



Receitas

**RICAS EM PROTEÍNAS
PARA A SAÚDE
MUSCULAR DURANTE
O TRATAMENTO
DO CÂNCER**

HILLARY WILSON
ANISSA ARMET
CARLA PRADO

*Receitas Ricas em Proteínas para a Saúde
Muscular durante o Tratamento do Câncer*



**UNIVERSITY
OF ALBERTA**

Universidade de Alberta

*Este livro de receitas foi desenvolvido por suas autoras na
Universidade de Alberta.*

*O uso do logo da Universidade de Alberta e outras marcas comerciais requer a permissão da
Universidade de Alberta através do Escritório de Licenças e Marcas Registradas, Escritório do
Vice-Presidente (Relações Externas).*

Conceituação, supervisão e recursos: Dra. Carla Prado
Elaboração das receitas: Hillary Wilson e voluntários
Teste das receitas: Anissa Armet, Hillary Wilson, e vários voluntários
Adeços, decoração dos alimentos e fotografia dos pratos: Anissa Armet
Fotografia da capa: Anissa Armet
Fotografia da biografia das autoras: Rafaella Roriz
Design e diagramação: Julie Rohr e Bueno Design
Diretora Editorial: Anita Grande-Armet

Unidade de Pesquisa em Nutrição Humana

Centro Li Ka Shing para Inovação de Pesquisa em Saúde
Universidade de Alberta
Edmonton, Alberta T6G 2P5
<https://hnru.ualberta.ca/>



Laboratório Prado

2-2021 Centro Li Ka Shing para Inovação
de Pesquisa em Saúde
Universidade de Alberta
Edmonton, Alberta T6G 2P5
<https://www.drcarlaprado.com/>



ISBN – 978-1-55195-499-8

Impresso e encadernado no Canadá.

Direitos autorais Hillary Wilson, Anissa Armet, Carla Prado, 2022

Este livro foi licenciado através da *Creative Commons Attribution International License*. Este material possui acesso aberto. Você pode usar, copiar, adaptar, reproduzir, e redistribuir em qualquer meio e formato, mesmo comercialmente. Você deve citar os créditos, fornecer o link para a licença, e indicar se foram realizadas alterações. Você não deve sugerir de nenhuma maneira que você ou o seu uso deste material é endossado pelos autores. Você não pode aplicar medidas legais ou tecnológicas que restrinjam qualquer pessoa a fazer uso do que é permitido por esta licença. O crédito das fotografias das receitas deve ser feito em nome de Anissa Armet.

Citação sugerida:

Wilson HA, Armet AM, and Prado CM. 2022. The High Protein Cookbook for Muscle Health During Cancer Treatment.
<https://openeducationalberta.ca/proteincookbookforcancer>

MATERIAIS EDUCACIONAIS COMPLEMENTARES:

Nós estamos comprometidos em fornecer material educacional, e nós convidamos você a consultar o material educacional adicional que nós produzimos.

- Animação em vídeo: A Importância da Nutrição para Prevenir e Tratar a Baixa Massa Muscular.
<https://youtu.be/zHyDPae2v50>
(versão em Português)
https://www.youtube.com/watch?v=pDSX_jaDCDM (versão em Inglês com legendas em Português)

- Apresentação e Infográfico: Acreditando Proteínas em nossas Dietas
<https://compassionhouse.org/theimportance-of-nutrition-protein/>

- Publicação científica discutindo a importância da proteína animal:
Ford KL, Arends J, Atherton PJ, Engelen MPKJ, Gonçalves TJM, Laviano A, Lobo DN, Phillips SM, Ravasco P, Deutz NEP, Prado CM. The importance of protein sources to support muscle anabolism in cancer: An expert group opinion. Clin Nutr. 2022 Jan;41(1):192-201.

NOTA IMPORTANTE

Como mencionado posteriormente neste livro, as necessidades nutricionais podem variar entre os pacientes. Cheque com a sua nutricionista, enfermeira ou médico se as receitas incluídas neste livro são seguras para você.

O consumo de uma variedade de alimentos é essencial para obter os nutrientes necessários durante o tratamento do câncer; isto inclui uma combinação de fontes proteicas animais e vegetais. Nutricionistas são os profissionais da saúde que podem ajudá-lo a avaliar suas necessidades personalizadas e planejar estratégias específicas para guiar seus cuidados nutricionais em sua jornada durante seu tratamento do câncer.

Baixe uma cópia gratuita deste livro de receitas online:
<https://doi.org/10.7939/r3-rdd9-9231>



Se você deseja comprar uma cópia impressa do nosso livro de receitas, pelo preço de custo, ele está disponível na Amazon.



Dra. Carla M. Prado

Professora Titular, Universidade de Alberta
Diretora da Unidade de Pesquisa em Nutrição Humana (HNRU)
Professora do Programa em Inovação do Campus de Alberta em Nutrição, Alimentos e Saúde

   @drcarloprado

A nutrição é poderosa! Ela pode ser usada para ajudar as pessoas – incluindo aquelas com câncer – a viver mais e com melhor saúde. Este livro de receitas é especialmente focado na saúde do músculo, que está

relacionada com a quantidade e tipo de proteína em nossas dietas. As pessoas com câncer precisam de uma quantidade maior de proteína do que aquelas que estão saudáveis, e as proteínas de origem animal são especialmente importantes para construir a massa muscular; elas incluem, entre outras, carne de vaca, de porco, galinha, peixe, ovos, leite e queijo. Nosso livro *Receitas Ricas em Proteínas para a Saúde Muscular durante o Tratamento do Câncer* inclui 66 receitas ricas em proteína para o café da manhã, almoço, jantar e lanches para ajudar os pacientes a aumentar a ingestão de proteínas para a saúde muscular. Este livro de receitas sem fins lucrativos é nosso presente para você. Aqui, nós combinamos duas de nossas paixões: a nutrição e servir nossa comunidade. Nós esperamos que ele seja distribuído a milhares de pacientes; nós publicamos este livro de receitas de forma que possa ser baixado gratuitamente para atingir este objetivo. Desfrute destas deliciosas receitas e lindas fotos que nós selecionamos, e esperamos que este livro sirva como um constante lembrete que "**O Músculo É Massa!**"!

DE ONDE VEIO A IDEIA?

Eu fui inspirada a iniciar este projeto em 2017 durante uma visita ao laboratório da Dra. Aoife Ryan na University College Cork na Irlanda. Naquela ocasião, a Dra. Ryan me deu uma cópia do seu primeiro livro de receitas para pessoas com câncer, intitulado: Good Nutrition for Cancer Recovery (Boa Nutrição para a Recuperação do Câncer). Eu fiquei não apenas maravilhada pela qualidade do livro mas, acima de tudo, pela sua visão e iniciativa de criar este recurso educacional nutricional para pacientes. Seu livro de receitas era focado em receitas ricas em proteínas e calorias para aquelas pessoas que haviam perdido peso por causa do câncer. Como muitos dos pacientes que nós trabalhamos no Canadá se beneficiariam de receitas ricas em proteínas mas com calorias normais, eu decidi adaptar sua ideia para atingir as suas necessidades. O objetivo era aumentar a ingestão de proteínas para a saúde muscular (prevenir a perda de peso e promover o ganho de músculo) mas sem receitas com maior quantidade de calorias. Eu convidei duas estudantes de Nutrição e nossa amiga já falecida, Julie Rohr, que gentilmente dispuseram do seu tempo para a realização deste projeto. Juntas, nós recrutamos vários outros voluntários que nos ajudaram a atingir nossos objetivos (ver seção de Agradecimentos).

POR QUE FOCAR EM PROTEÍNA? PORQUE O MÚSCULO É MASSA!

A proteína é essencial para a manutenção e crescimento do músculo. Ela também auxilia nosso sistema imune, cicatrização e recuperação. Minha pesquisa investiga a importância da massa muscular para paciente com câncer. A baixa massa muscular pode estar presente em qualquer estágio do câncer, da fase inicial à mais avançada, e está associada como graves efeitos colaterais devido à quimioterapia, progressão do câncer, complicações cirúrgicas, e menor tempo de sobrevida, entre outros problemas. Sendo assim, prevenir e reverter a baixa massa muscular tem o potencial de melhorar os desfechos de saúde e sobrevida.

Apesar do tratamento do câncer e exercícios serem importantes para a saúde muscular, a nutrição é uma peça essencial neste quebra-cabeças porque ela fornece os nutrientes e substâncias que nós precisamos para formar o músculo. Isto inclui a proteína, que é o principal bloco de construção do músculo.



Nutr. Hillary A. Wilson, RD

Hillary é atualmente uma estudante de Medicina na Universidade de Alberta. Ela se formou em Nutrição em 2018 e trabalhou como nutricionista antes de iniciar a Faculdade de Medicina. Sua paixão por bem-estar e por comida, junto com o desejo de melhorar a vida de outras pessoas, motivou-a a seguir esta carreira assim como seu envolvimento no desenvolvimento deste livro de receitas. Cozinhar faz parte da sua rotina, e como uma estudante sempre ocupada, ela valoriza as receitas simples, saudáveis e saborosas.



Nutr. Anissa M. Armet. RD

 @dashofnutrition

Anissa é nutricionista e Doutoranda no Pós-graduação de Nutrição e Metabolismo na Universidade de Alberta. Ela tem uma paixão especial por food styling e fotografia, e acredita que você deveria começar a “comer com os olhos”. Por este motivo Anissa se encarregou de testar, fotografar e editar todas as receitas incluídas neste livro de receitas. Anissa realmente acredita que a nutrição pode e deve ser usada como uma terapia de primeira linha. Ela espera que estas receitas deliciosas e nutritivas ajudem as pessoas a entender o quanto os alimentos ricos em proteínas podem ajudar a nutrir a massa muscular, especialmente durante o tratamento do câncer.



