



10 Receitas — saudáveis com — baixa caloria

Coma comida de verdade!!

Repolho recheado com frango



Ingredientes para 4 porções de Repolho recheado com frango:

500 Gramas de Peito de Frango moído

4 Folhas de Folhas de Repolho

1 Unidade de Cebola picada

2 Dentes de Alho picado

1 Copo de Vinho branco

1 Folha de Louro

1 Copo de Molho de tomate

2 Colheres de sopa de Azeite

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo:

Comece esta receita temperando a carne moída de frango com sal e pimenta do reino.

depois ferva as folhas de repolho. Distribua a carne moída pelas folhas de repolho e enrole em formato de charuto

Em uma panela coloque a cebola picada, o alho picado, a folha de louro, o azeite e leve a refogar

Depois da cebola refogada, coloque o molho de tomate, o vinho branco, tempere com sal e pimenta do reino e deixe ferver por dois minutos. Adicione agora os rolos de repolho, lado a lado bem juntinhos para que não desenrolem, tampe a panela e deixe cozinhar por 30 minutos e estará pronto o seu repolho recheado com frango.

Acompanhe com um purê de batata doce ou mandioquinha. (274 Kcal)

Abobrinha recheada com frango



Ingredientes para 2 porções da Abobrinha recheada com frango:

2 Unidades de Abobrinhas médias

250 Gramas de peito de Frango sem osso

100 Gramas de Cogumelos

50 Gramas de Pimentão vermelho

1 Unidade de Cebola média

1 Dente de Alho

50 Mililitros de óleo vegetal

80 Gramas de queijo para gratinar

sal

Pimenta

Modo de preparo:

Dividir a abobrinha ao meio e retire a polpa com uma colher; reserve. Coloque no forno (180°) com um pouco de sal e pimenta, por 20 minutos ou até que estejam macias.

Em uma frigideira, adicione óleo. Quando estiver quente, adicione a cebola e o pimentão cortados em tiras finas, com uma pitada de sal.

Quando os legumes estiverem dourados, adicione a polpa da abobrinha e alho macerado, cozinhe por 5 minutos.

Retire os vegetais da frigideira, e na mesma frigideira cozinhe o frango cortado em tirinhas bem finas por 15 min.

Volte a adicionar os legumes com os cogumelos, cozinhe por mais 2 minutos e retifique o sabor com sal e pimenta.

Recheie a abobrinha com a mistura de frango e vegetais. Cubra com queijo ralado e leve de volta ao forno para gratinar. (218 Kcal)

Rolê de frango recheado



Ingredientes para 6 porções de Rolê de Peito de frango recheado com queijo e presunto:

6 Filé de Peito de Frango
6 Fatia de Queijo branco
6 Fatia de Presunto cozido
2 tomates maduros picados
1 cebola picada
1 Pitada de Sal e Pimenta
Palitos de dente

Modo de preparo:

Tempere os filés com sal e pimenta por dentro e por fora. Coloque as fatias de queijo e presunto sobre o filé de peito e enrole pressionando bem e prendendo com o palito. Em uma panela coloque a cebola picada, o alho picado, o azeite e leve para refogar .depois da cebola refogada, coloque o tomate picado, tempere com sal e pimenta do reino e deixe ferver por dois minutos. Adicione 1 copo de água e os rolinhos de frango, tampe a panela e deixe cozinhar por 30 minutos.
Sugiro acompanhamento com salada de brócolis (226Kcal)

Berinjela ao forno



Ingredientes para 2 porções da Berinjela ao forno com pimentão:

1 Berinjela
1 Pimentão vermelho
1 Abobrinha
Salsinha a gosto
Amendoim e passas a gosto
Pimenta do reino a gosto
Sal a gosto
Fio de azeite
Orégano á gosto

Modo de preparo:

Comece esta receita de berinjela ao forno com pimentão por lavar e cortar os legumes em fatias. Unte um refratário com azeite, coloque os legumes cortados, tempere com sal, orégano e pimenta do reino. Leve ao forno a 180° C por 30 minutos ou até ficarem dourados. Retire do forno, polvilhe com salsinha, amendoins as passas e sirva com um molho a seu gosto. A sua berinjela ao forno com pimentão está pronta! (98 Kcal)

Pimentão recheado



Ingredientes para 5 porções da Pimentão recheado com carne moída:

12 Unidades de Pimentão colorido

3 Dentes de Alho picado

1 Quilograma de Carne moída

Cebolinha verde picada

Orégano

Modo de preparo:

Lave bem os pimentões, corte sua parte superior e retire as sementes. Tempere a carne com o alho, a cebolinha a gosto e orégano

Recheie os pimentões com a carne e afunde com uma colher. Polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 40 minuto ou até dourar; está pronto! Sirva acompanhado com uma salada. (252 Kcal)

Bolo de carne



Ingredientes para 6 porções da Bolo de carne moída assado:

500 Gramas de Carne moída

3 Colheres de sopa de Azeite de oliva

1 Unidade de Tomate picado (sem sementes)

1 Ovo

½ Xícara de Farinha de trigo

1 Xícara de Leite

½ Unidade de Cebola picada

1 Colher de chá de salsinha picada

1 Colher de chá de Cebolinha picada

Pimenta-do-reino a gosto

Sal a gosto

modo de preparo:

Para preparar esse bolo de carne moída assado bem fácil, comece por preaquecer o forno a 180 ° C. Unte uma forma de pão com um pouco de azeite de oliva,

Em seguida, coloque a carne moída em um recipiente. Junte o tomate, a salsinha, a cebolinha e o ovo e misture até integrar tudo. Acrescente a farinha e o leite e mexa.

