

GRUPO DE ESTUDOS EM OBESIDADE GRAVE (GEOG)

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)

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