Livro de receitas
com baixo teor de sódio

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

Quando falamos de alimentação com baixo teor de sódio, refeições insossas simplesmente não convencem a maioria das pessoas!
É por isso que nós criamos esse Livro de receitas com baixo teor de sódio.

Se você necessita fazer uma dieta baixa em sódio por alguma questão de saúde ou simplesmente quer ter uma alimentação saudável, encontrará receitas com sabores marcantes e frescos — sem todo o sal adicional.

Você encontrará até mesmo receitas de alimentos que pode ter pensado que teria que evitar em uma dieta baixa em sódio. Sopas, atum, pratos de macarrão, 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. Nós garantimos que você nem vai sentir falta do seu saleiro!

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
Sódio por porção: 309 mg
Calorias por porção: 247
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 xícaras 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 xícaras de água morna
1/2 xícara de ovos
2 bananas fatiadas
Spray para untar

Visite ReceitaDeVida.com.br para mais receitas

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.
7. Sirva a calda de mirtilo e as bananas fatiadas sobre as panquecas quentes.

"Sustenta e é saboroso"

OVOS MEXIDOS
COM ABACATE E TORTILHAS MEXICANAS

Número de porções: 1
Sódio por porção: 234 mg
Calorias por porção: 344
Tempo de preparo: 15 min.
Tempo total: 15 min.

INGREDIENTES
3 claras de ovo
1 colher de sopa de queijo cheddar suave ralado com teor reduzido de gordura
2 a 3 fatias (1/4) de abacate
2 tortilhas de milho
2/3 de xícara de morangos
Spray para untar

INSTRUÇÕES
1. Pré-aqueça a frigideira e unte com o spray para untar.
2. Mexa as claras de ovos e despeje na frigideira aquecida, mexendo até que estejam cozidas.
3. Aqueça as tortilhas seguindo as instruções da embalagem ou envolvendo-as com uma toalha de papel ligeiramente úmida e aquecendo-as no microondas por 30 segundos.
4. Divida as claras mexidas, o queijo e o abacate entre 2 tortilhas aquecidas. Sirva imediatamente com morangos como acompanhamento.

CREME DE AVEIA COM MAÇÃ
E MELADO AO FORNO

Número de porções: 4
Sódio por porção: 160 mg
Calorias por porção: 301
Tempo de preparo: 5 min.
Tempo total: 45 min.

INGREDIENTES
2 xícaras de aveia em flocos
1/2 colher de chá de canela, em duas porções
1/4 de colher de chá de sal
1/3 de xícara de leite em pó desnatado
1 maçã picada
3 xícaras de água fervendo
1/2 xícara de melado puro, em duas porções
2 colheres de sopa de nozes picadas
Spray para untar

INSTRUÇÕES
Pré-aqueça o forno a 190 °C.

1. Pulverize uma assadeira média com o spray para untar. Reserve.
2. Em uma panela grande, misture a aveia, 1/4 de colher de chá de canela, sal, leite em pó e maçã. Misture bem.
3. Adicione água fervendo e 1/4 de xícara de melado. Mexa e despeje na assadeira.
4. Cubra com o 1/4 de colher de chá de canela restante e as nozes picadas.
5. Leve ao forno sem cobrir por 40 minutos. Cubra com o 1/4 de xícara de melado restante.

WAFFLES
INTEGRAIS

Número de porções: 4
Sódio por porção: 157 mg
Calorias por porção: 261
Tempo de preparo: 35 min.
Tempo total: 35 min.

INGREDIENTES
1 1/2 xícaras 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 de 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, farinha de milho, açúcar mascavo, sal 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 ou pequena 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.

MEXIDO DE OVOS
COM COGUMELOS E LEGUMES

Número de porções: 4
Sódio por porção: 325 mg
Calorias por porção: 153
Tempo de preparo: 15 min.
Tempo total: 15 min.

