

Confira 10 receitas saudáveis e nutritivas

Carne moída com banana

Ingredientes

1/2 cebola média (70g)
2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
1/2kg de carne moída
1/2 colher (sopa) de sal (8g)
1/2 colher (chá) de pimenta do reino (2g)
1 colher (chá) de mostarda (6g)
1 colher (sopa) de salsinha picada (4g)
1 lata de milho verde (200g)
2 bananas nanicas (360g)
2 ovos (140g)
1 colher (sopa) de farinha de trigo (10g)
margarina para untar

Modo de preparo

Descasque e pique a cebola e doure-a no óleo, acrescente a carne moída, o sal e a pimenta do reino e refogue até secar. Adicione a mostarda, a salsinha e o milho verde. Descasque e corte em rodelas as bananas e adicione a mistura. Mexa bem e deixe esfriar. Separe as gemas das claras, junte as gemas e a farinha de trigo à carne, bata as claras em neve firme e misture delicadamente à carne. Coloque em um refratário untado com margarina e asse em forno médio (200°C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos ou até que doure. Sirva quente.

Bolo de Casca de Banana

Ingredientes

MASSA

Cascas de 4 bananas nanicas (232 g)
2 ovos médios (128 g)
2 colheres (sopa) de manteiga (32 g)
3 xícaras (chá) de açúcar (618 g)
3 xícaras (chá) de farinha de rosca (516 g)
1 colher (sopa) de fermento em pó (12 g)
Margarina e farinha de trigo para untar

Modo de Preparo

Higienize as bananas e descasque-as, reservando separadamente as cascas e a fruta para a cobertura. Separe as gemas das claras e reserve as claras. Bata as cascas das bananas, as gemas e a manteiga no liquidificador. Transfira o conteúdo para uma tigela, adicione o açúcar, a farinha e mexa bem. Bata na batedeira as claras em neve, misture delicadamente à massa e, por último, acrescente o fermento em pó. Coloque em forma retangular de 40 X 28 cm, untada e enfarinhada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.

COBERTURA

4 bananas nanicas (500 g)
1/2 xícara (chá) de açúcar (103 g)
1 e 1/2 xícara (chá) de água (360 ml)
1/2 limão grande (58 g)

Modo de Preparo

Esprema o limão e reserve. Coloque em uma panela as bananas cortadas em rodelas, o açúcar, a água e o suco do limão. Cozinhe em fogo brando, mexendo de vez em quando, até as bananas amolecerem um pouco. Desligue o fogo e reserve para cobrir o bolo.

MONTAGEM

Com o bolo ainda quente, desenforme-o e cubra com a cobertura de banana. Deixe esfriar e sirva.

Macarrão com Legumes

Ingredientes

4 tomates médios (640g)
1/2 pimentão vermelho médio (82g)
1/2 pimentão amarelo médio (82g)
1/2 pimentão verde médio (82g)
1/2 cebola roxa média (76g)
1 dente médio de alho (4g)
1/2 berinjela grande (132g)
1 1/2 colher (sopa) de azeite de oliva (22,5ml)
1 colher (sopa) de manjericão fresco (6g)
4 fatias de peito de peru (60g)
1/2 pacote de macarrão tipo espaguete (250g)

Modo de preparo

Corte os tomates e os pimentões em cubos médios, tomando o cuidado de retirar as sementes. Reserve. Descasque e pique a cebola e o alho em pequenos pedaços. Corte as folhas de manjericão e o peito de peru e por último, fatie a berinjela em cubos médios. Em uma panela, coloque o azeite e refogue a cebola e o alho. Em seguida, coloque a berinjela até ficar dourada. Adicione os tomates e cozinhe até que fiquem macios. Acrescente os pimentões e mexa por mais 4 minutos. Desligue o fogo e adicione o manjericão fresco e o peito de peru. Cozinhe o macarrão, escorra e coloque-o em um refratário. Misture o refogado ao macarrão e sirva ainda quente.

Torta Madalena

Ingredientes - Purê

4 batatas médias (480g)
1 colher (sopa) de margarina (20g)
1 xícara (chá) de leite integral (240ml) •

1/2 colher (chá) de sal (3g)

Modo de Preparo

Lave, descasque, corte em rodela as batatas e coloque-as para cozinhar por 20 minutos em uma panela média, com água o suficiente para cobri-las. Escorra e esprema as batatas. Em uma panela, aqueça a margarina, misture o leite, o sal, a batata espremida e reserve.

Carne Moída - Ingredientes

1/2 cebola pequena (50g) •

1 dente de alho pequeno (2g) •

2 ramos de cebolinha (24g) •

3 ramos de salsinha (18g) •

1 tomate pequeno (155g) •

2 colheres (sopa) de óleo (30ml) •

500g de patinho moído •

1/2 colher (chá) de sal (3g)

Modo de Preparo

Descasque, lave, pique a cebola e o alho e reserve. Lave, pique a cebolinha e a salsinha e reserve. Lave e corte em cubinhos o tomate. Em uma panela, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho, acrescente a carne moída e refogue até que esteja bem sequinha. Acrescente o tomate e o sal, refogue por mais 5 minutos. Apague o fogo, salpique a salsinha e a cebolinha e reserve.

Montagem - Ingredientes

2 ovos médios (110g)

Margarina para untar -

2 gemas (20g)

Modo de Preparo

Cozinhe os ovos em uma panela pequena com água e deixe esfriar. Descasque-os, corte-os em cubos médios e reserve. Unte a forma com margarina, coloque uma camada do purê, em seguida, a carne e os ovos picados e, por último, cubra com o restante do purê. Pincele com as gemas peneiradas e leve ao forno a 210°C por 15 minutos ou até dourar. Sirva quente.

