

CADERNO DE RECEITAS

Siga sempre as orientações da Nutricionista!

Sua alimentação deve ser variada conforme a proposta do seu plano alimentar.

Atenção! Desenvolva seu paladar para os sabores das frutas! Não adoce os sucos, prove-os naturalmente!

RECEITAS DE LANCHES LEVES OU PARA DE BAIXO VALOR CALÓRICO

SANDUÍCHE NATURAL

Ingredientes:

2 folhas de alface
2 rodelas de tomate
2 colheres de sopa milho verde - opcional
1 colher de sopa de cenoura crua ralada
1 colher de sopa de iogurte natural light
2 colheres de sopa de carne magra desfiada (patinho, acém)
2 fatias de pão de forma integral
Sal a gosto
Salsinha ou cebolinha a gosto

Modo de preparo:

Coloque em um recipiente a cenoura crua ralada fininha, milho verde e o iogurte natural light, a carne desfiada e mexa bem. O iogurte natural light tem que ser colocada aos poucos até que a mistura fique bem molhadinha. Depois, se necessário, adicione uma pitada de sal. Coloque a mistura no pão de forma integral, acrescente alface e tomate.

Rendimento: 1 porção (1 sanduíche)

SANDUÍCHE DE FRANGO

Ingredientes:

2 fatias de pão de forma integral
2 colheres de sopa de frango cozido e desfiado
1 folha de alface grande
2 fatias de tomate
1 colheres de sopa de salsinha e cebolinha
2 colheres de sopa de requeijão light ou ricota light
1 colher de sopa de azeitona picada

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture bem. Depois basta rechear o pão.

Rendimento: 1 porção (1 sanduíche)

LANCHE FRIO

Ingredientes:

- 2 pacotes de pão de forma integral (ou pão francês integral)
- 1 caixinhas de creme de leite light
- 1 a 2 latas de atum ou sardinha (em água) amassado
- 1 copo de molho de tomate caseiro
- 1 vidro de maionese light pequeno

Modo de preparo:

Misturar o atum/ sardinha, a molho de tomate e a maionese light (recheio). Colocar em uma assadeira e arrumar:

- 1 camada de pão integral, passar creme de leite light
- 1 camada de recheio
- 1 camada de pão integral, passar creme de leite light
- 1 camada de recheio
- 1 camada de pão integral, passar creme de leite light

Cobrir com papel alumínio e por na geladeira. Deixe por uma hora. Está pronto para servir.

Rendimento: 8 porções (8 fatias médias)

TORTILHA LIGHT

Ingredientes:

- 1 pão sírio médio
- 1 fatias de queijo branco ou queijo mussarela light
- 1 fatia de peito de peru ou presunto light
- ½ colher de sopa de requeijão light ou ricota
- 1 folha grande de alface
- 2 fatias de tomate

Modo de preparo:

Pegue o pão sírio, abra e coloque em uma metade o requeijão light, seguindo com o peito de peru/ presunto e depois o queijo branco/ mussarela. Feche o pão sírio com a outra metade. Após o preparo coloque-o em uma frigideira antiaderente e passe dos dois lados para que fique crocante. Acrescente alface e tomate.

Rendimento: 1 porção (1 sanduíche)

TORTA DE PÃO INTEGRAL

Ingredientes:

- 2 pacotes de pão de forma integral (pão francês integral)
- 300 g de mussarela light fatiado ou ricota ou minas frescal
- 300 g de presunto light fatiado
- 20 fatias de tomate
- 3 cenouras cruas raladas ou cozidas em rodela
- 1 vidro de molho de tomate caseiro com cebola
- 2 colheres de chá orégano

2 colheres de chá salsinha ou cheiro verde
Sal a gosto

Modo de preparo:

Misture o molho de tomate caseiro, o orégano e a salsa/ cheiro verde. Unte um refratário com azeite de oliva, coloque uma camada de pão, passe o molho de tomate, coloque o presunto, queijo, tomate, a cenoura e vá fazendo camadas. Na última parte, deixe uma fina camada de molho de tomate por cima, leve ao forno para gratinar por 10 minutos.