INGREDIENTES
2 colheres de chá de azeite de oliva
8 cebolinhas-verdes cortadas em cubos
1 xícara de pimentão vermelho cortado em cubos
4 xícaras de cogumelos fatiados
2 xícaras de ovos
1/2 xícara de queijo cheddar suave ralado com teor reduzido de gordura
Spray para untar

INSTRUÇÕES
1. Pulverize uma frigideira grande com o spray para untar. Leve a frigideira a fogo médio-alto e adicione azeite.
2. Quando estiver quente, adicione as cebolinhas-verdes, o pimentão e os cogumelos. Refogue por 2 a 3 minutos ou até que os cogumelos estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa continuamente por 2 a 3 minutos ou até que esteja cozido.
4. Retire do calor e cubra com queijo.

"Uma maneira saborosa de comer seus legumes."

CREPES
DE BANANA E MORANGO

Número de porções: 4
Sódio por porção: 179 mg
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 xícaras de iogurte natural desnatado
1 1/2 colheres 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 suave. 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 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 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.

Para os dados nutricionais completos de cada receita, visite **ReceitaDeVida.com.br**

CAFÉ DA MANHÃ

CREME DE AVEIA
2 OPÇÕES SABOROSAS

Comece com uma tigela rápida de creme de aveia com uma colherada de salgado ou doce!
Faz 1 porção.

CREME DE AVEIA COM IOGURTE, FRUTAS VERMELHAS E NOZES

Sódio por porção: 119 mg
Calorias por porção: 321
Tempo de preparo: 5 min.
Tempo total: 5 min.

Cubra 1/2 xícara de aveia cozida com:

2/3 de xícara 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

CREME DE AVEIA COM CANELA E AÇÚCAR MASCAVO

Sódio por porção: 128 mg
Calorias por porção: 351
Tempo de preparo: 5 min.
Tempo total: 5 min.

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

Almoço

SALMÃO COM

SALADA DE REPOLHO

ASIÁTICA

Número de porções: 2
Sódio por porção: 91 mg
Calorias por porção: 379
Tempo de preparo: 15 min.
Tempo total: 15 min.

INGREDIENTES

1 xícara de repolho verde picado
1/2 xícara de repolho vermelho picado
1/2 xícara de coentro picado
1/4 de xícara de pimentão vermelho fatiado
3 cebolinhas-verdes fatiadas com as partes de cima incluídas
1 colher de chá de azeite
1/6 de xícara de vinagre de arroz
1 colher de sopa de suco de limão
2 1/2 colheres de chá de açúcar
1 1/2 colheres de sopa de amendoins assados sem adição de sal
650 g de filés de salmão
1 xícara de pepino fatiado
1 nectarina

INSTRUÇÕES

1. Grelhe ou escalde o salmão até que chegue ao ponto desejado. Enquanto ele cozinha faça a salada.
2. Em uma tigela grande, misture o repolho, o coentro, o pimentão e as cebolinhas-verdes.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o vinagre, o suco de limão e o açúcar.
4. Adicione o molho e a mescla de amendoim à mistura de repolho e mexa bem.
5. Divida em duas porções, cubra a salada com o salmão e sirva com pepino e uma nectarina.

SALADA DE BRÓCOLIS COM FRANGO

Número de porções: 2
Sódio por porção: 287 mg
Calorias por porção: 378
Tempo de preparo: 15 min.
Tempo total: 15 min.

INGREDIENTES

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
2 xícaras de folhas verdes
2/3 de xícara de peito de frango cozido em cubos
18 amêndoas assadas sem adição de sal
4 ameixas

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela grande, misture os talos de brócolis, o aipo, o pimentão, a cebola e os arandos.
2. Em uma pequena tigela, misture a maionese, o creme de leite, o vinagre e o tempero sem adição de sal.
3. Adicione o molho à mistura de brócolis e mexa bem.
4. Divida as folhas verdes em 2 pratos. Cubra cada um com metade da salada de brócolis, o frango e as amêndoas.
5. Sirva cada salada com 2 ameixas como acompanhamento.