Transfira a mistura do bolo de carne simples para a forma previamente untada e leve ao forno por 25 minutos, aproximadamente. Deixe esfriar antes de desenformar e cortar.

Recomendo que acompanhe esse preparado delicioso com uma deliciosa salada de brócolis e cenoura. (267 Kcal)

Caneloni de berinjela



Ingredientes para 2 porções da canelloni de berinjela com carne moída:

350 Gramas de Carne moída
2 Unidades de beringela
1 Unidade de Cebola média
3 Dentes de Alho
1 Lata de Tomate pelado e em pedaços
3 Colheres de sopa de extrato de Tomate
2 Colheres de sopa de óleo ou Azeite de oliva
100 Gramas de Queijo mussarela ralado
Pimenta do reino
sal

Modo de preparo:

Para preparar esta receita, comece por fazer um refogado para a carne: numa panela em fogo médio-baixo com o azeite, cozinhe a cebola e os alhos picados, até ficarem levemente dourados. Adicione os tomates, misture e deixe cozinhar por 2-3 minutos. crescente a carne, tempere com sal e pimenta, e deixe cozinhar em fogo médio-baixo por 10 minutos, ou até ficar pronta. Desligue o fogo e reserve tampado.

Em seguida corte a berinjela em fatias, de forma a que as fatias não fiquem nem muito finas nem muito grossas. Tempere com sal e pimenta, e grelhe num grelhador ou chapa levemente untados, de um lado e do outro, até as fatias ficarem douradinhas.

Para montar os enroladinhos, coloque uma porção de carne sem muito molho numa das pontas, e enrole como um rocambole. Repita com todas as fatias de berinjela, e coloque em uma assadeira untada.

Cubra os enroladinhos com o molho de tomate, polvilhe o queijo mussarela, e leve a gratinar no forno preaquecido a 200°C por 10-15 minutos. Após esse tempo, o enroladinho de berinjela com carne moída está pronto a servir! acompanhado de salada de cenoura e vagem cozidos (256 Kcal)

Lasanha de berinjela Light



Ingredientes para 6 porções de Lasanha de berinjela:

2 berinjelas grandes
3 tomates maduros
1 cebola picada
2 dente de alho picado
Sal a gosto
Orégano e salsinha picada a gosto
100 gramas de mussarela light
1 colher de chá de azeite de Olivia

Modo de preparo

Em um recipiente com as berinjelas higienizadas cozinhe por 5 minutos com água e sal, escorra e reserve. Em um aparelho de liquidador os tomates, o alho, sal e orégano. Em uma forma ou assadeira coloque uma camada de molho de tomate e duas de berinjela, novamente o molho e depois o queijo e repita o processo até que os ingredientes acabam. Por último coloque por cima e um pouco de salsinha e o orégano e azeite de oliva. Sirva em seguida. acompanha-se de salada de folhas (262 Kcal)

Frango á oriental



Ingredientes para 6 porções de frango á oriental:

1 kg de peito de frango

100 ml shoyu

100 ml saquê

50 ml de óleo de gergelim

cebolinha verde a gosto

gengibre a gosto

2 dentes de alho

sal a gosto

2 cebolas

1 pimentão vermelho

2 cenouras

100 g de abacaxi em cubinhos

Modo de preparo:

1. Limpe e corte o frango em cubos. Tempere-o com o shoyu, o saquê, o alho, gengibre e cebolinha picada. Tempere com pimenta e sal, lembrando-se de que o shoyu é salgado e colocando pouco.

Deixe que repouse no tempero por 1 hora, no mínimo.

2. Doure o frango temperado no óleo de gergelim por aproximadamente 10 minutos.

3. Passados os 10 minutos, adicione a cenoura e cozinhe por mais 5 min (se necessário adicione meio copo de água. depois acrescente a cebola , o pimentão e o abacaxi e mexa bem o frango, revirando os pedaços. Cozinhe por mais 1 min e está pronto.

4. Sirva com arroz branco ou à oriental. (263 Kcal)

Hamburguer de frango FIT



Ingredientes para 6 porções da Hambúrguer de frango fit:

½ Quilograma de Carne de Frango moída

½ Cebola

1 Dente de Alho

1 Pitada de Cominho

Gengibre ralado a gosto

Cheiro verde a gosto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes até que toda mistura fique por igual. divida em 5 partes e modele cada parte com papel filme por baixo e por cima ,no formato redondo , se possível com algum utensílio (copo/prato) para que fiquem iguais. grelhe-os sem adição de óleo. Vire-os para que cozinhem bem dos dois lados. e por dentro.

Depois de cozinhar os hambúrgueres, sirva-os com os legumes salteados. (236 Kcal)