mexer com uma colher de pau e deixar descansar num pirex tampado por 12 horas. Para ficar mais consistente, embrulhe o pirex em 3 a 4 folhas de jornal e depois amarre uma toalha.

- 1 copo (requeijão) água
 - 1 litro de leite desnatado
 - 1 gelatina em pó diet de morango
 - 1 iogurte desnatado
 - 10 gotas de adoçante
-
- Esquente o leite até ficar um pouco mais que morno.
 - Adicione o iogurte, misture bem e cubra o recipiente com um pano.
 - Deixe por 12 horas.
 - No outro dia, dissolva a gelatina na água fervente, misture bem e espere amornar. Coloque no liquidificador a mistura do leite, a gelatina e o adoçante.
 - Bata por alguns segundos, coloque em tacinhas e leve à geladeira.

KEFIR



O kefir, ou quefir, é um leite fermentado do tipo espumoso ou viscoso e levemente efervescente. Esse alimento é originário da Europa Oriental (região do Cáucaso, na Rússia). O nome é oriundo da palavra eslava Keif, que significa bem-estar e também é conhecido por outros nomes: kéfer, kefir, kiaphur, kepi, knapon. Esse significado se dá pelo fato dessa bebida apresentar propriedades benéficas à saúde do homem, especialmente os efeitos probióticos relacionados ao seu consumo.

Para se obter o produto fermentado, é necessário adicionar os grãos de kefir (também chamados de grumos ou grânulos) em algum alimento (denominado substrato) para ocorrer a fermentação. Dessa maneira, o kefir pode ser produzido por meio de diversos tipos de leite (vaca, ovelha, cabra, búfala e égua) – sendo o leite a base mais utilizada há milênios, suco de frutas, açúcar mascavo e água. Os grãos também contêm um aspecto gelatinoso, textura macia e firme e tamanho irregular.

Os grânulos de kefir são compostos por: açúcares (60 g/kg), proteínas (30 g/kg), gorduras (2 g/kg), minerais (7 g/kg) e água (900 g/kg). Entretanto, sua ação terapêutica é atribuída à presença de uma microbiota complexa. Ou seja, uma elevada diversidade de microorganismos é encontrada nos grãos de kefir, igualmente chamada de associação simbiótica. Essa simbiose inclui espécies de leveduras, bactérias ácido – acéticas e ácido – lácticas. A composição de microorganismos nos grânulos pode variar conforme o tempo de utilização dos mesmos, a região de origem dos grãos, a forma de cultivo, o tipo de substrato usado na produção e as técnicas realizadas ao longo da manipulação.

Durante a fermentação, uma substância conhecida como quefirano (kefir ou fator de crescimento de kefir – KGF) é secretada por algumas bactérias presentes nos grãos. É um tipo de carboidrato composto de várias unidades de monossacarídeos (galactose e glicose). Estudos realizados com quefirano demonstraram vários efeitos benéficos à saúde, tais como a redução do estresse e da pressão arterial, aumento da imunidade, atividade antitumoral, antiinflamatório, redução de glicose e de gorduras no sangue, atividade antimicrobiana, prevenção de diarreias associadas a uso de antibióticos (por favorecer a flora intestinal normal, mantendo seu balanço e protegendo contra bactérias maléficas) e redução da constipação intestinal.

Além disso, a fermentação resulta em uma bebida com alta quantidade de vitamina B12, B6, ácido fólico, biotina e alguns aminoácidos. Também há diminuição da lactose presente no leite, possibilitando o consumo da bebida por pessoas intolerantes e aumentando o teor de ácido lático que age como conservante natural do alimento.

Para preparar o kefir, os grãos são inicialmente acrescentados ao leite em um recipiente de vidro limpo, devendo fermentar a temperatura ambiente (25°C) por aproximadamente 24 horas. Após a fermentação, deve-se coar o produto para separar os grãos. O líquido resultante é o kefir, que pode ser consumido fresco, adicionado de frutas, açúcar, mel, canela ou maturado. A maturação consiste em nova fermentação por 24 horas ou mais à temperatura em torno de 10°C, conferindo um aroma e sabor mais concentrado, específico do produto. Os grãos podem ser adicionados novamente a mais leite, e o processo repetido várias vezes, lembrando que os grãos sempre devem ser lavados em água após a utilização para preservar suas propriedades.

A cada processo, os grânulos podem apresentar um ganho de massa por volta de 25% em relação ao seu peso inicial, assim, permitindo sua produção caseira. Com isso, a propagação dos grãos por meio da doação entre os consumidores e interessados em cultivar a bebida tornou-se tradicional em todo o mundo.

Receita de SORVETE DE PÊRA COM KEFIR

- 700 g de kefir – drenado até obter 300g
- 2 pêras grandes
- 1/2 xícara de açúcar light
- Bata com mixer o kefir drenado para que fique bem cremoso. Lave bem e corte em quartos a pera.
- Tire a semente e cozinhe no vapor por 10 minutos. Passe ainda quente pelo passador de legumes ou peneira para reter a pele.



- Junte o açúcar e misture bem.
- Espere esfriar, misture com o kefir e bata de novo com o mixer (ou use o liquidificador). Deixe a mistura gelar e coloque na sorveteira até ficar firme e cremoso.
- Deixe no freezer por 1 ou 2 horas para firmar (se não tiver sorveteira, leve a mistura ao freezer numa tigela e de vez em quando misture com uma colher para que fique cremoso).