“Delicioso sem tanto sal.”

SOPA
DE LEGUMES COM LENTILHA

Número de porções: 4
Sódio por porção: 67 mg
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 de xícara de lentilhas secas
1 lata (240 ml) 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, lentinha, molho de tomate, cebola em pó, orégano e o tempero sem adição de 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.

SANDUÍCHE DE SALADA DE FRANGO AO CURRY
E PASSAS

Número de porções: 1
Sódio por porção: 400 mg
Calorias por porção: 413
Tempo de preparo: 5 min.
Tempo total: 5 min.

INGREDIENTES
2 colheres de sopa de creme de leite light
1/4 de colher de chá de curry em pó
1/3 de xícara de peito de frango cozido em cubos
1/4 de xícara de aipo cortado em cubos
1 cebolinha-verde em cubos
2 colheres de sopa de passas
1 folha de alface
2 fatias de pão integral
1 maçã pequena

INSTRUÇÕES
1. Misture o creme de leite e o curry em pó em uma tigela pequena.
2. Adicione o frango, o aipo, a cebolinha-verde e as passas. Mexa para que fiquem cobertos com o molho.
3. Distribua a mistura no pão e cubra com alface. Sirva com a maçã.

Um membro favorito da Receita de Vida!
★★★★★

SALADA DE ESPINAFRE DA HORTA

COM ATUM

E VINAGRETE DE MEL E MOSTARDA

Número de porções: 2
Sódio por porção: 397 mg
Calorias por porção: 409
Tempo de preparo: 8 min.
Tempo total: 8 min.

INGREDIENTES

Molho

4 colheres de chá de azeite
4 colheres de chá de mostarda de mel
2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
1 colher de sopa de mel
2 1/2 colheres de sopa de água

Salada

3 xícaras de folhas de espinafre frescas
1 xícara de folhas verdes
1 xícara de pepino cortado em fatias finas
1 xícara de cenoura ralada
1/2 xícara de aipo fatiado
2 tomates fatiados
2 colheres de sopa de cebola vermelha em fatias finas
170 g de atum (conservado em água, com baixo teor de sódio)
1 xícara de mini-cenouras
6 amêndoas assadas sem adição de sal
2 pães franceses integrais pequenos

INSTRUÇÕES

1. Bata os ingredientes do molho em uma tigela pequena.
2. Misture todos os ingredientes da salada. Adicione o molho e misture bem.
3. Distribua em 2 pratos e cubra cada um com metade do atum, da cenoura e das amêndoas.
4. Sirva com o pão francês.

SALADA DE ESPINAFRE E ARANDOS

COM FRANGO

E VINAGRETE BALSÂMICO

Número de porções: 2
Sódio por porção: 324 mg
Calorias por porção: 404
Tempo de preparo: 5 min.
Tempo total: 5 min.

INGREDIENTES

Molho

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

5 xícaras de folhas de espinafre frescas
2 xícaras de pepino cortado em fatias finas
1/2 xícara de brócolis picado
1/2 de uma pera pequena fatiada
2 colheres de sopa de arando vermelho desidratado
1 xícara de peito de frango cozido em cubos

1 1/3 de xícaras de mini-cenouras
2 pães crocantes (torradas) de cereais

INSTRUÇÕES

1. Bata os ingredientes do molho em uma tigela pequena.
2. Misture todos os ingredientes da salada. Adicione o molho e misture bem.
3. Distribua em 2 pratos e cubra cada um com metade do frango.
4. Sirva com mini-cenouras e torradas como acompanhamento.

SALADA DE FRANGO

E ABACATE

NO PÃO SÍRIO

Número de porções: 4
Sódio por porção: 427 mg
Calorias por porção: 418
Tempo de preparo: 10 min.
Tempo total: 10 min.