Julie A. Rohr

In Memoriam

Julie foi uma mãe, esposa, filha, irmã e amiga inspiradoras, cujo legado segue vivo. Ela teve leiomiomasarcoma, um câncer raro e incurável dos músculos lisos. Ela superou seu prognóstico do câncer por cinco anos. Ela era uma amiga querida do laboratório da Dra. Carla Prado e era apaixonada pela importância da nutrição para os pacientes com câncer e das pessoas interagindo durante as refeições, dando apoio umas às outras.

Julie foi advogada, escritora, fotógrafa, criadora, e participou em muitas iniciativas de voluntariado. Em 2019, ela acrescentou “designer gráfica de livros de receitas” a esta lista. Nós compartilhamos nossa visão e objetivos para este livro de receitas e Julie imediatamente voluntariou seu tempo e talento para ser nossa designer gráfica. Seus projetos iniciais de layout deram vida às nossas receitas e fotos.

Nós somos extremamente gratas pela visão e contribuição de Julie a este livro de receitas. Com uma crença forte na importância da nutrição e saúde, Julie estava ansiosa para ver a finalização deste projeto pois ele poderia ajudar outras pessoas que estavam com câncer. Nós dedicamos este livro a ela e esperamos que sua história de vida possa continuar a inspirar e abençoar incontáveis pessoas ao redor do mundo. Nós agradecemos a família de Julie por nos permitir homenageá-la aqui.

Visite <https://www.julierohr.org/> para aprender mais sobre o legado de Julie.

AGRADECIMENTOS

O desenvolvimento deste livro de receitas, incluindo a criação de seu conteúdo e teste das receitas, só foi possível como o apoio das seguintes pessoas (em ordem alfabética): Anne Caretero, Guilin Chen, Jarson Costa, Reena Duke, Sherin Fernandes, Victoria Ferraz, Rebecca Fox, Michelle Mackenzie, Yuzhu Mao, Bruna Ramos Da Silva Felícia Sim, Nilian Souza e Marisa Trinca.

Nós também gostaríamos de agradecer às seguintes nutricionistas que contribuíram com suas receitas para este livro: Jennifer Black, Katherine Ford, Lindsay Lee e Louise Lacanilao.

Um agradecimento especial para Anita Grande-Armet que esteve envolvida em diversos aspectos deste projeto, especialmente testando e editando as receitas deste livro, dedicando seu tempo altruisticamente para garantir a sua realização.

Nós também gostaríamos de agradecer a Brenda McCullough, que compartilhou nossa visão e nos apoiou com seus conselhos e orientações ao longo deste projeto.

Gostaríamos de agradecer à Biblioteca da Universidade de Alberta, especialmente Michelle Brailey, pela assistência na publicação deste livro de receitas online (em Pressbooks) e impresso.

Finalmente, gostaríamos de agradecer à Faculdade de Ciências Agrícolas, Biológicas e Ambientais por seu apoio para este livro de receitas, permitindo-nos a contribuir com nossa comunidade. Muito obrigada Katherine Irwin e Cynthia Strawson pelo seu apoio.

Este projeto foi parcialmente financiado pelo Programa de Inovação Campus Alberta.

TRADUÇÃO EM PORTUGUÊS



*Dra. M. Cristina
Gonzalez*

M. Cristina é médica gastroenterologista e desde o início da sua carreira reconhece a importância dos cuidados nutricionais em seus pacientes. Entre eles, os pacientes com câncer sempre mereceram especial carinho e atenção, tanto na prática clínica como na área de pesquisas. Foi exatamente um paciente com câncer muito especial, seu pai, que fez com que ela tomasse a decisão de abandonar a prática clínica

após seu falecimento, em 2011. Desde então, dedica-se às pesquisas na área de composição corporal e nutrição não só em pacientes com câncer, mas também pacientes cirúrgicos, idosos e outras situações clínicas.

Participar da tradução deste livro foi uma maneira de poder contribuir e endossar seu principal objetivo: levar a um maior número possível de pacientes a mensagem de que a nutrição, especialmente voltada para uma oferta de proteínas adequada, pode fazer a diferença para um paciente durante seu tratamento de câncer, e a manutenção da massa muscular é realmente importante. Foi uma maneira de homenagear seu pai, Ismael Gonzalez, que sem dúvida teria apoiado e contribuído com a iniciativa deste livro de receitas gratuito aos pacientes com câncer. Com certeza, ele teria aprovado e apreciado cada uma destas receitas.



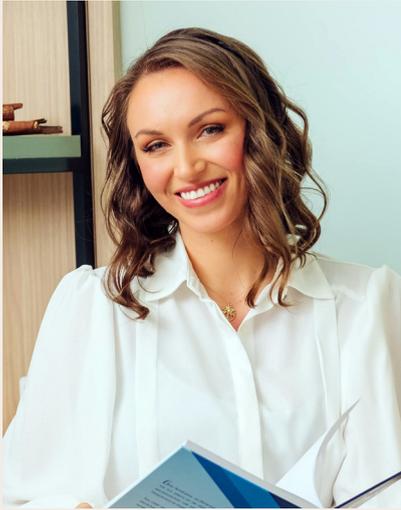
Nutr. Maria Emília de Souza Fabre

Maria Emília é nutricionista com atuação em Nutrição Clínica e Oncológica. Graduiu-se em Nutrição pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), obtendo o título de Especialista em Terapia Nutricional Enteral e Parenteral pela Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral (BRASPEN). Ao longo da vida profissional, sua maior experiência foi no Centro de Pesquisas Oncológicas (CEPON), em Florianópolis onde por 22 anos (1996 – 2018) dedicou-se ao

atendimento de pessoas portadoras de câncer. Além disto, também atuou como Gerente técnica desta instituição entre 1996 e 2000.

Apaixonada por Oncologia, acredita que a Nutrição é fundamental para o sucesso do tratamento oncológico e tem impacto importante na qualidade de vida dos pacientes. Espera que estas deliciosas e nutritivas receitas auxiliem as pessoas a melhorar sua ingestão de proteínas, importante nutriente para manter ou melhorar a massa muscular durante o tratamento oncológico.





*Nutr. Jessica
Wszolek*

Jessica é nutricionista especialista em Nutrição Clínica e Oncológica. Graduiu-se em Nutrição pela Universidade Federal do Paraná (UFPR) em 2012, e realizou Especialização em Nutrição Clínica pela Faculdade Evangélica do Paraná em 2013 e Especialização em Nutrição Oncológica no Hospital Erasto Gaertner em 2015.

Ela tem dedicado toda sua carreira ao cuidado de pacientes com câncer e acredita que a nutrição tem o poder de ajudar as pessoas a viver com mais saúde e qualidade de vida, inclusive diante de um tratamento oncológico.

PREFÁCIO

Quando me graduei em Nutrição há 20 anos atrás, eu passei oito anos maravilhosos num grande hospital Universitário em Dublin trabalhando em Oncologia e Cirurgia Gastrointestinal. Eu encontrei muitos pacientes que lutavam para comer e muitos experimentavam dificuldades para engolir. Naquela época, nós pensávamos que se os pacientes simplesmente se alimentassem mais eles ganhariam peso e teriam melhor recuperação. Eles recebiam aconselhamento nutricional com dietas ricas em proteínas, gorduras e calorias e folhetos em branco e preto com informações do que comer e do que evitar. Eu me lembro de me sentir frustrada e desapontada quando muitos pacientes continuavam a perder peso nas consultas de acompanhamento e comecei a questionar o que eu estava fazendo! Meu trabalho do Doutorado me levou a um maior entendimento das complexidades do estado nutricional dos pacientes com câncer e o impacto que a nutrição inadequada tinha na evolução destes pacientes.

Eu, e muitas colegas internacionais, temos sido inspiradas pelas pesquisas da Prof. Carla Prado na Universidade de Alberta. Seu trabalho mudou drasticamente a maneira que as nutricionistas e médicos pensam sobre perda de peso em câncer. A partir de avaliações de tomografias, a Prof. Carla Prado foi a primeira a notar que o músculo era perdido em grandes quantidades após o diagnóstico de câncer e isto impactava a tolerância dos pacientes à quimioterapia. Muitas pesquisas foram realizadas sobre este tópico nos últimos 10-15 anos em todo o mundo, e o que nós sabemos é que a perda de peso induzida pelo câncer acomete de 30 – 80% dos pacientes e está associada com uma pior tolerância à quimioterapia, alterações na qualidade de vida, admissões hospitalares mais frequentes e redução da sobrevida. A pesquisa da Dr. Carla Prado e outros tem demonstrado que se os pacientes ingerem energia suficiente (calorias) e tentam ingerir de 25 - 30 gramas de proteína por refeição, eles podem ter melhores chances de manter sua massa muscular

durante o tratamento do câncer. Isto significa que eles têm uma melhor chance de tolerar o tratamento, incluindo a quimioterapia, radioterapia, e/ou cirurgia. A questão é: como um paciente pode atingir estas metas nutricionais?

Embora muitos pacientes com câncer se alimentem da melhor maneira possível, infelizmente eles estão lidando com uma série de mudanças complexas no seu metabolismo. As células do câncer, através da sua interação com o sistema imunológico, promovem a produção de “mensageiros químicos” no organismo, que podem causar perda de apetite, inflamação e rápida perda muscular. É um grande desafio conseguir que alguns pacientes estabilizem seus pesos e um desafio ainda maior ajudá-los a recuperar o peso e músculo perdido. Nós precisamos urgentemente de recursos simples que ajudem os pacientes a se alimentarem melhor em suas casas e minimizar estas mudanças na sua composição corporal.

