

Receitas de Dieta

100 Receitas Saudáveis Para Emagrecer

(todas com informação nutricional)



Nota Inicial

Este livro contém as 100 primeiras receitas publicadas no site **www.receitasdedieta.pt** em formato simples para impressão. Todas as imagens e notas sobre as receitas foram retiradas deste livro mas podem ser encontradas no site.

Este livro é disponibilizado com a licença Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.

A utilização de qualquer conteúdo deste livro deve ser acompanhado de atribuição. São permitidas alterações a este livros desde que partilhadas sob a mesma licença. O uso deste material para fins comerciais não é permitido.



100 Receitas Saudáveis Para Emagrecer by ReceitasDeDieta.pt is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

Índice

Pratos Principais

Argolas de Lulas Crocantes (sem gordura)	1
Tortellini Primavera	1
Massa Soba com Frango, Bok Choy e Ovo	2
Pimento Recheado Diet	2
Salada Diet de Massa e Atum	3
Salada Mediterrânea	3
Quesadilhas Light de Brie	4
Frittata light de claras	4
Bife Stroganoff Light	5
Jardineira de Frango Light	5
Minestrone de frango	6
Salada de Bife de Peru Panado com Pimentos Grelhados	6
Panados no forno	7
Frango com Molho de Amendoim	7
Lulas estufadas com batata doce	8
Pizza Fingida "Low Carb"	8
Bacalhau à Gomes de Sá	9
Coelho à Caçador	9
Empadas Rápidas	10
Pad Thai	10
Macarrão com Queijo - Super Light	11
Ravioli com Molho de Tomate e Frango Picado	11
Bife salteado com Cogumelos e Alho Francês	12
Lasanha de Courgete	12
Molho à Bolonhesa Light	13
Frango Thai	13
Macarrão no forno com salsicha fresca	14
Bifanas Light	14
Salada de Feijão Fradinho	15
Calzones de Frango	15
Massa Integral de Pizza	16
Cachorro Quente	16
Peru salteado com inspiração chinesa	17
Frango com Amêndoas	17
Almôndegas de Peito de Frango e Courgete	18
Feijoada de Pota	18
Frango Recheado com Pimento	19
Omeletes Turcas	19
Ovo Afogado	20
Chilli de Frango	20
Lombo de Porco com Molho de Maça	21
Almôndegas de Frango com Limão	21

Salmão com Nozes e Mel	22
Bife de Perú com Pimentos e Cogumelos	22
Caril de Grão e Espinafres	23
Salada de Agrião, Maça e Espargos	23
Beringela Gratinada com Queijo Fresco	24
Salada de Pevide e Vegetais Assados	24

Sopas

Creme de Ervilhas com Ovo Escalfado	26
Sopa Coreana	26
Sopa de tomate com almôndegas	27
Canja Light	27

Acompanhamentos

Vegetais Caramelizados	29
Pataniscas de Alho Francês e Queijo	29
Bok choy ao vapor com molho de soja	30
Couve Salteada	30
Salada de Couscous, Agrião, Maça e Caju	31
Corações de Alcachofra Salteados	31
Salada de courgete com feta e limão	32
Couve Roxa Estufada com Maça	32
Beterraba Assada	33
Salada de Lentilhas com Cogumelos	33
Batata Doce de Duas Maneiras	34
Espargos Grelhados	34
Batata Frita Saudável	35
Crepes Chineses	35

Sobremesas

Pêras em calda light de baunilha e laranja	37
Baklava Light e Rápida	37
Pudim Magro de Café	38
Pudininhos de Abóbora	38
Mousse de Manga Light (só 3 ingredientes)	39
Gelado Magro de Frutos Vermelhos	39
Bolo de trufa de chocolate e laranja	40
Especial Dia dos Namorados: Bombons sem Açúcar	40
Maça Assada com Crumble de Aveia	41
Brownies	41
Suflê de Chocolate	42

Pequeno-Almoço

French Toasts Light	44
Panquecas de Requeijão Light	44
Panquecas de Banana (com apenas 2 ingredientes!)	45
Rabanadas Light	45
Batido Proteico Choco-Canela	46
Queques de Outono	46

Papas de Aveia de Chocolate e Morango	47
Panquecas de Chocolate e Banana	47
Biscoitos de Aveia e Maçã	48
Panquecas de Aveia e Frutos Silvestres	48
Panquecas de Chocolate com Creme de Framboesas	49
Panquecas Proteicas (com proteína whey)	49
Queques de Iogurte e Fruta	50
Batido de Cacau e Morango	50
Queques de Abóbora e Laranja	51

Snacks

Amêndoas Torradas	53
Alho para barrar no pão	53

Batidos e Bebidas

Batido de Morango Proteico	55
Leite com chocolate saudável	55

Molhos

Molho de Tomate Light	57
Tzatziki: Molho de Iogurte Grego e Pepino	57

Pratos Principais

Argolas de Lulas Crocantes (sem gordura)

Informação Nutricional (1 Porção): 294 kcal, Hidratos de Carbono: 28g, açúcares: 1g, Proteína: 36g, Gordura: 4g

Ingredientes

- 200g de argolas de lulas congeladas
- 4 colheres de sopa de pão ralado
- sal
- pimenta
- alho em pó
- piri-piri em pó
- raspas de casca de limão

Preparação

1. Descongele as lulas e seque-as em papel de cozinha. Não seque demasiado. Devem ficar húmidas, mas não a escorrer com água.
2. Num saco plástico limpo misture o pão ralado e todos os temperos.
3. Coloque as argolas no saco, uma ou duas de cada vez. Agite o saco para que as argolas fiquem cobertas com pão ralado.
4. Coloque as argolas num tabuleiro forrado com papel vegetal e pincelado com um pouquinho de óleo (óleo em spray é muito útil para esta tarefa).
5. Leve ao forno pré aquecido a 200°C por 15 a 20 minutos. A meio do tempo vire as argolas para tostarem dos dois lados.

Tortellini Primavera

Informação Nutricional (1 Porção): 332 kcal, Hidratos de Carbono: 46g, açúcares: 10g, Proteína: 18g, Gordura: 10g

Ingredientes

- 100g de Tortellini Requeijão e Espinafres
- 75g de fiambre em cubos
- 1 cenoura cortada em cubos
- 1/2 chávena de ervilhas congeladas
- 1/2 chávena de milho congelado
- 1/2 cebola picada
- 1 colher de chá de azeite
- 1/3 de chávena de vinho branco
- 2 colheres de sopa de parmesão ralado
- 30ml de natas ligeiras/light para culinária (usei estas)
- sal e pimenta a gosto
- 3 folhas de manjeriço picadas

Preparação

1. Cozinhe o tortellini conforme as instruções da embalagem.
2. Coza a cenoura em água e sal durante alguns minutos até amolecer.
3. Numa frigideira grande, faça um refogado com o azeite e a cebola até esta ficar transparente.
4. Junte o milho, ervilhas, cenoura e fiambre. Cozinhe até as ervilhas e o milho descongelarem.
5. Junte o vinho e cozinhe 2 a 3 minutos até o líquido reduzir um pouco.
6. Junte as natas, o parmesão e o manjeriço. Tempere com sal e pimenta a gosto e mexa. Deixe cozinhar 1 minuto para o molho aquecer.
7. Junte o tortellini e cozinhe por mais 2 ou 3 minutos até este aquecer.

Massa Soba com Frango, Bok Choy e Ovo

Informação Nutricional (1 Porção): 334 kcal, Hidratos de Carbono: 29.3g, açúcares: 3.3g, Proteína: 39.1g, Gordura: 8.2g

Ingredientes

- 60g massa soba
- 1 peito de frango cortado em tiras
- 1 ovo
- 4 couves bok choy cortadas em pedaços
- 1 colher de sopa + 1 colher de chá de molho de soja
- 1 colher de chá de molho sriracha
- pimenta
- 1/4 colher de chá bicarbonato de sódio
- 1 dente de alho picado (ou 1/2 colher de chá de alho pó)
- 1 colher de chá de óleo

Preparação

1. Tempere o frango com pimenta, alho, 1 colher de chá de molho de soja e bicarbonato de sódio. Deixe repousar 10 minutos.
2. Entretanto coza a massa seguindo as instruções da embalagem.
3. Leve o óleo ao lume numa frigideira anti-aderente e salteie o frango.
4. Quando o frango estiver quase cozido junte o ovo e mexa para o desfazer.
5. Quando o ovo estiver cozinhado, junte a couve, molho de soja e sriracha. Mexa bem. Deixe cozinhar por mais 2 ou 3 minutos até a couve estar tenra.
6. Junte a massa, misture tudo e sirva.

Pimento Recheado Diet

Informação Nutricional (1 Porção): 289 kcal, Hidratos de Carbono: 33g, açúcares: 6g, Proteína: 21g, Gordura: 18g

Ingredientes

- 4 pimentos
- 200g de carne picada
- 100g de arroz
- água (o dobro do volume do arroz)
- 300g de cogumelos frescos picados
- 1 cebola picada
- 50g de queijo da ilha ou parmesão
- 40g de queijo ralado para gratinar
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1 copo de vinho branco
- tomilho em pó
- sal
- pimenta

Preparação

1. Num tacho, refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Junte a carne e deixe ganhar cor.
3. Tempere com o vinho, concentrado de tomate, sal e pimenta. Mexa. Deixe cozinhar 10 minutos.
4. Junte o arroz e a água. Mexa e deixe cozinhar 5 minutos.
5. Escoe o arroz e a carne. Reserve o líquido. Neste passo o arroz ainda está cru mas vai acabar de cozinhar no forno.
6. Divida o arroz com carne pelos pimentos. Junte algumas colheres de água em cada pimento o suficiente para o arroz cozinhar mas não demais para não afogar os pimentos.
7. Leve a forno pré-aquecido a 200°C. A cada 10 minutos verifique o arroz e junte mais água, se necessário.
8. Quando o arroz estiver cozido (cerca de 50 minutos de cozedura), divida o queijo ralado pelos pimentos e deixe gratinar cerca de 5 minutos.
9. Sirva.

Salada Diet de Massa e Atum

Informação Nutricional (1 Porção): 283 kcal, Hidratos de Carbono: 20.8g, açúcares: 1.9g, Proteína: 30.1g, Gordura: 8.7g

Ingredientes

- 1 mão cheia de alface em juliana
- 1 ovo cozido
- 1 lata de atum em conserva de água
- 30g de macarronete riscado cozido (a massa foi pesada antes de cozer)
- 6 tomates cereja cortados em pedaços
- 6 azeitonas sem caroço
- 1 colher de chá de azeite
- vinagre
- sal

Preparação

1. Misture todos os ingredientes excepto o ovo. Tempere com azeite, vinagre e sal.
2. Disponha o ovo por cima.
3. Disfrute!

Salada Mediterrânea

Informação Nutricional (1 Porção): 303 kcal, Hidratos de Carbono: 32g, açúcares: 8g, Proteína: 13g, Gordura: 16g

Ingredientes

- 30g de grão de bico seco (previamente demolido e cozido)
- 1/2 tomate sem sementes cortado em pedacinhos pequenos
- 1 pedaço de pepino sem sementes cortado em cubinhos pequenos (+/- a mesma quantidade do tomate)
- 7 azeitonas pretas sem caroço cortadas em rodela
- 1/2 cebola vermelha picada
- 25g de alface cortada em juliana (cerca de 2 folhas grandes)
- 25g de queijo feta desfeito em pedacinhos
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 1 colher de chá de azeite
- 1 colher de chá + 1 colher de sopa de vinagre
- 1 pitada de alho em pó
- sal

Preparação

1. Junte o tomate e o pimento numa tigela e tempere com sal. Deixe repousar 20 a 30 minutos para perderem alguma água.
2. Esprema o tomate e o pimento para remover o máximo de água possível.
3. Entretanto tempere a cebola com uma colher de sopa de vinagre. Deixe repousar alguns minutos. Isto vai reduzir o sabor forte da cebola.
4. Numa tacinha junte o azeite, vinagre, alho em pó e sal. Misture bem com varas de bater.
5. Numa taça junte o grão, tomate, pepino, azeitonas, cebola e salsa. Tempere com metade do molho e mexa bem.
6. À parte tempere a alface com o restante molho.
7. Combine na mesma taça a alface, restantes vegetais e queijo feta. Mexa e sirva.

Quesadilhas Light de Brie

Informação Nutricional (1 Porção): 384 kcal, Hidratos de Carbono: 42g, açúcares: 6g, Proteína: 15g, Gordura: 18g

Ingredientes

- 1 tortilha
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 1/2 pimento picado
- 25g de queijo brie sem casca e cortado em pedacinhos
- 1 fatias de queijo A Vaca Que Richeeddar fatias, cortado em tiras
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 1 pitada (1/2 colher de café) de açúcar
- sal
- 1 colher de chá de azeite

Preparação

1. Numa frigideira, aqueça o azeite e salteie a cebola e pimento até a cebola começar a dourar.
2. Junte o açúcar, sal, vinagre balsâmico. Mexa e deixe o vinagre evaporar. Reserve.
3. Coloque numa frigideira a tortilha (a tortilha tem que caber na frigideira).
4. Em metade da tortilha disponha o queijo burger uniformemente. Por cima, a mistura de pimento e cebola e por cima o queijo brie.
5. Dobre a outra metade da tortilha por cima. Assim:
6. Com uma espátula, pressione ocasionalmente a tortilha para o queijo "colar-se" aos outros ingredientes.
7. Quando estiver tostadinha, vire. (Com o lado fechado para baixo - aprendi este truque pela experiência...)
8. Deixe tostar do outro lado.

Frittata light de claras

Informação Nutricional (1 Porção): 254 kcal, Hidratos de Carbono: 22g, açúcares: 5g, Proteína: 19g, Gordura: 10g

Ingredientes

- 5 claras
- 1/2 chávena de pimento picado
- 80g de batata cortada em cubos pequeninos
- 1/2 chávena de cogumelos picados
- 2 fatias de fiambre de frango cortadas em bocados
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 1 colher de chá de azeite
- sal
- pimenta

Preparação

1. Numa frigideira anti-aderente em lume médio, aqueça o azeite e coloque as batatas. Tape com uma tampa e mexa ocasionalmente. Deixe cozinhar 10 a 15 minutos até as batatas estarem cozinhadas. Opcionalmente pode usar batata já cozida. Corte em cubos pequeninos e passe-a pelo azeite para dourar.
2. Junte os vegetais e o fiambre à frigideira, tempere com sal e pimenta. Deixe-os cozinhar alguns minutos até estarem suaves.
3. Junte as claras, ligeiramente batidas. Quando a estiver cozinhada quase até à superfície vire-a com a ajuda de uma espátula.
4. Deixe cozinhar mais um minuto e sirva.