INGREDIENTES

Molho

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

Salada

1 1/3 de xícara de peito de frango cozido em cubos
1 xícara de aipo cortado em cubos
2 tomates cortados em cubos
1 abacate (cortado em cubos)
2 xícaras de espinafre picado
4 pães sírios integrais partidos ao meio

INSTRUÇÕES

1. Bata os ingredientes do molho em uma tigela pequena.
2. Misture todos os ingredientes da salada. Adicione o molho e misture bem.
3. Introduza a salada de frango dentro das metades de pão sírio.

Lanches

CROCANTE DE MAÇÃ

Número de porções: 6
Sódio por porção: 37 mg
Calorias por porção: 173
Tempo de preparo: 15 min.
Tempo total: 50 min.

INGREDIENTES

1/3 de xícara de aveia em flocos
1/4 de xícara de farinha de trigo integral
1/4 de xícara de açúcar mascavo
1 colher de chá de canela, em duas porções
2 colheres de sopa de creme vegetal light da Smart Balance
5 maçãs, descascadas e cortadas em fatias finas
2 colheres de sopa de açúcar
1 colher de sopa de amido de milho
3/4 de xícara de chantilly com teor reduzido de gordura
Spray para untar

INSTRUÇÕES

Pré-aqueça o forno a 190 °C.
1. Em uma tigela pequena misture a aveia, a farinha, o açúcar mascavo, 1/2 colher de canela e o creme vegetal. Misture com um garfo para fazer uma mescla esfarelada. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture as maçãs, o açúcar, o amido de milho e a 1/2 colher de canela restante. Misture bem.
3. Pulverize uma assadeira de 20 x 20 cm com spray para untar. Coloque a mistura de maçã na assadeira. Cubra com a mistura de farinhas. Pressione levemente para baixo. Leve ao forno por 35 minutos.
4. Para servir, cubra com o chantilly.

BARCOS DE MAMÃO E FRUTAS

Número de porções: 6
Sódio por porção: 31 mg
Calorias por porção: 178
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 cortados em pedaços de 2 cm
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 de menta frescas

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.

“Uma verdadeira delícia que você pode devorar rapidinho”

MINI CHEESECAKES DE RICOTA E FRAMBOESA

Número de porções: 6
Sódio por porção: 103 mg
Calorias por porção: 176
Tempo de preparo: 20 min.
Tempo total: 50 min.

INGREDIENTES

1 1/2 xícaras de queijo ricota desnatado
3 claras de ovo
6 colheres de sopa de açúcar
2 colheres de chá de extrato de baunilha
1/4 de xícara de geleia de framboesa vermelha sem sementes
1 colher de chá de raspas de limão
2 colheres de chá de suco de limão
1 colher de sopa de mel
2 colheres de sopa de água
1 colher de chá de amido de milho
2 xícaras de framboesas frescas ou descongeladas
Spray para untar

INSTRUÇÕES

1. Pulverize 6 (120 ml) ramekins com spray para untar e coloque-as em uma assadeira. Reserve.
2. Em uma tigela grande, bata as claras de ovos em neve. Adicione o queijo, o açúcar, e a baunilha. Misture bem.
3. Distribua a mistura de queijo nas tigelas preparadas. Leve ao forno por 30 minutos. Reserve.
4. Em uma panela pequena, misture a geleia, as raspas de limão, o suco de limão e o mel. Leve ao fogo médio-alto e mexa por 1 a 2 minutos com um batedor de claras até que esteja suave.
5. Em uma tigela pequena, misture a água e o amido de milho e adicione à panela. Mexa e cozinhe por 2 minutos ou até que a calda engrosse. Retire do fogo e reserve.
6. Passe uma faca pelas laterais de cada cheesecake. Vire de cabeça para baixo e tire da forma em um prato de sobremesa.
7. Para servir, cubra cada porção com a calda preparada de framboesa e framboesas.

