



Mais de
25
receitas no interior!

Livro de receitas de baixa caloria

As refeições de uma semana carregadas
de sabor, e não de calorias!

Quando falamos em alimentação baixa em calorias, refeições que deixam você com fome e desprovido realmente não fazem sucesso! É por isso que nós criamos esse Livro de receitas de baixa caloria.

Se você estiver tentando perder peso ou simplesmente quiser se alimentar de maneira mais saudável, encontrará receitas com sabores marcantes e frescos — sem as calorias adicionais.

Você encontrará até mesmo receitas de alimentos que você pode ter pensado que teria que evitar em uma dieta de baixa caloria. Panquecas, bifês, massas, lanches... estão todos aqui! E são fáceis.

O segredo? Nossas receitas estão baseadas em ingredientes frescos, ervas saborosas e deliciosas combinações para chegar ao máximo sabor.

Aproveite! Para ver a nossa coleção completa com mais de 500 receitas e outros recursos sobre uma vida saudável, visite-nos em ReceitaDeVida.com.br.



Café da manhã



PANQUECAS INTEGRAIS COM CALDA DE MIRTILO

Número de porções: 4

Calorias por porção: 309

Tempo de preparo: 40 min.

Tempo total: 40 min.

INGREDIENTES

2 xícaras de mirtilos frescos ou descongelados
3/4 xícara de água, em duas porções
2 colheres de sopa de açúcar
1 colher de sopa de amido de milho
1 1/2 xícara de aveia em flocos
1/2 xícara de farinha de trigo integral
2 colheres de sopa de açúcar mascavo
1/4 de colher de chá de canela
1 1/2 colher de chá de fermento em pó
1/4 xícara de leite em pó desnatado
1 1/4 xícaras de água morna
1/2 xícara de ovos
2 bananas fatiadas
Spray para untar

INSTRUÇÕES

1. Coloque uma panela pequena em fogo médio-alto e adicione os mirtilos, 1/2 xícara de água e açúcar. Cozinhe por 3 a 4 minutos.
2. Em uma tigela pequena, misture o 1/4 de xícara de água restante com o amido de milho e adicione à panela.
3. Mexa e cozinhe por 1 a 2 minutos para engrossar. Retire do fogo. Reserve e mantenha aquecido.
4. Enquanto isso, coloque a aveia em um liquidificador e bata por 5 a 10 segundos para fazer farinha de aveia. Despeje em uma tigela grande e adicione a farinha de trigo integral, o açúcar mascavo, a canela, o fermento em pó e o leite em pó. Mexa bem.
5. Adicione água morna e os ovos, mexendo até que os ingredientes secos estejam umedecidos.
6. Pulverize uma frigideira grande ou chapa com o spray para untar. Coloque a frigideira em fogo médio-alto e retire 1/4 xícara da massa para cada panqueca. Vire a panqueca quando a parte de cima estiver borbulhando e as laterais estiverem ligeiramente secas. Repita para fazer 12 panquecas de 8-10 cm.

OVOS MEXIDOS COM TORRADA

Número de porções: 1

Calorias por porção: 165

INGREDIENTES

1/2 xícara de ovos
1 fatia de pão integral torrada
1 colher de sopa de geleia light
Spray para untar

Baixa caloria - Café da manhã 4



RABANADA COM FRUTAS VERMELHAS

Número de porções: 4

Calorias por porção: 310

Tempo de preparo: 30 min.

Tempo total: 30 min.

INGREDIENTES

2 xícaras de ovos
1 xícara de leite semidesnatado ou desnatado
1 colher de chá de canela
2 1/2 colheres de sopa de açúcar mascavo
8 fatias de pão integral
2 xícaras de framboesas frescas ou descongeladas
4 colheres de chá de açúcar de confeitiro
Spray para untar

INSTRUÇÕES

1. Em um prato fundo, misture os ovos, leite, canela e açúcar integral. Misture com um batedor de claras até que tudo esteja bem misturado.
2. Coloque as fatias de pão integral, 2 de cada vez, no prato para absorver o líquido.
3. Pulverize uma frigideira grande com o spray para untar. Coloque a frigideira em fogo médio-alto e adicione as fatias de pão, 2 de cada vez.
4. Cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado ou até que estejam ligeiramente douradas e inteiramente cozidas.
5. Retire da frigideira e cubra com framboesas e açúcar de confeitiro.

AVEIA COM IOGURTE, FRUTAS VERMELHAS E NOZES

Número de porções: 1

Calorias por porção: 321

Cubra 1 xícara de aveia cozida com:

2/3 xícara de iogurte natural desnatado
1/2 xícara de framboesas frescas ou descongeladas
2 colheres de sopa de nozes picadas
6 amêndoas assadas sem adição de sal



Baixa caloria - Café da manhã 5

CREPES DE BANANA E MORANGO

Número de porções: 4

Calorias por porção: 353

Tempo de preparo: 35 min.