Bife Strogonoff Light

Informação Nutricional (1 Porção): 265 kcal, Hidratos de Carbono: 13g, açúcares: 7g, Proteína: 24g, Gordura: 14g

Ingredientes

- 200g de bife de novilho cortado em tiras (gordura visível removida)
- 1 pimento verde em tiras
- 150g de cogumelos laminados
- 1 iogurte natural
- 1 colher de sopa de polpa de tomate
- 1 colher de chá cheia de mostarda dijon
- 1/2 tomate cortado em pedaços
- 1 cebola laminada
- sumo de limão
- sal
- pimenta
- piri-piri a gosto
- 1 colher de chá de azeite
- 1/2 colher de chá de amido de milho (maizena)

Preparação

1. Tempere a carne com sal, pimenta e sumo de limão. Deixe marinar 15 a 30 minutos.
2. Numa frigideira anti-aderente aqueça o azeite e de seguida coloque a carne. Cozinhe a seu gosto, bem ou mal passada. Retire da frigideira e reserve.
3. Na mesma frigideira coloque a cebola, tomate e pimento. Cozinhe 5 minutos, até os vegetais estarem tenros.
4. Junte os cogumelos.
5. Dissolva o amido de milho em 3 colheres de sopa de água.
6. Quando os cogumelos tiverem cozinhado junte a carne, iogurte, mistura de amido de milho, molho dijon e polpa de tomate. Mexa. Tempere com sal, pimenta e piri-piri a gosto.
7. Quando o molho engrossar está pronto a servir.

Acompanhe com arroz branco (130 calorias extra).

Jardineira de Frango Light

Informação Nutricional (1 Porção): 406 kcal, Hidratos de Carbono: 37.1g, açúcares: 11.8g, Proteína: 31.4g, Gordura: 10.6g

Ingredientes

- 4 pernas de frango
- 100g de batata cortada em cubos
- 1 cenoura cortada em cubos
- 1/2 chávena* de ervilhas congeladas
- 1/2 chávena* de milho congelado
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 4 colheres de sopa de polpa de tomate
- 1/2 chávena* de vinho
- sal
- pimenta
- 1 colher de chá de azeite

Preparação

1. Num tacho, refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Junte o frango e deixe alourar de todos os lados.
3. Junte todos os outros ingredientes (excepto o milho e ervilhas). Mexa, tape o tacho e deixe ferver cerca de 20 minutos. Se começar a secar junte um pouco de água.
4. Quando o frango e as batatas estiverem quase prontos, junte as ervilhas e milho. Cozinhe mais 5 minutos.

Minestrone de frango

Informação Nutricional (1 Porção): 354 kcal, Hidratos de Carbono: 33g, açúcares: 8g, Proteína: 26g, Gordura: 14g

Ingredientes

- 140g de perninhas de frango cozidas (apenas a carne)*
- 70g feijão vermelho cozido (cerca de 30g cru). Reserve 4 colheres de sopa da água de cozer o feijão
- 30g macarronete riscado cozido (pesado antes de cozer)
- 1 cenoura cortada em palitos
- 1/4 couve chinesa cortada em juliana
- 1/2 cebola picada
- 1 colher de sopa de concentrado de tomate
- 250ml de caldo de galinha ou água
- 2 colheres de chá de azeite
- 1 dente de alho
- sal a gosto

Preparação

1. Num tacho salteie a cebola em azeite até esta amolecer.
2. Junte o alho. Quando começar a sentir o seu aroma, junte o caldo, água de cozer o feijão, sal, e o concentrado de tomate.
3. Junte a cenoura e deixe cozinhar cerca de 10 minutos, até a cenoura estar cozida.
4. Junte a couve. Se necessário junte mais pouco de água, só até cobrir a couve. Deixe cozer a couve, cerca de 5 minutos.
5. Junte o frango, feijão e massa e misture.
6. Sirva.

Notas

* Pesei a carne depois de cozida e de tirada do osso. 140g são aproximadamente 4 a 6 perninhas, dependendo do tamanho.

Salada de Bife de Peru Panado com Pimentos Grelhados

Informação Nutricional (1 Porção): 293 kcal, Hidratos de Carbono: 17.3g, açúcares: 5.2g, Proteína: 29.3g, Gordura: 11.7g

Ingredientes

- 1/2 bife de peru panado no forno
- 1 mão cheia de alface (ou outro vegetal em folha que goste - rúcula, agrião, espinafre, etc)
- 1/2 pimento verde partido em pedaços(grelhado ou assado)
- 3 colheres de sopa de cenoura raspada
- 2 colheres de sopa de milho doce
- 1 colher de sopa de queijo feta esmigalhado
- 1 colher de chá de vinagre balsâmico (ou vinagre de cidra ou de vinho branco)
- 1 colher de chá de azeite

Preparação

Misture todos os vegetais num prato e tempere com vinagre e azeite (não use sal pois o queijo feta já é bastante salgado).

Junte o queijo e o frango e sirva.

Panados no forno

Informação Nutricional (1 Porção): 272 kcal, Hidratos de Carbono: 14.0g, açúcares: 1.7g, Proteína: 31.3g, Gordura: 9.3g

Ingredientes

- 3 peitos de frango (ou o equivalente em bifes de frango)
- 1 chávena de pão ralado
- 45g de parmesão ralado

Preparação

1. Corte os peitos de frango a meio. Um a um, coloque-os entre duas folhas de película aderente e bata com um martelo de cozinha até ficarem todos da mesma grossura.
2. Junte todos os ingredientes da marinada e misture bem.
3. Coloque a marinada num recipiente com tampa, junte o frango e deixe repousar de um dia para o outro (ou pelo menos 2 horas).
4. Coloque o pão ralado e o parmesão num saco plástico novo (os de congelação servem bem).
5. Sacuda o excesso de marinada do frango e coloque no saco (um de cada vez). Feche o saco. Agite bem e retire.
6. Disponha num tabuleiro forrado com papel vegetal e pincelado com óleo (ou com spray).
7. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante 20 a 30 minutos. Até a crosta tostar. Vire-os a meio da cozedura.

Congelar

Para congelar os panados, logo após passar pelo pão ralado disponha-os em uma só camada num tabuleiro que caiba no congelador.

Leve ao congelador até congelarem. Tranfira do tabuleiro para um saco de congelação.

Para cozinhar, pode levar directamente do congelador ao forno. Aumente o tempo de cozedura 5 a 10 minutos.

Frango com Molho de Amendoim

Informação Nutricional (1 Porção): 359 kcal, Hidratos de Carbono: 13.8g, açúcares: 7.2g, Proteína: 33.2g, Gordura: 19.4g

Ingredientes

- 1 peito de frango em tiras, já cozinhado
- 1 cenoura, raspada
- 1/2 pepino cortado em palitos
- 1/2 abacate cortado em palitos

Preparação

1. Num recipiente grande, misture bem todos os ingredientes do molho.
2. Junte o frango e os vegetais. Misture novamente para o molho ficar bem distribuído.
3. Divida por duas tigelas e sirva.

Lulas estufadas com batata doce

Informação Nutricional (1 Porção): 392 kcal, Hidratos de Carbono: 43.8g, açúcares: 16.8g, Proteína: 37.3g, Gordura: 8.3g

Ingredientes

- 200g lulas (em argolas ou inteiras)
- 80g de batata doce, descascada e cortada em cubinhos
- 1/2 cebola, picada
- 1/4 pimento, cortado em pedaços
- 1/4 courgete, cortada em pedaços
- 30g de brócolos, cortado em pedaços
- 1/2 lata de tomate em pedaços
- 1 colher de sopa de polpa de tomate
- 1 colher de chá de azeite
- sal
- pimenta
- alho em pó
- piri-piri
- água

Preparação

1. Refogue a cebola em azeite até ficar transparente.
2. Junte o tomate, um pouquinho de água, a batata doce e os temperos a gosto (sal, pimenta, piri-piri e alho em pó). Deixe cozinhar 10 minutos em lume médio. Junte água quando necessário.
3. Junte os vegetais: pimento, brócolos e courgete. Cozinhe por 5 minutos.
4. Junte as lulas e cozinhe mais 5 a 10 minutos, só até as lulas cozerem.

Pizza Fingida "Low Carb"

Informação Nutricional (1 Porção): 354 kcal, Hidratos de Carbono: 12.2g, açúcares: 1.3g, Proteína: 26.2g, Gordura: 21.2g

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 lata (400g) de tomate em pedaços
- 1 colher de sopa de polpa de tomate
- 1 bola de queijo mozzarella
- 3 fatias de presunto
- 1/4 colher de chá de vinagre (usei de sidra)
- 1 pitada de açúcar
- 1 mão cheia de manjerição fresco picado
- sal e pimenta a gosto

Preparação

Pré-aqueça o forno a 200°C. Numa frigideira aqueça o azeite e junte o alho. Quando este começar a alourar junte a lata de tomate, polpa de tomate, vinagre, açúcar, manjerição sal e pimenta. Cozinhe em lume brando durante 10 minutos para o molho reduzir.

Divida o molho entre dois recipientes de ir ao forno. Distribua a mozzarella por cima do molho.

Faça uma covinha no meio do molho e coloque lá dentro o ovo.

Leve ao forno por 10 minutos, até o ovo cozinhar.

Quando tirar do forno distribua pedacinhos de presunto por cima e decore algumas folhinhas de manjerição fresco.

Pode também polvilhar com oregãos secos, para dar um sabor mais tradicional a pizza.

Bacalhau à Gomes de Sá

Informação Nutricional (1 Porção): 369 kcal, Hidratos de Carbono: 24.2g, açúcares: 3.4g, Proteína: 39.8g, Gordura: 12.2g

Ingredientes

- 50g de bacalhau demolhado
- 100g de batata descascada e partida em cubos
- 1 ovo
- 4 azeitonas verdes ou pretas
- 1/2 cebola
- 1 colher de chá de azeite
- Pimenta q.b.
- 1 colher de sopa de salsa picada
- Sal

Preparação

Coza o bacalhau e depois desfie-o.

À parte coza as batatas e o ovo em água e sal. Evite cozer as batatas demasiado. Coe as batatas, descasque o ovo e parta-o em pedaços.

Num tacho à parte, refogue a cebola em azeite até começar a dourar. Junte o bacalhau e misture. Junte a batata, o ovo e a salsa. Tempere com pimenta a gosto. Mexa até os ingredientes ficarem bem misturados, mas não mexa demais para que a batata não se desfaça.

Deixe cozinhar em lume brando por 5 minutos. Sirva com as azeitonas.

Coelho à Caçador

Informação Nutricional (1 Porção): 265 kcal, Hidratos de Carbono: 10.9g, açúcares: 4.4g, Proteína: , Gordura: 5.5g

Ingredientes

- 2 pernas de coelho
- 1 lata pequena de cogumelos laminados
- 1 chávena de vinho tinto
- 1 chávena de água
- 6 colheres de sopa de polpa de tomate
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de chá de azeite
- 1 folha de louro
- sal
- pimenta
- 1/2 colher de chá de alecrim em pó
- piri-iri em pó a gosto

Preparação

Refogue no azeite a cebola e o alho. Junte as pernas de coelho e aloure dos dois lados.

Junte o vinho, polpa de tomate, cogumelos, louro, alecrim, sal, pimenta e o piri-iri.

Deixe cozinhar até as pernas estarem cozidas, cerca de 20 a 30 minutos. Junte água aos poucos se o estufado começar a ficar muito seco.

Acompanhe com uma salada e uma colher de puré de batata (não incluído na informação nutricional).

Empadas Rápidas

Informação Nutricional (1 empada): 128 kcal, Hidratos de Carbono: 16g, açúcares: 2g, Proteína: 6g, Gordura: 5g

Ingredientes

- 3 ovos
- 8 folhas de massa Buitoni (grandes)
- 80g ervilhas
- 80g milho
- 8 colheres de sopa de cebola picada
- 4 colheres de sopa de parmesão ralado
- 1 colher de chá de azeite
- sal
- pimenta

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°.
2. Descongele as folhas de massa de acordo com as instruções da embalagem.
3. Numa frigideira, aqueça o azeite. Junte a cebola, milho e ervilhas. Tempere com sal e pimenta.
4. Bata os ovos com um garfo.
5. Quando a cebola ficar translúcida, junte o ovos. Misture com os vegetais para que fiquem ovos mexidos. Quando estiverem completamente cozinhados retire do lume.
6. Misture o queijo com o recheio.
7. Em cada folha de massa disponha uma colher de sopa cheia do recheio.
8. Com os dedos junte as pontas da massa no centro da empada. Aperte bem para que fique seguro.
9. Leve ao forno 20 minutos, ou até a massa estar completamente cozinhada.

Pad Thai

Informação Nutricional (1 Porção): 379 kcal, Hidratos de Carbono: 24.8g, açúcares: 6.8g, Proteína: 31.7g, Gordura: 17.4g

Ingredientes

- 200g de massa de arroz
- 300g de peito de frango em cubos
- 2 ovos, batidos
- 2 chávenas de rebentos de soja frescos
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 colher de sopa de alho picado
- 1/2 pimento cortado em tiras
- 6 colheres de sopa de molho de peixe
- 4 colheres de sopa de pasta de tamarindo
- 3 colheres de sopa de vinagre
- 1/2 colher de chá de colorau (pimentão doce)
- 1 colher de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa de amendoins torrados sem sal, partidos grosseiramente

Preparação

Amoleça a massa em água morna durante 7 a 10 minutos (até a massa se começar a separar).

Aqueça o óleo num wok ou frigideira larga em lume forte.

Adicione o frango e os pimentos. Deixe cozinhar o frango e depois adicione o alho e os ovos. Mexendo para que o ovo se separe.