BARRINHAS DE TÂMARAS PICANTES E MELADO

Número de porções: 12
Sódio por porção: 1 mg
Calorias por porção: 152
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, em duas porções
3 colheres de sopa de óleo de canola
1/4 de xícara de melado puro, em duas porções
16 tâmaras picadas
1/4 de xícara de água
1/2 xícara de purê de maçã
1/8 de colher de chá de pimenta da Jamaica
1/8 de colher de chá de cravos-da-índia
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, 3 colheres de açúcar mascavo, 1/4 de colher de canela, óleo de canola e o melado. Misture tudo para fazer uma mescla úmida e esfarelada. Reserve.
3. Em uma panela pequena, misture as tâmaras picadas e água. Leve a panela a fogo médio-alto até levantar fervura. Cubra e retire do fogo. Deixe descansar por 3 minutos.
4. Adicione as 2 colheres de açúcar mascavo restantes, 1/4 de colher de canela, o purê de maçã, a pimenta da Jamaica e os cravos. Mexa bem e reserve.
5. Despeje metade da mistura de farinhas no fundo de uma assadeira preparada e pressione-a firmemente para achatá-la.
6. Espalhe a mistura de tâmaras uniformemente na assadeira e cubra com o restante da mistura de farinhas. Pressione-a firmemente para achatá-la.
7. Leve ao forno por 25 minutos. Deixe esfriar à temperatura ambiente e corte 12 barrinhas.

Visite ReceitaDeVida.com.br para mais receitas

BARRINHA DE DAMASCO E GOTAS DE CHOCOLATE BRANCO

Número de porções: 12
Sódio por porção: 8 mg
Calorias por porção: 150
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
4 colheres de sopa de açúcar mascavo em duas porções
3 colheres de sopa de óleo de canola
1/4 de xícara de melado puro
12 metades de damasco desidratado picadas
1/2 xícara de purê de maçã
1/4 de xícara de gotas de chocolate branco
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, 3 colheres de açúcar mascavo, óleo de canola e o melado. Misture tudo para fazer uma mescla úmida e esfarelada. Reserve.
3. Em uma tigela pequena misture a colher de açúcar mascavo restante, os damascos picados, o purê de maçã e as gotas de chocolate branco. Reserve.
4. Despeje metade da mistura no fundo de uma assadeira preparadao e pressione-a firmemente para achatá-la.
5. Espalhe a mistura de damasco uniformemente na assadeira. Cubra com o restante da mistura de farinhas e pressione-a firmemente para achatá-la.
6. Leve ao forno por 25 minutos. Deixe esfriar à temperatura ambiente e corte 12 barrinhas.

PARFAITS DE KIWI E MANGA

Número de porções: 6
Sódio por porção: 40 mg
Calorias por porção: 174
Tempo de preparo: 15 min.
Tempo total: 15 min.

INGREDIENTES

1 xícara de iogurte de baunilha desnatado
2 colheres de chá de suco de limão
1/2 colher de chá de raspas de limão
2 colheres de sopa de mel
5 xícaras de melão cantaloupe cortado em pedaços de 2 cm
5 kiwis descascados e cortados em pedaços de 2 cm
1 1/2 xícaras de manga fatiada
1/4 de xícara de folhas de menta frescas

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, as raspas de limão e o mel. Misture bem. Reserve.
2. Distribua o melão, o kiwi e a manga em camadas em 6 taças de parfait ou tigelas de sobremesa.
3. Cubra as frutas com a mistura de iogurte.
4. Para servir, enfeite cada parfait com folhas de menta.

FILÉ DE PERU
COM MOLHO DE CANELA E PASSAS

Número de porções: 4
Sódio por porção: 176 mg
Calorias por porção: 428
Tempo de preparo: 20 min.
Tempo total: 45 min.