Rendimento: 8 porções (8 fatias médias)

TAPIOCA LIGHT

Ingredientes:

3 colheres de sopa de tapioca hidratada
1 colher de sopa de linhaça
2 colher de sopa frango desfiado
2 colheres de sopa de iogurte natural light
1 colher de sopa de azeitona (enxaguar antes de usar)
1 colher de café de azeite de oliva
3 rodela de tomate

Modo de preparo:

Coloque a massa de tapioca em uma peneira fina e espalhe sobre uma frigideira antiaderente pequena. Salpique a linhaça. Espere um minuto e vire a massa de tapioca. Misture em um recipiente o requeijão, o frango desfiado e azeitona. Acrescente o recheio na metade da tapioca (lado que tem a linhaça). Feche-a com a outra metade. Passe um pouco de azeite na frigideira e espalhe bem, coloque a tapioca, virando-a para dourar ambos os lados.

Rendimento: 1 porção (1 tapioca)

ROLINHO COM CARNE E SALADA

Ingredientes:

5 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado
1 colher (chá) de mostarda
1 colher (sopa) de salsa picada
Sal a gosto
2 pães sírios (50 g cada um)
4 fatias finas de queijo mussarela light
2 colheres de sopa de carne magra desfiada ou moída
2 folhas de alface grande rasgadas
1 cenoura pequena ralada
1 pepino japonês cortado em tirinhas
1 beterraba pequena ralada

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture o iogurte, a mostarda, a salsa e sal. Mexa bem e reserve. Corte o pão sírio ao meio no sentido horizontal para obter dois discos finos. Sobre uma das metades do pão disponha uma fatia de queijo, uma fatia do presunto, uma colher da pasta reservada, a alface, a cenoura, o

pepino e a beterraba. Enrole como se fosse um rocambole e corte ao meio. Repita esse procedimento com as outras fatias de pão e sirva.

Rendimento: 4 porções (4 rolinhos)

SANDUÍCHE COM LEGUMES

Ingredientes:

Folhas de alface ou rúcula
4 rodela de tomate maduro
1/2 xícara de chá de pimentão cortado em tirinhas finas
1/2 xícara de chá de cenoura ralada
1/2 xícara de chá de florzinhas de brócolis cozido
1/4 de xícara de chá de cebola roxa em fatias finas
2 colheres de sopa de salsinha picada
4 colheres de sopa carne magra ou frango desfiado
2 colheres de sopa de requeijão light ou iogurte natural light
3 pães francês integrais cortados pela metade

Modo de preparo:

Refogar a cebola, tomate, pimentão, cenoura, brócolis e a salsinha. Mexa tudo delicadamente. Em uma tigela pequena, coloque a carne e o requeijão light e misture, acrescente as verduras e mexa com cuidado. Abra cada metade de pão, formando bolsas e distribua o recheio. Sirva imediatamente.

Rendimento: 6 porções (6 metades de pão francês)

BEIRUTE LIGHT

Ingredientes:

4 pães sírios (pita) médios
8 bifes bovino cortados finos ou peito de frango
3 tomates médios picados
Folhas de alface e/ ou rúcula
4 colheres de sopa de iogurte light ou ricota

Modo de preparo:

Com uma faca afiada, abra os pães ao meio. Distribua os bifes entre as metades de pão e, por cima, disponha o tomate. Pique grosseiramente o alface e adicione ao sanduíche. Espalhe o iogurte sobre o recheio e cubra com as fatias de pão restantes. Coloque os beirutes em pratos individuais e sirva.