ESPECIAL BISCOITOS INTEGRAIS SAUDÁVEIS



BISCOITOS COM FARINHA DE COCO

Ingredientes

- 1/2 xícara(s) (chá) de margarina light
- 1 unidade(s) de ovo
- 1/4 xícara(s) (chá) de água
- 1 colher(es) (café) de essência de baunilha
- 4 colher(es) (sopa) de adoçante stévia culinário
- 3/4 xícara(s) (chá) de farinha de coco
- 1 colher(es) (sopa) de fermento químico em pó
- 1 3/4 xícara(s) (chá) de farinha de trigo integral

Modo de Preparo

Bata a margarina até ficar cremosa. Acrescente o ovo, a água, a essência de baunilha, o adoçante e bata por alguns minutos. Junte a farinha de côco, o fermento e bata mais um pouco até obter uma mistura cremosa. Retire da batedeira e acrescente farinha amassando aos poucos com as mãos. Faça bolinhas, achate-as com a mão e coloque em assadeira untada. Leve ao forno pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 25 minutos.

BISCOITO DE CANELA

Ingredientes

- 2 ovos
- 200 g de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de maisena
- 1 colher (sopa) de adoçante stévia culinário
 - 2 colheres (sopa) de margarina light
 - 2 colheres (chá) de fermento em pó
 - 1 colher (chá) de canela
- Margarina light e farinha de trigo integral, o quanto baste para untar e enfarinhar

Modo de Preparo

1. Em um tigela, misture tudo até a massa ficar lisa e homogênea
2. Enrole em papel filme e deixe descansar por aproximadamente 30 minutos
3. Corte a massa em 4 porções e faça um bastão com cada porção
4. Corte os bastões, com uma faca afiada, em rodela (cerca de 15 g cada)
5. Faça 2 ligeiros cortes sobre cada bolacha
6. Ligue o forno em temperatura média (180°)
7. Unte uma assadeira com margarina light e farinha de trigo
8. Distribua as bolachas, deixe um espaço entre elas
9. Leve a assadeira ao forno pré-aquecido e deixe assar por cerca de 20 minutos ou até que comecem a dourar
10. Retire as bolachas do forno, espere esfriar e sirva a seguir

BISCOITO DE AVEIA COM BANANA**Ingredientes**

- 01 xícara e ½ de farinha de trigo integral
- 01 colher de sopa rasa de fermento em pó
 - 01 colher de chá de sal marinho
 - 01 colher de chá de canela em pó
- 02 colher de sopa de adoçante stévia culinário
 - ½ xícara de óleo de milho ou de girassol
- 01 xícara e meia de banana caturra ou nanica amassada
 - 1 xícara e ½ de farinha de aveia
 - ½ xícara de castanhas do Pará trituradas.

Modo de preparo

1. Em um tigela, misture tudo até a massa ficar lisa e homogênea
2. Enrole em papel filme e deixe descansar por aproximadamente 30 minutos
3. Corte a massa em 4 porções e faça um bastão com cada porção
4. Corte os bastões, com uma faca afiada, em rodela (cerca de 15 g cada)
5. Faça 2 ligeiros cortes sobre cada bolacha
6. Ligue o forno em temperatura média (180°)
7. Unte uma assadeira com margarina light e farinha de trigo
8. Distribua as bolachas, deixe um espaço entre elas
9. Leve a assadeira ao forno pré-aquecido e deixe assar por cerca de 20 minutos ou até que comecem a dourar
10. Retire as bolachas do forno, espere esfriar e sirva a seguir

BOLACHA COM LINHAÇA**Ingredientes**

- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de farinha de trigo integral
 - 1 xícara de açúcar
 - 1 xícara de queijo ralado
- 2 colheres de margarina (bem cheia) light
 - 1 ovo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
 - 1 colher de linhaça tritura
- Leite desnatado ou leite de soja ou coalhada

Modo de Preparo

1. Em uma bacia coloque os ingredientes secos, o ovo, a margarina e aos poucos o leite ou coalhada
2. Amasse até dar ponto para enrolar
3. Unte o tabuleiro e faça bolinhas (dê uma achatada nelas com um garfo)
4. Leve ao forno quente até dourar

**ESPECIAL
SANDUÍCHES LIGHTS**

1. 2 fatias de pão preto + 2 fatias de presunto de peru + 1 colher de sopa de queijo cottage + 1 colher de sopa de beterraba ralada + 1 pitada de salsinha + 4 folhas de rúcula;
2. 2 fatias de pão de centeio + 1 colher de sopa de peito de frango cozido desfiado + ½ tomate + 2 colher de sopa de cenoura ralada + 1 colher de sobremesa de salsão + 1 colher de café de mostarda + 1 colher de café de cebola ralada + 2 folhas de alface;
3. 1 pão sírio + 2 folhas de alface + 2 rodellas de tomate + 1 fatia de presunto de peru + 1 fatia de mussarela light;