INGREDIENTES
1 colher de sopa de óleo de canola, em duas porções
450 g de filés de peito de peru
10 cebolinhas-verdes fatiadas com as partes de cima incluídas
1 xícara de pimentão vermelho picado
1 maçã picada
1 xícara de caldo de galinha com teor reduzido de sódio
1 1/2 colheres de sopa de açúcar mascavo
1 colher de chá de canela
1/2 colher de chá de pimenta da Jamaica
1/2 xícara de passas
1 xícara de arroz integral preparado de acordo com as instruções sem sal nem gordura
Spray para untar

INSTRUÇÕES
1. Pulverize uma frigideira grande com o spray para untar. Leve a frigideira ao fogo médio-alto e adicione 1/2 colher de sopa de óleo de canola. Quando estiver quente, adicione os filés de peru e cozinhe por 5 a 6 minutos de cada lado até que estejam totalmente cozidos.
2. Retire os filés de peru da frigideira. Reserve. Mantenha-os aquecidos.
3. Adicione a 1/2 colher de óleo de canola restante, as cebolinhas-verdes e o pimentão. Refogue por 1 a 2 minutos.
4. Adicione a maçã picada, o caldo de frango, o açúcar mascavo, a canela, a pimenta da Jamaica e as passas. Deixe ferver. Reduza o fogo e cozinhe em fogo brando por 3 a 4 minutos.
5. Devolva os filés de peru para a frigideira para que se aqueçam.
6. Sirva os filés com arroz quente e cubra-os com o molho de maçã e passas.

Um dos pratos mais apreciados!

“Picante. Doce. Delicioso.”

TIRAS DE FILÉ
COM CEBOLA E PIMENTÃO

Número de porções: 4
Sódio por porção: 364 mg
Calorias por porção: 402
Tempo de preparo: 30 min.
Tempo total: 45 min.

INGREDIENTES
1 colher de sopa de óleo de canola, em duas porções
450 g de bife de contra-filé sem osso, cortados na direção das fibras em tiras de 0,5 cm
4 dentes de alho triturados
1 1/2 xícaras de cebola cortada em fatias finas
1 1/2 xícaras de pimentão vermelho cortado em fatias finas
1 1/2 xícaras de pimentão verde fatiado
1/2 colher de chá de sal
Uma pitada de pimenta
1/2 xícara de salsinha fresca picada
1 xícara de arroz integral preparado de acordo com as instruções sem sal nem gordura
Spray para untar

INSTRUÇÕES
1. Pulverize uma frigideira grande com o spray para untar. Leve a frigideira ao fogo médio-alto e adicione 1/2 colher de sopa de óleo de canola. Quando o óleo estiver quente, adicione as tiras de filé e cozinhe por 4 a 5 minutos ou até que a carne esteja bem cozida. Retire os filés da frigideira. Reserve.
2. Adicione a 1/2 colher de sopa de óleo de canola restante à frigideira. Quando o óleo estiver quente, adicione o alho, a cebola e o pimentão. Refogue por 2 a 3 minutos até que os legumes estejam macios.
3. Devolva as tiras de filé à frigideira com o sal, a pimenta e a salsinha. Cozinhe e mexa por 1 a 2 minutos para aquecer completamente.
4. Sirva sobre arroz integral quente.

PEITO DE FRANGO COM GLACÊ DE LARANJA
E CUSCUZ

Número de porções: 4
Sódio por porção: 380 mg
Calorias por porção: 483
Tempo de preparo: 20 min.
Tempo total: 35 min.

INGREDIENTES
1/2 xícara de farinha de rosca temperada
1/2 colher de chá de tempero de limão e pimenta sem sal
700 g de peito de frango sem osso nem pele
1 clara de ovo
1/2 xícara de suco de laranja
1/2 xícara de geleia de laranja com baixo teor de açúcar
2 colheres de chá de amido de milho
1 xícara de caldo de galinha com baixo teor de sódio
1 xícara de cuscuz sem cozinhar
Spray para untar

INSTRUÇÕES
Pré-aqueça o forno a 190 °C.