Junte o molho de peixe, pasta de tamarindo, vinagre, colorau e açúcar. Mexa até que esteja tudo bem combinado.

Junte a massa de arroz e mexa para que fique bem coberta com o molho.

Mexa até que o molho reduza um pouco. A massa deve ficar húmida, mas não molhada.

Junte 2/3 dos rebentos de soja. Deixe cozinhar mais 2 minutos para que estes amoleçam.

Siva com os amendoins e o resto dos rebentos de soja fresco por cima.

Macarrão com Queijo - Super Light

Informação Nutricional (1 Porção): 406 kcal, Hidratos de Carbono: 29.8g, açúcares: 5.4g, Proteína: 36.8g, Gordura: 15.4g

Ingredientes

- 120g de macarronete (ou cotovelos)
- 250g carne picada
- 1 cebola, picada
- 1/2 pimento, picado
- 1 tomate, cortado em cubos
- 150g cogumelos brancos pequenos, laminados
- 30g de concentrado de tomate
- 80g queijo cheddar, ralado
- 2 fatias queijo light (que derretam bem), cortadas em pedacinhos
- 20g queijo parmesão ralado
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha
- 250 ml de leite magro
- 1 + 1 colher de chá de azeite
- 50ml de vinho branco
- sal
- pimenta
- colorau
- noz moscada
- alho em pó
- piri-piri em pó
- tomilho em pó

Preparação

1. Refogue a cebola em 1 colher de chá de azeite. Quando estiver translúcida junte a carne. Cozinhe até ganhar cor.
2. Junte à carne o concentrado de tomate e temperos a gosto: sal, pimenta, piri-piri, alho em pó e tomilho. Deixe a carne apurar durante 30 minutos em lume brando. Se a carne secar demasiado junte um pouquinho de água.
3. Cozinhe a massa em água com sal. Retire quando estiver cozinhada, mas não mole.
4. Numa frigideira com 1 colher de chá de azeite cozinhe o pimento e os cogumelos. Tempere com sal, pimenta e tomilho em pó. Quando os cogumelos começarem a ganhar cor junte o vinho branco, mexa e deixe reduzir. Quando o vinho secar completamente retire os vegetais do lume e reserve.
5. Por último vamos preparar o molho de queijo. Leve a manteiga num tachinho a derreter em lume brando. Junte a farinha e mexa com umas varas de bater durante 1 minuto.
6. Entretanto aqueça o leite no micro-ondas até ficar morno. Junte à manteiga e farinha e mexa bem. Tempere com sal, pimenta, noz moscada e colorau. Continue a mexer até a mistura engrossar.
7. Desligue o lume e junte o queijo cheddar e as fatias. Mexa até derreter completamente.
8. Coloque a massa num pirex. Junte-lhe os cogumelos e pimento, a carne e o molho de queijo. Misture tudo muito bem.
9. Polvilhe com queijo parmesão ralado.
10. Leve ao forno, pré-aquecido a 200°, durante 10 minutos. Se tiver função de grill no seu forno pode ligá-la para gratinar melhor o queijo.

Ravioli com Molho de Tomate e Frango Picado

Informação Nutricional (1 Porção): 388 kcal, Hidratos de Carbono: 40g, açúcares: , Proteína: 30g, Gordura: 13g

Ingredientes

- 80g de tortellini de presunto e queijo edam (marca pingó doce)
- 1/2 chávena de molho de tomate
- 50g de peito de frango picado e previamente cozinhado

Preparação

Cozinhe os tortellini conforme as instruções da embalagem.

À parte aqueça o molho e junte-lhe o frango. Deixe ferver em lume brando.

Quando a massa tiver terminado de cozinhar junte-a ao molho e deixe apurar por mais 1 ou 2 minutos.

Bife salteado com Cogumelos e Alho Francês

Informação Nutricional (1 Porção): 371 kcal, Hidratos de Carbono: 10.2g, açúcares: 3.6g, Proteína: 49.8g, Gordura: 14.4g

Ingredientes

- 150g bife fino cortado em tiras
- 100g cogumelos laminados
- 1/2 alho francês cortado em tiras
- 1 colher de chá de azeite
- 1/2 colher de sopa de molho de soja
- 1 colher de chá de molho inglês
- 1 dente de alho picado
- pimenta
- sal
- sementes de sésamo

Preparação

Coloque as tiras de bife num recipiente e junte o molho de soja, molho inglês, alho e pimenta. Envolver bem o bife no molho e deixe marinar no frigorífico durante pelo menos 30 minutos. Pode deixar a marinar durante a noite.

Numa frigideira aqueça o azeite. Quando estiver quente coloque o bife e cozinhe dos 2 lados. Não cozinhe demasiado o bife, se for fino irá cozinhar rapidamente. Reserve o bife.

Na mesma frigideira coloque o alho francês e os cogumelos. Assim que estiverem cozinhados, tempere com sal (ou molho de soja) e pimenta a gosto.

Decore com sementes de sésamo.

Lasanha de Courgete

Informação Nutricional (1 Porção): 301 kcal, Hidratos de Carbono: 11.7g, açúcares: 4.4g, Proteína: 32.6g, Gordura: 13.9g

Ingredientes

- 300g de molho bolonhesa
- 2 courgetes grandes (520g) lavadas e com as pontas removidas
- 1 bola (100g) de queijo mozzarella light
- 4 colheres de sopa de queijo parmesão
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de farinha
- 300ml de leite magro frio

Preparação

Prepare as courgetes:

Com um mandolina corte tiras de courgete. Descarte os cantos. Num grelhador, cozinhe as tiras dois ou três minutos de cada lado. Até ficarem com as marcas da grelha. Retire-os com cuidado para que não se desfaçam.

Prepare o molho bechamel:

Leve a manteiga ao lume num tachinho. Assim que tiver derretido junte a farinha e mexa com um batedor de varas. Quando a mistura começar a formar uma espuma à superfície, junte o leite. Deixe engrossar, cerca de 10 minutos. Mexa regularmente.

Monte a lasanha:

Repita as seguintes camadas até acabar a courgete:

1. 3 fatias de courgete
2. 2 colheres de sopa de molho bechamel
3. 2 colheres de sopa de molho à bolonhesa
4. 2 colheres de chá de queijo mozzarella
5. Finalize a ultima camada com o resto do bechamel, molho bolonhesa e queijo mozzarella. Cubra com o queijo parmesão.

Molho à Bolonhesa Light

Informação Nutricional (1 Porção): 215 kcal, Hidratos de Carbono: 5.6g, açúcares: 1.3g, Proteína: 31.4g, Gordura: 6.9g

Ingredientes

- 1kg de carne de vaca picada
- 1 pimento verde picado
- 1 cebola picada
- 1 cenoura picada ou raspada
- 1 colher de chá de azeite
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de tomilho seco
- 1 colher de chá de oregãos secos
- 1 lata (400g) de tomate em pedaços
- sal
- pimenta

Preparação

Leve ao lume a cebola, cenoura e pimento, deixe refogar até a cebola ficar translúcida. Junte a carne e deixe refogar até toda a carne estar cozinhada, vá mexendo.

Junte os outros ingredientes e mexa. Deixe cozinhar em lume brando 2h. Mexa ocasionalmente, se a carne começar a ficar muito seca, junte um pouco de água.

Congelar

Como este é um prato que fica bastante tempo ao lume, é uma boa ideia fazer-se uma quantidade grande e depois congelar em doses individuais para consumir mais tarde.

Esta receita congela muito bem sem perder qualidade. Coloque alguns minutos no micro-ondas para descongelar, ou algumas horas antes no frigorífico.

Frango Thai

Informação Nutricional (1 Porção): 255 kcal, Hidratos de Carbono: 13.3g, açúcares: 9.2g, Proteína: , Gordura: 8.1g

Ingredientes

- 100g peito de frango
- 1/2 colher de sopa de mel
- sumo de meia lima
- 1 colher de sopa de sementes de sésamo
- 1/4 colher de chá de canela
- 1/4 colher de chá gengibre em pó
- 1/4 colher de chá de noz moscada
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 1 colher de chá de azeite

Preparação

Coloque o frango numa folha grande de papel vegetal. Tempere com as especiarias (sal, pimenta, canela, gengibre e noz moscada). Dobre o papel sobre o frango e bata-o com um martelo ou um rolo de cozinha, até que fique com uma espessura de 1.5cm. Corte o frango em pedaços.

Leve ao lume uma frigideira anti-aderente, coloque o azeite. Quando a frigideira estiver quente coloque os pedaços de frango. Vire ao fim de 3 ou 4 minutos. Deixe tostar bem.

Retire o frango para um prato e salpique com o mel, sumo de lima e sementes de sésamo. Mexa tudo para distribuir bem.

Macarrão no forno com salsicha fresca

Informação Nutricional (1 Porção): 400 kcal, Hidratos de Carbono: 38g, açúcares: 10g, Proteína: 30g, Gordura: 15g

Ingredientes

- 50g de macarrão riscado
- 180g de salsichas frescas de peru
- 300g de cogumelos frescos laminados
- 1 pimento cortado em cubinhos
- 50g de cebola picada
- 100ml natas light
- 1 colher de chá de mostarda dijon
- 1 colher de chá de ketchup
- 1 colher de sopa de pão ralado
- 3 colheres de sopa de parmesão ralado
- sal
- pimenta
- tomilho em pó

Preparação

Coza a massa em água e sal.

Desfaça as salsichas em pedacinhos pequenos. Se a salsicha tiver invólucro, remova-o. Numa frigideira anti-aderente cozinhe a os pedacinhos de salsicha. Quando estiver completamente cozinhada retire da frigideira e reserve.

Na mesma frigideira, e aproveitando a gordura da salsicha, vamos refogar a cebola. Se a salsicha tiver largado muita gordura, descarte parte dela. Só precisamos de uma fina camada no fundo da frigideira.

Quando a cebola estiver translúcida junte os cogumelos e o pimento e tempere-os com tomilho em pó. Quando estes estiverem cozinhados, junte as natas, a mostarda e o ketchup e tempere com sal e pimenta a gosto. Deixe engrossar as natas, em lume brando.

Misture a massa com o molho e a salsicha e coloque num pirex. Polvilhe com o pão ralado e o queijo parmesão.

Leve ao forno a 200°C, se o seu forno tiver grelha, ligue-a. Retire quando a massa ficar douradinha por cima.

Bifanas Light

Informação Nutricional (1 Porção 100g (sem pão)): 266 kcal, Hidratos de Carbono: 5g, açúcares: 2g, Proteína: 30g, Gordura: 11g

Ingredientes

- 800g de bifanas finas e pequenas
- 1 folha de louro
- 1 cálice de vinho do porto
- 1 copo de vinho branco
- 1 lata de cerveja
- 1 colher de chá de molho inglês
- 2 colheres de chá de alho em pó (ou 2 dentes de alho fresco)
- 1 cebola picada
- 1 colher de chá de azeite
- 2 colheres de sopa de polpa de tomate
- sal q.b.
- pimenta q.b.
- colorau q.b.

Preparação

Refogue a cebola em azeite num tacho. Junte todos os ingredientes ao tacho e deixe cozinhar por 30 minutos, até ficarem tenrinhas.

Sirva num pão (o pão de cachorro que vê na imagem tem 110 calorias). Ou para uma versão ainda mais light, acompanhadas de salada.

Salada de Feijão Fradinho

Informação Nutricional (1 Porção): 257 kcal, Hidratos de Carbono: 26.3g, açúcares: 1.9g, Proteína: 24.9g, Gordura: 10.3g

Ingredientes

- 40g feijão frade seco
- 1 ovo
- 40g de atum de conserva em água (cerca de meia lata)
- 1 colher de chá de azeite
- 1 colher de chá de vinagre
- 1 colher de sopa de cebola picada (opcional)
- 1 colher de sopa de salsa picada (opcional)
- água
- sal

Preparação

Leve ao lume o feijão e o ovo num tacho com água com sal. Deixe cozinhar cerca de 30 minutos, até o feijão estar cozido.

Tire o feijão e o ovo da água. Corte o ovo em pedaços e junte ao feijão. Junte também o atum, cebola e salsa. Tempere com azeite e vinagre. Misture bem e sirva.

Dica

Para reduzir a acidez da cebola, pode tempera-la antecipadamente (pelo menos 10 minutos) com uma colher de sopa de vinagre.

Calzones de Frango

Informação Nutricional (1 Calzone): 358 kcal, Hidratos de Carbono: 48.2g, açúcares: 6.4g, Proteína: 26.9g, Gordura: 6.5g

Ingredientes

- Massa integral de pizza para 8 pizzas
- 500g de frango picado
- 2 pimentos picado
- 1.5 cebola picada
- 1 lata de milho doce
- 1 lata de cogumelos
- 200ml de molho de tomate
- 1 colher de sopa de azeite
- sal
- pimenta
- oregãos secos
- tomilho seco

Preparação

Numa frigideira refogue a cebola no azeite. Quando a cebola começar a ficar transparente junte a carne de frango. Va mexendo e separando a carne para que não fique toda colada, como um hamburger.

Assim que a carne estiver completamente cozinhada junte os restantes ingredientes. Deixe cozinhar 5 minutos, vá mexendo ocasionalmente.

Coloque 1/8 da mistura de carne e vegetais sobre a massa de uma pizza.

Com cuidado puxe a massa de um dos lados, e una-o ao outro lado.

Dobre as bordas do calzone sobre si mesmas para que fique bem fechado.

Leve ao forno pré-aquecido a 200°C, num tabuleiro forrado com papel vegetal. Deixe no forno até a massa ficar completamente cozinhada, cerca de 30 minutos.

Congelar

Siga todos os passos da receita. Deixe os calzones arrefecer completamente e coloque-os num saco no congelador.

Para descongelar leve-os ao forno a 200°C, cerca de 20 minutos.

Massa Integral de Pizza

Informação Nutricional (1 Base de pizza): 196 kcal, Hidratos de Carbono: 38.3g, açúcares: 2.3g, Proteína: 5.2g, Gordura: 2.2g

Ingredientes

- 1 saquinho de fermento de padeiro (4g)
- 300ml de água morna
- 1 chávena e meia de farinha integral
- 2 chávenas de farinha normal sem fermento
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de mel
- 1/2 colher de chá de sal

Preparação

Coloque o fermento e a água numa taça e deixe ficar uns 5 minutos.