Tendo passado muitos anos escrevendo artigos científicos (que apenas os colegas cientistas devem ter lido), eu decidi em 2012 que

era hora de traduzir o que sabíamos sobre nutrição num livro de receitas simples para pacientes com câncer e suas famílias. Eu tive a sorte de obter fundos para trabalhar neste projeto e, em 2013, nós lançamos “Good Nutrition for Cancer Recovery” (A Boa Nutrição para a Recuperação do Câncer) na Irlanda, que é um livro de receitas ricas em proteínas e calorias gratuito para pacientes que estejam perdendo peso durante seu tratamento do câncer. Nos anos seguintes, nós continuamos a publicar livros de receitas para dificuldades da deglutição no câncer, e um livro de receitas para alimentação saudável para sobreviventes do câncer. No total, nós distribuimos cerca de 50.000 livros de receitas gratuitos para pacientes irlandeses. O impacto deste trabalho supera qualquer artigo científico que eu tivesse escrito ou planejasse escrever, já que ele ajuda diretamente os pacientes com câncer, suas famílias, e os profissionais da saúde. Apesar de nossos livros terem recebido vários prêmios, eu sempre estive consciente que eles eram disponíveis apenas na Irlanda. Estou muito feliz que a equipe da Profa. Carla Prado na Universidade de Alberta tenha desenvolvido

seu próprio livro de receitas ricas em proteínas, e eu as parabeno pelo seu enorme esforço. Este livro de receitas traduz o que os cientistas sabem sobre proteína e boa nutrição em refeições nutritivas e fáceis de preparar, que podem ajudar a reduzir a perda de peso e massa muscular. Não tenho dúvidas que ele será bem recebido e muito apreciado pelos pacientes e seus cuidadores. Tenho esperanças de que mais países sigam este exemplo para tornar os recursos nutricionais baseados em evidências mais acessíveis aos pacientes.

Aoife Ryan, PhD, RD

Senior Lecturer de Nutrição
Humana e Dietética
Universidade College Cork
Irlanda

APOIO

Professores de Nutrição Humana da Universidade de Alberta

A nutrição desempenha um papel fundamental no fornecimento dos melhores cuidados ao paciente durante e após o tratamento do câncer. O objetivo do livro *Receitas Ricas em Proteínas para a Saúde Muscular durante o Tratamento do Câncer* é capacitar os pacientes a preparar refeições ricas em proteínas. Este livro de receitas é baseado em evidências e contém dúzias de receitas deliciosas e nutritivas para pessoas recebendo tratamento para câncer.

Na cidade de Alberta, um em cada dois habitantes será diagnosticado com câncer ao longo da sua vida. A proteína é particularmente importante para pacientes com câncer para garantir que a sua massa muscular – um tipo de armadura do corpo que protege contra os desfechos de saúde adversos – seja mantida. As receitas deste livro de receitas são ricas em proteínas e outros nutrientes essenciais, fornecendo aos pacientes os ingredientes necessários não apenas para músculos fortes, mas também um sistema imunológico forte e saudável.

O objetivo da pesquisa em Nutrição Humana na Universidade de Alberta é explorar as ligações entre todos os aspectos da saúde humana e nutrição, com o objetivo final de prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida. O livro *Receitas Ricas em Proteínas para a Saúde Muscular Durante o Tratamento do Câncer* e suas receitas fáceis de fazer alinham com esta estratégia por encorajar os cidadãos de Alberta que tenham câncer a pensar em alimentos como outro tipo de medicação poderosa. As receitas e o conteúdo deste livro de receitas foram elaborados por nutricionistas. Nós recomendamos este material para pacientes que estão buscando por refeições deliciosas e ideias de lanches que ajudem a torná-los mais fortes na sua jornada pela saúde.

Catherine J. Field, PhD, RD

Canada Research Chair em
Nutrição Humana e Metabolismo
Universidade de Alberta,
Edmonton
AB Canadá

Vera C. Mazurak, PhD

Professora, Nutrição Humana
Universidade de Alberta,
Edmonton
AB Canadá

APOIO

Reitor da Faculdade de Ciências Agrícolas, Biológicas e Ambientais, Universidade de Alberta

Parte da missão central da Faculdade de Ciências Agrícolas, Biológicas e Ambientais da Universidade de Alberta é transformar a ciência em soluções para o bem-estar público. A cada dia, nossos professores, estudantes de graduação e pós-graduação, e demais funcionários contribuem e apoiam as pesquisas que eventualmente se transformarão nestas soluções.

O livro *Receitas Ricas em Proteínas para a Saúde Muscular Durante o Tratamento do Câncer* é apenas um exemplo do cumprimento deste trabalho extremamente importante. Professora Carla Prado, Anissa Armet, Hillary Wilson e outros pesquisadores e nutricionistas da Universidade de Alberta criaram este recurso importante e tangível para auxiliar a comunidade com a sua experiência. A equipe fez este livro amplamente disponível e facilmente acessível para que tenha o potencial de ajudar o máximo de pessoas possível.

Estou certo de que este trabalho, somado a um número de outras excelentes contribuições vindas

da Unidade de Pesquisa em Nutrição Humana assim como de muitos outros serviços, centros e indivíduos da Universidade de Alberta, continuarão a inspirar outras soluções para os problemas que enfrentamos agora e no futuro. Estou incrivelmente impressionado e inspirado pelo trabalho que envolveu o livro *Receitas Ricas em Proteínas para a Saúde Muscular Durante o Tratamento do Câncer* e espero que vocês também o achem poderoso e útil.

Stanford Blade, PhD

Reitor da Faculdade de Ciências Ambientais, da Vida e Agrícolas
Universidade de Alberta,
Edmonton
AB Canadá

INFORMAÇÃO IMPORTANTE

Pacientes com câncer têm necessidades fisiológicas e nutricionais diferentes, e isto pode também ser influenciado por outras condições/doenças. Por favor, consulte um membro da sua equipe de saúde para garantir que a informação apresentada neste livro é apropriada e segura para você.

SEGURANÇA ALIMENTAR

Se você está recebendo algum tratamento médico que enfraqueça seu sistema imunológico, você pode precisar de cuidados adicionais ao cozinhar para reduzir o risco de infecção. Todos podem se beneficiar com a prática de técnicas que garantam a segurança alimentar. Por exemplo, lavar as mãos antes e depois de tocar carne crua, e não usar novamente pratos, utensílios, ou tábua de cortar que tiveram contato com carne crua antes de lavá-los e desinfetá-los.

Nós estimulamos você a usar um termômetro para a carne para checar se os alimentos estão cozidos a uma temperatura interna segura.

Visite o website do Health Canada para uma lista de temperaturas de cozimento seguro para diferentes alimentos: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-internal-cooking-temperatures.html>

Para mais informações sobre segurança alimentar, visite o site: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips.html>

As sobras podem ser uma maneira fácil de ter uma refeição rápida e saudável em minutos. É geralmente seguro guardar as sobras na geladeira por até 3 dias. Se você desejar guardá-las por mais tempo, faça porções individuais e guarde no freezer por até 3 meses.

TABELA DE INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS NAS RECEITAS

As informações nutricionais foram obtidas a partir da análise das receitas como estão escritas usando um software validado (ESHA Food Processor®). Foram usados ingredientes de marcas genéricas e dados do Canadian Nutrient File (Arquivo Canadense de Nutrientes) foram usados quando disponíveis.

O tamanho das porções deve ser usado como guia. Se o tamanho das porções for ajustado, note que a informação nutricional fornecida na receita também precisará ser modificada.

Edição brasileira: as receitas originais utilizaram produtos pobres em sódio, muitos não disponíveis no Brasil. A análise do teor de sódio destas receitas pode ser superior ao apresentado nas tabelas.

As porções foram adaptadas das medidas originais em onças (anglo-saxônicas) para gramas (sistema métrico). Para isto, uma onça (oz), que teria o valor de 28,349 g, foi arredondada para 30 g, assim como seus múltiplos. Também a libra (lb), que teria o valor de 453,592 g, foi arredondada para 450 g. Isto altera muito pouco a análise destas receitas. Um produto bastante utilizado nas receitas originais, o iogurte grego natural semidesnatado (2% de gordura) fabricado no Canadá, contém 9,7 g de proteína em cada porção de 100 g. No Brasil, não temos nenhum produto semelhante a este. Por isto, sugerimos usar uma marca que tenha mais de 5 g de proteína por porção de 100 g, para manter o teor proteico das receitas. Alguns temperos também foram modificados, pois não serem comumente disponíveis ou utilizados em nosso meio. Para substituição, procuramos sugerir temperos semelhantes, para manter ao máximo as características das receitas. Caso não possua forno digital, ajuste a temperatura para a mais próxima da indicada na receita.

TEMPEROS E MODIFICAÇÕES

Estas receitas foram elaboradas de maneira que sejam apropriadas para pessoas com várias condições de saúde e alterações dietéticas. Por isso, o sal não foi incluído como um ingrediente nestas receitas. Se aconselhado pelo seu profissional de saúde, nós convidamos você a temperá-las ao seu gosto.

Nós também sugerimos que você seja flexível ao fazer estas receitas e utilizar ingredientes que sejam da época e disponíveis. Note que qualquer modificação irá alterar a informação nutricional fornecida nas receitas.