4. 2 fatias de pão integral, 1 cenoura pequena ralada, 1 abobrinha italiana pequena (ralar a parte verde), 3 fatias de blaquet de peru , 2 folhas pequenas de alface, 5 fatias de tomate picados , 3 colheres de sopa cheia de ricota fresca (amassar a ricota e misturar os demais ingredientes menos o alface) adicionar orégano e sal a gosto;
5. 1 pão sírio pequeno + ½ porção da lata de atum conservado em água e sal + 1 fatia fina de queijo prato light + 4 fatias de tomate polvilhados com orégano;
6. 2 fatias de broa de centeio + 2 salsichas (vina de peru ou frango) em rodela + 1 colher de sopa de maionese light + 1 colher de sopa de milho enlatado + 1 colher de sopa de ervilha enlatada;
7. 2 fatias de pão integral com 4 colheres sopa cheia de peito de frango desfiado com 1 colher de sopa de maionese light com tomate picado, berinjela, cenoura, alface, e 1 colher de sopa de milho enlatado;
8. 1 fatia de pão 7 grãos + 1 ponta de faca de maionese light + 1 fatia de queijo prato light + 2 fatias de tomate + 1 colher de sobremesa de milho em conserva + orégano a gosto (microondas 10 segundos ou forno por 15 minutos);
9. 2 fatias de pão light + 1 hambúrguer de chester + 1 colher de sobremesa de molho de tomate pronto + 2 fatias de tomate + 2 folhas de alface (hambúrguer: microondas por 2 minutos ou 15 minutos no forno);
10. Omelete de 3 ovos (sendo 2 ovos com clara apenas 1 ovo sem a gema) + temperos (manjerição, orégano, tomate, pimentão, salsinha, sal, alho, cebola e pimenta) + 2 fatias de pão integral;
11. 1 pão sírio + 1 bife grelhado (fino) + 6 cubos de queijo prato light + 6 cubos de palmito + pedaços de tomate se sementes (quando já grelhado o bife adicionar o queijo, tomate e

palmito para derreter o queijo e cozer os demais ingredientes sobre o bife ou refogue-os e sirva sobre o bife no próprio pão sírio);

12. 1 pão sírio médio + 1 folha de alface americana + 4 fatias de tomate + 1 colher de sopa cheia de maionese light + 1 clara de ovo cozida picada + 1 fatia de Blaquet de peru (presunto magro) + 1 fatia de queijo branco;

ESPECIAL SUCOS FUNCIONAIS

SUCO ANTICELULITE

Indicação: o pepino hidrata, pois é rico em água. Também é desintoxicante e, com a ajuda da beterraba, que auxilia a circulação sanguínea, colabora para varrer as toxinas das células. O resultado é uma pele mais uniforme. Já a maçã facilita a digestão e a cenoura contribui para o bom funcionamento do intestino.

Ingredientes: 1/2 pepino, 1 beterraba, 1/2 maçã, 4 cenouras.

Modo de preparo: Passe todos os ingredientes na centrífuga. Enfeite com um palito de cenoura.

SUCO EMAGRECEDOR

Indicação: a maçã e a cenoura ajudam na digestão. A beterraba auxilia a circulação do sangue. E as algas contribuem para inibir a fome, estimulando a saciedade.

Ingredientes: 1 punhado pequeno de algas secas, 1 beterraba, 1/2 maçã, 4 cenouras.

Modo de preparo: Centrifugue todos os alimentos, menos a alga, que deve ser batida com o suco no liquidificador. Enfeite o copo com um pedaço de maçã.

SUCO ANTIACNE

Indicação: é antiinflamatório e desintoxicante, colaborando para limpar a pele. A lima é rica em antioxidante (vitamina C) e a couve facilita o funcionamento do intestino.

Ingredientes: 1 folha grande de couve, 3 maçãs verdes, 1 rodela de lima

Modo de preparo: Na centrífuga, passe as maçãs e a couve. Enfeite o copo com a rodela de lima.

SUCO ANTIDEPRESSÃO

Indicação: a beterraba e o espinafre auxiliam a circulação do sangue, o que estimula as funções cerebrais e acalma os nervos. O espinafre ainda estimula os movimentos peristálticos do intestino, regularizando-os. A maçã e a cenoura facilitam a digestão.

Ingredientes: 3 beterrabas, 1 punhado de espinafre, 4 cenouras, 1/2 maçã, 1 punhado de salsa.

Modo de preparo: Passe todos os ingredientes na centrífuga, menos a salsa. Acrescente-a ao suco já pronto, misturando com uma colher. Enfeite com um ramo de salsa.

SUCO ANTIENVELHECIMENTO

Indicação: a couve-de-bruxelas, a cebolinha e o brócolis são riquíssimos em antioxidantes, que combatem os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento precoce. E também colaboram para recuperar as células, dando mais viço à pele. A cenoura e a beterraba, ricas em fibras, auxiliam o trato intestinal.

Ingredientes: 4 cenouras, 1/2 beterraba, 3 folhas de beterraba, 1 florete de brócolis, 3 couves-de-bruxelas, 2 cebolinhas.

Modo de preparo: Passe todos os alimentos na centrífuga. Enfeite com um palito de beterraba.

SUCO ANTIESTRESSE

Indicação: a pêra é rica em fibras e ajuda a hidratar. Quanto ao lêvedo de cerveja e a banana estimulam o bem-estar. O morango é calmante.

Ingredientes: 2 copos de água, 10 morangos, 1/2 pêra rígida, 1 banana madura, 1 colher (sopa) de lêvedo de cerveja.

Modo de preparo: No liquidificador, bata as frutas com água. Por último, acrescente o lêvedo de cerveja, misturando com a colher. Enfeite com um morango.

SUCO ANTIFADIGA

Indicação: O salsão e a erva-doce estimulam o poder de transporte de oxigênio na corrente sanguínea, proporcionando uma onda instantânea e prolongada de energia. A cenoura, rica em fibra, auxilia a digestão e o funcionamento do intestino.

Ingredientes: 4 cenouras, 1 ramo de salsão, 2 ramos de erva-doce.

Modo de preparo: Centrifugue a cenoura e, no liquidificador, bata o suco com o salsão e a erva-doce. Enfeite com um ramo de erva-doce.

SUCO DIGESTIVO

Indicação: a maçã, a uva e o kiwi, ricos em fibras, favorecem a digestão e estimulam o funcionamento do intestino.

Ingredientes: 1 kiwi firme, 1 maçã verde, 1 cacho pequeno de uvas, 1 rodela de kiwi.