Tempo total: 45 min.

INGREDIENTES

- 2 xícaras de leite, semidesnatado ou desnatado
- 1/2 xícara de ovos
- 1 colher de sopa de óleo de canola
- 1/2 xícara de farinha
- 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- 3 xícaras de morangos fatiados frescos ou descongelados em duas porções
- 2 bananas fatiadas
- 1 1/2 xícara de iogurte natural desnatado
- 1 1/2 colheres de sopa de mel
- 4 colheres de chá de açúcar de confeiteiro
- Spray para untar



INSTRUÇÕES

- Misture o leite, os ovos, o óleo de canola e a farinha em um liquidificador e bata por 10 a 15 segundos ou até que esteja suave. Verta a massa do crepe em uma tigela de tamanho médio e leve à geladeira por 20 minutos.
- Enquanto isso, em uma tigela grande, misture as 2 xícaras de morangos, as bananas, o iogurte e o mel. Misture bem e leve à geladeira.
- Pulverize uma frigideira grande com o spray para untar. Coloque a frigideira em fogo médio-alto. Retire do fogo e encha uma colher de medidas a 1/4 de xícara com a massa do crepe e verta no meio da frigideira.
- Incline rapidamente a frigideira com um movimento circular para que a massa forme um crepe uniforme de 18 a 20 cm de diâmetro.
- Volte com a frigideira para o fogo. Cozinhe por aproximadamente 30 segundos de cada lado ou até que esteja ligeiramente dourado. Retire o crepe da frigideira e reserve. Repita o processo para fazer 12 crepes.
- Espalhe uniformemente a mistura de iogurte e morangos sobre os crepes e cubra com os morangos restantes e açúcar de confeiteiro.

WAFFLES INTEGRAIS

Número de porções: 4

Calorias por porção: 261

Tempo de preparo: 35 min.

Tempo total: 35 min.

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- 1/4 xícara de farinha de milho
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1/4 de colher de chá de sal
- 1/4 de xícara de leite em pó desnatado
- 1 1/2 colher de sopa de óleo de canola
- 2 1/4 xícaras de água morna
- Spray para untar

INSTRUÇÕES

- Coloque a aveia em flocos em um liquidificador e bata por 5 a 10 segundos para transformá-la em farinha de aveia. Despeje em uma tigela grande e adicione farinha de trigo integral, farinha de milho, açúcar mascavo e leite em pó. Mexa bem.
- Adicione o óleo de canola e a água morna. Misture com um batedor de claras e deixe descansar por 5 minutos.
- Pulverize uma forma de waffle redonda de 18 cm com spray para untar. Quando estiver quente, despeje 3/4 de xícara da massa na forma de waffle e cozinhe por 3 a 4 minutos ou até que esteja dourado. Repita para fazer 4 waffles.

PARFAIT DE IOGURTE E FRUTAS VERMELHAS

Número de porções: 1

Calorias por porção: 345

INGREDIENTES

- 3/4 de xícara de iogurte natural desnatado
- 1 xícara de morangos frescos ou descongelados fatiados
- iogurte de 175 ml desnatado com adoçante
- 1/4 de xícara de aveia e granola com mel

INSTRUÇÕES

- Coloque os ingredientes em camadas em um copo alto. Sirva bem frio.





Almoço



SALADA DO CHEF

Número de porções: 2
Calorias por porção: 387

INGREDIENTES

Molho vinagrete balsâmico

5 colheres de chá de azeite de oliva
2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
3 colheres de sopa de água
2 colheres de sopa de suco de limão
1/2 colher de chá de cebola em pó
1/2 colher de chá de tempero de limão e pimenta sem sal

Salada

3 xícaras de espinafre fresco
3 xícaras de folhas verdes
1 tomate fatiado
2/3 de xícara de repolho picado

1 xícara de pepino fatiado
1/2 xícara de cenoura picada
Quatro fatias de peito de peru de 28 g assadas no forno
Duas fatias de 28 g de queijo muçarela com baixo teor de gordura
2 colheres de sopa de cranberries desidratados
2 pãezinhos integrais pequenos

INSTRUÇÕES

1. Bata todos os ingredientes do molho em uma tigela pequena.
2. Em uma tigela grande para salada, coloque as folhas com 6 colheres de sopa do molho, as fatias de tomate, o repolho picado, o pepino fatiado e as cenouras picadas.
3. Cubra com o peito do peru, o queijo muçarela e os cranberries.
4. Sirva com os pãezinhos.

SOPA DE LEGUMES COM LENTILHA

Número de porções: 4
Calorias por porção: 108
Tempo de preparo: 15 min.
Tempo total: 45 min.

