

Livro de receitas com baixo teor de gordura

**As refeições de uma semana
carregadas de sabor, e não
de gordura!**

Quando falamos em alimentação com baixo teor de gordura, refeições que deixam você com fome e sem nutrição realmente não fazem sucesso! É por isso que nós criamos esse Livro de receitas com baixo teor de gordura.

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

Você encontrará até mesmo receitas com alimentos que pode ter pensado que teria que evitar em uma dieta baixa em gorduras. Rabanada, manteiga de amendoim, lasanha... 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. Nós temos certeza que você nem vai sentir falta da gordura e dos carboidratos adicionais.

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



Café da manhã



PANQUECAS INTEGRAIS COM CALDA DE MIRTILO

Número de porções: 4
Gordura por porção: 3 g
Calorias por porção: 309
Tempo de preparo: 40 min.
Tempo total: 40 min.

INGREDIENTES

2 xícaras de mirtilos frescos ou descongelados
 3/4 de 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 de xícara de leite em pó desnatado
 1 1/4 de xícara de água morna
 1/2 xícara de ovos
 2 bananas fatiadas
 Spray para untar

OVOS MEXIDOS COM TORRADA

Número de porções: 1
Gordura por porção: 1 g
Calorias por porção: 165

INGREDIENTES

1/2 xícara de ovos
 1 fatia de pão integral torrada
 1 colher de sopa de frutas em conserva
 com baixo teor de açúcar
 Spray para untar

Baixo teor de gordura - Café da manhã 4



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. Misture 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 de 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.

RABANADA COM FRUTAS VERMELHAS

Número de porções: 4
Calorias por porção: 310
Gordura por porção: 3 g
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 confeitado
 Spray para untar

INSTRUÇÕES

1. Em um prato raso, 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 confeitado.

AVEIA COM CANELA E AÇÚCAR MASCADO

Número de porções: 1
Gordura por porção: 5 g
Calorias por porção: 351

Cubra 1 xícara de aveia cozida com:
 1/4 de colher de chá de canela
 1 colher de sopa de açúcar mascavo
 2 1/2 colheres de sopa de passas
 1 xícara de leite semidesnatado ou desnatado



Baixo teor de gordura - Café da manhã 5

CREPES DE BANANA E MORANGO

Número de porções: 4
Gordura por porção: 5 g
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 colher de sopa de mel
 4 colheres de chá de açúcar de confeiteiro
 Spray para untar



INSTRUÇÕES

1. 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 homogêneo. Verta a massa do crepe em uma tigela de tamanho médio e leve à geladeira por 20 minutos.
2. 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.
3. 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.
4. Incline rapidamente a frigideira com um movimento circular para que a massa forme um crepe uniforme de 18 a 20 cm de diâmetro.
5. 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.
6. 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
Gordura por porção: 8 g
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 de 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

1. 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. Misture bem.
2. Adicione o óleo de canola e a água morna. Misture com um batedor de claras e deixe descansar por 5 minutos.
3. 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
Gordura por porção: 2 g
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

BURRITO

DE FEIJÃO E QUEIJO

Número de porções: 1

Gordura por porção: 10 g

Calorias por porção: 350

INGREDIENTES

1 tortilha mexicana integral

1/2 xícara de feijão carioca com baixo teor de sódio

1/4 de xícara de queijo cheddar suave ralado com teor reduzido de gordura

1 colher de sopa de cebola vermelha picada

1/4 de um tomate cortado em cubos

1 colher de sopa de molho picante

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela, misture o feijão, o queijo, a cebola vermelha, o tomate e o molho picante. Misture bem.
2. Coloque a tortilha em uma tábua e espalhe a mistura de feijão e queijo no centro.
3. Dobre ambos os lados e também a parte de baixo da tortilha sobre a mistura, introduzindo a borda inferior sob o recheio.
4. Enrole o burrito de baixo para cima.
5. Para aquecê-lo, envolva o burrito em uma toalha de papel e leve-o ao microondas por 45 segundos.



SALADA DE ATUM

COM TOMATE E PEPINO

Número de porções: 4

Gordura por porção: 7 g

Calorias por porção: 410

Tempo de preparo: 12 min.

Tempo total: 12 min.