Numa batedeira com varas de mexer, junte as farinhas, o fermento com água, o azeite o mel e o sal. Ligue a batedeira e misture até que se forme uma bola junto às varas.

Retire a massa da batedeira e coloque numa taça previamente pincelada com azeite. Cubra com película aderente e deixe ficar a massa a crescer durante 1 hora, de preferência num local quente sem correntes de ar.

Retire a massa da batedeira e coloque numa taça previamente pincelada com azeite. Cubra com película aderente e deixe ficar a massa a crescer durante 1 hora, de preferência num local quente sem correntes de ar.

Coloque a massa num prato ou travessa pincelado com azeite, cubra com película aderente e leve ao frigorífico por 2 horas ou durante a noite.

Antes de estender a massa retire-a do frigorífico e espere até que fique à temperatura ambiente.

Eu estico a massa com um rolo de cozinha. Mas vejam no video em baixo como esticar a massa com as mãos ao puxar a massa para os lados enquanto se vai rodando:

A imagem que se segue demonstra o tamanho de uma porção desta massa esticada.

Fonte da imagem

Cachorro Quente

Informação Nutricional (1 Cachorro): 283 kcal, Hidratos de Carbono: 28g, açúcares: 4g, Proteína: 22g, Gordura: 10g

Ingredientes

- 1 pão de cachorro
- 1 salsicha fresca de peru
- 1 fatia de queijo magro que derreta bem
- Alface cortada em juliana
- 2 colheres de sopa de milho
- 2 colheres de sopa de cogumelos
- 2 colheres de sopa de cenoura raspada

Preparação

Ligue o forno a 200°C e coloque lá dentro o pão (já partido a meio) enquanto grelha a salsicha.

Quando a salsicha estiver cozinhada, tire o pão do forno e monte o cachorro com os vegetais por cima da salsicha e o queijo no topo de tudo. Leve de novo ao forno até o queijo derreter.

Peru salteado com inspiração chinesa

Informação Nutricional (1 Porção): 304 kcal, Hidratos de Carbono: 17.3g, açúcares: 6.1g, Proteína: 50.5g, Gordura: 3.8g

Ingredientes

- 2 bifes de peru cortados em tirinhas
- 2 alhos franceses cortados em tiras
- 1 pimento vermelho cortado em tiras
- 1 colher de sopa de molho de soja light (com menos sal)
- 1/2 colher de sopa de vinagre de arroz
- 1/2 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1 colher de chá de azeite
- 2 colheres de sopa de água
- sal
- pimenta

Preparação

Coloque o peru a marinar no gengibre, vinagre de arroz e metade do molho de soja, durante 15 minutos.

Coloque o azeite num *wok* ou frigideira. Quando aquecer, junte o peru. Retire quando estiver cozinhado e reserve.

Na mesma frigideira junte o alho francês e o pimento. Junte 2 colheres de sopa de água para ajudar os vegetais a cozinhar. Junte o restante molho de soja (1/2 colher de sopa). Vá mexendo. Tempere de pimenta e sal se necessário.

Assim que os vegetais estiverem cozinhados junte o peru e sirva.

Frango com Amêndoas

Informação Nutricional (1 Porção): 337 kcal, Hidratos de Carbono: 15.5g, açúcares: 4.4g, Proteína: 28.3g, Gordura: 19.4g

Ingredientes

- 2 peitos de frango cortado em cubos
- 1/2 cebola cortada em tiras
- 1/2 pimento cortado em pedaços
- 1 lata pequena de rebentos de soja
- 40g de amêndoas (eu usei 20g de amêndoas + 20g de cajú)
- 3 colheres de sopa de polpa de tomate
- 4 colheres de sopa de água
- Piri-piri em pó a gosto (opcional)
- 1 colher de sopa de molho de soja com baixo teor de sal
- 1 colher de chá de amido de milho (maizena)
- pimenta
- 1 colher de chá de azeite

Preparação

Num wok, frigideira ou tacho doure os pedaços de frango com o azeite. Tempere com um pouco de pimenta.

Junte o pimento e a cebola e deixe cozinhar uns 5 minutos até a cebola ficar dourada.

Junte os rebentos de soja, mexa e deixe cozinhar mais 1 minuto.

Entretanto prepare o molho juntando a polpa de tomate, água, molho de soja, amido de milho e piri-piri. Misture bem.

Junte o molho à frigideira, mexa bem e deixe o molho reduzir, cerca de 3 minutos.

Almôndegas de Peito de Frango e Courgete

Informação Nutricional (Por 1 almôndega): 20 kcal, Hidratos de Carbono: 0.3g, açúcares: 0, Proteína: 2.9g, Gordura: 0.7g

Ingredientes

- 2 peitos de frango picados
- 1 courgete grande ralada (cerca de 250g)
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de tomilho seco moído ou em folhas
- 1/2 colher de chá de piri-piri em pó

Preparação

Pré aqueça o forno a 200° C.

Esprema bem o liquido da courgete. Misture todos os ingredientes.

Com a ajuda de duas colheres de chá forme bolinhas. Leve ao forno num tabuleiro forrado com papel vegetal por 20 minutos.

Apesar de terem ficado muito boas, libertaram muito liquido durante a cozedura. O ideal seria colocar as almôndegas numa grelha de ir ao forno sobre o tabuleiro, para que o liquido não "afogue" as almôndegas.

Feijoada de Pota

Informação Nutricional (>1 Porção): 390 kcal, Hidratos de Carbono: 41.5g, açúcares: 4.4g, Proteína: 33.5g, Gordura: 7.1g

Ingredientes

- 150g feijão branco cozido
- 400g de tiras de pota cortada em cubos
- 1/2 cebola picada
- 1/2 tomate cortado em cubos
- 1 cenoura pequena cortada em cubos
- 1/4 pimento cortado em cubos
- 1/3 courgete cortada em cubos
- 1 dente de alho picado
- 1/2 copo de vinho branco
- 1 colher de sopa de polpa de tomate
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Piri-piri q.b.

Preparação

Leve um tacho ao lume com azeite. Refogue a cebola, o alho e a folha de louro.

Junte ao refogado o tomate, a polpa de tomate, a cenoura, courgete e o pimento e os temperos. Deixe refogar um pouco.

Junte a pota e o vinho branco, dexe cozinhar por 5 a 10 minutos, até a pota cozer.

Junte o feijão cozido. Deixe cozinhar até levantar novamente fervura.

Frango Recheado com Pimento

Informação Nutricional (1 Porção): 325 kcal, Hidratos de Carbono: 5g, açúcares: 1g, Proteína: 56g, Gordura: 2g

Ingredientes

- 2 peitos de frango
- 1 pimento
- 2 queijos triângulo light (à temperatura ambiente para ser mais fácil barrar)
- sal
- pimenta
- alho em pó (opcional)

Preparação

Lave e seque o pimento e leve-o ao forno durante 1 hora. Retire do forno coloque o pimento numa tigela, tape com película aderente e deixe ficar até arrefecer. Depois limpe o pimento, retire as sementes e a pele que deve sair facilmente puxando-a. Corte o pimento em tiras.

Pode fazer este passo com antecedência, para não desperdiçar electricidade, e levar o pimento ao forno juntamente com outra refeição que esteja a preparar no forno. Depois pode congelar ou conservar no frigorífico até 2 ou 3 dias.

Abra os peitos a meio, como demonstra este video:

Cubra os peitos com película aderente (um de cada vez), e com um martelo de cozinha ou o fundo de um tacho pesado bata o peito para que fique todo da mesma altura, cerca de 1cm.

Tempere o peito dos dois lados com sal, pimenta e alho em pó. Barre os peitos com os queijos. Coloque algumas tiras de pimento no centro e enrole. Prenda com um palito.

Leve ao forno a 200°C durante 40 minutos.

Congelar

Omeletes Turcas

Informação Nutricional (1 Porção (8 omeletes)): 130 kcal, Hidratos de Carbono: 7.2g, açúcares: 1.0g, Proteína: 8.5g, Gordura: 7.5g

Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de farinha
- 2 colheres de sopa de água
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 3 colheres de sopa de feta esmigalhado
- pimenta preta

Preparação

Misturar os ovos, farinha e água até obter uma mistura homogénea. Junte a salsa, o queijo feta e a pimenta e misture bem.

Aqueça uma frigideira anti-aderente e coloque uma colher de sopa da mistura de cada vez, espaçadamente.

Assim que começarem a aparecer pequenos orifícios à superfície da omelete, chegou a altura de virar com a ajuda de uma espátula.

Deixe cozinhar por uns 30 segundos e retire.

Repita o processo até esgotar toda a mistura.

Acompanhe com uma salada ou uma porção de couscous.

Ovo Afogado

Informação Nutricional (1 Porção): 297 kcal, Hidratos de Carbono: 27.6g, açúcares: 8.2g, Proteína: 11.4g, Gordura: 13.8g

Ingredientes

- 1 ovo
- 70g de esparguete cozido (ou outro tipo de massa)
- 1/2 cebola picada
- 1/4 pimento picado
- 100ml de polpa de tomate
- 100g de queijo mozzarella light
- 50ml de água
- 1 colher de chá de tomilho seco moído
- 1 colher de chá de oregãos moídos
- sal
- pimenta
- piri-piri em pó (opcional)
- 1 colher de chá de azeite

Preparação

Num tacho, faça um refogado com o azeite, cebola e pimento. Quando a cebola começar a ficar translúcida junte a polpa de tomate, água e os temperos. Deixe apurar em lume brando 10 minutos. Se o molho ficar muito seco junte um pouquinho de água.

Entretanto, coloque o esparguete num pirex individual e corte o queijo em cubinhos.

Parta o ovo para o centro do molho, cubra e deixe cozinhar até a clara estar completamente cozinhada.

Tire o ovo e coloque-o por cima do esparguete. Espalhe o molho de tomate à volta do ovo. Por fim cubra com o queijo.

Leve ao forno até o queijo derreter.

Chilli de Frango

Informação Nutricional (Por uma porção de 230g): 346 kcal, Hidratos de Carbono: 47g, açúcares: 4g, Proteína: 31g, Gordura: 4g

Ingredientes

- 1 chávena e meia de feijão preto cozido
- 2 chávenas de feijão vermelho cozido
- 2 cenouras cortadas em pedacinhos
- 1 cebola picada
- 100g de milho (1 lata pequena)
- 500g de peito de frango picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 200g de polpa de tomate
- 200ml de água
- Sal
- Pimenta
- Tomilho

Preparação

Refogue a cebola no azeite. Junte o frango e tempere com sal, pimenta e tomilho. Deixe o frango cozinhar completamente. Junte a cenoura, o milho, a polpa de tomate, a água e os feijões.

Deixe cozinhar 20 a 30 minutos.

Para congelar:

Deixe arrefecer, divida em porções individuais e congele. Para descongelar leve ao microondas por alguns minutos até ficar bem quente.

Lombo de Porco com Molho de Maçã

Informação Nutricional (1 Porção): 238 kcal, Hidratos de Carbono: 18.1g, açúcares: 12.4g, Proteína: 26.5g, Gordura: 4.9g

Ingredientes

- 600g de lombo de porco
- 1 cebola cortada em tiras
- 3 maçãs cortadas em tiras
- 1/2 copo de vinho branco
- 1 colher de chá de azeite
- 1 colher de chá de manteiga
- 2 dentes de alho
- 1 pitada de pimenta
- 1 pitada de sal

Preparação

Tempere a carne com sal e pimenta.

Numa panela anti-aderente coloque o azeite, a manteiga e os dentes de alho esmagados. Coloque o porco no tacho e deixe alourar. Vá virando até que todos os lados estejam douradinhos. Use 2 colheres de pau ou outro utensílio que não perfure a carne, para que os sucos se mantenham no interior.

Junte o copo de vinho e deixe evaporar quase na totalidade.

Junte a cebola e a maçã e baixe o lume. Mexa e cubra o tacho com uma tampa. Deixe cozinhar a carne em lume médio por 25 a 30 minutos.

Retire a carne do tacho e embrulhe-a em papel de alumínio. Deixe repousar 5 minutos.

Entretanto deixe as maçãs cozinhar com o tacho aberto para que o molho engrosse. Pode passar o molho com uma varinha mágica ou sirva como está (é delicioso de qualquer forma).

Sirva a carne cortada em fatias com o molho à parte ou sobre a carne.

Almôndegas de Frango com Limão

Informação Nutricional (Por 1 almôndega): 27 kcal, Hidratos de Carbono: 1.1g, açúcares: , Proteína: 4.8g, Gordura: 0.3g

Ingredientes

- 500g peito de frango picado
- 3 dentes de alho
- 1 ovo
- 2 colheres de chá de molho inglês
- 3 colheres de sopa de pão ralado
- 1 colher de chá de colorau
- 1 colher de chá de oregãos
- Raspa da casca de 1 limão
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

Preparação

Misture todos os ingredientes bem. Forme bolinhas.

Leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante 15 a 20 minutos.

Congelar:

Após formar as bolinhas disponha-as num tabuleiro (que caiba no congelador) coberto com papel vegetal ou película aderente. Não deixe as almôndegas tocarem-se senão depois ficam coladas.

Leve ao congelador algumas horas, ou durante a noite. Quando estiverem congeladas passe-as para um saquinho.

Para descongelar, leve directamente ao forno. Acrescente 4 minutos ao tempo normal de cozedura.

Salmão com Nozes e Mel

Informação Nutricional (1 Porção): 415 kcal, Hidratos de Carbono: 13.4g, açúcares: 9.6g, Proteína: 31.0g, Gordura: 26.7g

Ingredientes

- 2 tranches (ou lombos) de salmão
- 40g de nozes (usei 20g de nozes + 20g de caju)
- 1 colher de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de chá de molho de soja com baixo teor de sal
- 1/2 colher de chá de mostarda dijon

Preparação

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Misture bem o mel, água, molho de soja e mostarda para fazer o molho.

Coloque o salmão num tabuleiro de ir ao forno e cubra-o com as nozes. Regue com o molho.

Leve ao forno durante 20 a 25 minutos.

Acompanhe com salada.