Modo de preparo: Passe todas as frutas na centrífuga e enfeite o copo com a rodela de kiwi.

SUCO ANTI-INSÔNIA

Indicação: a maçã e a salsa são sedativos naturais, calmantes e eficazes no controle da insônia.

Ingredientes: 3 folhas de couve, 4 cenouras, 1/2 maçã, 1 punhado de salsa.

Modo de preparo: Centrifugue a couve, as cenouras e a maçã. No suco já preparado, acrescente a salsa, mexendo com a colher.

SUCO PARA A CÓLICA MENSTRUAL

Indicação: o louro ajuda a diminuir os sintomas da menstruação. O abacaxi e o gengibre são diuréticos, ajudam a diminuir a retenção de líquidos e estimulam o funcionamento do intestino, diminuindo as cólicas. E a maçã, rica em fibra, também colabora para o trato intestinal.

Ingredientes: 3 fatias de abacaxi, 1/2 maçã, 1 fatia fina de gengibre, 1 folha de louro.

Modo de preparo: Passe todos os ingredientes na centrífuga e, por último, bata o suco no liquidificador, junto com o louro. Enfeite com um pedacinho de casca de abacaxi.

ESPECIAL OMELETES LIGHTS



Omelete Light

Ingredientes

- 2 Claras;
- 1 Gema;
- 1/2 Tomate Picado;
- 1/4 Cebola Ralada;
- 1 Pitada de Salsa;
- 1 Colher de café de margarina light;
- 1 fatia média de queijo branco magro ou prato light;
- Sal a gosto.

Modo de Preparo

- Bater os ovos, acrescentar o queijo, o tomate, a cebola, o sal e a salsa
- Colocar a margarina em uma frigideira antiaderente, despejar a mistura e cozinhar
- Virar com a ajuda de 1 prato.

**Omelete Suflê****Ingredientes**

- 1 copo (grande) de leite desnatado;
- 40 g de margarina light;
- 4 gemas
- 4 claras
- 40 g de farinha;
- 1 xícara de queijo parmesão ralado light;
- sal a gosto

Modo de Preparo

- Bata as gemas com a farinha.
- Aqueça o leite com a margarina.
- Adicione o leite às gemas batidas.
- Bata as claras em neve com sal
- Misture as claras batidas com as gemas
- Cozinhe a omelete em frigideira teflon com manteiga no fogão e termine na mesma frigideira, no forno em 180 °C (médio), por 5 minutos
- Coloque o parmesão no centro e d obre ao meio
- Sirva em prato quente, com salada verde temperada com azeite de oliva e limão



Omelete de Espinafre

Ingredientes

- 2 ovos
- 1/4 xícara (chá) de leite desnatado
- 50 gr de queijo parmesão ralado
- 1/2 xícara de espinafre cortado em tiras finas
- Margarina light para untar

Modo de Preparo

- Bata bem os ovos.
- Acrescente o queijo, o leite e o espinafre.
- Coloque na frigideira untada com margarina.
- Deixe dourar

Omelete com frango

Ingredientes

- 3 ovos de galinha caipira
- 1 colher de sobremesa de queijo ralado light
- Ervas desidratadas a gosto (orégano, sálvia, alho, cebola etc...)
- 1 fio de azeite de oliva extra virgem para untar a frigideira
- 300 g de recheio (frango desfiado com cheiro verde ou queijo branco light)

Modo de Preparo

- Bata à mão ou na batedeira os ovos
- Acrescente o queijo ralado e as ervas desidratadas
- Reserve
- Pegue uma frigideira antiaderente rasa e unte-a com 1 fio de azeite de oliva extra virgem, utilizando um pincel de culinária



- Leve ao fogo baixo até aquecer
- Acrescente uma concha da massa até formar uma película que desprenda do fundo
- Acrescente 2 colheres de sopa de recheio
- Dobre a massa e prenda as laterais com auxílio de um garfo até que fique firme
- Assim que dourar, vire o lado para que obtenha um aspecto dourado
- Sirva quente

Omelete de Claras Light

Ingredientes

- 4 claras
- 1 colher (sopa) de leite desnatado
- 1 tomate picado, sem semente
- Sal e pimenta
- 1 colher (sopa) de cebola
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 fatia de queijo branco light
- Azeite de oliva para untar a frigideira.

Modo de Preparo:

- Bata 1 clara em neve.
- Reserve.
- Nas outras três claras mexa o leite, o tomate, o sal, a pimenta, a cebola, a salsa e o queijo.
- Misture delicadamente as claras a essa mistura
- Unte uma frigideira antiaderente com azeite e leve ao fogo para esquentar.
- Quando quente despeje a mistura e frite, primeiro um lado, delicadamente, depois o outro.



- Sugestões para Variações de recheio:
- abobrinha refogada com milho
- peito de peru com salsinha

Omelete com funghi misto, tomate e queijo

Ingredientes

- 3 ovos
- 2 tomates picados
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres de sopa de margarina light
- 20 g de shiitake
- 20 g de shimeji
- 20 g de champignon
- 30 g de queijo prato light

Modo de Preparo

- Em uma frigideira, refogue a cebola com a margarina
- Quebre os ovos
- Junte o tomate, o shiitake, o shimeji, o champignon e o queijo prato light
- Misture bem e deixe cozinhar
- Feche o omelete ao meio e sirva cortado em duas partes

Omelete de Presunto, Alho-Poró e Tomate

Ingredientes

- 1 alho-poró cortado em rodela finas
- 3 colheres (sopa) de Margarina light



- 4 ovos
- sal a gosto
- pimenta-do-reino moída na hora
- 1 tomate sem pele e sem sementes cortado em cubos
- 250 g de Presunto Cozido Sem Capa de Gordura em fatias finas ou blaquet de peru