INGREDIENTES

1 colher de sopa de raspas de limão

1/4 de xícara de suco de limão

1 colher de chá de açúcar

2 colheres de sopa de maionese light

1/4 de xícara de creme de leite desnatado

1 colher de chá de endro

24 tomates cereja cortados ao meio

6 cebolinhas-verdes fatiadas com as partes de cima incluídas

3 xícaras de pepino descascado e cortado em cubos

340 g de atum (conservado em água)

1 xícara de cenoura ralada

1 1/3 xícara de croutons

8 xícaras de folhas verdes

4 fatias de pão integral

4 maçãs pequenas

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela pequena, misture as raspas de limão, o suco de limão, o açúcar, a maionese, o creme de leite e o endro para fazer o molho.
2. Em uma tigela grande, misture os tomates, a cebola e o pepino.
3. Adicione o molho à mistura de tomate e misture bem.
4. Cubra a salada com atum, cenoura ralada e croutons e sirva com a salada de folhas.
5. Sirva cada porção com uma fatia de pão e uma maçã.



SOPA DE LEGUMES COM LENTILHA

Número de porções: 4
Gordura por porção: 1 g
Calorias por porção: 198
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 lata (240 ml) de molho de tomate sem sal

Baixo teor de gordura - Almoço **10**

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.

PÃO SÍRIO COM BRÓCOLIS, LEGUMES E FRANGO

Número de porções: 4
Gordura por porção: 8 g
Calorias por porção: 395
Tempo de preparo: 10 min.
Tempo total: 10 min.

INGREDIENTES

Salada de brócolis

3 xícaras de talos de brócolis ensacados (confira na seção de frutas e verduras)
1/2 xícara de aipo fatiado
1/2 xícara de pimentão vermelho fatiado
1/4 de xícara de cebola vermelha fatiada
1/4 de xícara de arandos desidratados
2 colheres de sopa de maionese light
1/4 de xícara de creme de leite light
1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto
1/2 colher de chá de tempero de limão e pimenta sem sal

Pão sírio com frango

4 pães sírios integrais
1 1/3 xícara de peito de frango cozido em cubos
2 tomates fatiados
4 xícaras de folhas verdes
4 tangerinas

INSTRUÇÕES



1. Pique os talos de brócolis em pedaços de 2,5 cm.
2. Em uma tigela grande, misture os talos de brócolis, o aipo, o pimentão, a cebola e os arandos.
3. Em uma pequena tigela, misture a maionese, o creme de leite, o vinagre e o tempero sem sal.
4. Adicione o molho à mistura de brócolis e mexa bem.
5. Corte cada pão sírio ao meio para criar 2 recipientes.
6. Preencha as metades do pão sírio com a salada de brócolis, o frango, o tomate e as folhas verdes.
7. Sirva cada um com uma tangerina.

Baixo teor de gordura - Almoço **11**

SANDUÍCHE DE ATUM COM SOPA DE LEGUMES DA HORTA

Número de porções: 4

Gordura por porção: 10 g

Calorias por porção: 407

Tempo de preparo: 15 min.

Tempo total: 35 min.

INGREDIENTES

Sopa de legumes da horta

2 colheres de chá de azeite de oliva

1/4 de xícara de cebola picada

1/4 de xícara de pimentão vermelho picado

1 xícara de cogumelos fatiados

1/2 xícara de vagens cortadas em pedaços de 2,5 cm

1/2 xícara de cenouras cortadas em fatias finas

1 xícara de abobrinha picada

1 xícara de batatas vermelhas cortadas em pedaços de 1,3 cm

1 (400 g) lata de tomates em cubos sem adição de sal

1 xícara de água

1/2 colher de chá de cebola em pó

1/2 colher de chá de manjericão

1/2 colher de chá de mescla de temperos sem adição de sal

Spray para untar

Sanduíche de Atum

340 g de atum (conservado em água)

4 colheres de sopa de maionese light

8 colheres de sopa de pimentão vermelho cortado em cubos

8 fatias de pão integral

4 folhas de alface

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 cebola e pimentão e refogue por 1 a 2 minutos.

2. Adicione cogumelos, vagem, cenoura, abobrinha, batatas, tomate, água, cebola em pó, manjericão e tempero sem adição de sal.