Rendimento: 4 porções (4 beirutes)

OMELETE DE LEGUMES

Ingredientes:

1 cebola picada
3 dentes de alho
3 cenouras raladas ou abobrinhas verdes raladas

4 colheres de sopa de repolho picado
4 colheres de sopa de milho verde refogado
5 ovos
1 colher de sopa de gergelim (opcional)
Sal a gosto
Cebolinha e salsinha a gosto

Modo de preparo:

Use uma frigideira antiaderente média, use um fio de óleo, se necessário. Corte a cebola, o alho, repolho e milho. Rale a cenoura. Quebre os ovos em uma tigela e bata até ficar com espumas, deixe descansar um pouco. Refogue a cebola e adicione o alho, a cenoura, o repolho e o milho, com sal a gosto. Mexa tudo por 2 minutos, depois tampe e deixe cozinhar no vapor por mais 5 minutos. Acrescente um pouquinho de água, se necessário. Após o cozimento tire a tampa, coloque os ovos na frigideira e mexa tudo. Tampe a frigideira e cozinhe em fogo baixo por mais cinco minutos. Observe se está crescendo e fure com um garfo para ver se está fofo, este é o ponto. Retire do fogo e sirva quente. Pode acompanhar uma salada crua ou outros legumes cozidos.

Rendimento: 3 porções (9 colheres de sopa)

RECEITAS SALGADAS

SUFLÊ DE ESPINAFRE

Ingredientes:

1 maço de espinafre
1 colher de sopa de margarina light
1/4 de xícara de cebola picada
2 dentes de alho bem picadinhos
3 colheres de sopa de farinha de trigo
1 e 1/2 xícara de leite desnatado
6 ovos separados
1 colher de sopa de queijo minas ralado
1 colher de chá de fermento em pó
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Limpe e lave bem o espinafre. Coloque-o para cozinhar no vapor. Depois de deixar esfriar, aperte com as mãos e pique-o bem fininho. Numa panela, coloque a cebola, o alho e a margarina e deixe dourar. Junte o espinafre e deixe refogar até ficar bem seco. Reserve. Em outra panela, coloque o leite, a farinha de trigo, as gemas, o sal e a pimenta do reino. Leve ao fogo mexendo sem parar até formar um creme bem grosso. Acrescente então o espinafre, misture bem e deixe esfriar. Junte as claras em neve e o fermento mexendo devagar. Polvilhe com o queijo. Leve ao forno (200°C) por 15 minutos.

Rendimento:

4 porções (4 colheres de servir)

NHOQUE SABOROSO

Ingredientes:

Para o nhoque:

- 500g de ricota
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de azeite virgem
- 1 colher de café rasa de sal
- 1 colher de café de alho frito
- 1 ovo

Para o molho e finalização:

- 4 tomates grandes, sem pele e sem semente
- 1/2 xícara de milho
- Sal, alho frito, orégano, alecrim e salsinha
- 1 colher de sopa de óleo de soja
- 1 colher de sopa de amendoim em flocos pequenos

Modo de preparo:

Nhoque: Amasse com o garfo a ricota com os demais ingredientes até virar uma massa. Numa superfície enfarinhada, vá fazendo os rolinhos e cortando os nhoques, sempre usando o mínimo de farinha possível. Mantenha uma panela com água fervendo e vá colocando as porções de nhoques para cozinhar, quando ele boiar é porque está pronto, aí é só tirar e ir reservando.

Molho e finalização: pique os tomates em cubos pequenos e refogue-os com o óleo, o milho, alho e sal, por uns 5 minutos. Acrescente as ervas (orégano, alecrim e salsinha), refogue por mais 2 minutos e desligue o fogo. Aqueça os nhoques no microondas e depois monte os pratos da seguinte maneira: coloque o molho sobre o nhoque, polvilhe o amendoim. Sirva bem quente.