INGREDIENTES

1 colher de chá de azeite
2 dentes de alho picados
1/2 xícara de cebola picada
1/2 xícara de aipo picado
1/4 de xícara de pimentão vermelho picado
1/2 xícara de cenouras picadas
2 xícaras de água
1/3 xícara de lentilhas secas
1 (240 ml) lata de molho de tomate sem sal
1/2 colher de chá de cebola em pó
1/2 colher de chá de orégano

1/2 colher de chá de tempero de limão e pimenta sem sal
1 xícara de folhas de espinafre frescas
Spray para untar

INSTRUÇÕES

1. Pulverize uma panela grande com o spray para untar. Leve a panela a fogo médio-alto e adicione azeite. Quando estiver quente, adicione alho, cebola, aipo e pimentão. Refogue por 2 a 3 minutos.
2. Adicione cenouras, água, lentilha, molho de tomate, cebola em pó, orégano e o tempero sem sal.
3. Deixe ferver. Tampe. Reduza o fogo e cozinhe em fogo brando por 25 minutos.
4. Adicione o espinafre e cozinhe por mais 5 minutos ou até que a lentilha esteja macia.



HAMBÚRGUER COM SALADA CÍTRICA DE REPOLHO

Número de porções: 2

Calorias por porção: 400

Tempo de preparo: 15 min.

Tempo Total: 15 min.

INGREDIENTES

Hambúrguer

170 g de carne magra moída (7% a 10% de gordura)

Salada Cítrica de Repolho

1 1/4 de xícara de repolho verde picado

1/2 xícara de repolho roxo picado

1/2 xícara de cenoura picada

1/4 de xícara de rabanete fatiado

1/4 xícara de cebola vermelha fatiada

1 1/2 colher de sopa de maionese light

1/8 xícara de creme de leite light

1/2 colher de sopa de vinagre de vinho tinto

1 colher de chá de açúcar

1/2 colher de chá de tempero de limão e

pimenta sem sal

1 tomate fatiado

2/3 de xícara de mini-cenouras

1 xícara de queijo cottage light

2 pêssegos

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela grande, misture o repolho verde e o vermelho, a cenoura, o rabanete e a cebola vermelha.
2. Em uma tigela pequena, misture a maionese, o creme de leite, o vinagre de vinho tinto, o açúcar e o tempero sem adição de sal.
3. Adicione o molho à mistura de repolho e mexa bem.
4. Molde a carne moída em 2 bifés de hambúrguer.
5. Cozinhe até o ponto desejado e sirva com a salada de repolho e outros acompanhamentos.



SALADA DE FRANGO NO PÃO SÍRIO

Número de porções: 1

Calorias por porção: 395

INGREDIENTES

1 colher de sopa de maionese light

1 colher de sopa de creme de leite light

1/3 de xícara de peito de frango cozido em cubos

1/2 maçã picada

2 colheres de sopa de aipo picado

1 colher de sopa de passas

1 xícara de folhas verdes

1 pão sírio integral partido no meio

1/4 xícara de mini-cenouras

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela pequena, misture a maionese e o creme de leite.
2. Em uma tigela separada, misture o peito de frango, a maçã, o aipo picado e as passas, e depois adicione a mistura de maionese e creme de leite para fazer a salada de frango.
3. Introduza a salada de frango dentro das metades de pão sírio.
4. Sirva com a salada de folhas e as mini-cenouras.

SALADA GREGA DE LEGUMES COM PÃO SÍRIO

Número de porções: 1
Calorias por porção: 401

INGREDIENTES

Salada

- 3 xícaras de folhas verdes
- 1 xícara de pepino fatiado
- 1/2 tomate fatiado
- 1/4 de xícara de cenoura picada
- 1/4 de xícara de rabanete fatiado
- 1/4 de cebola roxa fatiada
- 1/4 xícara de grão de bico com baixo teor de sódio (escorrido)
- 2 colheres de sopa de queijo feta despedaçado
- 4 azeitonas Kalamata (partidas ao meio)

Molho Vinagrete Balsâmico

- 2 1/2 colheres de chá de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- 1 1/2 colher de sopa de água
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1/4 de colher de chá de cebola em pó
- 1/4 de colher de chá de tempero de limão e pimenta sem sal

- 1/2 pão sírio integral
- 15 uvas sem sementes

INSTRUÇÕES

1. Coloque as folhas verdes em uma tigela grande e cubra com os ingredientes da salada restantes.
2. Bata os ingredientes do molho em uma tigela pequena.
3. Misture os ingredientes da salada com o molho e sirva com pão sírio e uvas.



MINIPIZZA DE ALCACHOFRA

Número de porções: 4
Calorias por porção: 260
Tempo de preparo: 10 min.
Tempo total: 30 min.