3. Deixe ferver. Tampe. Reduza o fogo e cozinhe em fogo brando por 20 minutos.

4. Misture o atum, a maionese e o pimentão em uma tigela e espalhe nas fatias de pão, adicionando uma folha de alface a cada uma.



SALADA DE FRANGO NO PÃO SÍRIO

Número de porções: 1

Gordura por porção: 10 g

Calorias por porção: 383

INGREDIENTES

1 pão sírio integral

1/3 xícara de peito de frango cozido em cubos

1 colher de sopa de maionese light

1 colher de sopa de creme de leite light

1/2 maçã picada

2 colheres de sopa de aipo picado

1 colher de sopa de passas

1 xícara de folhas verdes

INSTRUÇÕES

1. Misture o frango, a maionese, o creme de leite, a maçã, o aipo, as passas e as folhas verdes em uma tigela.

2. Corte o pão sírio ao meio para criar 2 recipientes.

3. Divida a mistura da salada de frango entre as duas metades.

“Meu almoço favorito para levar!”

MINIPIZZA DE ALCACHOFRA

Número de porções: 4

Gordura por porção: 5 g

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-verdes picadas

1 colher de chá de manjericão

1/2 xícara de queijo feta ralado

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 para baixo ligeiramente e cubra cada um com queijo muçarela.

3. Leve ao forno por 20 minutos.

Lanches



AMBROSIA CREMOSA

Número de porções: 6

Calorias por porção: 148

Gordura por porção: 2 g

Tempo de preparo: 5 min.

Tempo total: 35 min.

INGREDIENTES

2 xícaras de abacaxi em conserva escorrido

2 xícaras de tangerina escorrida

1 (425 g) lata de salada de frutas em suco de frutas escorrida

1 xícara de iogurte de baunilha desnatado

1 xícara de chantilly desnatado

1/2 colher de chá de noz moscada

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela grande, misture o abacaxi, as tangerinas, a salada de fruta, o iogurte e o chantilly. Misture bem. Leve à geladeira e deixe esfriar por 30 minutos.

2. Sirva em taças de parfait ou tigelas de sobremesa e salpique com noz moscada.

BARRINHAS DE FRAMBOESA COM 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 190 °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 mel. Misture tudo para fazer uma mescla úmida e esfarelada. Reserve.

3. Em uma tigela pequena, misture a colher de mel restante, a framboesa 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 framboesa 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 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 de baixa caloria
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.

BOLO PICANTE DE PURÊ DE MAÇÃ

Número de porções: 6
Gordura por porção: 0 g
Calorias por porção: 171
Tempo de preparo: 10 min.
Tempo total: 40 min.

INGREDIENTES

1 xícara de farinha de trigo integral
1 1/2 colher de chá de fermento em pó
1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
1 1/2 colher de chá de canela
1/4 colher de chá de noz moscada
Uma pitada de cravo em pó
Uma pitada de pimenta da Jamaica
2/3 xícara de açúcar mascavo
1 1/2 cups xícara de purê de maçã sem adição de açúcar.
1/4 de xícara de ovos
1 colher de sopa de açúcar de confeiteiro
Spray para untar

INSTRUÇÕES

1. Pré-aqueça o forno a 190 °C.
2. Pulverize uma travessa funda para tortas ou uma assadeira de 20 x 20 cm com o spray para untar. Reserve.
3. Em uma tigela grande, misture a farinha, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio, a canela, a noz moscada, o cravo, a pimenta da Jamaica e o açúcar mascavo. Misture bem.
4. Adicione o purê de maçã e os ovos. Mexa apenas o suficiente para misturar os ingredientes.
5. Despeje no tabuleiro preparado e leve ao forno por 30 minutos ou até que, ao inserir um palito, ele saia limpo.
6. Deixe esfriar por 15 minutos e polvilhe com o açúcar de confeiteiro.

SALADA DE MAÇÃ E CRANBERRIES

Número de porções: 4
Calorias por porção: 105
Gordura por porção: 0 g
Tempo de preparo: 10 min.
Tempo total: 10 min.

INGREDIENTES

2 maçãs picadas
1 xícara de aipo picado
1 colher de sopa de suco de limão

5 colheres de sopa de cranberries desidratados
1/2 xícara de iogurte natural desnatado
1 colher de sopa de mel

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela grande, misture as maçãs, o aipo, o suco de limão e os arandos.
2. Em uma tigela pequena, misture o iogurte e o mel.
3. Adicione o molho de iogurte à mistura de maçã e misture bem.