Rendimento:

4 porções (4 colheres de servir)

TORTA DELÍCIA DE MANDIOCA E CARNE MOÍDA

Ingredientes:

Massa:

- 1 xícara de chá de mandioca cozida e amassada
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de margarina light
- 1/2 xícara de chá de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de queijo minas frescal picado
- Sal a gosto

Recheio:

- 200g de carne moída magra (acém ou patinho)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassado
- 2 colheres de sopa de molho de tomates
- Sal e salsinha a gosto
- 1 colher de sopa de farinha de trigo

Modo de fazer:**Recheio:**

Doure a carne moída em uma panela antiaderente. Junte a cebola, o alho, o molho de tomates e o sal. Regue com cerca de 4 colheres (sopa) de água e deixe cozinhar por 10 minutos. Polvilhe a farinha de trigo e mexa até dar liga. Adicione a salsinha picada retire do fogo e espere esfriar.

Massa:

Misture a mandioca, o ovo, a margarina light, o queijo minas frescal e o sal. Vá adicionando a farinha de trigo aos poucos até ficar uma massa firme. Em uma assadeira untada com azeite intercale camadas de massa e de recheio, sendo a última camada de massa. Leve ao forno quente (200°C) por cerca de 30 minutos.

Rendimento:

5 porções (5 pedaços médios)

LASANHA DE ABOBRINHA

Ingrediente:

2 abobrinhas grandes cortada em fatias compridas
4 colheres de servir de peito de frango desfiado
2 xícaras de chá de queijo minas frescal
1 cebola média ralada
2 dentes de alho
2 colheres de servir de tomate pelado (sem pele e sem sementes)
Cheiro verde, orégano, sal e pimenta do reino a gosto

Modo fazer:

Em uma bandeja separe as abobrinhas picadas e reserve. Em outra panela faça o molho de tomate, despeje um fio de azeite e refogue a cebola e o alho, adicione o tomate pelado picado e tempere com sal, cheiro verde, pimenta do reino e orégano, ao final acrescente o peito de frango desfiado. Deixe apurar alguns instantes para pegar gosto. Desligue o fogo e reserve. Em uma travessa média coloque em camadas o molho, uma camada de abobrinha, queijo picado, e repita mais uma vez as camadas, finalizando com queijo. Leve ao forno pré-aquecido a 200° por aproximadamente 15 minutos.

Rendimento:

4 porções (4 colheres de servir)

CREME DE MILHO

Ingredientes:

4 espigas de milho
1 cebola grande cortada em fatias finas
2 dentes de alho cortadinhos
1 chuchu cortado em cubos
1 colher de sopa de óleo de soja
1 maço de tempero verde
200ml de leite desnatado
1 litro de água
2 colheres de sopa de coentro
Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer:

Aqueça o óleo em uma panela com fogo médio. Assim que estiver bem quente, coloque a cebola + alho + sal e cozinhe até que a cebola fique macia e douradinha. Adicione o milho na panela e mexa para misturar bem. Cozinhe por uns 3 minutinhos. Adicione a água + chuchu + coentro. Após a fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar por uns 30 minutos. Em seguida, bata tudo no liquidificador e coloque novamente na panela. Antes de servir aqueça o creme e misture bem com o leite.

Rendimento:

6 porções (6 conchas médias)

FILÉ DE FRANGO COM MOLHO DE IOGURTE

Ingredientes:

2 filés de frango (bifes médios)
2 dentes de alho triturados
Suco de 1/2 limão
Sal e pimenta do reino a gosto

Molho de iogurte:

1 pote de iogurte natural
2 colheres (chá) de mostarda
1 colher (chá) de mel
1 colher (sopa) de manjeriço picado (ou uma erva de sua preferência)
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de fazer:

Tempere os filés de frango com suco de limão, alho, sal e pimenta do reino. Em uma frigideira antiaderente doure os filés dos dois lados. Para o molho de iogurte: em uma tigela adicione todos os ingredientes do molho e misture bem. O molho de iogurte não vai ao fogo. Sirva a seguir os filés regados com o molho de iogurte.