Bife de Perú com Pimentos e Cogumelos

Informação Nutricional (1 Porção): 426 kcal, Hidratos de Carbono: 8.8g, açúcares: 2.5g, Proteína: 38.6g, Gordura: 7.8g

Ingredientes

- 300g de bife de Perú cortado em tirinhas
- 1/2 pimento grande
- 1 cebola cortada em meias luas
- 1 lata (185g) de cogumelos (laminados ou não)
- 1 colher de sopa de molho de soja (de preferência com baixo teor de sal)
- 1 colher de sopa de azeite
- sal
- pimenta
- tomilho seco

Preparação

Tempere o Perú com sal, pimenta e o tomilho.

Coloque o azeite numa frigideira, deixe aquecer e coloque o Perú. Assim que o Perú estiver cozinhado retire da frigideira e reserve.

Na mesma frigideira (queremos aproveitar o sabor do Perú que ficou na frigideira), coloque a cebola e o pimento. Vá mexendo e raspando levemente o fundo com uma espátula, para que os resíduos do Perú se soltem e se misturem com os vegetais.

Assim que os pimentos e a cebola amolecerem um pouco, junte os cogumelos e o molho de soja. Mexa e deixe cozinhar mais uns 5 minutos.

Retire do lume e junte aos vegetais o Perú que tinha reservado.

Caril de Grão e Espinafres

Informação Nutricional (1 Porção): 451 kcal, Hidratos de Carbono: 74.3g, açúcares: 16.6g, Proteína: 23.1g, Gordura: 9.3g

Ingredientes

- 2 chávenas de grão de bico cozido (ou 1 lata)
- 1 cebola picada finamente
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de chá de azeite
- 1/2 colher de chá de colorau (pimentão doce)
- 1/2 colher de chá e cominhos
- 1/2 colher de chá de caril
- 1/2 colher de chá de açafrão
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta
- Piri-piri em pó a gosto
- 4 chávenas de espinafres frescos
- 2 tomates em cubos
- 100 ml de água

Preparação

Coloque o azeite num tacho deixe aquecer o azeite e junte as especiarias (cominhos, colorau, caril e açafrão. Quando começar a sentir o aroma das especiarias junte a cebola picada e deixe cozinhar por 7 minutos em lume brando (mexendo frequentemente). Junte um pouco de água se a cebola ficar muito seca e colada ao fundo.

Junte o alho picado e o piri-piri em pó. Deixe cozinhar mais 7 minutos.

Junte o tomate e cerca de 100ml de água. Deixe cozinhar 5 a 7 minutos para que o molho reduza um pouco.

Junte o grão, sal, pimenta. 5 minutos depois junte os espinafres e retire do lume. Mexa para que os espinafres cozinhem ligeiramente com o calor do tacho.

Salada de Agrião, Maçã e Espargos

Informação Nutricional (1 Porção): 212 kcal, Hidratos de Carbono: 21.8g, açúcares: 11.9g, Proteína: 13.1g, Gordura: 9.2g

Ingredientes

- 2 mãos cheias de folhas de agrião
- 4 espargos
- 1/2 maçã
- 2 colheres de sopa de milho (usei de lata)
- 2 fatias de peito de peru fatiado cortado em pedacinhos
- 2 colheres de sopa de queijo feta desfeito em pedacinhos
- 1/4 de abacate cortado em pedacinhos
- 1 colher de chá de azeite
- 1 colher de chá de vinagre balsâmico (pode substituir por vinagre de vinho ou cidra)
- azeite
- 1 pitada de sal

Preparação

Corte os espargos em pedaços de cerca de 2cm. Tempere-os com um fio de azeite e sal. Grelhe ou salteie os espargos numa frigideira. Reserve e deixe arrefecer.

Junte todos os ingredientes num prato fundo. Tempere com 1 colher de chá de azeite e outra de vinagre. Misture e sirva.

Beringela Gratinada com Queijo Fresco

Informação Nutricional (1 Porção): 212 kcal, Hidratos de Carbono: 24.9g, açúcares: 9.4g, Proteína: 15.3g, Gordura: 7.9g

Ingredientes

- 1 beringela cortada em cubos (com ou sem casca)
- 1/2 cebola cortada em meias luas
- 1 tomate maduro cortado em cubos
- 2 colheres de sopa de polpa de tomate
- 2 queijos frescos light esmigalhados
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite
- Oregãos
- Sal
- Pimenta

Preparação

Leve a cebola e o alho ao lume com o azeite. Assim que a cebola ficar translúcida junte o tomate em cubos, a polpa de tomate e a beringela. Tempere com oregãos, sal, pimenta e cominhos a gosto.

Deixe cozinhar até que a beringela esteja cozinhada, cerca de 10 minutos.

Misture o queijo fresco e leve ao forno, a 200°C num recipiente apropriado. Deixe gratinar, cerca de 5 a 10 minutos.

Salada de Pevide e Vegetais Assados

Informação Nutricional (1 Porção): 383 kcal, Hidratos de Carbono: 55.7g, açúcares: 21.7g, Proteína: 11.6g, Gordura: 15.1g

Ingredientes

- 50g massa pevide
- 1 cenouras cortadas em pedaços
- 1/2 pimento vermelho cortado em pedaços
- 1 beterraba cortada em cubos
- 1/2 cebola cortada em pedaços
- 6 tomates cereja
- 300g de abóbora butternut
- 40g queijo feta cortado em cubos
- 10 azeitonas pretas (não tinha e usei verdes, mas acho que as pretas combinam melhor)
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Noz Moscada q.b. (opcional)
- Colorau (Pimentão Doce) q.b. (opcional)
- Tomilho seco q.b. (opcional)
- Oregãos secos q.b. (opcional)

Preparação

Pré-aqueça o forno a 200°C. Coloque todos os vegetais (excepto as azeitonas) num tabuleiro de ir ao forno regue com a colher de azeite e tempere a gosto com sal, pimenta, noz moscada, colorau, tomilho e oregãos. Misture os vegetais para que os temperos fiquem bem distribuídos. Leve ao forno por uma hora.

Quando os vegetais estiverem quase prontos coza a pevide em água com sal.

Misture a pevide com os vegetais assados, o queijo feta e as azeitonas.

Sopas

Creme de Ervilhas com Ovo Escalfado

Informação Nutricional (1 Porção): 182 kcal, Hidratos de Carbono: 17g, açúcares: 7g, Proteína: 12g, Gordura: 8g

Ingredientes

- 200g de ervilhas congeladas
- 1/2 cebola picada
- 2 ovos
- água quente q.b.
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de azeite
- 4 folhas de hortelã

Preparação

1. Num tacho com água e vinagre escalde os ovos. (Se não sabe escalfar ovos, veja no video a explicação do chef)
2. Leve ao lume a cebola e o azeite a refogar, 3 minutos.
3. Junte as ervilhas, sal e água (só até cobrir as ervilhas). Deixe ferver 5 minutos.
4. Com uma varinha mágica ou liquidificadora triture a sopa. Junte o a hortelã e triture mais 1 minuto.
5. Sirva a sopa com um ovo no centro do prato.

Sopa Coreana

Informação Nutricional (1 Porção): 262 kcal, Hidratos de Carbono: 9.4g, açúcares: 1.2g, Proteína: 36.5g, Gordura: 9.2g

Ingredientes

- 200g bife vazia, cortado em tiras
- 240g rebentos feijão mungo frescos
- 1/2 alho francês, cortado na diagonal
- 1 + 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de azeite (originalmente a receita pede óleo de sésamo)
- 1/2 colher de chá de piri-piri em pó
- 1/2 colher de chá de molho de peixe (originalmente a receita pede molho de anchovas)
- pimenta preta moída
- 700ml de água + 1 copo

Preparação

1. Misture o bife com 1 colher de sopa de molho de soja, alho, azeite e pimenta. Deixe marinar, se possível durante algumas horas.
2. Coloque o bife numa panela e frite-o até ganhar cor. Junte um copo de água e deixe ferver. Quando a carne tiver libertado toda a espuma e impurezas, retire a carne da panela e descarte a água.
3. Coloque de novo a carne na panela e os 700ml de água. Deixe ferver.
4. Junte os rebentos de soja, tape a panela e deixe cozinhar em lume brando 15 a 20 minutos.
5. Junte o alho francês e o molho de peixe, mexa. Deixe ferver mais 3 minutos.
6. Junte 1 colher de sopa de molho de soja. Prove, caso precise de mais molho de soja, adicione.

Sopa de tomate com almôndegas

Informação Nutricional (1 Porção): 365 kcal, Hidratos de Carbono: 26.2g, açúcares: 16.9g, Proteína: 39.3g, Gordura: 12.1g

Ingredientes

- 800g tomates (de lata ou frescos bem maduros), cortados e cubos
- 1 cebola, picada
- 1 cenoura, em cubos pequenos
- 1 folha de louro
- 100ml de leite
- 400ml de água
- 1 colher de chá de azeite
- sal
- pitada de tomilho em pó

Preparação

1. Numa panela frite a cebola e a cenoura no azeite, até que a cebola fique translúcida.
2. Junte à panela o tomate, louro, tomilho e água. Deixe ferver, destapado, em lume brando, por 20 minutos. Se começar a secar demasiado junte água.
3. Entretanto prepare as almôndegas.
4. Misture bem a carne, ovo e temperos. Forme bolinhas pequenas.
5. Numa frigideira anti-aderente frite as bolinhas no azeite até estarem completamente cozinhadas. Reserve.
6. Remova a folha de louro da sopa e passe-a bem com uma varinha mágica.
7. Junte o leite e as almôndegas, mexa, e deixe ferver mais 5 minutos.

Canja Light

Informação Nutricional (1 Porção): 225 kcal, Hidratos de Carbono: 14.9g, açúcares: 4.3g, Proteína: 27.7g, Gordura: 5.7g

Ingredientes

- 2 pernas de frango (sem pele)
- 10g massa pevide
- 1 cenoura media cortada em pedacinhos
- 1/4 courgete cortada em cubinhos
- 1 pitada de sal
- água

Preparação

Coza o frango em 200ml de água temperada com sal. Assim que o frango estiver cozido retire-o da panela.

Desfaça o frango em pedaços e descarte os ossos, gordura e tendões que possa ter.

Na água onde foi cozinhado o frango, coza a cenoura em pedaços e a pevide. Quando estes estiverem quase prontos junte a courgete e o frango desfiado. Deixe cozinhar mais 2 ou 3 minutos.

Acompanhamentos

Vegetais Caramelizados

Ingredientes

- Vegetais a gosto cortados em pedaços pequenos
- Sal, pimenta e outros temperos e ervas (frescas ou secas) a gosto
- Óleo vegetal

Preparação

1. Leve um grelhador ou frigideira ao lume e deixe aquecer bem.
2. Entretanto, numa taça tempere os vegetais e junte o óleo. Mexa bem para que o óleo e os temperos fiquem bem distribuídos. Use o mínimo de óleo possível, só o suficiente para cobrir os vegetais.
3. Distribua os vegetais pelo grelhador numa única camada.
4. Deixe tostar, vire e repita do outro lado.
5. Sirva a acompanhar carne grelhada, por exemplo.

Pataniscas de Alho Francês e Queijo

Informação Nutricional (1 Patanisca): 62 kcal, Hidratos de Carbono: 6.7g, açúcares: 1.0g, Proteína: 2.9g, Gordura: 2.6g

Ingredientes

- 1 alho francês em pedaços (sem a parte verde)
- 1 ovo
- 50g queijo feta desfeito em pedacinhos
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 4 folhas de menta picadas
- 35g de farinha
- sal
- pimenta
- azeite para untar

Preparação

1. Pique bem o alho francês numa picadora (se for preguiçosa como eu coloque também a menta e a salsa antes de as picar).
2. Misture todos os ingredientes.
3. Leve a lume médio uma frigideira anti-aderente untada com azeite.
4. Coloque colheres de sopa bem cheias da mistura na frigideira. Alise com a colher, para ficarem uniformes.
5. Quando estiverem tostadas por baixo vire e deixe tostar do outro lado.

Bok choy ao vapor com molho de soja

Informação Nutricional (1 Porção): 74 kcal, Hidratos de Carbono: 9.8g, açúcares: 4.5g, Proteína: 5.0g, Gordura: 2.9g

Ingredientes

- 4 couves bok choy lavadas e cortadas a meio
- 2 dentes de alho picado
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 1 colher de chá de óleo
- 1/2 colher de chá de amido de milho (maizena)
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 2 colheres de sopa de água
- 1 pitada de açúcar amarelo
- 1 pitada de sal

Preparação

1. Coza as couves a vapor salpicadas com sal. Eu uso um utensílio de colocar dentro dos tachos, mas existem várias formas de cozinhar a vapor. Alternativamente, pode cozer as couves em água, mas tenha cuidado para não ficarem moles.
2. Numa frigideira refogue a cebola e o alho no óleo.
3. Misture os restantes ingredientes, dissolvendo completamente o amido.
4. Junte esta mistura à cebola, mexa e deixe engrossar um pouco.
5. Sirva a couve com o molho.

Couve Salteada

Informação Nutricional (1 Porção): 60 kcal, Hidratos de Carbono: 4.6g, açúcares: 1.5g, Proteína: 1.0g, Gordura: 4.8g

Ingredientes

- 4 couves (ou quantas quiser) lavadas e sem o caule central
- 2 dentes de alho picados finamente (eu uso um esmagador de alhos)
- 1 colher de chá de azeite
- Sal

Preparação

1. Ferva uma panela com água e sal, suficiente para cozer as couves.
2. Quando a água ferver coloque as couves e deixe ferver 4 ou 5 minutos.
3. Retire e escorra bem as couves.
4. Numa frigideira leve o azeite ao lume. Quando este estiver quente junte o alho e deixe-o fritar um pouco até estar quase a ganhar cor.
5. Junte as couves à frigideira, misture bem com o alho e deixe a couve cozinhar 2 ou 3 minutos.