INGREDIENTES

- 1 lata de corações de alcachofra escorridos e picados em pequenos cubos
- 1 1/2 xícara de cogumelos picados
- 4 cebolinhas picadas
- 1 colher de chá de manjericão
- 1/2 xícara de queijo feta despedaçado
- Quatro pães sírios integrais de 15 cm
- 1/2 xícara de queijo muçarela ralado com baixo teor de gordura



INSTRUÇÕES

- Pré-aqueça o forno a 190 °C.
1. Em uma tigela grande, misture os corações de alcachofra, os cogumelos, a cebolinha, o manjericão e o queijo feta. Misture bem.
 2. Coloque os pães sírios em uma assadeira e distribua sobre eles a mistura de alcachofra de forma homogênea. Pressione a mistura levemente e cubra cada um com queijo muçarela.
 3. Leve ao forno por 20 minutos.

SALADA DE MILHO VERDE E FEIJÃO

Número de porções: 4
Calorias por porção: 106
Tempo de preparo: 12 min.
Tempo total: 12 min.

INGREDIENTES

- 1 xícara de milho verde congelado
- 1/4 de xícara de água
- 1/2 (425 g) lata de feijão preto, com baixo teor de sódio, escorrido
- 1/2 xícara de pimentão verde picado
- 1/2 xícara de pimentão vermelho picado
- 1/3 de xícara de cebola vermelha picada
- 2 colheres de sopa de molho picante
- 1/4 xícara de coentro picado

- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1/2 colher de chá de cominho
- 1/2 colher de chá de tempero de limão e pimenta sem sal

INSTRUÇÕES

1. Em uma panela pequena, ferva a água e o milho. Cozinhe por 1 minuto. Retire do fogo. Escorra e reserve para que esfrie à temperatura ambiente.
2. Em uma tigela grande, misture o feijão preto, o pimentão, a cebola, o molho picante, o coentro, o suco de limão, o cominho e o tempero sem adição de sal.
3. Adicione o milho à mistura de feijão e mexa bem.



Lanches

SMOOTHIE DE MORANGO E BANANA

Número de porções: 1

Calorias por porção: 155

INGREDIENTES

1/2 xícara de morangos frescos ou descongelados

1/2 banana

1 xícara de leite semidesnatado ou desnatado

INSTRUÇÕES

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata até que esteja suave.



BARRINHAS DE AVEIA, MEL E GOTAS DE CHOCOLATE

Número de porções: 12

Calorias por porção: 150

Gordura por porção: 6 g

Tempo de preparo: 10 min.

Tempo total: 35 min.

INGREDIENTES

1 xícara de farinha de trigo integral

3/4 de xícara de aveia em flocos

3 colheres de sopa de açúcar mascavo

3 colheres de sopa de óleo de canola

1/4 de xícara de mel

6 colheres de sopa de mini gotas de chocolate

Spray para untar

INSTRUÇÕES

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

1. Pulverize uma assadeira de 20 x 20 cm com spray para untar. Reserve.

2. Em uma tigela grande, misture a farinha, a aveia, o açúcar mascavo, o óleo de canola e o mel. Misture tudo para fazer uma mescla úmida e esfarelada. Reserve.

3. Despeje metade da mistura no fundo de uma assadeira preparado e pressione-a firmemente para achatá-la.

4. Espalhe as mini gotas de chocolate por cima dessa mistura. Cubra com o restante da mistura e outra vez pressione-a firmemente para achatá-la.

5. Leve ao forno por 25 minutos. Deixe esfriar à temperatura ambiente e corte em 12 barrinhas.

PUDIM DE CHOCOLATE E TOFU COM FRUTAS VERMELHAS

Número de porções: 6

Calorias por porção: 167

Gordura por porção: 2 g

Tempo de preparo: 10 min.

Tempo total: 55 min.

INGREDIENTES

1/2 xícara de mel

1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar

1 colher de sopa de baunilha

2 (340 g) caixas de tofu firme, leve e pastoso
3 xícaras de morangos frescos ou descongelados fatiados

INSTRUÇÕES

1. Em uma panela pequena, misture o mel, o cacau em pó e a baunilha. Leve ao fogo médio-alto e mexa com um batedor de claras por 1 minuto ou até que esteja suave. Retire do fogo e reserve.
2. Em um liquidificador, misture a mescla de cacau e o tofu. Bata por 15 a 30 segundos ou até que esteja suave.
3. Reparta a mescla em 6 pequenas tigelas individuais. Leve à geladeira e deixe esfriar por 45 minutos.
4. Para servir, cubra com morangos fatiados.

BARRINHAS DE MORANGO, AVEIA E MEL

Número de porções: 12

Calorias por porção: 150

Gordura por porção: 4 g

Tempo de preparo: 10 min.

Tempo total: 35 min.