Modo de Preparo

- Refogue o alho-poró em 1 colher (sopa) de margarina até murchar.
- Bata os ovos com o auxílio de um batedor de arame ou um garfo até ficarem levemente aerados
- Acrescente o alho-poró e tempere com sal e pimenta mexendo bem.
- Derreta o restante da margarina em uma frigideira grande de bordas inclinadas, com antiaderente
- Despeje os ovos batidos e mexa levemente de fora pra dentro, sem deixar a omelete quebrar
- Quando as bordas estiverem firmes e o centro ligeiramente amolecido, escorregue a omelete para um prato raso
- Recheie com os cubos de tomate e as fatias de presunto
- Dobre a omelete com as bordas em direção ao centro e sirva em seguida
- **Não bata demais os ovos, assim a omelete ficará com uma textura mais leve. Para uma omelete mais cremosa, junte 2 colheres (sopa) de leite desnatado aos ovos, na hora de bater.**



Omelete colorido

Ingredientes

- 2 claras
- 1 gema
- 1 fatia média de queijo branco light cortado em cubinhos
- 1/2 tomate picado sem pele e sem semente
- 1 colher (sopa) de cenoura ralada
- 1 colher (sopa) de abobrinha cortada em cubinhos
- 1/4 de cebola ralada
- 1 pitada de salsa
- Sal a gosto
- 1 colher (café) de margarina light

Modo de Preparo

- Bata os ovos, acrescente o queijo, o tomate, a cenoura, a abobrinha, a cebola, a salsa e o sal
- Unte uma frigideira antiaderente com a margarina e despeje a mistura
- Quando começar a desgrudar do fundo da frigideira, vire com a ajuda de um prato e espere assar
- Sirva em seguida

Omelete Espanhol

Ingredientes

- 2 tomates
- 1/2 pimentão vermelho
- 2 talos de salsão
- 1 cebola média
- 1 colher (sopa) azeite de oliva
- 1,5 (sopa) de margarina light

- 2 colher (sopa) de molho de tomate
- 4 ovos batidos
- sal e pimenta

Modo de Preparo

- Coloque metade da margarina e do azeite numa panela rasa e antiaderente
 - Adicione as cebolas picadas e deixe que fiquem macias, mas não torradas
 - Adicione o salsão e o pimentão picados e mexa com uma colher de pau, até que as cebolas comecem a dourar.
 - Acrescente os tomates picados, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 8 a 10 minutos
 - Adicione o molho de tomate, o sal e a pimenta e mexa por mais 1 minuto
- Desligue o fogo.

- Coloque o restante azeite e margarina numa frigideira antiaderente, leve ao fogo médio e adicione os ovos
- Deixe por cerca de 3 minutos até solidificar e, com uma espátula, vire do outro lado.
- Coloque o molho preparado na superfície da omelete, dobre-o ao meio (em formato de meia-lua) e sirva imediatamente.

ESPECIAL DE INVERNO

Dicas para um inverno light

1. Para espantar o frio abuse de chás quentes de ervas, frutas, canela, limão ou cravo.
2. Faça chocolate quente magro: leite desnatado com achocolatado light/diet. No máximo 2 xícaras com 1 colher (sobremesa) de achocolatado por dia.
3. Muito frio para comer salada?, então comece a refeição por um consumo de legumes ou uma sopa de baixas calorias.
4. Coma frutas quentes (assadas no microondas ou forno) com canela e adoçante.
5. No inverno fica difícil consumir vegetais crus, faça legumes refogados, suflês light, com molhos light.
6. Prefira queijos magros: ricota, queijo cottage, minas frescal light, requeijão light, queijo prato light ou mussarela light.

7. Bebidas alcóolicas: consuma pequenas quantidades (1 taça de vinho, por exemplo) e poucas vezes por semana (2 vezes por semana no máximo).
8. Feijoada: coma mais couve e feijão com arroz do que as carnes, muito gordurosas; a laranja é um digestivo e um excelente acompanhamento, neste caso.
9. As sopas devem ser preparadas com legumes, sem a adição de creme de leite ou queijos.
10. Cuidado com o fondue. Faça uma receita de fondue light.

Sobremesa de inverno

- 1 colher (sopa) de licor de sua preferência
- 4 colher (sopa) de adoçante em pó culinário
- 3 colheres (sopa) de margarina light
- 1 xícara (chá) cheia de farinha de trigo integral
- 2 xícaras (chá) de manga em pedaços
- 2 xícaras (chá) de morangos
- 50 gramas de amêndoas moídas
- Suco de 1 limão



Em uma panela, derreter 1 colher (sopa) de margarina, adicionar 2 colheres (sopa) de adoçante, o suco de limão e 1 colher (sopa) de farinha de trigo.

Mexer bem e adicionar as frutas. Quando começar a amolecer, adicionar o licor. Retirar e colocar em um refratário. Em uma tigela, misturar o restante da margarina, da farinha e do adoçante e as amêndoas torradas até parecer uma farofa. Colocar sobre as frutas e levar ao forno por cerca de 20 minutos ou até dourar.

Sopa de Brócolis Light



- 3 xícaras de brócolis picado.
- 1/2 xícara de aipo em cubos.
- 1/2 xícara de cebola picada.
- 1 xícara de caldo de galinha.
- 2 xícaras de leite desnatado.
- 2 colheres de sopa de maisena.
- 1/4 de colher de chá de sal.
- 1/4 de xícara de queijo light

Colocar os vegetais e caldo de galinha em uma panela

Colocar para ferver coberto em fogo baixo

Cozinhar até que os vegetais fiquem macios (em torno de 8 minutos).