CREME DE ABÓBORA ASSADO

Número de porções: 6
Calorias por porção: 176
Gordura por porção: 3 g
Tempo de preparo: 10 min.
Tempo total: 55 min.

INGREDIENTES

2 xícaras de abóbora em lata
4 claras de ovos ligeiramente batidas
1 lata (350 ml) de leite evaporado desnatado
6 colheres de sopa de açúcar
1 colher de chá de canela
1/2 colher de chá de gengibre
1/2 colher de chá de noz moscada
1/2 colher de chá de pimenta da Jamaica
2 colheres de sopa de melado
6 colheres de sopa de Chantilly com teor reduzido de gordura
Spray para untar

INSTRUÇÕES

- Pré-aqueça o forno a 190 °C.
1. Em uma tigela grande, misture a abóbora, as claras de ovos, o leite, o açúcar, a canela, o gengibre, a noz moscada e a pimenta da Jamaica. Misture bem.
 2. Pulverize 6 tigelas de cerâmica individuais (180 ml) com o óleo em spray para cozinhar. Despeje a mistura de abóbora, dividindo igualmente.
 3. Coloque as tigelas em uma assadeira de 23 x 33 cm. Encha o tabuleiro com água quente até a metade das laterais das tigelas.
 4. Leve ao forno por 40 a 45 minutos ou até que uma faca, ao ser inserida, saia limpa.
 5. Retire do tabuleiro e deixe descansar por 5 minutos.
 6. Para servir cubra cada creme com 1 colher de chá de melado e 1 colher de sopa de chantilly.



Jantar

BARCOS DE MAMÃO E FRUTAS

Número de porções: 6

Calorias por porção: 178

Gordura por porção: 1 g

Tempo de preparo: 15 min.

Tempo total: 15 min.

INGREDIENTES

- 1 xícara de iogurte de baunilha desnatado
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de chá de suco de limão
- 1/2 colher de chá de raspas de limão
- 2 kiwis descascados e picados
- 1 banana fatiada

2 xícaras de morangos frescos ou descongelados fatiados

2 laranjas, descascadas e cortadas em pedaços

3 mamões sem sementes cortados ao meio longitudinalmente

1/4 de xícara de folhas frescas de menta

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o mel, o suco de limão e as raspas de limão. Misture bem. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture kiwi, banana, morangos e laranjas. Misture bem.
3. Para servir, coloque as 6 metades de mamão em pratos de sobremesa e recheie com a mescla de frutas. Cubra as frutas com o creme de iogurte e enfeite com folhas de menta.



ESPAGUETE E ALMÔNDEGAS

Número de porções: 4
 Gordura por porção: 8 g
 Calorias por porção: 462
 Tempo de preparo: 35 min.
 Tempo total: 40 min.

INGREDIENTES

Molho marinara

2 latas (410 g) 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 manjericão
 1/2 colher de chá de tomilho
 1 colher de chá de mescla de temperos sem adição de sal
 1 colher de chá de cebola em pó

Espaguete e almôndegas

350 g de carne moída (10% gordura)
 2 xícaras de cogumelos picados em pedaços pequenos
 1/4 de xícara de farinha de rosca temperada
 1 colher de sopa de molho inglês
 1/4 de xícara de cebola picada em pedaços pequenos
 1/4 colher de chá de alho em pó
 1/2 colher de chá de tomilho
 1/2 colher de chá de mescla de temperos sem adição de sal
 225 g de espaguete preparado de acordo com as instruções sem sal nem gordura
 1/4 de xícara de salsinha fresca picada
 Spray para untar

Baixo teor de gordura - Jantar 20



INSTRUÇÕES

1. Em um liquidificador, misture todos os ingredientes para o Molho Marinara 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. Pré-aqueça a grelha.
4. Pulverize a grade de uma grelha com spray para untar. Reserve.
5. Em uma tigela grande, misture a carne moída, os cogumelos, a farinha de rosca, o molho inglês, a cebola, o alho em pó, o tomilho e o tempero sem adição de sal. Misture bem.
6. Modele a mistura de carne em 16 almôndegas pequenas. Distribua as almôndegas na grade da grelha preparada. Asse a uma distância de 13 a 15 cm da fonte de calor por 6 a 8 minutos, ou até que as almôndegas não estejam mais rosadas no centro.
7. Sirva as almôndegas sobre o macarrão quente e cubra com o molho marinara quente. Polvilhe com a salsinha.