INGREDIENTES

1 xícara de farinha de trigo integral

3/4 de xícara de aveia em flocos

3 colheres de sopa de açúcar mascavo

3 colheres de sopa de óleo de canola

5 colheres de sopa de mel, em duas porções

3/4 de xícara de morangos em conserva com baixo teor de açúcar

1/2 xícara de purê de maçã

Spray para untar

INSTRUÇÕES

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

1. Pulverize uma assadeira de 20 x 20 cm com spray para untar. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha, a aveia, o açúcar mascavo, o óleo de canola e 4 colheres de sopa de mel. Misture tudo para fazer uma mescla úmida e esfarelada. Reserve.
3. Em uma tigela pequena, misture a colher de mel restante, os morangos em conserva e o purê de maçã. Reserve.
4. Despeje metade da mistura no fundo de uma assadeira preparado e pressione-a firmemente para achatá-la.
5. Espalhe a mistura de morango uniformemente no prato e cubra com o restante da mistura. Pressione-a firmemente para achatá-la.
6. Leve ao forno por 25 minutos. Deixe esfriar à temperatura ambiente e corte em 12 barrinhas.

BARRINHAS DE FIGO E MELAÇO

Número de porções: 12

Calorias por porção: 151

Gordura por porção: 4 g

Tempo de preparo: 15 min.

Tempo total: 40 min.

INGREDIENTES

1 xícara de farinha de trigo integral

3/4 de xícara de aveia em flocos

5 colheres de sopa de açúcar mascavo, em duas porções

1/2 colher de chá de canela

3 colheres de sopa de óleo de canola

1/4 de xícara de melaço light

1 xícara de figos pretos desidratados picados

3/4 de xícara de água

Spray para untar

INSTRUÇÕES

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

1. Pulverize uma assadeira de 20 x 20 cm com spray para untar. Reserve.
2. Em uma tigela grande misture a farinha, a aveia, 3 colheres de sopa de açúcar mascavo, a canela, o óleo de canola e o melaço. Misture tudo para fazer uma mescla úmida e esfarelada. Reserve.
3. Em uma panela pequena, misture os figos picados e água. Leve a panela ao fogo médio-alto até levantar fervura. Cubra e retire do fogo. Deixe descansar por 5 minutos.
4. Transfira a mistura para um processador de alimentos ou um liquidificador e adicione as 2 colheres de açúcar mascavo restantes. Bata por 10 a 15 segundos até que esteja suave. Reserve.
5. Despeje metade da mistura no fundo de uma assadeira preparado e pressione-a firmemente para achatá-la.
6. Espalhe a mistura de figo uniformemente no prato e cubra com o restante da mistura. Pressione-a firmemente para achatá-la.
7. Leve ao forno por 25 minutos. Deixe esfriar à temperatura ambiente e corte em 12 barrinhas.



PUDIM DE PÃO DE MAÇÃ COM CANELA

Número de porções: 6

Calorias por porção: 166

Gordura por porção: 1 g

Tempo de preparo: 10 min.

Tempo total: 50 min.

INGREDIENTES

3 fatias de pão integral cortadas em cubos
2 maçãs descascadas e cortadas em fatias finas
1/3 a 1/2 xícara de água
1 (350 ml) lata de leite desnatado evaporado
1/2 xícara de ovos
6 colheres de sopa de açúcar mascavo
1 colher de chá de baunilha
1 1/2 colher de chá de canela, em duas porções
1/2 colher de chá de noz moscada
1 colher de sopa de açúcar de confeiteiro
spray para untar

INSTRUÇÕES

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

1. Pulverize uma assadeira de 20 x 20 cm com spray para untar. Misture os cubos do pão e as fatias de maçã e espalhe a mistura uniformemente no prato. Reserve.
2. Adicione água ao leite em quantidade suficiente para obter 2 xícaras do líquido. Em uma tigela grande, misture o líquido com os ovos, o açúcar mascavo, a baunilha, 1 colher de chá de canela e a noz moscada.
3. Despeje o líquido sobre a mistura de pão e maçã. Polvilhe com a 1/2 colher restante de canela.
4. Leve ao forno por 35 a 40 minutos ou até que, ao inserir uma faca, ela saia limpa.
5. Para servir, polvilhe com o açúcar de confeiteiro.

CROCANTE DE PERA E MIRTILLO

Número de porções: 6

Calorias por porção: 175

Gordura por porção: 4 g

Tempo de preparo: 15 min.

Tempo total: 50 min.

INGREDIENTES

1/3 de xícara de aveia em flocos instantânea
1/4 de xícara de farinha de trigo integral
1/4 de xícara de açúcar mascavo
1/2 colher de chá de canela
2 colheres de sopa de creme amanteigado light
2 1/2 xícaras de mirtilos frescos ou descongelados
2 peras descascadas e fatiadas
2 colheres de sopa de açúcar
1 colher de sopa de amido de milho
3/4 de xícara de chantilly light
Spray para untar

INSTRUÇÕES

Pré-aqueça o forno a 190 °C.