Café Da Manhã

2 Omelete Ocidental

4 Wraps de Ovos Rancheiros

6 Sanduíche Rápido e Fácil

8 Wrap Estilo Grego

10 Café da Manhã na Caneca

12 Picadinho de Carne com Batatas

14 Frittata de Carne com Pimentões

16 Caçarola Croque Madame

Torrada de Salmão com Ricota	18
Rabanadas com Canela	20
Panquecas Rica em Proteínas	22
Bowl de Smoothie	24
Parfait de Iogurte Grego	26
Aveia Adormecida Tropical	28
Maçã com Aveia e Canela	30

Almoço

- 34 Pizza de Tortilha
- 36 Tostada de Salmão
- 38 Tacos de Peixe com Curry
- 40 Sanduíche de Filé com Queijo (Philly Cheesesteak)
- 42 Wraps de Alface com Frango
- 44 Shawarma de Frango com Pão Sírio (Pita)
- 46 Sanduíche Vietnamita (Bánh Mi)
- 48 Salada de Camarões com Macarrão
- 50 Salada Mar e Terra Grelhada

Salada de Tacos	52
Salada Atum e Feijão Preto	54
Sopa Chinesa de Ovo	56
Bife Pho	58
Ensopado Clássico de Carne Bovina	60
Bolinho de Salmão	62
Bacalhau com Vinagre Balsâmico e Mostarda Dijon numa Panela Só	64
Pimentões Recheados ao Estilo Tex-Mex	66
Arroz Frito com Frango	68

Jantar

72

Caçarola de Macarrão com Queijo

74

Lasanha Favorita

76

Chili Caloroso

78

Espaguete Bolonhesa para as
Noites da Semana

80

Moussaka

82

Bowl de Arroz com Carne

84

Bolo de Carne Caseiro

86

Korma de Cordeiro

88

Sanduíche de Pernil Desfiado

Iscas de Frango Empanado	90
Frango com Cogumelo Ensopado	92
Enchiladas de Frango com Batata Doce	94
Fajitas de Frango numa Panela Só	96
Palak de Frango e Paneer (Prato Indiano)	98
Hambúrguer Grego de Peru	100
Ovos Cozidos com Molho de Tomate e Pimentão	102
Curry Tailandês de Leite de Coco e Peixe	104
Risoto de Camarão e Aspargos	106

Lanches

- 110 Atum Derretido
- 112 Mini Pizzas
- 114 Mini Fritatas
- 116 Fatias de Batata com Queijo e Chili
- 118 Wrap de Rosbife e Queijo
- 120 Sushi de Atum
- 122 Tomates Recheados com Atum e Queijo
- 124 Tacos de Frango Assado

Molho Tex-Mex em Camadas	126
Ovos Recheados	128
Espetinhos de Frango com Tzatziki (Molho Grego)	130
Salada de Macarrão Colorida	132
Picolé de Iogurte Grego	134
Smoothie de Frutas Vermelhas	136
Barra de Nozes e Chocolate com Amora e Grão-de-Bico	138

RECEITAS PARA O

*Café Da
Manhã*

Omelete Ocidental

1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |



TEMPO TOTAL: 15 minutos

INGREDIENTES:

- 2 ovos grandes
- 1/8 colher de chá de pimenta-do-reino
- 2 cogumelos médios, fatiados
- 1/4 xícara de espinafre fresco
- 4 tomates cereja, cortados em 4
- 30 g de presunto magro
- 1 colher de chá (5ml) de óleo de canola
- 1 colher de sopa de queijo cheddar light (muçarela light), ralado
- 1 fatia de pão integral tostado

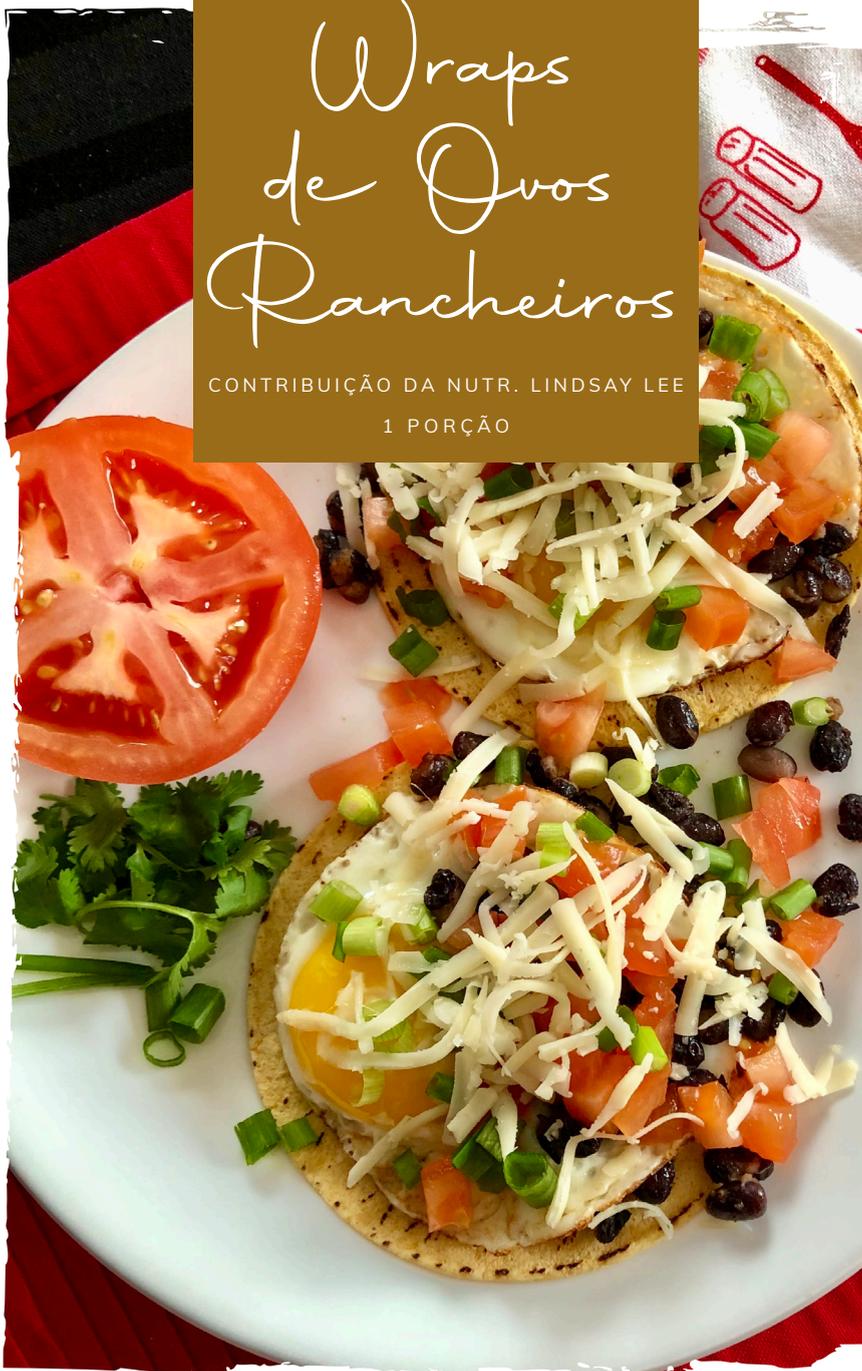
MODO DE PREPARO:

- Bata os ovos e a pimenta-do-reino juntos numa tigela.
- Aqueça 2 colheres de sopa (30ml) de água em uma frigideira antiaderente pequena em fogo médio.
- Adicione os cogumelos e cozinhe por 5 minutos ou até ficarem macios.
- Adicione o espinafre, tomate e presunto; mexa até o espinafre murchar.
- Retire o recheio da frigideira e reserve.
- Aqueça o óleo em fogo médio-alto na mesma frigideira.
- Despeje os ovos batidos. À medida que os ovos ficarem cozidos ao redor da borda da frigideira, empurre delicadamente as porções cozidas para o centro da frigideira com uma espátula. Incline e vire a frigideira para permitir que o ovo cru se mova para dentro dos espaços vazios.
- Quando os ovos estiverem quase prontos na parte superior, mas ainda com aparência de úmidos, cubra metade da omelete com o recheio. Deslize a espátula sob o lado não preenchido, dobre sobre a metade preenchida.
- Cozinhe por 1 minuto e depois deslize a omelete para o prato.
- Decore com o queijo cheddar ou muçarela ralado. Sirva com a torrada.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	375 kcal	27g	19g	20g	4g	625mg

Wraps de Ovos Rancheiros

CONTRIBUIÇÃO DA NUTR. LINDSAY LEE
1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |



TEMPO TOTAL: 10 minutos

INGREDIENTES:

- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de canola
- 2 ovos grandes
- ½ de xícara de feijão preto cozido
- ½ colher de chá de pimenta chili (ou pimenta malagueta) em pó
- 2 tortilhas de milho macias de 13 cm (tipo Wrap)
- 1 cebolinha verde média, cortada em fatias finas
- 1 tomate médio, picado
- 2 colheres de sopa de queijo Monterey Jack, ralado (pode ser substituído por queijo Gouda ou Parmesão)

MODO DE PREPARO:

- Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
- Quebre os ovos na frigideira e cozinhe até que as claras estejam firmes e as gemas como desejado.
- Misture o feijão preto e a pimenta em pó em uma tigela pequena.
- Aqueça as tortilhas no micro-ondas por cerca de 20 segundos para que elas não rachem.
- Coloque quantidades iguais de feijão, cebolinha e tomate no centro de cada tortilha. Cubra cada uma com um ovo e polvilhe com o queijo ralado.
- Dobre os lados e enrole as tortilhas.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	419 kcal	27g	40g	18g	10g	253mg

Sanduíche Rápido e Fácil

1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |



TEMPO TOTAL: 15 minutos

INGREDIENTES:

- 1 ovo grande
- 1/8 de colher de chá de pimenta-do-reino
- 70 g de peito de frango desossado sem pele, picado
- 30 g de queijo cheddar light (ou muçarela light), fatiado
- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de canola
- 1 folha grande de alface
- 1/2 tomate médio, fatiado
- 1 pão de hambúrguer de trigo integral