ENSOPADO CREMOSO DE LEGUMES E FEIJÃO

COM BOLINHOS DE MILHO

Número de porções: 4
 Gordura por porção: 7 g
 Calorias por porção: 603
 Tempo de preparo: 35 min.
 Tempo total: 85 min.

INGREDIENTES

Bolinhos de milho

3/4 de xícara de farinha de milho amarela
 1/2 xícara de milho verde congelado
 3/4 de xícara de água fervendo
 1/2 xícara de leite, semidesnatado ou desnatado
 1/3 xícara de ovos
 2 colheres de chá de óleo de canola
 1 1/2 colher de chá de fermento em pó
 1 colher de sopa de açúcar
 1/4 de xícara de farinha
 Spray para untar

Gumbo de Legumes e Feijão

1 colher de chá de óleo de canola
 1 xícara de cebola picada
 2 dentes de alho picados
 1 xícara de pimentão verde picado
 1 lata (425 g) de feijão vermelho, com baixo teor de sódio, escorrido
 2 latas (410 g) de tomates cozidos e fatiados, sem adição de sal
 1/2 xícara de milho verde congelado
 1 colher de sopa de pimenta chili em pó
 1 colher de chá de cebola em pó
 1/4 de colher de chá de sal
 3 xícaras de quiabo descongelado e picado
 1 xícara de arroz integral preparado de acordo com as instruções sem sal nem gordura
 Spray para untar

“Substancioso e delicioso!”

INSTRUÇÕES

1. Pré-aqueça o forno a 220 °C.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de milho, o milho e água fervendo. Misture bem e deixe esfriar por 5 minutos.
3. Em uma tigela pequena, misture o leite, os ovos e o óleo de canola. Reserve.
4. Em uma outra pequena tigela, misture o fermento químico, o açúcar e a farinha.
5. Adicione as mesclas de leite e farinha à tigela de farinha de milho e misture até que esteja úmida.
6. Pulverize uma assadeira com formas para bolinhos com spray para untar. Distribua a mistura de farinha de milho em 8 forminhas no tabuleiro. Leve ao forno por 25 minutos ou até que estejam dourados.
7. Pulverize uma frigideira grande com o spray para untar. Leve a frigideira ao fogo médio-alto e adicione óleo de canola. Quando o óleo estiver quente, adicione cebola, alho e pimentão. Cozinhe por 3 a 4 minutos.
8. Adicione o feijão, os tomates, o milho, a pimenta chili em pó, a cebola em pó, sal e o quiabo. Deixe ferver. Tampe. Reduza o fogo e cozinhe em fogo brando por 25 minutos.
9. Sirva sobre arroz integral quente com os bolinhos de milho.

Baixo teor de gordura - Jantar 21

ESPETOS DE FRANGO TERIYAKI COM LEGUMES

Número de porções: 4

Gordura por porção: 9 g

Calorias por porção: 502

Tempo de preparo: 40 min.

Tempo total: 45 min.

INGREDIENTES

1/4 de xícara de molho de soja com teor reduzido de sódio, em duas porções
2 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de gengibre fresco, em duas porções
1 1/2 colher de sopa de açúcar mascavo, em duas porções
2 colheres de chá de óleo de gergelim
700 g de peito de frango sem ossos e sem pele, cortado em tiras de 2 cm
Oito espetos de metal de 25 ou 30 cm
2 colheres de chá de óleo de canola
8 cebolinhas-verdes fatiadas
2 xícaras de cenouras cortadas em tiras longas e finas
2 xícaras de ramos de brócolis cortados ao meio
2 xícaras de ervilhas tortas, com a vagem cortada ao meio em diagonal
1/4 de xícara de água
1/2 xícara de caldo de galinha com baixo teor de sódio
2 colheres de chá de amido de milho
1 xícara de arroz integral preparado de acordo com as instruções sem sal nem gordura
Spray para untar