Rendimento:

2 porções (2 filés com molho)

QUICHE LIGHT DE FRANGO

Ingredientes:**Massa:**

1 colher de café de açúcar
1/2 xícara de chá de creme de leite
2 ovos
1 xícara de chá de margarina light
1/2 colher de sopa de sal
4 e 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo
1/2 colher de sopa de fermento químico em pó

Recheio:

1 peito de frango pequeno cozido (desfiado e temperado)
3 tomates picados sem sementes
1/2 cebola média picada

3 colheres de sopa farinha de trigo
1 xícara de chá de leite desnatado quente
Azeitona, sal e colorau à gosto
50g de queijo minas frescal ralado (reservar para colocar sobre o frango na hora da montagem)

Cobertura:

1 xícara de chá de leite desnatado
2 colheres de sopa de farinha de trigo
2 ovos
1 pitada de sal

Modo de fazer:

Massa:

Coloque todos os ingredientes em um recipiente, exceto a farinha e misture bem. Em seguida adicione a farinha aos poucos e amasse com a ponta dos dedos até obter uma massa quebradiça. Cubra com um plástico filme, leve à geladeira e deixe descansar por aproximadamente 15 minutos. Coloque a massa entre dois plásticos, abra com auxílio de um rolo, deixando com espessura grossa. Retire um dos plásticos, vire a massa em uma forma de aro removível de 25cmx7cm, cobrindo o fundo e as laterais e reserve.

Recheio:

Leve ao fogo uma panela com a margarina e a cebola até dourar. Acrescente o tomate, a azeitona, o colorau, o sal e deixe cozinhar até murchar o tomate. Adicione a farinha, misture bem e acrescente o leite mexendo até obter um creme. Coloque o frango, misture bem e reserve.

Cobertura

Bata todos os ingredientes no liquidificador e reserve.

Montagem:

Coloque o recheio sobre a massa que já estava na forma, salpique o queijo, coloque a cobertura e leve para assar em forno pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 1h15min ou até que a cobertura fique consistente.

Rendimento:

6 porções (6 pedaços médios)

BERINJELA RECHEADA

Ingredientes:

4 unidades média de berinjela
250 g de patinho moído
1 unidade de cebola média picada
1 dente de alho amassado
15 azeitonas verdes picadas
1 unidade de ovo cozido
Sal, cheiro verde e pimenta-do-reino branca à gosto
40 g de ricota

Modo de fazer:

Tire a ponta e corte as berinjelas em duas partes no sentido longitudinal. Cozinhe em água e sal até que elas fiquem macias. Retire a polpa com uma colher e reserve. As cascas devem ficar em formato de canoas. Ponha a carne moída para refogar em pouco óleo. Quando começar a tomar cor, acrescente a cebola, o alho, o sal, a pimenta-do-reino e a polpa das berinjelas, sempre mexendo.

Deixe cozinhar até reduzir bem a água que a berinjela vai soltar. Desligue o fogo, acrescente as azeitonas e o ovo cozido, em seguida misture tudo. Arrume as cascas de berinjela em um refratário e recheie-as com a mistura com carne refogada. Polvilhe com ricota e leve ao forno (200°C) por 15 minutos para gratinar.

Rendimento:

8 porções (8 metades de berinjelas recheadas)

PANQUECA DELÍCIA

Ingredientes:

Massa:

2 ovos

4 colheres de sopa de amido de milho

1 copo americano de leite desnatado

Sal a gosto

Recheio:

500 g de peito de frango desfiado

2 xícaras (chá) de vagem picada

2 unidades de cenoura

2 unidades de maçã verde picada

Salsinha, cebolinha e manjeriço picados a gosto

2 colheres de sopa de maionese light

Modo de fazer:

Massa:

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador. Pré-aqueça a frigideira antiaderente e unte-a com um pouquinho de óleo e tire o excesso com papel toalha. Espalhe a massa girando a frigideira até completá-la. Em menos de 1 minuto ela já pode ser virada. Com o auxílio de uma espátula, desgrude as bordas da massa e veja se ela já soltou. Vire a panqueca para cozinhar do outro lado. Reserve a massa.

Recheio:

Cozinhe a vagem e a cenoura, escorra e deixe esfriar. Reserve numa travessa. Misture o peito de frango com o restante dos ingredientes. Acrescente o recheio à massa e enrole.