1. Em uma tigela pequena, misture a aveia, a farinha, o açúcar mascavo, a canela e o creme amanteigado light. Misture com um garfo para fazer uma mescla esfarelada. Reserve.
2. Pulverize uma assadeira de 20 x 20 cm com spray para untar. Reserve.
3. Em uma tigela grande, misture o mirtilo, as fatias de pera, o açúcar e o amido de milho.
4. Despeje a mistura de mirtilo em uma assadeira preparado e cubra com a mistura esfarelada. Pressione levemente para baixo. Leve ao forno por 30 a 35 minutos.
5. Para servir, cubra com o chantilly.



Jantar



BIFE E BATATAS COM MOLHO DE ERVAS

Número de porções: 4

Calorias por porção: 451

Tempo de preparo: 35 min.

Tempo total: 55 min.

INGREDIENTES

Batatas assadas no forno

6 xícaras de batatas vermelhas, cortadas em pedaços de 2,5 cm

1 colher de sopa de azeite de oliva

1 colher de sopa de salsinha desidratada

1/2 colher de chá de sal

Spray para untar

Bife

1 colher de chá de óleo de canola, em duas porções

6 cebolinhas-verdes fatiadas, em duas porções

2 dentes de alho picados

1/4 de xícara de pimentão vermelho picado

450 g de filés com 2,5 cm de espessura

1 colher de chá de manjeriço desidratado

1 colher de chá de orégano

1/2 colher de chá de cebola em pó

Sal temperado

1/2 xícara de creme de leite light



INSTRUÇÕES

Pré-aqueça o forno a 190 °C.

1. Em uma tigela grande misture os pedaços de batata, o azeite de oliva, a salsinha e o sal. Misture bem.

2. Pulverize uma assadeira grande com spray para untar.

3. Despeje os pedaços de batata na assadeira e separe-os para que não se toquem.

4. Leve ao forno por 45 minutos.

5. Enquanto as batatas cozinham, prepare o bife. Pulverize uma frigideira grande com o spray para untar. Leve a frigideira ao fogo médio-alto e adicione 1/2 colher de chá de óleo de canola. Quando o óleo estiver quente, adicione 3 cebolinhas-verdes fatiadas, alho e pimentão. Refogue por 1 a 2 minutos. Transfira a mistura de cebola a uma tigela pequena e reserve.

6. Adicione a 1/2 colher de azeite restante à frigideira. Quando o óleo estiver quente, adicione os bifes. Cozinhe até o ponto desejado, virando uma vez. (Deixe cozinhar por 6 a 7 minutos de cada lado para que estejam no ponto.)

7. Retire os bifes da frigideira e reserve. Mantenha-os quentes.

8. Volte com a mistura de cebola para a frigideira e adicione manjeriço, orégano, cebola em pó, sal e creme de leite. Mexa por 1 minuto ou até que esteja completamente aquecido.

9. Coloque a mistura de creme de leite sobre os bifes e cubra com as cebolinhas-verdes restantes. Sirva com as batatas assadas.

VEGANAS

CONCHAS RECHEADAS DE ESPINAFRE E TOFU COM MARINARA

Número de porções: 4

Calorias por porção: 456

Tempo de preparo: 30 min.

Tempo total: 75 min.

INGREDIENTES

Molho marinara

Duas latas (430 ml) de tomates em cubos no estilo italiano

1 lata (180 ml) de extrato de tomate sem adição de sal

1 colher de chá de orégano

1 colher de chá de manjeriço

1/2 colher de chá de tomilho

1 colher de chá de tempero picante sem adição de sal

1 colher de chá de cebola em pó

Conchas recheadas de espinafre e tofu

Um pacote de 300 g de espinafre picado e congelado, descongelado e escorrido

Uma caixa de 400 g de tofu extra-firme amassado

1 lata (380 g) de corações de alcachofra na água, escorridos e picados em pedaços pequenos

2 colheres de chá de cebola em pó

1 colher de chá de alho em pó

1 colher de chá de orégano

1 colher de chá de manjeriço

1 colher de chá de tempero de limão e pimenta sem adição de sal

1/4 xícara de maionese sem lactose

16 conchas de macarrão tamanho jumbo cozidas de acordo com as instruções, sem sal ou gordura

1/4 de xícara de substituto de queijo muçarela, sem lactose ou glúten, despedaçado

Spray para untar



INSTRUÇÕES

Pré-aqueça o forno a 190 °C.

1. Em um liquidificador, misture todos os ingredientes para o molho de tomate e bata na velocidade baixa por 10 a 15 segundos ou até que esteja suave.

2. Despeje em uma panela, leve ao fogo médio e cozinhe por 4 a 5 minutos para que esteja completamente aquecido. Reserve.