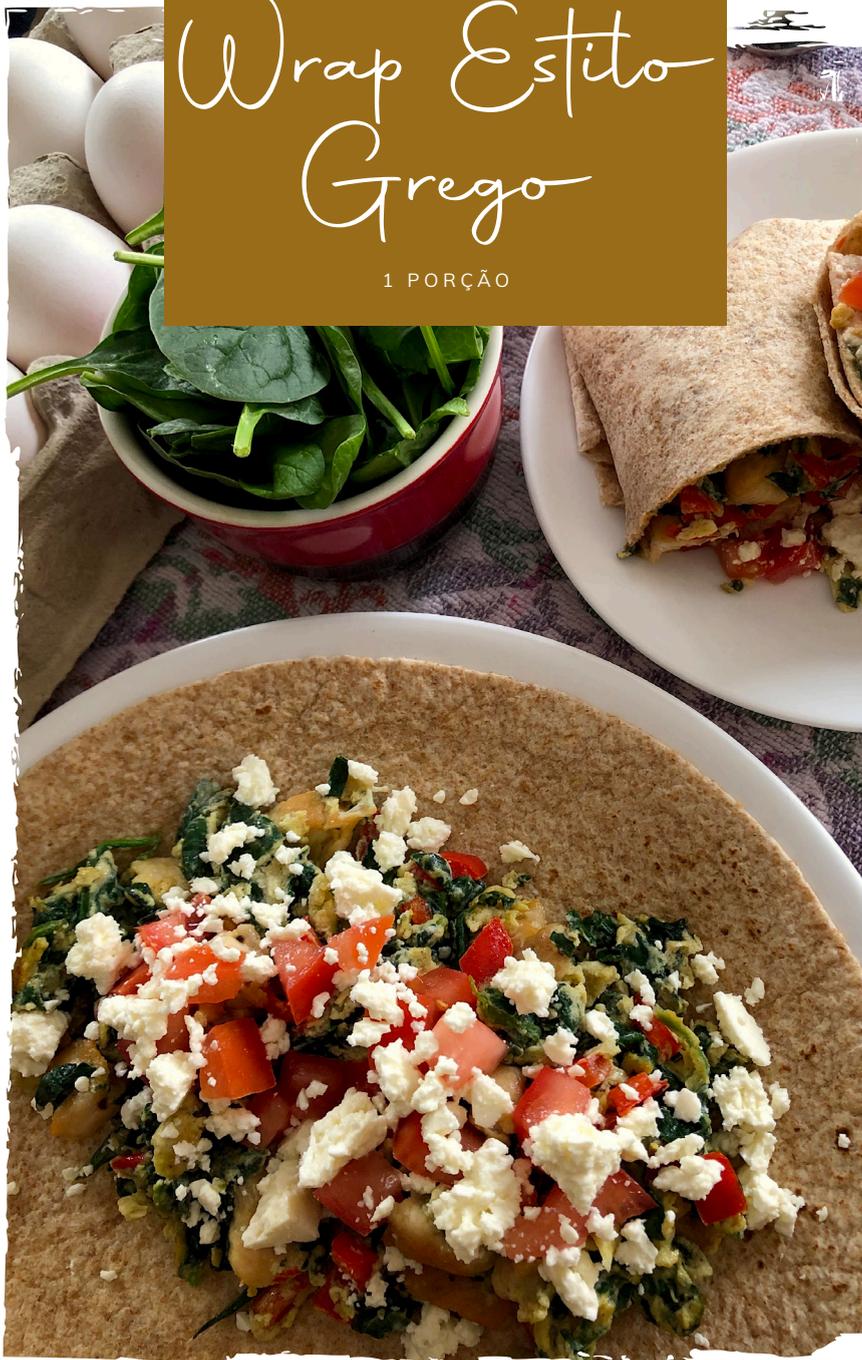
MODO DE PREPARO:

- Bata o ovo e a pimenta juntos em uma tigela pequena; reserve.
- Aqueça o óleo em fogo médio em uma frigideira antiaderente pequena.
- Cozinhe o frango por 4 a 5 minutos, mexendo de vez em quando, até estar cozido.
- Mova o frango para o centro da frigideira e coloque uma forma redonda pequena de metal para cortar biscoitos ou aro modelador de ovos untado no óleo de canola, de forma que ela rodeie o frango.
- Despeje a mistura de ovos sobre o frango e mexa delicadamente. Cozinhe por 1 minuto ou até que o ovo esteja quase pronto e fique com a forma de um hambúrguer.
- Coloque o queijo sobre uma metade do pão e leve ao micro-ondas em potência alta por 15 segundos, ou até derreter.
- Coloque em camadas a mistura de ovos, a alface e o tomate sobre o pão.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	310 kcal	26g	24g	13g	5g	328mg

Wrap Estito Grego

1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |



TEMPO TOTAL: 20 minutos

INGREDIENTES:

- 1 ovo grande
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- ⅛ colher de chá de pimenta chili (ou pimenta malagueta) em pó
- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de canola
- 90 g de peito de frango desossado, sem pele, picado
- 1 dente de alho, bem picadinho
- ¼ xícara de pimentão vermelho, picado
- 1 xícara de espinafre fresco, picado
- 1 tortilha (wrap) de trigo integral de 20 cm
- 1 colher de sopa de queijo feta (ou ricota com sal), esfarelado
- ¼ xícara de tomate, picado

MODO DE PREPARO:

- Bata os ovos, a pimenta e a pimenta chili (ou pimenta malagueta) em pó; reserve.
- Aqueça o óleo em fogo médio em uma pequena frigideira antiaderente.
- Cozinhe o frango por 4 a 5 minutos, mexendo de vez em quando, até estar cozido.
- Adicione o alho e o pimentão vermelho, cozinhando por 2 minutos.
- Adicione o espinafre; cozinhe por mais 1 a 2 minutos ou até murchar.
- Despeje a mistura de ovos na frigideira com os legumes e o frango e mexa delicadamente. Cozinhe por 3 a 4 minutos ou até que os ovos mexidos estejam totalmente cozidos.
- Adicione a mistura ao centro de uma tortilha; polvilhe com queijo feta (ou ricota com sal) e tomate picado.
- Dobre os lados e enrole a tortilha (wrap).

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	364 kcal	28g	27g	17g	5g	554mg

Café da Manhã na Caneca

1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |



TEMPO TOTAL: 10 minutos

INGREDIENTES:

- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de canola
- 60 g de peito de frango desossado, sem pele, cozido e picado
- 1 fatia de pão integral, cortado em cubos
- 2 colheres de sopa de pimentão vermelho, cortado em cubinhos
- 2 colheres de sopa de espinafre
- 1 colher de sopa de cebolinha verde, bem picada
- 2 ovos grandes
- 2 colheres de sopa (30 ml) de leite semidesnatado

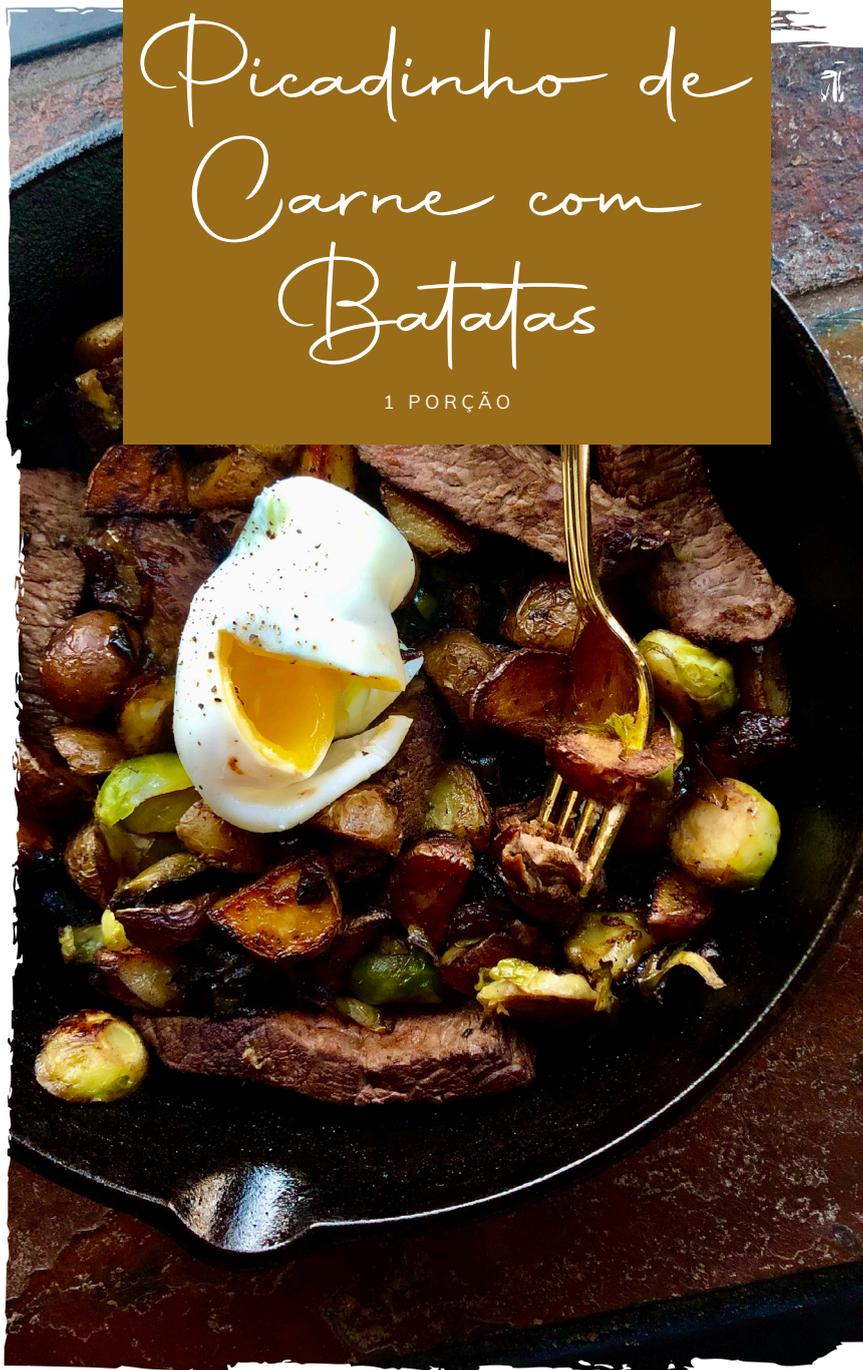
MODO DE PREPARO:

- Unte o interior de uma caneca grande própria para micro-ondas com o óleo.
- Na caneca, misture o frango com o pão, o pimentão vermelho, o espinafre e a cebolinha verde.
- Bata os ovos e o leite juntos em uma tigela pequena e despeje sobre o recheio.
- Leve ao micro-ondas em potência alta por 60 segundos. Deixe descansar por 10 segundos e cozinhe em intervalos adicionais de 30 segundos até os ovos estarem cozidos.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	364 kcal	30g	20g	18g	4g	362mg

Picadinho de Carne com Batatas

1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |



TEMPO TOTAL: 35 minutos

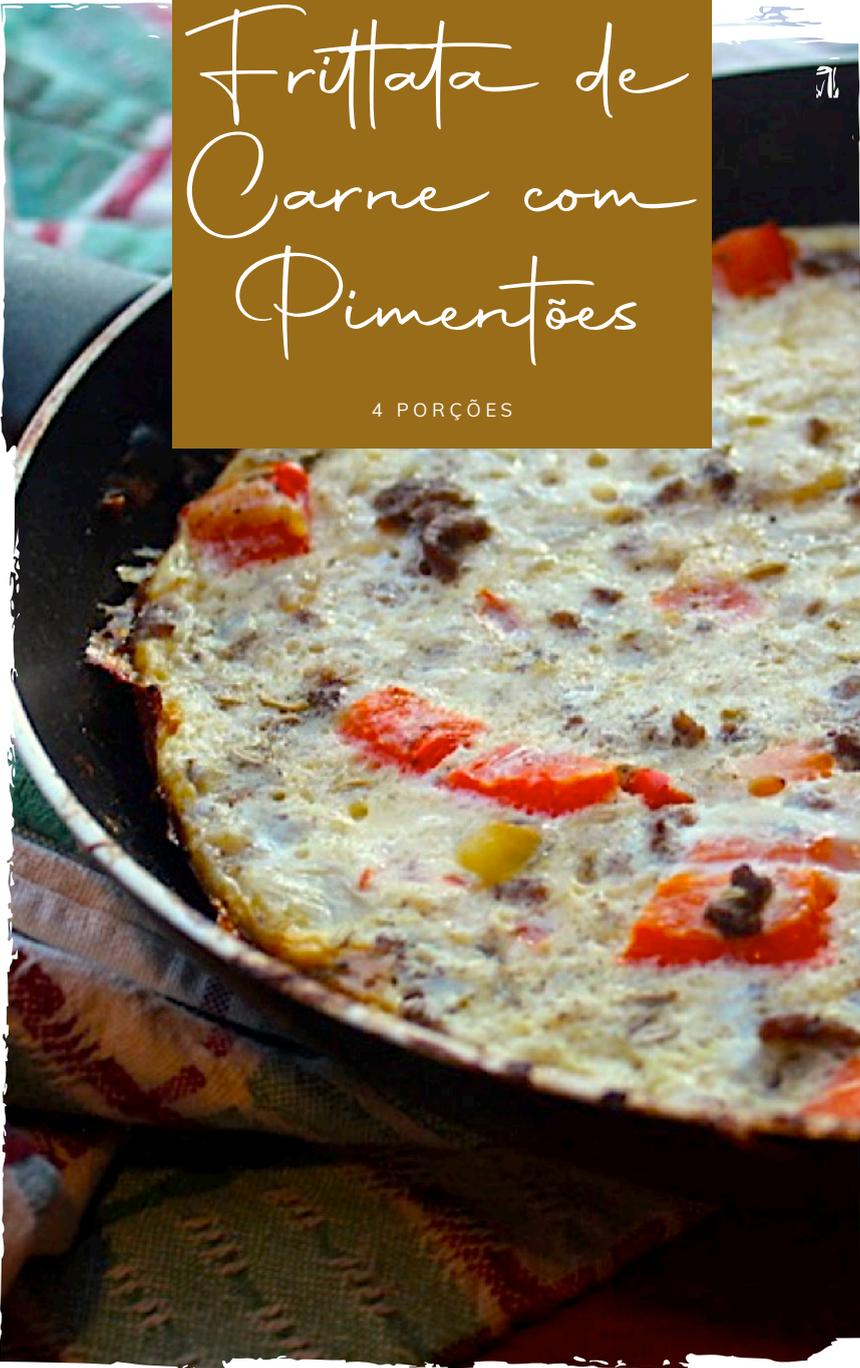
INGREDIENTES:

- 1 xícara de batatas baby (bolinha), cortadas em 4
- 2 colheres de chá (10 ml) de óleo de canola, separadas
- 120 g de bife magro
- 1 cebola pequena, picada
- 1 colher de chá de tomilho seco
- 1 dente de alho picado, bem picadinho
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- ¼ colher de chá de páprica
- 4 couves de Bruxelas, aparadas e cortadas em fatias finas
- 1 colher de chá (5 ml) de vinagre branco
- 1 ovo grande

MODO DE PREPARO:

- Leve uma panela de água pequena ao fogo para ferver.
- Adicione as batatas e ferva por 3 a 5 minutos, ou até que estejam macias, testando com o garfo. Escorra as batatas.
- Aqueça 1 colher de chá (5 ml) de óleo em uma frigideira pequena em fogo médio.
- Frite o bife por 5 minutos, vire-o e cozinhe por mais 5 minutos (ajuste o tempo de cozimento conforme o ponto de carne desejado). Retire o bife da panela, fatie em tiras finas e reserve.
- Aqueça a colher de chá do óleo restante na mesma panela, em fogo médio.
- Adicione a cebola, o tomilho seco, o alho, a pimenta-do-reino e a páprica e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 3 a 5 minutos ou até as cebolas ficarem douradas.
- Adicione as couves de Bruxelas e 2 colheres de sopa de água; cozinhe, mexendo de vez em quando, por 5 a 7 minutos, ou até as couves amolecerem e o líquido evaporar.
- Junte as fatias de carne para aquecê-las.
- Enquanto isso, encha uma panela pequena até a metade com água, deixe ferver e reduza o fogo. Adicione o vinagre.
- Quebre o ovo delicadamente em uma xícara e deslize-o com cuidado na água fervente. Cozinhe até a firmeza desejada (cerca de 3 minutos para claras firmes e gema mole).
- Retire o ovo da panela com uma escumadeira e deite-o em papel toalha para escorrer o excesso de água.
- Coloque o ovo escalfado em cima do cozido e sirva a seguir.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	412 kcal	30g	40g	15g	9g	73mg



Frittata de Carne com Pimentões

4 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |  **TEMPO TOTAL:** 30 minutos

INGREDIENTES:

- 8 ovos grandes
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- 450 g de carne moída magra
- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de canola
- 1 pimentão vermelho médio, picado
- 1 batata grande, ralada
- 2 dentes de alho, bem picadinhos
- 1 cebola pequena, picada
- 1 colher de chá de sementes de erva-doce

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno elétrico em temperatura alta ou forno convencional por 25 a 30 minutos a 200°C.
- Bata os ovos com ¼ xícara (60 ml) de água e a pimenta e reserve.
- Cozinhe a carne moída numa frigideira refratária antiaderente em fogo médio até não ficar mais rosada; drene a gordura. Retire a carne da frigideira e reserve.
- Aqueça o óleo na mesma frigideira em fogo médio/alto.
- Adicione o pimentão vermelho, a batata ralada, o alho e a cebola; cozinhe mexendo com frequência até ficarem macios, por aproximadamente 10 minutos.
- Misture a carne moída cozida e as sementes de erva-doce.
- Despeje a mistura de ovos sobre o recheio, e abaixe a temperatura para média. À medida os ovos fiquem cozidos ao redor da borda da frigideira, levante delicadamente as porções cozidas para permitir que o ovo cru escorra para baixo delas. Cozinhe até que o fundo esteja cozido e a parte de cima quase cozida.
- Coloque a frigideira refratária sob a grelha pré-aquecida ou no forno convencional pré-aquecido até a frittata ficar estufada e cozida, em torno de 8 minutos.
- Corte em fatias para servir.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	297 kcal	27g	15g	14g	1g	142mg

Caçarola Croque Madame

6 PORÇÕES





TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |



TEMPO TOTAL: 1 hora e 20 minutos

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de canola
- 10 ovos grandes
- 1 xícara (250 ml) de leite semidesnatado
- 2 colheres de sopa de cebolinha fresca, bem picada
- 2 dentes de alho picados, bem picadinhos
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino
- 8 fatias de pão integral
- 180 g de presunto magro, fatiado
- ½ xícara de queijo Gruyère, ralado
- 3 xícaras de espinafre fresco