Baixo teor de gordura - Jantar 22

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela média misture 3 colheres de sopa de molho de soja, alho, 1 colher de sopa de gengibre, 1 colher de sopa de açúcar mascavo e óleo de gergelim.
2. Adicione as tiras de frango e misture bem. Deixe descansar por 10 minutos.
3. Enfie as tiras de frango nos espetos entrelaçando-as. Pulverize a grade de uma grelha com óleo em spray para cozinhar. Coloque os espetos na grelha. Asse a uma distância de 10 a 13 cm da fonte de calor, 3 minutos de cada lado ou até que o frango esteja macio e inteiramente cozido.
4. Pulverize uma frigideira grande com o spray para untar. Leve a frigideira ao fogo médio-alto e adicione óleo de canola. Quando o óleo estiver quente, adicione as cebolinhas-verdes e refogue por 1 minuto.
5. Adicione as cenouras, o brócolis, as ervilhas e água. Tampe e cozinhe por 3 a 4 minutos ou até que os legumes estejam macios.
6. Em uma tigela pequena, misture o caldo de galinha, o amido de milho, a colher de molho de soja restante, 1 colher de sopa de gengibre e 1/2 colher de sopa de açúcar. Adicione à frigideira e mexa por 1 a 2 minutos para engrossar e aquecer.
7. Sirva os espetos de frango com os legumes e arroz quente.

FILÉS DE ATUM COM MACARRÃO PRIMAVERA

Número de porções: 4

Gordura por porção: 7 g

Calorias por porção: 490

Tempo de preparo: 40 min.

Tempo total: 45 min.

INGREDIENTES

Molho marinara

2 latas (410 g) de tomates em cubo 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 mescla de temperos sem adição de sal
1 colher de chá de cebola em pó

Atum e macarrão primavera

2 colheres de chá de azeite de oliva, em duas porções
450 g de filés de atum cortados em 4 porções
4 cebolinhas-verdes fatiadas com as partes de cima incluídas
2 xícaras de cogumelos fatiados
2 xícaras de abobrinha fatiada
2 xícaras de abóbora recurvada fatiada
1/4 de xícara de água
1 colher de chá de orégano
1 lata (390 g) de corações de alcachofra em água escorridos e fatiados



225 g de macarrão fettuccine integral preparado de acordo com as instruções sem sal nem gordura
1/4 de xícara de queijo parmesão
Spray para untar

INSTRUÇÕES

1. Em um liquidificador, misture todos os ingredientes para o Molho Marinara 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. Pulverize uma frigideira grande com o spray para untar. Leve a frigideira a fogo médio-alto e adicione 1 colher de chá de azeite. Quando estiver quente, adicione os filés de atum e cozinhe por 3 a 5 minutos de cada lado até que estejam totalmente cozidos. Retire da frigideira. Reserve e mantenha aquecido.
4. Adicione a colher de chá de azeite restante à frigideira e, quando estiver quente, adicione as cebolas e os cogumelos. Refogue por 2 minutos.
5. Adicione a abobrinha, a abóbora e água. Tampe e cozinhe por 3 a 4 minutos ou até que estejam macios.
6. Adicione o orégano, os corações de alcachofra e o molho marinara à frigideira. Cozinhe por 2 a 3 minutos para aquecer completamente.
7. Sirva os filés de atum com o macarrão fettuccine quente e a mescla de legumes coberta com queijo parmesão.

Baixo teor de gordura - Jantar 23

LASANHA DE ESPINAFRE

Número de porções: 4

Gordura por porção: 3 g

Calorias por porção: 370

Tempo de preparo: 25 min.

Tempo total: 60 min.



INGREDIENTES

1 pacote (280 g) de espinafre picado descongelado e escorrido
1 3/4 xícara de queijo ricota desnatado
2 claras de ovo
1/4 de xícara de queijo Parmesão
1 colher de chá de cebola em pó, em duas porções
1 colher de chá de alho em pó, em duas porções
1 colher de chá de mescla de temperos sem adição de sal, em duas porções
1 (240 ml) lata de molho de tomate sem sal
1 lata (180 ml) de extrato de tomate sem adição de sal
6 folhas de lasanha preparadas de acordo com as instruções sem sal nem gordura
1/2 xícara de queijo muçarela ralado com baixo teor de gordura
Spray para untar

