



8

Receitas práticas e saudáveis

- Saladas
- Pratos Salgados
- Sopas
- Doces



#ALIMENTAÇÃO

SAU
DÁ
VEL



Salada Mediterrânea de Grão-de-Bico

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 tomate médio picado
- 1 pepino pequeno em cubos
- ¼ de cebola roxa picada
- 2 colheres de sopa de azeitonas fatiadas
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Suco de ½ limão
- Sal e pimenta a gosto
- Folhas de hortelã ou salsinha para decorar

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em uma tigela, tempere com azeite, limão, sal e pimenta. Sirva gelada.

Dica: pode adicionar queijo feta ou abacate para variar.

Salada Colorida com Quinoa

Ingredientes:

- ½ xícara de quinoa cozida
- 1 cenoura ralada
- 1 pimentão vermelho em cubos
- 1 punhado de rúcula
- 1 colher de sopa de sementes de girassol
- 1 colher de sopa de azeite
- Suco de ½ laranja
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture a quinoa com os vegetais e sementes. Regue com azeite e suco de laranja, tempere e sirva.

Sopa de Abóbora com Gengibre

Ingredientes:

- 500g de abóbora descascada e picada
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 4 xícaras de água ou caldo de legumes
- Sal, pimenta e noz-moscada a gosto
- Azeite para finalizar

Modo de preparo:

Refogue cebola e alho no azeite, adicione a abóbora e o gengibre, cubra com água ou caldo. Cozinhe até a abóbora ficar macia. Bata no liquidificador, tempere e sirva com um fio de azeite.

Mousse de Manga Light

Ingredientes:

- 1 manga madura
- ½ xícara de iogurte natural
- 1 colher de sopa de mel (opcional)
- Suco de ½ limão

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo. Leve à geladeira por 1 hora e sirva.

Sopa de Lentilhas e Vegetais

Ingredientes:

- 1 xícara de lentilha lavada
- 1 cenoura picada
- 1 abobrinha picada
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 4 xícaras de água ou caldo de legumes
- Sal, pimenta e cominho a gosto
- Salsinha picada para finalizar

Modo de preparo:

Refogue cebola e alho, acrescente os vegetais, lentilha e água. Cozinhe até a lentilha amolecer. Tempere e finalize com salsinha.

Brownie de Banana e Aveia

Ingredientes:

- 2 bananas maduras amassadas
- ½ xícara de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, despeje em uma forma pequena untada e asse a 180°C por 20 minutos. Sirva morno ou frio.

Quiche de Legumes Sem Massa

Ingredientes:

- 3 ovos
- ½ xícara de leite (ou leite vegetal)
- 1 xícara de brócolis picado
- 1 tomate picado
- ½ cebola picada
- Sal, pimenta e orégano a gosto
- 1 colher de chá de azeite

Modo de preparo:

Refogue a cebola e os legumes no azeite por alguns minutos. Em uma tigela, bata os ovos com o leite, sal e pimenta. Misture os legumes refogados à mistura de ovos e despeje tudo em uma forma pequena untada. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 a 25 minutos, até firmar. Sirva quente ou morna.

Salmão Grelhado com Legumes ao Forno

Ingredientes:

- 2 filés de salmão
- 1 abobrinha em rodela
- 1 cenoura em tiras
- 1 pimentão vermelho em tiras
- 1 colher de sopa de azeite
- Suco de ½ limão
- Sal, pimenta e ervas finas a gosto

Modo de preparo:

Tempere os filés de salmão com sal, pimenta e suco de limão. Misture os legumes com azeite, sal e ervas finas. Leve os legumes ao forno preaquecido a 200°C por 15 a 20 minutos. Enquanto isso, grelhe o salmão em uma frigideira antiaderente por 3 a 4 minutos de cada lado. Sirva os filés acompanhados dos legumes assados.

PARA MAIS RECEITAS



ACESSE NOSSO SITE

**ENTRE NO NOSSO GRUPO NO
WHATSAPP**