Salada de Couscous, Agrião, Maçã e Caju

Informação Nutricional (1 Porção): 217 kcal, Hidratos de Carbono: 28.8g, açúcares: 5.8g, Proteína: 6.5g, Gordura: 9.5g

Ingredientes

- 40g de couscous
- 40g de caju
- 1/2 maçã descascada e partida em cubinhos
- 2 mãos cheias de folhas de agrião

Preparação

Cozinhe os couscous. O meu método consiste em colocar um pouco de água num tachinho. Juntar algumas especiarias: sal, açafrão, caril, canela, piri-piri, e levar ao lume. Entretanto coloco os couscous numa tigela e quando a água estiver a ferver verto para a tigela até que esteja cerca de 1cm acima dos couscous. Descarto o resto da água. Agora tapo a tigela com película aderente e deixo repousar 10 minutos. Depois retire a película aderente e separo os couscous com um garfo.

Junte o couscous cozinhado ao caju, maçã e agrião. Mexa.

Acompanhe com omeletes turcas ou um bife de frango.

Corações de Alcachofra Salteados

Informação Nutricional (1 Porção): 87 kcal, Hidratos de Carbono: 17g, açúcares: 0, Proteína: 5g, Gordura: 5g

Ingredientes

- 1/2 lata de corações de alcachofra
- 1 colher de chá de azeite
- Piri-piri em pó q.b.
- Sal q.b.
- Tomilho em pó q.b.
- 1 colher de chá de sumo de limão

Preparação

1. Seque as alcachofras o melhor que conseguir. Esprema-as com os dedos, uma a uma, pois acumulam muita água entre as folhas.
2. Leve ao lume uma frigideira com o azeite. Junte as alcachofras e tempere com o piri-piri, sal e tomilho. Vá virando para ganhar cor de todos os lados.
3. Quando estiverem tostadinhos retire do lume e tempere com sumo de limão.

Salada de courgete com feta e limão

Informação Nutricional (1 Porção): 81 kcal, Hidratos de Carbono: 3.7g, açúcares: 2.1g, Proteína: 2.6g, Gordura: 7.0g

Ingredientes

- 1 courgete pequena lavada (ou 1/2 grande)
- 10g queijo feta, desfeito com um garfo
- sumo de 1/2 limão
- raspa de 1/2 limão
- 1 colher de chá de azeite
- sal
- pimenta
- oregãos

Preparação

1. Com um descascador de vegetais corte fitas de courgete. Não precisa descascar a courgete.
2. Tempere a courgete com o sumo e raspa de limão, azeite, sal, pimenta e oregãos. Mexa para distribuir bem.
3. Salpique com o queijo feta.

Couve Roxa Estufada com Maçã

Informação Nutricional (1 Porção): 70 kcal, Hidratos de Carbono: 16g, açúcares: 12g, Proteína: 1g, Gordura: 1g

Ingredientes

- 1/2 couve roxa cortada em juliana fina
- 2 maçãs médias descascadas e cortadas em cubinhos
- 1 cebola picada
- 60ml vinagre de sidra
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1/4 colher de chá de sal
- 200 ml de água quente
- 1 colher de chá de manteiga

Preparação

Salteie, num tacho, a cebola com a manteiga até ficar translúcida. Junte os restantes ingredientes, mexa e cubra o tacho com a tampa. Deixe cozinhar, em lume brando, por 1 hora.

Conservação e congelação

Esta receita pode ser preparada em avanço. É re-aquecida com grande sucesso, sem perda de sabor ou textura.

A congelação também é possível, deixe arrefecer completamente, divida em porções individuais e congele.

Beterraba Assada

Informação Nutricional (1 Porção): 68 kcal, Hidratos de Carbono: 11.3g, açúcares: 8.3g, Proteína: 1.7g, Gordura: 2.5g

Ingredientes

- 2 beterrabas
- azeite
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de sumo de limão

Preparação

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Lave e seque bem as beterrabas. Regue-as com um fiozinho de azeite e sal e esfregue por toda a superfície da beterraba.

Embrulhe completamente as beterrabas em papel de alumínio e leve ao forno por 1 hora.

Misture um fiozinho de azeite, o sumo de limão e uma pitada de sal.

Retire as beterrabas do forno e deixe arrefecer até que possa manuseá-las. Descasque-as e corte em cubos.

Regue com o molho.

Salada de Lentilhas com Cogumelos

Informação Nutricional (1 Porção): 131 kcal, Hidratos de Carbono: 22.1g, açúcares: 1.8g, Proteína: 9.6g, Gordura: 0.9g

Ingredientes

- 1 chávena (de 200ml) de lentilhas
- 2 chávenas de água
- 1 cebola pequena
- 3 dentes de alho
- 1 colher de chá de colorau (pimentão doce)
- 200g de cogumelos em lata
- 2 colheres de sopa de vinho branco
- tomilho seco
- sal
- pimenta

Preparação

Refogue a cebola e o alho em azeite, até a cebola ficar translúcida. Junte as lentilhas, a água e o sal. Deixe ferver, até que as lentilhas fiquem cozinhadas.

À parte, numa frigideira salteie os cogumelos em um pouquinho de azeite. Deixe dourar um pouco de ambos os lados. Junte o vinho branco, tomilho e uma pitada de sal.

Deixe cozinhar até o vinho evaporar completamente.

Misture os cogumelos com as lentilhas e sirva.

Batata Doce de Duas Maneiras

Informação Nutricional (1 Porção): 53 kcal, Hidratos de Carbono: 12.1g, açúcares: 3.7g, Proteína: 1.2g, Gordura: 0.2g

Ingredientes

- 1 batata doce média descascada (cortada em palitos, rodela, ou cubos)
- piri-iri em pó
- canela
- noz moscada
- tomilho seco
- colorau (pimentão doce)
- tomilho seco
- outras especiarias que desejar

Preparação

No forno

Num tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal, distribua as batatas numa única camada.

Polvilhe as batatas com as especiarias.

Leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante 30 a 40 minutos. O tempo de cozedura vai depender da forma como estão cortadas e da espessura. Vá verificando se estão a ficar tostadinhas e pique com um palito para ver se estão cozidas no interior.

Pode também vira-las a meio da cozedura, mas não é obrigatório.

Batata Doce no Micro-ondas

Ingredientes (para 2 porções):

Os mesmos que para a versão no forno

Preparação:

Distribua-as num prato fundo ou taça (que possa ir ao micro-ondas) e polvilhe com as especiarias.

Tape o prato com película aderente. Deixe apenas uma ranhura aberta para o vapor não acumular demasiado no prato.

Leve ao micro-ondas por 5 minutos. Verifique com uma faca se as batatas estão cozinhadas. Se não estiverem leve ao micro-ondas por mais um minuto e teste novamente.

Espargos Grelhados

Informação Nutricional (1 Porção (5 espargos)): 36 kcal, Hidratos de Carbono: 3.1g, açúcares: 1.5g, Proteína: 1.8g, Gordura: 2.4g

Ingredientes

- 5 espargos
- 1/2 colher de chá de azeite
- Sal fino

Preparação

Lave bem os espargos, corte as bases mais rijas e com um descascador de vegetais descasque as bases.

Com a ajuda de um pincel de cozinha, espalhe bem o azeite por todos os espargos. Tempere-os com sal.

Grelhe-os num grelhador bem quente. Assim que ficarem com as marcas do grelhador, vire-os e aguarde que ganhem marcas do outro lado.

São ótimos para acompanhar peito de frango grelhado.

Batata Frita Saudável

Informação Nutricional (1 Porção): 117 kcal, Hidratos de Carbono: 17.5g, açúcares: 0.8g, Proteína: 2.0g, Gordura: 4.8g

Ingredientes

- 100g batata
- 1 colher de chá de azeite
- sal
- Especiarias a gosto (eu gosto de usar: tomilho, oregãos, colorau e pimenta)

Preparação

Corte as batatas em palitos. Coloque-as num tacho com água e sal e leve ao lume até ferver.

Assim que a água levantar fervura, retire as batatas do tacho. Disponha-as, em uma única camada, num tabuleiro de ir ao forno (de preferência forrado com papel vegetal, para não colarem).

Com o auxílio de um pincel de cozinha, cubra as batatas com o azeite. Não precisa usar muito azeite, use o pincel para ajudar a distribuí-lo bem por todas as batatas.

Tempere com especiarias a gosto.

Leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante 30 a 40 minutos. O tempo de cozedura depende da grossura dos palitos de batata e também de quão tostadas quer que elas fiquem.

Crepes Chineses

Informação Nutricional (1 Porção): 111 kcal, Hidratos de Carbono: 20.4g, açúcares: 5.5g, Proteína: 5.2g, Gordura: 4.2g

Ingredientes

- 1/2 couve chinesa cortada em juliana
- 2 cenouras cortadas em juliana
- 1 lata grande de rebentos de soja
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de molho de soja light
- 1/4 chávena de água
- 1 colher de sopa de amido de milho (maizena)
- 12 quadrados de massa filo
- 1 colher de chá de manteiga derretida

Preparação

Coloque o azeite numa frigideira grande ou wok e leve ao lume. Junte os vegetais e deixe cozinhar uns 10 minutos até os vegetais estarem macios. Mexa ocasionalmente.

Entretanto misture bem a água, amido de milho e molho de soja. Junte o molho aos vegetais, mexa e deixe cozinhar até o molho ter engrossado.

Sobreponha dois quadrados de massa filo e recheie com 1/6 da mistura de vegetais.

Enrole assim os crepes:

Pincele um pouco de manteiga derretida na ponta para selar o crepe. Coloque num tabuleiro de ir ao forno e pincele com mais um pouquinho de manteiga por cima.

Leve ao forno a 200° por 20 minutos.

Sobremesas

Pêras em calda light de baunilha e laranja

Informação Nutricional (1 Porção): 92 kcal, Hidratos de Carbono: 24.4g, açúcares: 16.5g, Proteína: 0.5g, Gordura: 0.2g

Ingredientes

- 2 pêras descascadas
- 500ml de água
- sumo de 1/2 laranja
- sumo de 1/2 limão
- 1 colher de sobremesa de açúcar amarelo (a receita original usa 5g de adoçante)
- 1 colher de chá de extracto de baunilha (a receita original usa uma vagem)

Preparação

1. Leve as pêras ao lume na calda de água, sumo de limão, sumo de laranja, açúcar e baunilha.
2. Deixe ferver cerca de 15 minutos.
3. Deixe as pêras arrefecer na calda.
4. Sirva as pêras regadas com colheradas da calda.

Nota: Esta receita é adaptada do livro "Doces sem açúcar" de José Avillez

Baklava Light e Rápida

Informação Nutricional (1 baklava): 210 kcal, Hidratos de Carbono: 16.3g, açúcares: 10.0g, Proteína: 5.2g, Gordura: 15.4g

Ingredientes

- 8 quadrados de massa filo (10x10cm)
- 1 colher de sopa de mel
- 60g de frutos secos (eu usei cajús, amendoins e amêndoas. pode usar os frutos secos que mais gostar)
- Canela
- Manteiga magra ou margarina

Preparação

Coloque as camadas de massa filo numa forma de queque uma a uma. Barre muito levemente a massa filo com a manteiga entre cada camada para ficarem unidas.

Misture bem os frutos secos com o mel. Divida a mistura pelas formas. Polvilhe com canela

Leve aos forno pré-aquecido a 180° C até a massa e os frutos estarem tostadinhos. Sirva ainda quente.

Pudim Magro de Café

Informação Nutricional (1 Porção): 157 kcal, Hidratos de Carbono: 15.5g, açúcares: 15.5g, Proteína: 18.4g, Gordura: 2.4g

Ingredientes

- 140g chávena de iogurte grego sem gordura
- 1/2 colher de sopa de café instantâneo
- 1/2 colher de sopa de extracto de baunilha
- 1 ovo
- 0.4 chávena de leite em pó magro
- 80ml de água
- 1 colher de sopa de adoçante (usei um à base de stevia)
- Canela ou cacau magro em pó (opcional)

Preparação

Misture bem o leite em pó com a água e leve ao microondas por 30 segundos até aquecer bem, mas sem ferver. A seguir juntar a colher de adoçante, mexer bem. Levar ao frigorífico durante, pelo menos, 2 horas.

Misture bem todos os ingredientes, juntamente com o preparado de leite em pó. Divida por ramequins. Leve os ramequins ao forno a 160° num tabuleiro com água até metade da altura dos ramequins. Durante 25 a 30 minutos, até o leite creme parecer gelatina quando se abana o ramequin. Não deixe cozinhar demasiado.

Retire do forno e leve ao frigorífico a arrefecer pelo menos 2 horas. Tire do frigorífico 30 minutos antes de comer para voltar à temperatura ambiente. Polvilhe com cacau magro em pó e sirva.

Pudinzinhos de Abóbora

Informação Nutricional (1 Porção): 103 kcal, Hidratos de Carbono: 12.7g, açúcares: 9.4g, Proteína: 3.5g, Gordura: 4.1g

Ingredientes

- 200g de puré de abóbora butternut
- 200ml de leite magro
- 50ml de natas
- 40g de açúcar
- 2 ovos
- 1/2 colher de sopa de rum
- 1 colher de chá de extracto de baunilha

Preparação

Numa liquidificadora, a baixa velocidade, triture todos os ingredientes. Passe a mistura por uma rede fina.

Divida a mistura por 6 ramequins. Remova a espuma que se formar à superfície com uma colher.

Leve os pudins a cozer em banho-maria. Os ramequins devem ficar submersos 1/3 a 1/2 da sua altura. Cubra os ramequins com papel de alumínio e cubra o tacho com a tampa (deixe uma pequena frincha aberta).

Quando a água começar a ferver reduza para lume baixo e continue a cozer por mais 20 a 25 minutos.

Confira a consistência dos pudins. Se a superfície estiver quase firme, desligue o lume e deixe os pudins dentro do tacho fechado por mais 10 minutos. Se passados 10 minutos estiverem completamente firmes retire-os do tacho.

Sirva com uma colher de sopa de molho de caramelo por mais 17 calorias.

Dicas

Pode ver na receita de Queques de Abóbora e Laranja o modo de preparação do puré de abóbora.

Mousse de Manga Light (só 3 ingredientes)

Informação Nutricional (1 copo): Calorias kcal, Hidratos de Carbono: 12g, açúcares: 11g, Proteína: 5g, Gordura: 2g

Ingredientes

- 1 manga grande, descascada e cortada em pedaços
- 2 iogurtes naturais sem adição de açúcar (usei da marca Dia)
- 3 folhas de gelatina

Preparação

Coloque as folhas de gelatina em água fria a demolhar.