Misturar o leite, maisena aos vegetais cozinhados.

Cozinhar mexendo constantemente até que a sopa esteja levemente espessa e a mistura esteja começando a entrar em ebulição.

Remover do calor.

Adicionar queijo e misturar até derreter.

Founde de Queijo Light

130g de mussarela light

130g de queijo prato light

130g de queijo minas padrão light

250ml de vinho branco seco

40ml de kirsch

150g de creme de leite light

¼ de limão

1 dente de alho

5g ou 1 colher de chá de fécula de batata

sal e pimenta do reino a gosto



Esfregue um dente de alho no fundo e lateral da panela

Coloque o vinho para aquecer e esprema o limão

Coloque os queijos (todos ralados) aos poucos até que derretam

Coloque o creme de leite light misture com colher de pau e tempere com pimenta e noz moscada

Quando a mistura estiver homogênea, despeje o kirsh já misturado com a fécula de batata, mexa e sirva mergulhando pedaços de pão e os legumes.

Arroz de forno light

1 xícara de chá de cenoura picada em cubos pequenos e cozidos

1 xícara de chá de ervilha em conserva

1 xícara de chá de milho em conserva

2 xícaras de chá de arroz integral cozido

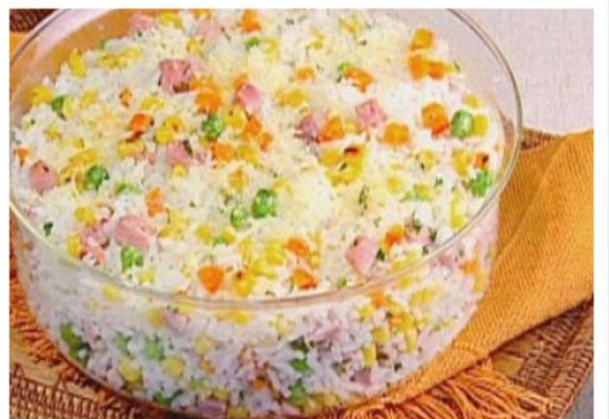
1/2 xícara de chá de leite desnatado

1 colher de (sobremesa) de margarina light

2 colheres de sopa de salsa picada

2 colheres de sopa de cebolinha picada

1 cebola cortada em cubos pequenos



200 g de peito de peru defumado e moído

Sal a gosto

1 gema

Para polvilhar:

1 colher de sopa de queijo parmesão light ralado

1 colher de sopa de farinha de rosca integral

1 colher de (café) de páprica doce

Em uma frigideira, derreter a margarina, colocar a cebola e fritar por 2 minutos;

Juntar o sal, a ervilha, a cenoura, o milho e o peru;

Refogar, misturando bem os ingredientes;

Retirar do fogo e juntar o arroz;

Mexer delicadamente com um garfo;

À parte, bater a gema, juntar o leite, a salsa e a cebolinha e regar sobre o arroz;

Misturar e colocar em um refratário sem amassar a colher, deixar solto;

Polvilhar com o queijo, a farinha de rosca e a páprica;

Assar em forno quente, pré-aquecido, por 20 minutos.

Capuccino light



1 lata de leite mólico

50 g de café solúvel

Meio pacotinho de cacau em pó

2 colheres de canela em pó

2 colheres de bicarbonato de sódio

Açúcar light ou mascavo a vontade

Em uma vasilha funda coloque o leite mólico, o chocolate em pó, a canela, o bicarbonato, o açúcar e peneire o café solúvel até virar pó

(desfazer todas as bolinhas)

Misture bem e guarde em um pote fechado para sua conservação

Em uma xícara de chá com água fervente coloca - se em média 4 ou 5 colheres de sopa do capuccino

Mexer bem e está pronto.

Pizza light

- 2 tabletes de fermento biológico
- 1 xícara de água morna
- 1/2 de xícara de óleo de canola ou milho
- 1 xícara de leite desnatado
- 1 colher de sopa rasa de adoçante culinário
- 1 colher de café de sal
- 1/2 kilo de farinha de trigo

Dissolva o fermento na água morna, acrescente o leite, o adoçante, o sal e o óleo

Misture bem, coloque aos poucos a farinha de

trigo, mexendo até soltar das mãos

Sove ligeiramente

Deixe descansar meia hora

Espalhe a cobertura e leve ao forno pré-aquecido por 10 minutos

Cobertura:

Mussarela light, palmito picado, tomate, manjeriço

**Pastel light no palito**

- 1 pçte de massa de pastel
- 6 palitos de madeira ricota
- Tomates picados
- Presunto (BLAQUET DE PERU)
- Orégano

Para cada pastel você vai utilizar 2 massas.

Coloque um pouco de cada ingrediente e feche

colocando outra massa em cima.

Quando fechar a massa deixe um espaço pra colocar o palito após assado o pastel.

Coloque no forno até que fiquem douradinhos

Sugestão: Para acompanhar 1 colher de mostarda misturada a 1 colher de iogurte natural.

Kibe de frango light

500 g de farinha para kibe
 500 g de filé de frango cru moído
 2 a 3 cebolas picadas em cubos
 1 maço de cheiro-verde picado
 Folhas de hortelã

Sal, pimenta e limão a gosto para temperar
 1 colher de sopa de maionese light.



Deixe a farinha de molho em água para inchar (preferencialmente de um dia para o outro); retire o excesso de água, espremendo com um pano de prato.

Misture todos os outros ingredientes (exceto a maionese) e amasse bem. Unte uma fôrma grande com um pouco de azeite de oliva e coloque a massa, de modo que tenha uma altura de aproximadamente 5cm.