1. Em uma tigela rasa, misture a farinha de rosca e o tempero sem adição de sal. Reserve.
2. Em uma outra tigela rasa, adicione a clara de ovo.
3. Mergulhe os peitos de frango na clara de ovo e então passe na farinha de rosca. Pulverize uma assadeira média com o spray para untar. Coloque os peitos de frango na assadeira.
4. Pulverize ligeiramente os peitos de frango empanados com o óleo em spray. Leve ao forno por 30 a 35 minutos.
5. Enquanto isso, em uma panela pequena a fogo médio, adicione o suco de laranja, a geleia e o amido de milho. Mexa com um batedor de claras por 2 a 3 minutos para engrossar. Reserve e mantenha aquecido.
6. Em uma panela pequena, ferva o caldo de galinha. Adicione o cuscuz e retire do fogo. Tampe e deixe descansar por 5 minutos. Mexa o cuscuz com um garfo para afofá-lo.
7. Cubra os peitos de frango assados com o molho de laranja e sirva com o cuscuz quente.

TOFU E BRÓCOLIS
COM MOLHO DE AMENDOIM

Número de porções: 4
Sódio por porção: 248mg
Calorias por porção: 469
Tempo de preparo: 25 min.
Tempo total: 45 min.

INGREDIENTES
1/4 de xícara de manteiga de amendoim sem sal
1/4 de xícara de água quente
2 colheres de sopa de vinagre branco
2 1/2 colheres de sopa de mel
2 colheres de sopa de molho de soja com teor reduzido de sódio
1/4 de colher de chá de pimentão vermelho em flocos
1 colher de sopa de óleo de canola
4 cebolinhas-verdes fatiadas com as partes de cima incluídas
1 xícara de pimentão vermelho fatiado
400 g de tofu firme cortado em cubos de 2 cm
4 xícaras de brócolis picados
1 xícara de arroz integral preparado de acordo com as instruções sem sal nem gordura
Spray para untar

INSTRUÇÕES
1. Em uma tigela misture a manteiga de amendoim, água quente, vinagre, mel, molho de soja e pimentão vermelho em flocos. Misture bem. Reserve.
2. Pulverize uma frigideira grande com o spray para untar. Leve a frigideira ao fogo médio-alto e adicione óleo de canola. Quando estiver quente, adicione as cebolinhas-verdes, o pimentão e o tofu. Refogue por 2 a 3 minutos.
3. Adicione o brócolis e refogue por 2 minutos.
4. Despeje a mistura de manteiga de amendoim sobre os legumes e o tofu. Tampe. Cozinhe por 3 a 4 minutos ou até que os legumes estejam macios.
5. Sirva sobre arroz quente.

Visite ReceitaDeVida.com.br para mais receitas

SALMÃO
COM CROSTA DE AMÊNDOAS E LEGUMES

Número de porções: 4
Sódio por porção: 274 mg
Calorias por porção: 449
Tempo de preparo: 25 min.
Tempo total: 45 min.

INGREDIENTES
1/4 de xícara de maionese light
1/4 de xícara de amêndoas escaldadas e fatiadas
2 dentes de alho picados
1 colher de chá de endro desidratado
2 colheres de sopa de queijo Parmesão
1/4 de colher de chá de mescla de temperos sem adição de sal
4 filés de salmão (450 g) sem pele, com 2,5 cm de altura
2 xícaras de ramos de brócolis cortados ao meio
2 xícaras de vagens cortadas em pedaços de 5 cm
1 xícara de cenouras fatiadas
1 xícara de arroz integral preparado de acordo com as instruções sem sal nem gordura
Spray para untar

INSTRUÇÕES
Pré-aqueça a grelha.

1. Em uma tigela pequena, misture a maionese, as amêndoas, o alho, o endro, o queijo Parmesão e o tempero sem adição de sal. Reserve.
2. Pulverize uma pequena grelha com spray para untar. Coloque os filés de salmão na grelha e asse por 5 minutos de um lado, a uma distância de 13 a 15 cm da fonte de calor.
3. Vire o filés e espalhe a mistura de maionese sobre eles. Asse por mais 5 a 7 minutos ou até que o salmão se quebre facilmente com um garfo.
4. Enquanto isso, cozinhe o brócolis, a vagem e as cenouras no vapor.
5. Sirva o salmão com legumes e arroz integral quente.