Rendimento:

8 porções (8 panquecas grandes)

TORTA DE LEGUMES

Ingredientes:

1 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1/2 xícara (chá) de óleo de soja

1 colher (sopa) de fermento em pó

2 ovos

1 colher (sopa) de orégano

1 colher (sopa) de sal

4 colheres (sopa) de polpa de tomate

1 vidro de palmito picado

1 cenoura média ralada
4 colheres de sopa de vagem picada e cozida
1 lata de milho verde bem escorrido
1 lata de sardinha (conservada em água)
6 azeitonas verdes picadas
1/2 xícara(chá) de cheiro verde
Sal a gosto

Modo de fazer:

Em um recipiente, coloque todos os ingredientes do recheio e misture bem. Em outro recipiente, misture os ingredientes para a massa. Junte os ingrediente do recheio com a massa. Despeje tudo, em uma assadeira de furo central untada e polvilhada com farinha de rosca. Leve ao forno pré-aquecido (200°C) por aproximadamente 30 minutos.

Rendimento:

10 porções (10 pedaços médios)

RECEITAS DE SUCOS

SUCOS LAXATIVOS

⇒ Recomenda-se tomar antes de dormir ou em jejum.

SUCO COM CENOURA

Ingredientes

1 cenoura média crua:
1 mamão papaya pequeno ou outro mamão maduro
½ unidade de maçã pequena com casca
240 ml de suco de laranja (1 copo americano duplo)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e consumir em seguida.

SUCO COM AMEIXA

Ingredientes:

Caldo de 2 laranjas
1 fatia de mamão formosa ou papaya
2 ameixas secas
240 ml de água (1 copo americano duplo)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e consumir em seguida.

SUCO COM ABACAXI

Ingredientes:

2 fatias de abacaxi

2 fatias de mamão formosa ou papaya
240 ml de água (1 copo americano duplo)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e consumir em seguida.

SUCOS OBSTIPANTES

⇒ É necessário hidratar durante todo dia com água, água de coco ou sucos

SUCO VERDE

Ingredientes:

2 folhas de couve
Suco de 1 limão
1 maçã vermelha pequena sem casca
240 ml de água de coco gelada (1 copo americano duplo)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e consumir em seguida.

SUCO VERMELHO

Ingredientes:

1 goiaba vermelha
½ beterraba
1 limão
240 ml de água (1 copo americano duplo)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva imediatamente.

SUCO AMARELO

Ingredientes:

240 ml de água de coco (1 copo americano duplo)
1 caju maduro

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva imediatamente.

SUCOS REFRESCANTES

SUCO COM HORTELÃ

Ingredientes:

1 folha de couve

1 rodela média de abacaxi
6 folhas de hortelã
240 ml de água de coco gelada (1 copo americano duplo)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e consumir em seguida.

SUCO COM MARACUJÁ

Ingredientes:

2 folhas de couve
3 colheres de sopa de polpa de maracujá
½ cenoura picada
240 ml de água de coco gelada (1 copo americano duplo)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coar e consumir em seguida.

SUCO COM MELÃO

Ingredientes:

3 fatias de melão (sem semente e cortado em cubinhos)
Suco de ½ limão
240 ml de água de coco gelada (1 copo americano duplo)

Modo de preparo;

Primeiramente bata no liquidificador o melão e a água de coco. Peneire e adicione o suco de limão. Não bata novamente. Apenas misture o limão e o extrato de melão com uma colher. Servir imediatamente. Não guarde sobras.

Material elaborado pela Equipe de Nutricionistas do ANOG:

Dra Erika A. Silveira - Coordenadora
Dra Ana Paula dos Santos Rodrigues
Dra Annelise Silva e Alves de Carvalho Santos
Dra Camila Kellen de Souza Cardoso
Dra Jacqueline Danesio de Souza
Dra Lorena Pereira de Souza Rosa