Corte ainda cru em pedaços retangulares e cubra com a maionese reservada, levando em forno pré-aquecido por aproximadamente 45 minutos.

Strogonoff de Chocolate Diet

1 receita de leite condensado diet
 1 embalagem de doce de leite diet (200g)
 1 colher (sopa) de margarina light
 4 colheres (sopa) de achocolatado diet
 2 gemas peneiradas
 100g de uvas passas
 1 embalagem de creme de leite light (200g)
 150g de chocolate diet picado

Prepare o leite condensado, coloque em uma panela e acrescente o doce de leite, a margarina, as gemas peneiradas e o achocolatado. Misture e leve ao fogo mexendo até cozinhar, deixe ficar em ponto de brigadeiro. Retire do fogo, deixe esfriar um pouco, acrescente o creme de leite, as passas, misture bem, e por último acrescente o chocolate picado, misturando levemente. Coloque a mistura em uma travessa ou em taças e leve para gelar por aproximadamente 5 horas. Decore com raspas de chocolate.

Chocolate quente light

2 copos de leite desnatado
2 colheres (sopa) de amido de milho (maizena)
5 colheres (sopa) de achocolatado em pó light
2 colheres (sobremesa) de creme de leite light
1 gota de adoçante

Misture o leite ainda frio ou em temperatura ambiente com a maizena

Junte o achocolatado e leve para ferver

Espere esfriar um pouco e misture, aos poucos,
o creme de leite

Se achar necessário acrescente uma gota de adoçante



Macarrão Light



500 g de macarrão integral ou de arroz
2 cenouras médias picadas pequenas
1 abobrinha
1 xícara de ervilhas frescas
2 colheres de sopa de cebola cortada bem fininha
1 dente de alho amassado
1 colher de azeite
500 ml de leite desnatado
2 colheres de sopa de farinha de trigo
Sal e noz moscada a gosto
Cubinhos de queijo minas light para decorar

Para o Molho:

Aqueça o azeite e refogue rapidamente a cebola e o alho, coloque a cenoura e coloque um pouco de água para cozinhar

Quando a cenoura estiver "al dente" coloque a abobrinha e a ervilha e termine o cozimento
Sal a gosto

Em outra panela coloque o leite para esquentar com uma pitada de sal e noz moscada, em um copo do próprio leite dissolva a farinha e misture ao leite esperando engrossar

Misture ao refogado de legumes e reserve

Cozinhe o macarrão de preferência de trigo integral, depois de pronto coloque em uma travessa e coloque o molho com o refogado e misture

Sirva quente

Coxinha Light

300g de peito de frango

1 cebola picada

2 dentes de alho amassados

2 tomates picados sem pele e sem sementes

1 colher (café) de sal

2 xícaras de água

1 xícara de leite desnatado

1 xícara de farinha de trigo integral

½ xícara de farinha de trigo

Para empanar:

3 claras

2 xícaras de farinha de rosca

Óleo de canola para untar



Coloque o frango, a cebola, o alho, os tomates, o sal e a água em uma panela e deixe cozinhar até que o frango amacie e o caldo reduza pela metade.

Retire o frango, adicione o leite e leve ao fogo até ferver.

Adicione a farinha de trigo de uma só vez e mexa até formar uma massa que desgrude da panela.

Retire, coloque em um recipiente untado com óleo e espere amornar.

Desfie o frango.

Pegue porções de massa, abra na palma da mão e recheie com um pouco de frango.

Faça o formato de coxinha.

Passe pelas claras e pela farinha de rosca.

Unte uma assadeira com pouco óleo e coloque as coxinhas, uma do lado da outra.

Leve ao fogo preaquecido, à temperatura de 180 graus, por 20 minutos.

ESPECIAL PÃES FUNCIONAIS



Pão integral light com aveia

Ingredientes:

- ✓ 15 g / 1 tabl ete de fermento para pão
- ✓ 1 colher (chá) de adoçante, em pó
- ✓ 1 xícara (chá) de leite desnatado
- ✓ 3 claras
- ✓ 2 colheres (sopa) de margarina, light
- ✓ 200 g / 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- ✓ 40 g / 1 xícara (chá) de aveia, em flocos
- ✓ 2 colheres (chá) de sal light

Modo de preparo:

- ✓ Coloque o leite, o fermento e o adoçante num recipiente e mexa até que o fermento se dissolva.
- ✓ Acrescente as claras, a margarina light, a farinha de trigo integral, as claras e o sal num recipiente. Coloque o leite com fermento, aos poucos, mexendo bem. A massa fica bem líquida.
- ✓ Coloque a massa numa forma de bolo inglês média, untada com margarina light, e pulverizada com a farinha integral.
- ✓ Cubra com um pano e deixe crescer cerca de 40 minutos. Ligue o forno em temperatura baixa (150 graus).

- ✓ Leve a forma ao forno pré-aquecido e asse por cerca de 30 minutos ou até que a massa fique pronta. Para verificar se a massa está assada, espete um palito no pão, se sair limpo, está pronto.
- ✓ Retire o pão do forno e desenforme. Sirva quente ou frio.