COSTELETA DE PORCO
ASSADA COM ASPARGOS

Número de porções: 4
Sódio por porção: 103 mg
Calorias por porção: 503
Tempo de preparo: 25 min.
Tempo total: 50 min.

INGREDIENTES
1 colher de sopa de mostarda de Dijon
2 colheres de sopa de azeite de oliva , em duas porções
1/2 xícara de cebola vermelha triturada
1/2 xícara de pimentão vermelho triturado
2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
5 xícaras de aspargos em talos longos com as extremidades cortadas
4 dentes de alho moídos
450 g de costeletas magras de porco sem osso, com 1,3 cm de espessura
28 g de amêndoas escaldadas e fatiadas
1/4 de xícara de salsinha 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 220 °C.

1. Em uma tigela pequena, misture a mostarda, 1 colher de sopa de azeite, cebola, pimentão e vinagre. Misture bem e reserve.
2. Pulverize uma assadeira de 20 x 30 cm com o spray para untar. Coloque os aspargos em uma camada na assadeira e polvilhe o alho moído e a colher de azeite restante. Leve ao forno por 18 a 20 minutos ou até que os aspargos estejam macios mas crocantes.
3. Pulverize uma frigideira grande com o spray para untar. Leve a frigideira a fogo médio-alto e adicione as costeletas de porco. Cozinhe por 5 minutos de cada lado ou até que estejam totalmente cozidas.
4. Sirva as costeletas com os aspargos assados cobertos com a mistura de mostarda.
5. Cubra ambos com amêndoas e salsinha e sirva com arroz integral quente.

Visite ReceitaDeVida.com.br para mais receitas

FRANGO FRITO NO FORNO
COM ARROZ VERMELHO

Número de porções: 4
Sódio por porção: 393 mg
Calorias por porção: 479
Tempo de preparo: 20 min.
Tempo total: 60 min.

INGREDIENTES
1 xícara de caldo de galinha com teor reduzido de sódio
1 1/4 de xícaras de água
1 xícara de cebola picada
1 xícara de pimentão verde picado
1 lata (240 ml) de molho de tomate sem sal
1 xícara de arroz integral cru
1 colher de chá de cebola em pó
1/2 colher de chá de páprica
1/4 de colher de chá de pimenta
1 colher de chá de salsinha
1 colher de chá de alho em pó
1/2 colher de chá de orégano
1 colher de chá de tomilho
1/4 de colher de chá de sal
2/3 de xícara de farinha
3/4 de xícara de leite, semidesnatado ou desnatado
450 g de peito de frango sem osso e sem pele
Spray para untar

INSTRUÇÕES

1. Leve uma panela grande a fogo médio-alto e adicione o caldo de galinha, água, cebola, pimentão, molho de tomate e o arroz cru. Deixe ferver. Tampe. Reduza o fogo e cozinhe em fogo brando por 45 a 50 minutos.
2. Em uma tigela média, misture a cebola em pó, a páprica, a pimenta, a salsinha, o alho em pó, o orégano, o tomilho, o sal e a farinha.
3. Despeje o leite em uma tigela pequena e rasa. Mergulhe os peitos de frango no leite e passe-os na mistura de farinha, cobrindo todos os lados. Pulverize uma assadeira com o spray para untar. Coloque os peitos de frango na assadeira. Pulverize cada peito de frango com o spray para untar.
4. Leve ao forno por 45 minutos ou até que estejam totalmente cozidos e dourados. Sirva os peitos de frango com arroz vermelho.

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, ingredientes e tamanhos de porções foram modificados para reduzir o teor de sódio.

MSD

Copyright © 2015 Merck Sharp & Dohme Corp., subsidiária da **Merck & Co., Inc.**
Todos os direitos reservados. NOND-1128406-0008 02/15