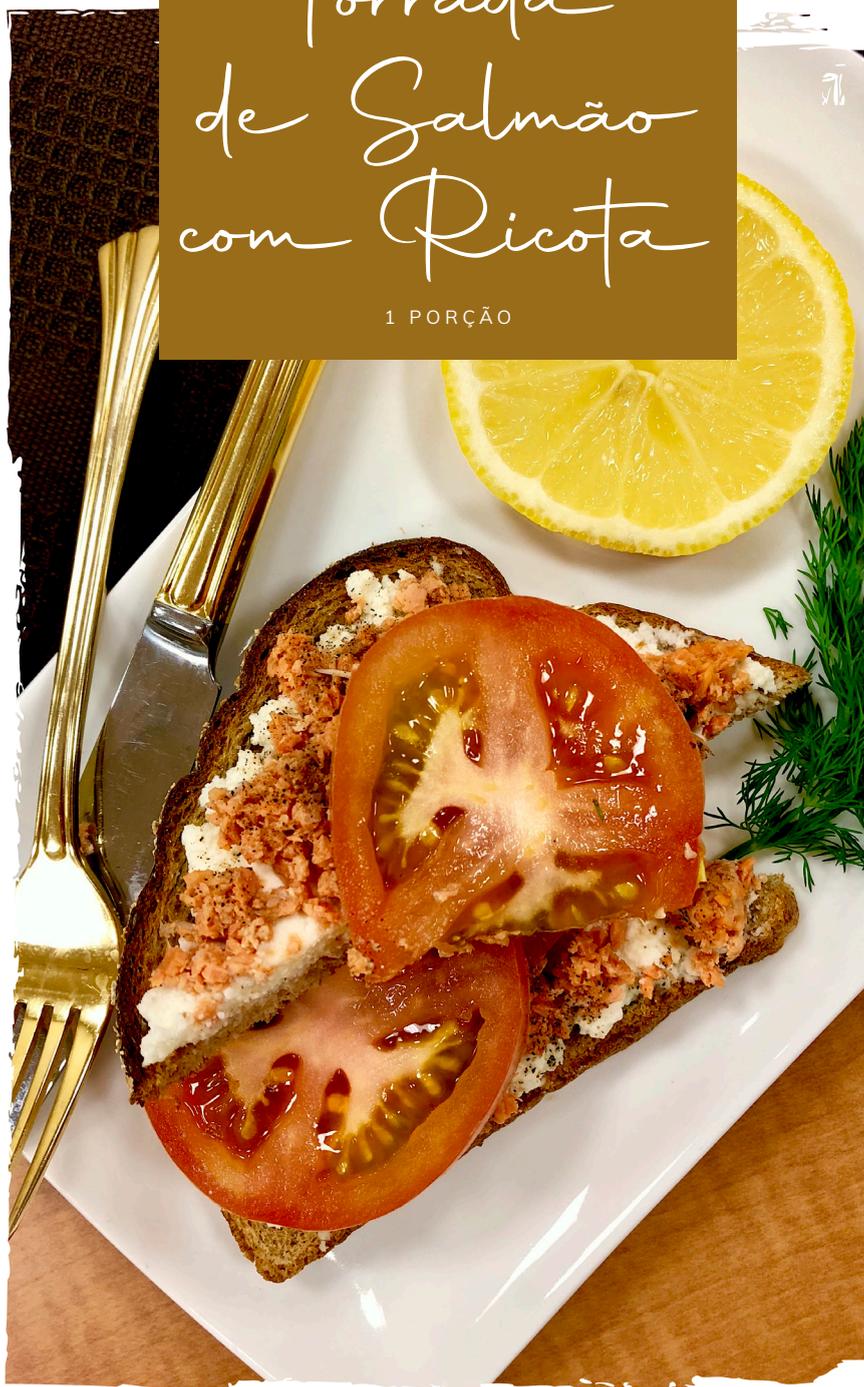
MODO DE PREPARO:

- Unte uma assadeira de 3 L.
- Bata os ovos com o leite, a cebolinha, o alho e a pimenta-do-reino. Despeje 1 xícara (250 ml) da mistura de ovos na assadeira.
- Disponha 4 fatias de pão no fundo da assadeira.
- Coloque metade das fatias de presunto, metade do queijo e metade do espinafre por cima.
- Repita as camadas de pão, presunto e queijo mais uma vez.
- Despeje o restante da mistura de ovos por cima; pressione suavemente para permitir que o pão absorva a mistura dos ovos.
- Cubra e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos ou durante a noite.
- Quando estiver pronto para assar, pré-aqueça o forno a 190°C.
- Asse por 40 a 45 minutos, ou até que esteja dourado e cozido.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	355 kcal	26g	24g	18g	4g	642mg

Torrada de Salmão com Ricota

1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |



TEMPO TOTAL: 5 minutos

INGREDIENTES:

- 1 fatia de pão integral torrado
- 90 g salmão defumado ou enlatado
- 1 colher de sopa (15 ml) de suco de limão
- 2 colheres de sopa de queijo ricota light
- ½ tomate médio fatiado
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO:

- Corte o salmão em lascas e misture com o suco de limão.
- Espalhe a ricota na torrada e cubra com a mistura de salmão e o tomate fatiado.
- Polvilhe com pimenta-do-reino.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	252 kcal	26g	18g	9g	3g	291mg



Rabanadas
com
Canela

1 PORÇÃO



TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |



TEMPO TOTAL: 15 minutos

INGREDIENTES:

- 1 ovo grande
- 2 colheres de sopa (30 ml) de leite semidesnatado
- 1 fatia de pão integral
- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de canola
- $\frac{1}{4}$ colher de chá de canela
- $\frac{3}{4}$ xícara de iogurte grego natural semidesnatado*
- $\frac{1}{2}$ xícara de morangos fatiados

MODO DE PREPARO:

- Bata o ovo com o leite num prato fundo.
- Mergulhe a fatia de pão na mistura de ovo por 1 a 2 minutos, virando o pão na metade do tempo para umedecer os dois lados.
- Aqueça o óleo numa frigideira pequena, em fogo médio. Coloque a fatia de pão umedecida na frigideira até dourar em ambos os lados, cerca de 2 minutos por lado.
- Polvilhe com canela e cubra com iogurte grego e morangos.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	350 kcal	26g	28g	15g	4g	283mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).

Panquecas Ricas em Proteínas

1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |



TEMPO TOTAL: 10 minutos

INGREDIENTES:

- ¼ de xícara de queijo cottage light
- ¼ de xícara de aveia em flocos
- 1 ovo grande
- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de canola
- ½ xícara de morangos picados
- ½ xícara de iogurte grego natural semidesnatado*

MODO DE PREPARO:

- Coloque no liquidificador o queijo cottage, a aveia e o ovo e bata até ficar homogêneo.
- Aqueça o óleo numa frigideira pequena em fogo médio.
- Coloque aproximadamente ¼ da massa na frigideira para cada panqueca.
- Cozinhe até dourar os dois lados e que estejam bem cozidos.
- Cubra com os morangos e o iogurte grego.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	343 kcal	26g	27g	15g	4g	292mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).

Bowl de Smoothie

1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |



TEMPO TOTAL: 5 minutos

TEMPO DE PREPARO:

- 1/3 xícara (80 ml) de leite semidesnatado
- 3/4 xícara de iogurte grego natural semidesnatado*
- 1/2 xícara de morangos congelados
- 1/2 colher de chá (2,5 ml) de extrato de baunilha
- 1/2 xícara de mirtilos frescos
- 1 colher de sopa de sementes de girassol seca e torrada

MODO DE PREPARO:

- Coloque o leite no liquidificador, seguido do iogurte grego, os morangos congelados e a baunilha.
- Bata até ficar homogêneo.
- Coloque numa tigela. Cubra com os mirtilos e as sementes de girassol.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS 260 kcal	PROTEÍNAS 18g	CARBOIDRATOS 29g	GORDURAS 9g	FIBRAS 4g	SÓDIO 90mg
--------------------------	----------------------	------------------	---------------------	----------------	--------------	---------------

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).



Parfait
de Iogurte
Grego

1 PORÇÃO



TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |



TEMPO TOTAL: 10 minutos

INGREDIENTES:

- ¼ xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de iogurte grego natural semidesnatado*
- ¼ xícara (60 ml) de leite semidesnatado
- 1 colher de chá (5 ml) de extrato de baunilha
- 1 colher de chá de linhaça moída
- ½ xícara de mirtilos

MODO DE PREPARO:

- Aqueça a aveia em uma frigideira pequena em fogo médio.
- Torre a aveia, mexendo constantemente, por 2-3 minutos, ou até ficar dourada e cheirosa.**
- Transfira para uma tigela e deixe esfriar completamente.
- Misture o iogurte grego com o leite e o extrato de baunilha em outra tigela.
- Monte camadas alternadas de aveia, linhaça moída, iogurte e frutas vermelhas numa xícara ou recipiente de vidro alto.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	322 kcal	25g	37g	8g	5g	105mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).

**Aveia torrada pode ser feito com antecedência e armazenada em um recipiente fechado por até um mês.

Aveia Adormecida Tropical

1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |



TEMPO TOTAL: 5 minutos

INGREDIENTES:

- ¼ xícara de aveia em flocos
- 3 colheres de sopa de whey protein em pó sem sabor
- ½ xícara de iogurte grego natural semidesnatado*
- ¼ xícara (60 ml) de leite semidesnatado
- ½ colher de chá (2,5 ml) de extrato de baunilha
- ½ xícara de manga picada congelada
- 1 colher de sopa de côco ralado desidratado sem açúcar

MODO DE PREPARO:

- Misture a aveia, o whey protein em pó, o iogurte grego, o leite e a baunilha juntos numa tigela ou recipiente.
- Acrescente e misture os pedaços de manga picada. Cubra o recipiente e leve à geladeira durante a noite.
- Antes de servir, cubra com coco ralado.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	337 kcal	26g	39g	9g	4g	98mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).