3. Escorra e esprema o espinafre descongelado para remover o excesso de líquido.

4. Em uma tigela grande, misture o espinafre, o tofu amassado, os corações de alcachofra, a cebola em pó, o alho em pó, orégano, manjeriço, tempero sem adição de sal e maionese sem lactose. Misture bem.

5. Pulverize uma assadeira de 20 x 30 cm com o spray para untar. Preencha as conchas de macarrão cozidas com a mistura de tofu e coloque-as na assadeira. Despeje o molho de tomate ao redor das conchas e cubra a assadeira com papel alumínio. Leve ao forno por 30 minutos.

6. Cubra com o substituto de queijo despedaçado. Cubra e leve ao forno por mais 15 minutos.

FRANGO TANDOORI COM MOLHO DE PEPINO

Número de porções: 4

Calorias por porção: 420

Tempo de preparo: 40 min.

Tempo total: 60 min.

INGREDIENTES

Frango Tandoori

2 dentes de alho amassados em uma pasta

1/2 colher de chá de páprica

1/2 colher de chá de cominho

1/2 colher de chá de coentro

1/4 de colher de chá de canela

1/2 colher de chá de sal

1/4 de colher de chá de pimenta

1/2 xícara de iogurte natural desnatado

1 1/2 peito de frango (700 g) sem osso e sem pele

1 xícara de arroz integral preparado de acordo com as instruções sem sal nem gordura

Spray para untar

Molho de Pepino

3/4 de xícara de iogurte natural desnatado

1/2 xícara de coentro picado

3/4 de cebola vermelha picada em pedaços pequenos

1 xícara pepino picado em pedaços pequenos

INSTRUÇÕES

Pré-aqueça o forno a 260 °C.

1. Em um prato médio raso e de vidro misture o alho, a páprica, o cominho, o coentro, a canela, sal, pimenta e 1/2 xícara de iogurte desnatado. Misture bem. Reserve.
2. Com uma faca afiada, faça vários cortes de 1,5 cm sobre cada peito de frango. Coloque cada peito de frango com o lado cortado para baixo sobre a mistura de iogurte. Cubra e leve à geladeira por 30 minutos.
3. Em uma tigela média, misture 3/4 de xícara de iogurte, coentro, cebola e pepino. Misture bem. Reserve.
4. Pulverize uma grelha pequena com spray para untar. Coloque os peitos de frango na grelha com o lado cortado para cima. Jogue fora a mistura de iogurte. Asse por 20 minutos ou até que o frango esteja inteiramente cozido.
5. Sirva o frango com molho de pepino e iogurte e arroz quente.

PARGO COM MOLHO QUENTE DE AZEITONA KALAMATA

Número de porções: 4

Calorias por porção: 444

Tempo de preparo: 20 min.

Tempo total: 45 min.

INGREDIENTES

700 g de filé de pargo

3 colheres de sopa de suco de limão, em duas porções

1 colher de sopa de água

1/2 colher de chá de tempero de limão e pimenta sem sal

1 colher de sopa de azeite de oliva

6 cebolinhas-verdes fatiadas com as partes de cima incluídas

2 tomates picados

20 azeitonas Kalamata sem caroço partidas ao meio

1 colher de sopa de alcaparras escorridas

1 colher de chá de orégano

1/2 xícara de salsa fresca picada

1 xícara de arroz integral preparado de acordo com as instruções sem sal nem gordura

Spray para untar

INSTRUÇÕES

Pré-aqueça o forno a 190 °C.

1. Pulverize uma assadeira de 20 x 30 cm com o spray para untar. Coloque os filés de pargo na assadeira. Cubra com 1 colher de sopa de suco de limão, água e tempero sem adição de sal. Cubra com papel alumínio e asse por 15 a 18 minutos ou até que o peixe se quebre facilmente com um garfo.
2. Pulverize uma frigideira grande com o spray para untar. Leve a frigideira a fogo médio-alto e adicione azeite. Quando o azeite estiver quente, adicione as cebolas e refogue por 1 minuto.
3. Adicione tomates, as 2 colheres restantes de suco de limão, azeitonas, alcaparras, orégano e salsa. Cozinhe em fogo baixo por 2 a 3 minutos.
4. Cubra os filés com o molho quente de azeitonas e sirva com arroz quente.



ALCACHOFRAS E ABOBRINHA COM MACARRÃO

Número de porções: 4

Calorias por porção: 371

Tempo de preparo: 25 min.

Tempo total: 25 min.

