

GRUPO DE ESTUDOS EM OBESIDADE GRAVE (GEOG)

RECEITAS DE LANCHES LEVES OU PARA DE BAIXO VALOR CALÓRICO

SANDUÍCHE NATURAL

Ingredientes:

2 folhas de alface
2 rodela 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 rodelas 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)

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