



Hapvida

Ser saudável é ser feliz

Receitas Sinta-se Bem





Receitas Sinta-se Bem

Panquecas com maçãs e peras



Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 350 ml de leite
- 300 g de farinha de trigo
- 1 maçã
- 1 pera
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 pitada de canela

Modo de preparo:

Para as pancakes: em uma tigela, misture os ovos, açúcar, fermento em pó, leite, farinha. Em uma panela antiaderente, faça quatro pancakes grandes. Para a calda de frutas caramelizadas: retire as sementes e corte as frutas em fatias. Cozinhe em água até ficar al dente. Escorra a água e caramelize a fruta em açúcar e canela.

Sirva ainda quente.

As frutas podem ser substituídas conforme sua preferência.

Dica: Você pode usar a mesma receita da massa para fazer sua pancake salgada. Basta fazer seu recheio salgado conforme sua preferência.

Panqueca de aveia

Ingredientes:

- 2 claras de ovo
- 1 xícara (170 g) de flocos de aveia
- 3/4 xícara (cerca de 150 mL) de bebida de soja
- 4 gotas de essência de baunilha
- Azeite

Modo de preparo:

Misture num recipiente as claras, a aveia, o leite e a essência de baunilha.

Misture bem até ficar homogêneo, se preferir bata tudo no liquidificador.

Unte uma frigideira com um fio de azeite apenas para evitar que a massa grude.

Coloque a massa na frigideira em fogo baixo.

Espere de 2 a 3 minutos e vire a massa com cuidado para dourar o outro lado.

Deixe mais 1 minuto e está pronto a servir.



Hambúrguer Caseiro



Ingredientes:

- 500gr de Alcatra moída
- 1 unidade de Ovo
- Temperos à gosto: sal, pimenta, cheiro verde, cebola, alho, alecrim, manjeriço, orégano
- Aveia: até dar o ponto (cerca de 1/3 xícara)

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes, ir adicionando farinha de aveia até dar o ponto firme para modelar os hambúrgueres; Coloque num grelhador ou frigideira já quente e deixar grelhar 4-5 minutos de cada lado. Servir com os seus acompanhamentos preferidos.



Receitas Sinta-se Bem

Bife a Rolê



Ingredientes:

- 1 kg de coxão mole em bife (ou bife de sua preferência)
- 1 colher de chá de sal
- 2 cenouras em tiras
- ½ maço de salsa picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 xícara de molho de tomate caseiro

Modo de preparo:

Tempere a carne com sal. Coloque em cada bife duas tiras de cenoura e salsinha a gosto. Enrole a carne como rocambole e prenda-a com um palito. Numa panela, aqueça o azeite e junte os bifes. Frite-os até que estejam bem dourados. Adicione um pouco de água e os temperos naturais e deixe-os cozinarem. Junte o molho de tomate e mexa tudo delicadamente. Termine o cozimento até a carne ficar macia. Sirva com arroz branco.

Torta de Frango

Ingredientes:

Massa

- 2 ovos
- 1 clara de ovo
- 2 ½ xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- ½ xícara de chá de leite desnatado
- 1 ½ xícara de chá de água filtrada
- ½ xícara de chá de óleo de soja
- 1 pitada de sal

Recheio

- ½ kg de peito de frango cozido e desfiado
- 2 xícaras de chá de molho de tomate caseiro
- Salsinha e cebolinha a gosto
- 1 cebola média picadinha
- 5 dentes de alho picados
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de óleo de soja

Modo de preparo:

Numa panela, refogue a cebola, o alho, o frango e o sal no óleo. Acrescente o molho de tomate caseiro e deixe-os ferverem. Salpique a salsinha e a cebolinha e reserve tudo. Para a massa, bata todos os ingredientes no liquidificador. Depois unte uma assadeira com uma colher de sopa de óleo e farinha de trigo. Coloque parte da massa, depois o recheio e finalize essa fase com o restante da massa. Leve-a ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 40 minutos ou até a torta ficar assada.





Receitas Sinta-se Bem

Mousse de Abacaxi com Hortelã



Ingredientes:

- 1 ½ xícara de chá de suco natural de abacaxi
- 1 gelatina sabor abacaxi
- ½ xícara de chá de hortelã picada
- 1 lata de creme de leite
- Folhas de hortelã para decorar

Modo de preparo:

Aqueça ½ xícara de suco de abacaxi e dissolva a gelatina. Coloque tudo no liquidificador, acrescente o suco restante e bata. Junte a hortelã e o creme de leite e bata por mais 2 minutos. Distribua o conteúdo em taças e leve-as à geladeira. Sirva as taças decoradas com folhas de hortelã. Dica: Para reduzir o valor calórico da porção, utilize creme de leite light e gelatina diet.

Bolo de Milho

Ingredientes:

- 2 copos americanos de farinha de milho ou milho cozido 1
- ½ copo americano de suco natural de abacaxi ou limão
- ½ copo americano de açúcar ou adoçante culinário
- ½ copo americano de óleo de soja
- 1 ovo
- 2 claras
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o açúcar, o ovo, as claras, o suco, a farinha de milho e o óleo. Acrescente o fermento e mexa levemente até misturar na massa. Coloque tudo numa forma retangular pequena (21 x 14 cm) e leve-o para assar em forno a 180°C por 30 minutos. Depois de pronto, acrescente canela a gosto.



Azeite Aromatizado



Ingredientes:

- 1 litro de azeite de oliva extravirgem
- 2 ramos de alecrim
- 2 ramos de manjeriço
- 4 dentes de alho sem casca
- 2 unidades de pimenta-dedo-de-moça
- 1 colher de sopa de gengibre fresco picadinho

Modo de preparo:

Junte todos os ingredientes dentro da garrafa de azeite, deixe descansar por 24 hrs e já pode usar como preferir em saladas ou para temperar. Dica: Os ingredientes podem ser trocados conforme a gosto. Incluir somente temperos secos.



Receitas Sinta-se Bem

Molho de Iogurte



Ingredientes:

- ½ xícara de chá de iogurte natural desnatado
- 2 colheres de sopa de suco natural de limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher de sopa de manjeriço picado
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 colher de sopa de cebolinha picada
- 1 dente de alho amassado

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes. Ideal para saladas, principalmente folhosos crus: alface, agrião, rúcula e repolho.

Rendimento: 1 xícara de chá.

Molho de Tomate Caseiro

Ingredientes:

- 1 kg de tomate maduro (10 unidades médias)
- 1 xícara de chá de água filtrada
- Orégano desidratado
- Manjeriço
- ½ colher de chá de tempero caseiro, alho e sal
- ½ colher de chá de açúcar

Modo de preparo:

Lave bem os tomates.

Corte-os em quatro partes e retire as sementes.

Bata-os no liquidificador com a água filtrada.

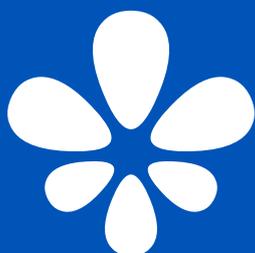
Depois, leve-os ao fogo brando até engrossarem.

Acrescente o orégano, o manjeriço, o tempero e o açúcar.

Rendimento: 4 xícaras de chá cheias.



Reforçamos que esse documento apresenta dicas de receitas, porém é muito importante a avaliação com o Nutricionista, pois cada paciente deve ser avaliado de forma individual.



hapvida
saúde pra valer