Receita de Pão Integral com Linhaça

Ingredientes:

- ✓ 1/2 xícara de gérmen de trigo
- ✓ 1 xícara e meia de farinha de trigo integral
- ✓ 3 xícaras de farinha de trigo (branca)
- ✓ 1 colher de sopa de margarina light
- ✓ 2 envelopes de fermento biológico seco
- ✓ 1 colherinha de café de sal light
- ✓ 1 de colher de sopa de açúcar mascavo
- ✓ 3 colheres de sopa de semente de linhaça
- ✓ 4 ovos inteiros
- ✓ 1 xícara e meia de leite desnatado morno
- ✓ semente de linhaça para polvilhar (opcional)

Modo de Preparo:

- ✓ Misture as farinhas, o gérmen de trigo, a linhaça e o fermento seco;
- ✓ Acrescente o leite aos poucos até obter uma massa lisa que desgruda da mão;
- ✓ Depois de sovar bem a massa deixe descansar por meia hora e divida em dois pedaços;
- ✓ Com a ajuda de um rolo, abra a massa e enrole;
- ✓ Coloque as massa numa forma e deixe crescer por mais vinte minutos e pincele com uma gema de ovo batida e polvilhe com as sementes de linhaça;
- ✓ Asse em forno médio até ficar dourado.
- ✓ **Dica:** O pão dura de 3 a 5 dias em temperatura ambiente. Na geladeira pode ser conservado por até 10 dias e no freezer por 3 meses. Você poderá cortar o pão em fatias finas e fazer deliciosas torradas.

Pão Integral de Quinoa

Ingredientes

- ✓ 1 xícara de quinoa (passada no processador) ou triturada
- ✓ 2 xícaras de água morna (mais ou menos 40°C)
- ✓ 2 colheres de chá de fermento seco para pão
- ✓ 2 xícaras de farinha de trigo integral

- ✓ 1 e ½ xícaras de farinha de trigo branca
- ✓ 2 colheres de sopa de farinha de glúten
- ✓ 2 colheres de chá de sal light
- ✓ 2 colheres de sopa de mel
- ✓ 1 colher de sopa de azeite de oliva

Modo de Preparo:

- Lave a Quinoa em uma peneira com água morna. Deixe escorrer e passe no processador, ou compre ela já pronta para consumo/ moída.
- Numa vasilha grande misture o fermento e a água. Reserve por 5 minutos.
- Acrescente a farinha integral e a quinoa. Misture bem.
- Adicione ½ xícara de farinha branca, 2 colheres de sopa de farinha de glúten, o sal, o mel e o azeite.
- Misture até que fique bem homogêneo.
- Vá acrescentando aos poucos o resto da farinha branca, até que a massa comece a desprender das laterais da vasilha.
- Passe-a para a praça de trabalho e sove-a até que fique elástica. Mais ou menos uns 3 minutos.
- Retorne à vasilha, untada com azeite, cubra com filme de pvc e deixe crescer até dobrar de tamanho. Demora de 2h mais ou menos.
- Polvilhe uma assadeira com farinha.
- Polvilhe a mesa de trabalho com farinha, despeje a massa e divida em 3 partes.
- De o formato de baguete a cada parte e coloque na assadeira, coberto por mais 1 hora mais ou menos para que haja o segundo crescimento.
- Pré-aqueça o forno a 220°C
- De cortes com uma faca afiada.
- Leve ao forno por 25 a 30 minutos até que fiquem douradas.
- Esfriar e servir

Receita de Pão integral com Mix de Fibras**Ingredientes:**

- ✓ 320ml de água
- ✓ 1 colher (sobremesa) de sal light
- ✓ 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- ✓ 50ml de óleo de canola
- ✓ 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ✓ ¾ xícara (chá) do mix de fibras conforme repassado pela nutricionista
- ✓ ¼ xícara (chá) de farelo de trigo
- ✓ 350g de farinha de trigo especial peneirada a proximadamente

- ✓ 1 colher (sobremesa) de reforçador de farinha
- ✓ 1 colher (café) rasa de anti-mofo peneirado
- ✓ 10g de fermento biológico granulado seco instantâneo (ou 30g fresco)

Modo de Preparo:

- ✓ Misture na tigela da batedeira a água, o sal, o açúcar, o óleo, a farinha de trigo integral e o farelo de trigo, e reserve.
- ✓ Peneire a farinha de trigo, misture em uma xícara de farinha, o fermento, o reforçador e o anti-mofo, incorpore com colher na mistura da tigela reservada
- ✓ Acrescente mais farinha, até formar um mingau grosso
- ✓ Coloque para bater com batedor de triângulo na velocidade mínima e vá juntando farinha de trigo aos poucos até formar um mingau bem grosso
- ✓ Diminua a velocidade 2 por 5 minutos
- ✓ Diminua a velocidade da batedeira, e coloque farinha aos poucos, até a massa estar bem seca
- ✓ Leve para mesa enfarinhada e termine de secar a massa
- ✓ Deixe descansar a massa por 30 minutos, e baixe delicadamente , enrole como rocambole, coloque em uma forma, untada apenas com margarina light
- ✓ Espere o crescimento até multiplicar o volume, leve para assar em forno a 180º por 30 a 35 minutos.

Pão de Amaranto

Ingredientes:

- ✓ 1 xícara (chá) de amaranto em flocos
- ✓ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ✓ 1 xícara de farinha de trigo sarraceno (ou de milho)
- ✓ 1 xícara (chá) de água
- ✓ 1 colher e meia (sopa) de açúcar mascavo
- ✓ 1 colher (chá) de sallight
- ✓ 1 colher de fermento biológico granulado (ou um tablete de 15 de fermento fresco)
- ✓ 1/2 xícara (chá) de óleo de canola

Modo de Preparo

Amorne a água (aprox. 30 à 40 graus). Adicione o açúcar, o sal e o fermento. Misture as farinhas e o óleo. Despeje a água com a mistura de açúcar, sal e fermento; amasse e deixe crescer até o ponto de assar. Leve ao forno a temperatura baixa por 5 minutos, aumente gradativamente para terminar de crescer, eleve para a temperatura normal a 180graus até dourar bem.