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 4 cebolinhas-verdes fatiadas com as partes de cima incluídas
- 4 dentes de alho picados
- 2 xícaras de cogumelos fatiados
- 3 xícaras de abobrinha cortada em fatias finas
- 1/4 de xícara de água
- 1 lata (400 g) de tomates italianos em cubos
- 1 lata (390 g) de corações de alcachofra em água escorridos e fatiados
- 1 colher de chá de cebola em pó
- 1 colher de chá de orégano
- 1 colher de chá de tempero picante sem adição de sal
- 110 g (8 colheres de sopa) de cream cheese light
- 225 g de macarrão penne integral preparado de acordo com as instruções sem sal nem gordura
- 1/4 de xícara de salsa fresca picada
- Spray para untar



INSTRUÇÕES

1. Pulverize uma frigideira grande com o spray para untar. Leve a frigideira a fogo médio-alto e adicione azeite. Quando estiver quente, adicione cebola e alho e refogue por 1 a 2 minutos.
2. Adicione os cogumelos e refogue por 2 minutos.
3. Adicione a abobrinha e água. Tampe. Cozinhe por 3 a 4 minutos ou até que a abobrinha esteja macia.
4. Adicione os tomates, os corações de alcachofra, a cebola em pó, o orégano, o tempero sem adição de sal e o cream cheese. Mexa por 4 a 5 minutos ou até que o cream cheese derreta.
5. Adicione o macarrão cozido e mexa. Cubra com salsa fresca picada.

FRANGO AO GENGIBRE GRELHADO

Número de porções: 4

Calorias por porção: 453

Tempo de preparo: 35 min.

Tempo total: 55 min.

INGREDIENTES

- 3/4 de xícara de vinho branco para cozinhar
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 2 dentes de alho picados
- 8 cebolinhas-verdes picadas, em duas porções
- 450 g de peito de frango sem osso e sem pele
- 1/2 xícara de água
- 3/4 de xícara de caldo de frango com baixo teor de sódio
- 1 1/4 de xícara de cuscuz sem cozinhar
- 28 g (1/4 de xícara) de amêndoas fatiadas



INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela grande, misture o vinho, o azeite de oliva, o gengibre, o alho e metade da cebolinha-verde.
2. Adicione os peitos de frango, cubra e deixe-os marinar por 30 minutos na geladeira. Vire-os de vez em quando.
3. Cozinhe o frango em uma grelha por 5 a 10 minutos de cada lado, até que esteja dourado por fora e cozido por dentro.
4. Enquanto isso, em uma panela pequena, ferva a água e o caldo de frango. Adicione o cuscuz. Retire do fogo. Tampe e reserve por 5 minutos.
5. Mexa o cuscuz com um garfo, deixando-o aerado, e cubra com as amêndoas.
6. Cubra o frango com a cebola restante e sirva com o cuscuz quente.

TIRAS DE CONTRAFILÉ E COGUMELOS PORTOBELLO SOBRE O MACARRÃO

Número de porções: 4

Calorias por porção: 415

Tempo de preparo: 25 min.

Tempo total: 45 min.

Visite ReceitaDeVida.com.br
para mais receitas

INGREDIENTES

- 1/4 de xícara de vinho tinto para cozinhar
- 2 colheres de sopa de molho de soja com teor reduzido de sódio
- 4 cebolinhas-verdes picadas
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de orégano
- 1/2 colher de chá de manjericão
- 450 g de bifes de contrafilé sem ossos fatiados em tiras de 0,5 cm
- 2 cogumelos portobello médios fatiados em tiras de 0,5 cm
- 225 g de macarrão linguine integral preparado de acordo com as instruções sem sal nem gordura
- 1/4 de xícara de salsa fresca picada
- Spray para untar

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela grande, misture o vinho, molho de soja, cebola, alho, azeite de oliva, orégano e manjericão. Misture bem.
2. Adicione as tiras de contrafilé e dos cogumelos. Misture bem. Transfira para um saco de plástico grande fechado com zíper e deixe marinar na geladeira por 20 minutos. Vire o saco frequentemente.
3. Pulverize uma frigideira grande com o spray para untar. Coloque a frigideira em fogo médio-alto. Usando uma escumadeira, adicione metade da mistura de carne e cogumelos. Cozinhe por 4 a 5 minutos ou até que a carne esteja completamente cozida.
4. Transfira para um prato. Reserve e mantenha aquecido. Cozinhe a mistura de carne e cogumelos restante e junte as duas porções na frigideira para aquecê-las.
5. Sirva sobre o macarrão quente e cubra com salsa fresca.

Esperamos que você tenha encontrado
inspiração para uma cozinha saudável aqui!

Quer ainda mais receitas maravilhosas? Explore o nosso arquivo completo de mais de 500 receitas, dicas de alimentação saudável e mais em ReceitaDeVida.com.br.

*Observe que as receitas e Informações Nutricionais publicadas aqui podem variar em relação às que estão em ReceitaDeVida.com.br. Alguns acompanhamentos foram eliminados para reduzir o conteúdo de gordura ou o número de porções foi alterado.