Coloque a manga numa picadora ou liquidificadora. Pique até a manga ficar completamente desfeita. Se usar uma liquidificadora pode juntar nesta fase os iogurtes para ser mais fácil de triturar.

Passe a manga por um coador de rede fina para remover as fibras da fruta, tornando a mousse mais macia. Se não tiver uma rede pode saltar este passo mas a textura final vai ser um pouco diferente.

Misture a manga com o iogurte.

Esprema as folhas de gelatina e leve ao micro-ondas 10 segundos de cada vez, até derreterem completamente.

Junte a gelatina à mistura de manga.

Divida a mousse em 4 copinhos e leve ao frigorífico a solidificar.

Sugestão: Sirva cada copo com a polpa de meio maracujá.

Gelado Magro de Frutos Vermelhos

Informação Nutricional (1 Porção): 116 kcal, Hidratos de Carbono: 23g, açúcares: 16g, Proteína: 5g, Gordura: 1g

Ingredientes

- 150g frutos vermelhos congelados
- 1 iogurte natural magro (ou com sabor, como preferir)

Preparação

Coloque os frutos e o iogurte numa picadora. Triture tudo até que fique com consistência de gelado.

Pode decorar com frutos vermelhos, amêndoa laminada, um fiozinho de mel, ou pepitas de chocolate preto.

Bolo de trufa de chocolate e laranja

Informação Nutricional (1 Fatia): 189 kcal, Hidratos de Carbono: 24.1g, açúcares: 20.8g, Proteína: 4.1g, Gordura: 9.1g

Ingredientes

- 1 laranja
- 125g de açúcar
- 200g chocolate negro 70% cacau
- 100g de amêndoas picadas
- 3 ovos
- 1/2 colher de sopa de fermento em pó

Preparação

Num tacho com água, coza a laranja com casca durante 1h. Deixe arrefecer. Pode fazer este passo com antecedência, até no dia anterior. Reserve 5 colheres de sopa da água da cozedura.

Pré-aqueça o forno a 180°C. Forre uma forma redonda de 20cm com papel vegetal.

Corte a laranja a meio e remova os caroços. Coloque-a numa picadora, incluindo a casca, juntamente com 5 colheres de sopa de água da cozedura e triture bem, raspe os lados da picadora se necessário.

Numa taça, misture bem o açúcar, o chocolate derretido, as amêndoas, as 3 gemas e o puré de laranja.

Bata as claras em castelo e encova-as na mistura de chocolate.

Com a ajuda de uma colher, coloque a mistura na forma e leve ao forno por 50 minutos. A meio da cozedura, tape a forma com papel de alumínio para evitar que o topo fique queimado.

Se quando tirarem o bolo do forno ele parecer mal cozinhado no centro, não se preocupem. Ele acaba de cozinhar com o calor residual, e nós queremos um bolo fofo e húmido.

Deixe arrefecer completamente na forma (pode demorar até 2 horas) antes de desenformar.

Especial Dia dos Namorados: Bombons sem Açúcar

Informação Nutricional (Por 1 bombom): 22 kcal, Hidratos de Carbono: 5.1g, açúcares: 4.6g, Proteína: 0.3g, Gordura: 0.1g

Ingredientes

- 15 tâmaras
- 3 colheres de sopa de cacau em pó magro (sem açúcar adicionado)
- 1 colher de chá de triple sec (ou outro licor a gosto) (opcional)

Preparação

Misture 2 colheres de sopa de cacau, as tâmaras e o licor numa picadora. Se não usar um licor talvez tenha que juntar um pouco de óleo vegetal para ajudar as tâmaras a triturarem mais facilmente.

Faça bolinhas pequeninas, do tamanho de berlindes. E passe-as pelo cacau que sobrou.

Maçã Assada com Crumble de Aveia

Informação Nutricional (1 Porção): 293 kcal, Hidratos de Carbono: 47.2g, açúcares: 31.2g, Proteína: 4.8g, Gordura: 12.1g

Ingredientes

- 2 maçãs
- 3 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de sopa de sultanas ou passas
- 40g de nozes e avelãs em pedaços
- 1/4 colher de chá de canela
- 1 colher de sopa de mel

Preparação

Corte as maçãs. Tire o caroço e corte rodela em cima e em baixo para que a maçã se segure bem em pé.

Leve as maçãs ao forno pré-aquecido a 180°C durante 10 minutos.

Misture bem todos os outros ingredientes. Divida a mistura pelas duas maçãs cobrindo bem o topo das maçãs.

Leve novamente ao forno por mais 35 minutos.

Brownies

Informação Nutricional (1 Porção): 100 kcal, Hidratos de Carbono: 20.6g, açúcares: 8.5g, Proteína: 2.7g, Gordura: 1.1g

Ingredientes

- 3/4 de chávena* de farinha sem fermento
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 pitada de sal
- 1/2 de chávena de cacau em pó magro
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de mel
- 4 colheres de sopa de café forte
- 1 chávena* de puré de abóbora butternut (veja no fim da receita como preparar)
- 7 colheres de sopa de leite magro

Preparação

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Misture bem todos os ingredientes secos numa taça (farinha, bicarbonato de sódio, sal, cacau).

Misture bem os restantes ingredientes noutra taça.

Junte as duas misturas, mexa bem e coloque a mistura final num tabuleiro de ir ao forno. Leve ao forno por cerca de 30 minutos.

Deixe arrefecer e parta em fatias.

Eu aconselho a por as fatias no microondas durante uns segundo antes de comer. O sabor a chocolate é muito mais intenso quando a fatia está quentinha.

Dicas

Pode ver na receita de Queques de Abóbora e Laranja o modo de preparação do puré de abóbora.

Suflé de Chocolate

Informação Nutricional (1 Porção): 71 kcal, Hidratos de Carbono: 16.8g, açúcares: 7.4g, Proteína: 3.0g, Gordura: 0.6g

Ingredientes

- 2 bananas maduras
- 2 claras de ovo
- 2 colheres de sopa de cacau magro (sem adição de açúcar)
- 1/4 colher de chá de canela
- 1/4 colher de chá de noz moscada
- 1/2 colher de sopa de café solúvel em pó
- 1/2 colher de sopa + 1 colher de chá de amido de milho (maizena)
- 1 colher de chá de adoçante em pó à escolha *

Preparação

Desfaça as bananas com um garfo (ou façam batota como eu e usem uma picadora) até ficarem em creme. Misture às bananas o cacau, canela, café, noz moscada e a meia colher de sopa de amido através de uma peneira ou passador (para a mistura não ter grumos). Misture bem.

À parte bata as claras em castelo misturadas com o adoçante e a colher de chá de amido. As claras não devem ficar demasiado firmes. Estão prontas quando começarem a formar picos suaves.

Junte uma colher de sopa de claras em castelo à mistura de banana. Misture suavemente, levando a colher ao fundo da taça e dobrando a mistura de baixo para cima, suavemente. Quando estiver incorporado, junte as restantes claras. Misture suavemente até estar homogéneo.

Divida a mistura por 4 formas individuais (ramequins). Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos.

* Eu uso um adoçante à base de Stevia. Também pode usar açúcar normal mas isso vai acrescentar mais calorias ao resultado final (cerca de 4 calorias por porção).

Pequeno-Almoço

French Toasts Light

Informação Nutricional (1 Porção): 309 kcal, Hidratos de Carbono: 44, açúcares: 15g, Proteína: 8g, Gordura: 5g

Ingredientes

- 1 pão de cachorro (de preferência com alguns dias)
- 1 ovo
- 50ml de leite
- 1 colher de chá de mel (ou açúcar)
- Canela a gosto (eu pus bastante, cerca de 1 colher de chá)
- 6 morangos
- 8 framboesas
- 1/2 colher de chá de açúcar em pó

Preparação

Num prato fundo misture bem a o ovo, leite, mel e canela.

Corte o pão em fatias de cerca de 1.5cm, na diagonal.

Mergulhe o pão na mistura de leite, deixe absorver por alguns segundos e vire as fatias. Sinta com o dedo se as fatias ainda está secas no centro, se estiverem deixe absorver mais um pouco.

Leve ao lume forte uma frigideira anti-aderente, com um pouquinho de manteiga. Espalhe bem a manteiga e, com cuidado, limpe o excesso com papel de cozinha.

Coloque as fatias na frigideira quando esta estiver quente. Assim, que fiquem douradas por baixo, vire-as e reduza o lume. Deixe cozinhar até que fiquem douradas dos dois lados.

Sirva com morangos e framboesas (ou a fruta que preferir) e polvilhadas com açúcar em pó.

Panquecas de Requeijão Light

Informação Nutricional (1 Panqueca): 121 kcal, Hidratos de Carbono: 15.7g, açúcares: 2.5g, Proteína: 8.1g, Gordura: 2.6g

Ingredientes

- 3 ovos
- 90g requeijão light
- 1 colher de chá de extracto de baunilha
- 100ml de leite
- 120g farinha
- 1 colher de sopa cheia de açúcar amarelo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de sal

Preparação

1. Desfaça o requeijão com um garfo.
2. Junte todos os ingredientes e misture bem.
3. Leve ao lume uma frigideira anti-aderente, untada levemente com manteiga. Quando estiver quente deite duas colheradas (de sopa) da massa por panqueca.
4. Quando as panquecas formarem bolhas à superfície está na altura de as virar. Aguarde um minuto e retire.
5. Repita o processo até terminar a massa. Pode colocar as panquecas já feitas no forno (100°C) para não arrefecerem, enquanto faz o resto.
6. Sirva com morangos ou outro fruto a gosto.

Conservação:

Pode conservar no frigorífico por 2 a 3 dias ou então congelar em porções individuais e descongelar como for necessário.

Panquecas de Banana (com apenas 2 ingredientes!)

Informação Nutricional (1 Porção): 231 kcal, Hidratos de Carbono: 27.6g, açúcares: 15.1g, Proteína: 12.4g, Gordura: 9.1g

Ingredientes

- 1 banana madura, cortada em pedaços
- 2 ovos
- opcional (mas recomendado): 1/8 de colher de chá de fermento em pó
- opcional: canela em pó q.b.

Preparação

1. Numa liquidificadora misture bem todos os ingredientes.
2. Aqueça uma frigideira anti-aderente pincelada com uma fina camada de manteiga.
3. Com a ajuda de uma colher ou copo medidor, verta círculos da mistura para a frigideira. Pode fazer as pancakes do tamanho que quiser, mas aconselho a fazê-las pequenas. Como não têm farinha, elas desfazem-se muito facilmente ao virar.
4. Reduza o lume para médio/baixo, e vá controlando para que as pancakes não queimem.
5. Quando começarem a formar bolhas à superfície, vire-as com uma espátula. Deixe cozinhar do outro lado mais 30 a 60 segundos.
6. Sirva com fruta, iogurte ou outro topping à escolha.

Rabanadas Light

Informação Nutricional (1 Porção): 174 kcal, Hidratos de Carbono: 24g, açúcares: 10g, Proteína: 5g, Gordura: 6g

Ingredientes

- 50g de pão de brioche (ou outro pão doce) em fatias
- 50ml de leite magro
- 1 ovo
- 1 colher de chá de açúcar
- 1/2 colher de chá de canela
- 1/2 colher de chá de extracto de baunilha
- 1 maçã cozida
- canela para polvilhar
- manteiga para untar

Preparação

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Misture bem o ovo, o leite, canela, açúcar e extracto de baunilha.

Corte o pão em fatias e disponha-o numa forma untada com manteiga.

Verta a mistura de leite sobre o pão. Leve ao forno 30 minutos (se aumentar o número de porções ajuste o tempo no forno, poderá necessitar de mais tempo).

Sirva coberto com maçã cozida e polvilhado com canela.

Prepare adiantadamente

No dia anterior, coza a maçã, disponha o pão na travessa e à parte misture os ingredientes líquidos. Guarde tudo tapado no frigorífico. No próprio dia só tem que regar o pão para levar ao forno, e aquecer a maçã no micro-ondas.

Batido Proteico Choco-Canela

Informação Nutricional (1): 164 kcal, Hidratos de Carbono: 8g, açúcares: 4g, Proteína: 16.9g, Gordura: 1.4g

Ingredientes

- 1 chávena de frutos silvestres congelados
- 1.5 chávenas de leite magro
- 30g de proteína whey chocolate
- 2 colheres chá de canela
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha

Preparação

Coloque todos os ingredientes numa liquidificadora. Misture até ficar bem mexido.

Queques de Outono

Informação Nutricional (1 Queque): 151 kcal, Hidratos de Carbono: 29.2g, açúcares: 6.3g, Proteína: 4.1g, Gordura: 2.3g

Ingredientes

- 120g de farinha
- 120g de farinha integral
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 3.5 colheres de chá de fermento em pó
- 1/4 de colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 chávena de puré de abóbora (veja no fim da receita como fazer)
- 1 ovo
- 1 colher de chá de extracto de baunilha
- 1 banana cortada em pedacinhos
- 30g de frutos secos cortados grosseiramente
- Opcional: sementes de papoila

Preparação

Junte bem os ingredientes secos (farinhas, açúcar, fermento e bicarbonato de sódio.

Noutro recipiente misture o puré de abóbora, extracto de baunilha e ovo.

Junte as duas misturas e mexa até que a massa esteja homogénea.

Incorpore a banana e os frutos secos, mexa o suficiente para que fiquem bem distribuídos pela massa, mas não demais para que a banana não se desfaça.

Distribua por 10 forminhas, barradas com manteiga ou com uma forma de papel.

Opcionalmente pode decorar com sementes de papoila.

Leve ao forno a 180°C por 25 minutos. Verifique a cozedura com um palito: espete no centro de um queque, se sair seco estão prontos.

Congelação

Se não tenciona comer-los no espaço de poucos dias, pode congela-los para comer mais tarde. Pode descongela-los à temperatura ambiente ou 1 minuto no micro-ondas, se tiver mais pressa.