Patê de Berinjela

Ingredientes

1 kg de berinjela cortada em tiras bem finas e curtas.

1/2 cebola

2 dentes de alho

- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 1 pimenta dedo de moça (opcional)
- 100g de azeitona
- 1 colher (sobremesa) de vinagre
- 1 colher (sobremesa) de óleo

Modo de Preparo

Refogue a cebola, o alho e a berinjela no óleo. Adicione os outros ingredientes e acrescente sal a gosto. Sirva frio.

Polenta Nutritiva

Ingredientes

- 1 xícara de talos picados
- 1 xícara de folhas picadas
- 1 xícara de legumes picados
- 1 cebola picadinha
- 2 dentes de alho amassados
- 100g de margarina ou óleo
- 500g de fubá sal (o necessário)
- 1litro de água
- 1litro de leite

Modo de Preparo

Lave as folhas e os legumes muito bem, pique-os e leve para refogar. Em uma panela, coloque a margarina ou o óleo e depois de aquecido junte a cebola e o alho, deixando refogar um pouco. Acrescente as folhas e talos e mexa bem. Depois de tudo refogado, acrescente a água para cozinhar. Quando tudo estiver cozido, tempere com sal e pimenta, acrescente o leite e vá derramando o fubá, sempre mexendo para não empelotar. Deixe cozinhar bem, mexendo com colher de pau, até soltar do fundo da panela. Coloque em uma assadeira ou refratário. Se quiser, pode ser servida com molho, ou então, cortada em pedaços e frita em óleo quente.

Refresco de abacaxi com couve

Ingredientes

- 1 litro de suco de casca de abacaxi

1/2 folha de couve com talo

4 colheres (sopa) de açúcar

Modo de Preparo

Ferva a casca do abacaxi com 1 litro de água. Bata no liquidificador e acrescente a couve picada e o açúcar. Coe e sirva com gelo.

Pão de Ervas

Ingredientes

Massa

1 maço de salsa (130 g)

1 ramo de manjeriço (1 g)

1 ramo de alecrim (2 g)

1 ramo de orégano fresco (0,5 g)

1 cebola grande (260 g)

2 dentes de alho médios (4 g)

2/3 xícara (chá) de leite (160 ml)

1/2 xícara (chá) de óleo (120 ml)

1/2 colher (sopa) de açúcar (5 g)

1 colher (sopa) de sal (15 g)

2 ovos pequenos (110 g)

2 tabletes de fermento biológico (30 g)

1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (130 g)

4 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo (565 g)

Modo de Preparo

Lave a salsa. Lave e desgalhe o manjeriço o alecrim e o orégano. Descasque e lave a cebola e o alho, corte a cebola ao meio. Em uma panela, coloque o leite, a cebola e o alho, deixe ferver e reserve. Bata no liquidificador o leite com a cebola e o alho, o óleo, o açúcar, o sal, os ovos, o fermento, a salsa, o manjeriço, o alecrim e o orégano. Em um recipiente, despeje a mistura do liquidificador, acrescente a farinha de trigo integral e, em seguida, a farinha de trigo aos poucos até dar o ponto da massa, quando não grudar mais nas mãos. Deixe a massa descansar até dobrar de volume.

Recheio

2 ramos de orégano fresco (2 g)

2 ramos de manjeriço (10 g)

1 unidade média de ricota (370 g)

1/2 colher (sopa) de azeite (7 ml)

1 colher (chá) de sal (6 g)

Modo de Preparo

Lave e desgalhe o orégano. Lave, desgalhe e pique o manjeriço e misture-o, em um

recipiente, com a ricota, o azeite, o sal e o orégano.

Montagem

2 gemas de ovo (30 g)

1 colher (sopa) de café pronto sem açúcar (15 ml)

Modo de Preparo

Peneire as gemas, acrescente o café e reserve.

Sove a massa para retirar o ar, divida-a em pequenas porções, formando pequenas bolinhas e recheie-as com a ricota temperada. Coloque-as em uma assadeira untada com margarina, deixando pouco espaço entre elas e pincele com a gema e o café. Leve a assadeira ao forno e regule a temperatura para 180°C. Asse os pães até dourar.

Risoto de Casca de abóbora

Ingredientes

1 cebola grande picada

Cascas de 1 abóbora, bem lavada e ralada

1 xícara (chá) de água

1 pimentão picado verde

3 xícaras (chá) de arroz cozido

½ Caixa de creme de leite

½ Copo de requeijão

Cheiro verde a gosto

Sal e Shoyu a gosto

Modo de preparo

Refogue a cebola em uma panela. Adicione a casca de abóbora ralada e a água e deixe cozinhar por 10/15 minutos. Acrescente o pimentão e refogue bem. Aos poucos, coloque o arroz já cozido, alternando com o creme de leite e o requeijão. Por último, tempere com cheiro verde, sal e shoyu a gosto.

Assado de casca de chuchu

Ingredientes

3 xícaras (chá) de cascas de chuchu, lavadas, picadas e cozidas

1 xícara (chá) de pão amanhecido molhado no leite

2 colheres (sopa) de queijo ralado

1 cebola pequena picada

1 colher (sopa) de óleo

2 ovos batidos

Cheiro verde e sal a gosto.

Modo de Preparo

Bata as cascas de chuchu cozidas no liquidificador. Em uma tigela, misture-as com os demais ingredientes. Leve para assar em um pirex untado. Sirva quente.