INSTRUÇÕES

1. Pré-aqueça o forno a 190 °C.
2. Em uma tigela grande, misture o espinafre, o queijo ricota, as claras de ovos, o queijo parmesão, 1/2 colher de chá de cebola em pó, 1/2 colher de chá de alho em pó, e 1/2 colher de chá de tempero sem adição de sal. Misture bem. Reserve.
3. Em outra tigela misture o molho de tomate, o extrato de tomate, 1/2 colher de chá de cebola em pó, 1/2 colher de chá de alho em pó e 1/2 colher de chá de tempero sem adição de sal. Misture bem. Reserve.
4. Corte as fatias de lasanha cozidas pela metade para fazer 12 pedaços.
5. Pulverize uma assadeira médio com o spray para untar.
6. Na assadeira, distribua em camadas o molho de tomate, as folhas de lasanha e a mescla de espinafre, acabando com o molho. Cubra com queijo muçarela.
7. Cubra e leve ao forno por 30 a 35 minutos. Deixe descansar por 5 minutos antes de servir.

FRANGO NO ESTILO SOUTHWEST COM ARROZ

Número de porções: 4

Gordura por porção: 8 g

Calorias por porção: 405

Tempo de preparo: 25 min.

Tempo total: 45 min.

INGREDIENTES

2 colheres de chá de azeite de oliva
450 g de peito de frango sem osso e sem pele
1 lata (410 g) de tomates cozidos no estilo mexicano
6 cebolinhas-verdes fatiadas com as partes de cima incluídas
1/2 xícara de caldo de galinha com baixo teor de sódio
1/4 de xícara de pimenta verde em lata cortada em cubos
1/4 colher de chá de pimenta chili em pó
1/2 colher de chá de cominho
1/2 colher de chá de cebola em pó
1/2 xícara de creme de leite light
2 colheres de chá de amido de milho
1 colher de sopa de água
1 xícara de arroz integral preparado de acordo com as instruções sem sal nem gordura
1/4 de xícara de coentro fresco picado
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 o frango. Cozinhe por 3 a 4 minutos de cada lado até que estejam dourados.
2. Adicione tomates, cebolinhas-verdes, caldo de galinha, pimenta verde, pimenta chili em pó, cominho e cebola em pó. Misture bem.
3. Deixe ferver. Tampe, reduza o fogo e cozinhe em fogo brando por 15 minutos.
4. Adicione o creme de leite à mistura e mexa. Misture o amido de milho com a água e adicione à frigideira.
5. Mexa e cozinhe por 2 a 3 minutos para engrossar.
6. Sirva o frango e o molho com arroz quente e cubra com o coentro.



CARANHO-VERMELHO COM MOLHO DE MANGA

Número de porções: 4

Gordura por porção: 7 g

Calorias por porção: 482

Tempo de preparo: 30 min.

Tempo total: 45 min.

INGREDIENTES

1 xícara de manga picada em cubos
1 laranja descascada e cortada em cubos
1 xícara de pepino triturado sem as sementes
8 cebolinhas-verdes picadas com a parte de cima incluída
1/2 xícara de pimentão vermelho cortado em cubos
2 colheres de chá de gengibre fresco ralado
3 colheres de sopa de suco de limão
2 colheres de sopa de mel
3/4 de xícara de molho de tomate picante
1/4 de xícara de coentro fresco picado
1 colher de sopa de azeite de oliva
680 g de filés de caranho-vermelho
1 xícara de arroz integral preparado de acordo com as instruções sem sal nem gordura
Spray para untar

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela grande, misture a manga, a laranja, o pepino, a cebolinha-verde, o pimentão, o gengibre, o suco de limão, o mel, o molho picante e o coentro. Misture bem. Reserve.
2. Pulverize uma frigideira grande com o spray para untar. Leve a frigideira a fogo médio-alto e adicione azeite. Adicione os filés de peixe e

“Este molho
arrasa!”



reduza o fogo a médio. Cozinhe de 1 lado por 3 minutos ou até que esteja dourado. Vire e cozinhe por 1 a 2 minutos ou até que o peixe se quebre facilmente com um garfo.
3. Cubra os filés com o molho picante de manga e sirva com arroz quente.

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 teor de gordura ou o número de porções foi alterado.