Papas de Aveia de Chocolate e Morango

Informação Nutricional (1 Porção): 286 kcal, Hidratos de Carbono: 52.4g, açúcares: 27.4g, Proteína: 10.9g, Gordura: 5.7g

Ingredientes

- 30g de flocos de aveia
- 100ml leite
- 50ml de água
- 1 colher de sopa de cacau em pó magro
- 1 colher de sopa de mel
- 5 morangos cortados em pedaços
- 1 colher de sopa de amêndoas laminadas

Preparação

Leve ao lume a água, leite, flocos de aveia, cacau e mel. Misture bem e deixe cozinhar em lume brando durante 5 a 10 minutos, até obter a consistência que gostar. Mexa frequentemente para que a aveia não cole no fundo do tacho.

Sirva com os pedaços de morango e a amêndoa laminada.

Panquecas de Chocolate e Banana

Informação Nutricional (1 Panqueca): 94 kcal, Hidratos de Carbono: 17.6g, açúcares: 3.3g, Proteína: 3.6g, Gordura: 1.2g

Ingredientes

- 2 chávenas de farinha integral
- 4 colheres de sopa de cacau magro em pó
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 2 ovos
- 1 chávena de leite magro
- 1/2 colher de chá de extracto de baunilha
- 2 bananas médias cortadas em rodela

Preparação

Misture bem todos os ingredientes à excepção da banana.

Aqueça uma frigideira anti-aderente e coloque colheres de sopa bem cheias da mistura na frigideira para formar as pancakes.

Coloque imediatamente por cima de cada 3 rodela de banana.

Assim que a massa começar a borbulhar vire a panqueca com a ajuda de uma espátula e deixe cozinhar por mais 1 minuto.

Congelação

Se tiver pouco tempo de manhã para cozinhar, pode fazer muitas de uma só vez, ao fim-de-semana por exemplo, e congelar o que sobrar para comer ao longo da semana.

Deixe as pancakes arrefecer e divida-as em saquinhos com porções individuais.

Descongele no micro-ondas.

Biscoitos de Aveia e Maçã

Informação Nutricional (1 Biscoito): 88 kcal, Hidratos de Carbono: 13g, açúcares: 5g, Proteína: 6g, Gordura: 2g

Ingredientes

- 200g de farinha de aveia (ou passe 200g de aveia numa picadora até ficar uma farinha)
- 3 maçãs descascadas e cortadas em pedaços
- 120g proteína whey de baunilha
- 100ml leite
- 2 colheres de sopa de uvas passas (opcional)
- 2 colheres de sopa de nozes (opcional)

Preparação

Coza a maçã com um pouquinho de água por 30 minutos. Até que a maçã se desfaça facilmente com um garfo. Desfaça a maçã com um garfo.

Misture bem todos os ingredientes.

Coloque colheradas da mistura num tabuleiro de ir ao forno (pode forrar o tabuleiro com papel vegetal para facilitar a limpeza e para que os biscoitos não colem).

Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 15 a 20 minutos.

Panquecas de Aveia e Frutos Silvestres

Informação Nutricional (1 Panqueca): 83 kcal, Hidratos de Carbono: 14.7g, açúcares: 4.9g, Proteína: 2.7g, Gordura: 1.5g

Ingredientes

- 80g de flocos de aveia (ou farinha de aveia)
- 140g de frutos silvestres congelados (deixe descongelar um pouco antes de usar ou coloque alguns segundos no microondas)
- 50ml de leite magro
- 1 maçã cozida e feita em puré
- 1 ovo
- 2 colheres de chá de extracto de baunilha
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa de adoçante (usei um à base de stevia)

Preparação

Se estiver a usar flocos de aveia, passe-os numa picadora para obter uma farinha.

Misture bem todos os ingredientes. Coloque uma colher de sopa bem cheia de massa, para cada panqueca, numa frigideira anti-aderente. Assim que estiver cozinhada por baixo, vire com uma espátula. Com a ajuda da espátula espalme um pouco cada panqueca para que fique mais fina e cozinhe mais depressa.

Congelar

Faça como eu e prepare no fim de semana panquecas suficientes para a semana seguinte. Congelo-as assim que arrefecerem completamente.

Todos os dias de manhã tiro 2 panquecas do congelador. Ponho-as 2 minutos no micro-ondas e sirvo com uma colher de sopa de iogurte natural e morangos.

Panquecas de Chocolate com Creme de Framboesas

Informação Nutricional (1 Porção): 395 kcal, Hidratos de Carbono: 73.4g, açúcares: 18.1g, Proteína: 15.7g, Gordura: 5.0g

Ingredientes

Preparação

Misture bem todos os ingredientes para as pancakes. Leve ao lume uma frigideira anti-aderente ou uma crepeira. Espalhe um pouco de manteiga magra na frigideira, e limpe o excesso com uma folha de papel de cozinha.

Coloque uma concha de massa de cada vez na frigideira. Espalhe a massa rodando ligeiramente a frigideira. Quando começar a formar bolhinhas em cima está na altura de virar a pancake com a ajuda de uma espátula. Pode ver a técnica neste video (a partir de 1m15s):

Deixe cozinhar 30 segundos e retire.

Para o molho, descongele as framboesas em antecedência, ou coloque alguns segundos no microondas na potencia mais fraca (descongelção). Desfaça as framboesas grosseiramente com um garfo e misture o iogurte.

Barre cada pancake com 1/4 do molho e enrole a pancake com o lado do molho virado para dentro.

Acompanhe com banana em fatias, morangos, lascas de amêndoa, etc.

Panquecas Proteicas (com proteína whey)

Informação Nutricional (1 Porção): 196 kcal, Hidratos de Carbono: 22.9g, açúcares: 5.4g, Proteína: 16.2g, Gordura: 4.5g

Ingredientes

Preparação

- 40g de flocos de aveia
- 1 ovo
- 30g de proteína whey (do sabor que gostar)
- 1 colher de chá de adoçante
- 1/4 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1/2 banana às rodelas
- óleo ou manteiga, para untar

1. Misture todos os ingredientes excepto a banana.
2. Numa frigideira quente e untada com óleo, verta a massa, dividindo-a em duas pancakes.
3. Divida as rodelas de banana pelas pancakes.
4. Quando as pancakes começarem a secar de lado e a formar bolhas à superfície, vire-as.
5. Deixe cozinhar por mais 1 minuto, até a banana caramelizar.
6. Sirva com fruta ou polvilhado com açúcar em pó.

Queques de Iogurte e Fruta

Informação Nutricional (1 Queque): 134 kcal, Hidratos de Carbono: 26.3 g, açúcares: 5.7 g, Proteína: 4.5 g, Gordura:

Ingredientes

- 120 g farinha sem fermento
- 120 g farinha integral
- 3 colheres de sopa de mel
- 3.5 colheres de chá de fermento
- 1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 iogurte magro natural (ou com sabor que combine com a fruta a usar)
- 1 ovo
- 1 colher chá de extracto de baunilha
- 2 maçãs cortadas em cubos pequenos (ou outra fruta que goste: pêra, pêssago, banana)

Preparação

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Unte formas de queque com manteiga, ou use formas de papel.

Junte a farinha com o bicarbonato de sódio e o fermento. À parte, junte o ovo, o iogurte, a baunilha, o mel e a fruta.

Na batedeira com as varas de amassar, junte as duas misturas. O resultado vai ser uma massa muito espessa.

Coloque cerca de uma colher de sopa bem cheia da massa em cada forma. Leve ao forno cerca de 25 minutos ou até um palito sair seco quando espetado num dos queques.

Batido de Cacau e Morango

Informação Nutricional (1 Porção): 96 kcal, Hidratos de Carbono: 5g, açúcares: 3.4g, Proteína: 7g, Gordura: 0.8g

Ingredientes

- 1 colher de chá de cacau magro
- 1/2 copo* frutos vermelhos (usei congelados mas pode fazer-se com frescos)
- 1/2 copo* de espinafres
- 1 iogurte (125g) magro aroma de morango
- 1/2 copo* água
- 5 cubos de gelo

Preparação

Coloque tudo numa liquidificadora. Misture até que o gelo esteja completamente picado e a mistura homogénea.

Queques de Abóbora e Laranja

Informação Nutricional (1 Queque): 72 kcal, Hidratos de Carbono: 15.7g, açúcares: 4.6g, Proteína: 4.6g, Gordura: 0.2g

Ingredientes

- 1 de chávena de farinha
- 3/4 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de canela
- 1/4 colher de chá de noz moscada
- 2 colheres de sopa de mel
- 3/4 de colher de chá de extracto de baunilha
- 1/3 de chávena de leite magro
- 1/2 chávena de puré de abóbora (veja no fim da receita como preparar)
- 1 colher de sopa de raspa de casca de laranja
- 3 colheres de sopa de sumo de laranja
- 2 claras de ovo batidas
- sementes de papoila (opcional)

Preparação

Pré-aqueça o forno a 200°C. Forre formas de queque com forminhas de papel ou unte-as com um pouco de manteiga.

Misture a farinha, o fermento, a canela e a noz moscada.

À parte misture bem todos os outros ingredientes, excepto as claras de ovo. Junte a mistura de abóbora à de farinha até que fique homogéneo.

Suavemente incorpore as claras nesta massa.

Divida a massa pelas formas. Cerca de uma colher de sopa e meia por forma.

Leve ao forno por 20 a 25 minutos ou até quando inserir um palito num queque e ele sair seco.

Opcional: Decore com sementes de papoila.

Congelação:

Conservam bem no congelador. Para servir aqueça no micro-ondas ou deixe à temperatura ambiente por algumas horas.

Puré de abóbora

Use uma abóbora *butternut* ou outra que seja doce. Parta-a a meio, raspe-os caroços com uma colher de sopa e descarte-os. Parta a abóbora em pedaços grandes sem tirar a casca.

Coloque num tabuleiro e leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante 45 minutos.

Retire e deixe arrefecer.

Com a ajuda de uma colher de sopa raspe a polpa da abóbora da casca. Descarte a casca.

Leve a polpa da abóbora a uma picadora ou liquidificadora e faça-a em puré.

Conserva no frigorífico até uma semana ou no congelador até 3 meses.

Snacks

Amêndoas Torradas

Informação Nutricional (1 porção (10g)): 48 kcal, Hidratos de Carbono: 2.2 g, açúcares: 0.4 g, Proteína: 2.1 g, Gordura: 4.9 g

Ingredientes

- Amêndoa crua sem pele nem sal

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Forre uma travessa com papel vegetal.
3. Disponha as amêndoas na travessa numa única camada.
4. Leve ao forno cerca de 5 minutos. Pode ser mais ou menos dependendo do seu forno e do nível de torrado que quer alcançar. É muito importante vigiar as amêndoas durante todo o tempo que estão no forno pois podem queimar muito rapidamente.

Alho para barrar no pão

Informação Nutricional (1 Cabeça de Alho): 83 kcal, Hidratos de Carbono: 13.9g, açúcares: , Proteína: 2.7g, Gordura: 2.5g

Ingredientes

- 1 cabeça de alho
- 1/2 colher de chá de azeite
- sal

Preparação

1. Corte a cabeça de alho a meio.
2. Coloque as metades no centro de uma folha de papel de alumínio.
3. Salpique com sal e azeite
4. Embrulhe bem o alho no papel sem deixar aberturas. Para que o vapor não escape.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C, durante 40 minutos a 1 hora.
6. Deixe arrefecer o suficiente para poder manejar.
7. Para retirar o alho pode espremer cada dente com os dedos ou puxá-lo com a ajuda de um garfo.

Batidos e Bebidas

Batido de Morango Proteico

Informação Nutricional (1 Porção): 120 kcal, Hidratos de Carbono: 13.6g, açúcares: 11.2g, Proteína: 14.0g, Gordura: 1.1g

Ingredientes

- 100ml de leite magro
- 1/2 chávena de morangos congelados
- 15g de whey de baunilha

Preparação

Coloque todos os ingredientes numa liquidificadora até a mistura ficar homogénea.

Leite com chocolate saudável

Informação Nutricional (1 Porção): 79 kcal, Hidratos de Carbono: 11g, açúcares: 10g, Proteína: 7g, Gordura: 1g

Ingredientes

- 200ml leite magro
- 1/2 a 1 colher de chá de cacau magro em pó

Preparação

1. Aqueça o leite no micro-ondas até à temperatura que desejar.
2. Junte o cacau e mexa bem.

Molhos

Molho de Tomate Light

Informação Nutricional (1 Porção (1/2 chávena)): 69 kcal, Hidratos de Carbono: 9g, açúcares: 5g, Proteína: 3g, Gordura: 249mg

Ingredientes

- 1.30kg de tomate
- 1 pimento
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho descascados e picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- sal e pimenta q.b.

Preparação

Leve os tomates e o pimento ao forno a 220° num tabuleiro, formando apenas uma camada. Deixe assar durante pelo menos 1 hora.

Transfira o pimento para uma tigela e cubra-a com película aderente. Deixe repousar 15 minutos. Retire a pele do pimento.

Leve a cebola e o alho ao lume com o azeite. Deixe refogar. Junte o tomate e o pimento tempere com sal, pimenta e tomilho. Deixe ferver alguns minutos.

Retire e passe com a varinha mágica.

Conservação

Tzatziki: Molho de Iogurte Grego e Pepino

Informação Nutricional (1 Porção): 50 kcal, Hidratos de Carbono: 8g, açúcares: 6g, Proteína: 4g, Gordura: 0g

Ingredientes

- 2 iogurtes naturais sem açúcar (125g cada)
- 1/4 pepino
- 1 pitada de alho em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 1 pitada de pimenta

Preparação

Com pelo menos 1 hora de antecedência coloque o iogurte num coador coberto com filtros de café ou papel de cozinha, para que o iogurte perca algum do seu líquido e engrosse. Pode ver como neste vídeo:

Se usar iogurte natural magro grego, pode saltar este passo.

Raspe o pepino para que fique desfeito em tirinhas pequenas. Tempere com sal. Coloque também o pepino num coador para que perca líquido por 30 minutos a 1 hora. Esprema com as mãos o pepino antes de juntar ao iogurte remover o máximo de líquido possível.

Este processo de coar o líquido do iogurte e do pepino evita que o molho fique muito líquido.

Misture bem todos os ingredientes. Vá colocando os temperos aos poucos e provando, para que fique temperado a gosto.

Se o pepino não estiver raspado fininho a consistência do molho pode ter muitos grumos, pelo que pode passar o molho numa picadora ou com uma varinha mágica.