Maçã com Aveia e Canela

1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |



TEMPO TOTAL: 15 minutos

INGREDIENTES:

- 1 ovo grande
- ¾ xícara (175 ml) de leite semidesnatado
- ¼ xícara de aveia em flocos
- 3 colheres de sopa de whey protein em pó sem sabor
- 1 maçã pequena, picada
- ½ colher de chá de canela

MODO DE PREPARO:

- Bata o ovo em uma tigela e depois misture o leite, a aveia e o whey protein em pó.
- Transfira a mistura para a panela e coloque em fogo médio-baixo.
- Cozinhe, mexendo sempre, por 10 a 12 minutos ou até a aveia ficar macia e cremosa.
- Cubra com maçã picada e canela.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	351 kcal	27g	38g	11g	5g	183mg

RECEITAS PARA O

Almoço

Pizza de Tortilha

1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |



TEMPO TOTAL: 25 minutos

INGREDIENTS:

- 60 g de carne moída magra, cozida
- 1 tortilha de trigo integral de 20 cm
- ¼ xícara (60 ml) de molho de tomate
- ½ colher de chá de orégano seco
- ½ xícara de espinafre fresco
- 2 cogumelos médios, fatiados
- ½ pimentão vermelho médio, fatiado
- ½ cebola pequena, cortada em cubinhos
- ¼ xícara de queijo muçarela light, ralada

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Coloque tortilha numa assadeira.
- Espalhe o molho de tomate uniformemente sobre tortilha e polvilhe com orégano.
- Coloque o espinafre sobre a tortilha.
- Adicione a carne moída, os cogumelos, o pimentão e a cebola.
- Cubra com queijo muçarela ralado.
- Asse no forno por 10 minutos, ou até o queijo derreter e as bordas estarem crocantes.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	467 kcal	36g	47g	16g	8g	608mg

Tostada de Salmão

1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |



TEMPO TOTAL: 20 minutos

INGREDIENTES:

- 1 colher de chá de pimenta chili (ou pimenta malagueta) em pó
- ½ colher de chá de cominho moído
- 1 colher de sopa (30 ml) de suco de limão
- 120 g de filé de salmão fresco (caso seja congelado, descongelar com antecedência)
- 2 tortilhas de milho de 13 cm
- 2 colheres de sopa de coentro fresco, picado
- 1 tomate médio, picado
- 2 colheres de sopa de cebola roxa, fatiada

PARA A SALADA DE REPOLHO:

- ½ xícara de repolho, cortado em tiras finas
- ¼ xícara de iogurte grego natural semidesnatado*
- 1 colher de sopa (30 ml) de suco de limão

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 200°C. Forre uma assadeira com papel manteiga.
- Misture a pimenta chili (ou pimenta malagueta), o cominho e o suco de limão em uma tigela.
- Espalhe a mistura sobre o salmão e coloque-o na assadeira.
- Asse por 8 a 10 minutos ou até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo.
- Para a salada, misture o repolho ao iogurte grego e ao suco de limão numa tigela.
- Aqueça as tortilhas no micro-ondas por cerca de 20 segundos, para evitar que rachem.
- Desfie o salmão e coloque metade em cada tortilha de milho.
- Cubra cada tortilha com metade da salada de repolho.
- Divida o coentro, o tomate picado e a cebola roxa entre as duas tostadas.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	328 kcal	26g	27g	14g	6g	127mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).



Tacos de Peixe com Curry

1 PORÇÃO



TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |



TEMPO TOTAL: 20 minutos

INGREDIENTES:

- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de canola
- 120 g de lombo de bacalhau fresco (caso seja congelado, descongelar com antecedência)
- ½ colher de chá de curry em pó
- ⅛ colher de chá de pimenta-do-reino
- 2 tortilhas de milho (ou trigo integral) de 13 cm

PARA A SALADA DE REPOLHO:

- 1 xícara de repolho, cortado em tiras finas
- 1 cenoura pequena, ralada
- 2 colheres de sopa de coentro fresco, picado
- ¼ xícara de iogurte grego natural semidesnatado*
- 1 a de sopa (15 ml) de suco de limão

MODO DE PREPARO:

- Aqueça o óleo em uma frigideira pequena em fogo médio/alto.
- Tempere um lado do bacalhau com metade do curry em pó e da pimenta-do-reino.
- Coloque o lado temperado para baixo na frigideira.
- Polvilhe o tempero restante do outro lado do bacalhau.
- Cozinhe até dourar ambos os lados, por aproximadamente 3 a 4 minutos cada lado, ou até que o peixe esteja cozido

e se desfaça facilmente com um garfo. Retire o bacalhau da panela e coloque em um prato; reserve.

- Para a salada, misture o repolho, a cenoura, o coentro, o iogurte grego e o suco de limão em uma tigela.
- Coloque meio pedaço de peixe em cada tortilha.
- Cubra com a salada de repolho.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	275 kcal	29g	25g	8g	6g	148mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).

Nota: A análise de nutrientes foi feita com as tortilhas de milho.

Sanduíche de Filé
com Queijo
(Philly Cheesesteak)

1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |



TEMPO TOTAL: 30 minutos

INGREDIENTES:

- 90 g de bife magro
- ½ cebola pequena, em fatias finas
- 4 cogumelos médios, em fatias finas
- 1 pimentão vermelho médio, em fatias finas
- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de canola
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 fatia de queijo provolone
- 1 pão de cachorro-quente integral

MODO DE PREPARO:

- Coloque o bife no congelador por 15 minutos para firmar e ficar mais fácil de cortar em tiras.
- Aqueça 2 colheres de sopa de água em uma frigideira média, em fogo médio/alto.
- Adicione a cebola e cozinhe até ela ficar translúcida, por aproximadamente 3 minutos. Adicione os cogumelos e o pimentão e cozinhe até ficarem macios, por aproximadamente 5 minutos. Retire os legumes da panela e reserve.
- Retire a carne do congelador e corte em tiras bem finas, contra a direção das fibras.
- Aqueça o óleo na mesma frigideira utilizada anteriormente, em fogo médio.
- Adicione as fatias de bife, tempere com pimenta-do-reino e cozinhe até o ponto desejado, por cerca de 1 minuto cada lado.
- Desligue o fogo, adicione os legumes, cubra com uma fatia de queijo provolone.
- Adicione um pouco de água e tampe a frigideira para derreter o queijo.
- Transfira o recheio para o pão.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	424 kcal	34g	36g	17g	6g	530 mg



Wraps de Alface com Frango

1 PORÇÃO



TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |



TEMPO TOTAL: 15 minutos

INGREDIENTES:

- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de canola
- 150 g de peito de frango desossado, sem pele, picado
- 1 dente de alho, ralado
- 1 colher de chá de gengibre, ralado
- 2 cebolinhas verdes médias, picadas
- 4 cogumelos médios, em fatias finas
- 1 pimentão vermelho pequeno, em tiras finas
- ½ xícara de quinoa, cozida
- 1 colher de chá (5 ml) de molho shoyu com baixo teor de sódio
- 2 colheres de chá (10 ml) de vinagre de arroz sem tempero
- 2 folhas grandes de alface romana

MODO DE PREPARO:

- Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio/alto.
- Cozinhe o frango por 4 a 5 minutos, mexendo de vez em quando, até ficar bem cozido.
- Adicione o alho, o gengibre, a cebolinha, o cogumelo e o pimentão vermelho; cozinhe por 3 a 4 minutos, até que os legumes comecem a ficar macios.
- Adicione a quinoa, o molho shoyu e o vinagre de arroz, até aquecerem.
- Divida o recheio entre as duas folhas de alface.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	302 kcal	30g	28g	8g	6g	273mg

Shawarma de Frango com Pão Sírio (Pita)

2 PORÇÕES





TEMPO DE PREPARO: 35 minutos |  **TEMPO TOTAL:** 45 minutos

INGREDIENTES:

- 1 dente de alho, bem picadinho
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de pimenta caiena
- 1 colher de sopa de coentro em pó
- 1 colher de sopa de cominho em pó
- 2 colheres de chá de páprica
- 2 colheres de sopa (30 ml) suco de limão
- 1 colher de sopa (15 ml) azeite de oliva
- ½ xícara de hortelã fresca, picada
- 180 g de peito de frango cru desossado, sem pele, fatiado em tiras finas
- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de canola
- 1 pão sírio integral pequeno cortado ao meio
- 2 colheres de sopa de cebola roxa, bem picada
- 2 xícaras de espinafre fresco
- 1 tomate médio, picado

MOLHO DE IOGURTE:

- 1 xícara de iogurte grego natural semidesnatado*
- ½ xícara de pepino picado
- 2 colheres de sopa de hortelã fresca, picada
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 dente de alho, bem picadinho

MODO DE PREPARO:

- Junte em uma tigela média o alho picado, a pimenta-do-reino, a pimenta caiena, o coentro, o cominho, a páprica, o suco de limão, o azeite e a hortelã.
- Adicione o frango ao marinado e misture. Cubra com plástico, coloque o frango na geladeira para marinar por pelo menos 30 minutos e no máximo de um dia para o outro.
- Aqueça o óleo de canola em frigideira média, em fogo médio/alto.
- Adicione o frango marinado e cozinhe, mexendo de vez em quando, até que esteja totalmente cozido, aproximadamente 8 a 10 minutos.
- Em uma tigela pequena, misture os ingredientes para o molho de iogurte.
- Corte o pão sírio ao meio e recheie cada metade com frango, cebola roxa, espinafre e tomate.
- Cubra com o molho de iogurte.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	375 kcal	31g	34g	8g	4g	253mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).

Sanduche Vietnamita (Banh Mi)

4 PORÇÕES





TEMPO DE PREPARO: 45 minutos |  **TEMPO TOTAL:** 1h e 15 minutos

INGREDIENTES:

- 2 cenouras médias, cortadas em tiras finas, em forma de palitos
- 1 pepino, cortado em tiras finas, em forma de palitos
- 4 rabanetes pequenos cortados, em fatias finas
- ¼ xícara (60 ml) de vinagre de arroz sem tempero
- 450 g de lombo de porco cru, sem pele
- 1 xícara de coentro fresco, picado
- 1 pimenta jalapeño, em fatias finas
- 1 baguete de trigo integral

MOLHO DE IOGURTE:

- ½ xícara de iogurte grego natural semidesnatado*
- 1 colher de chá (5 ml) de molho de soja light

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 200°C. Forre uma assadeira com papel pergaminho.
- Misture a cenoura, o pepino e o rabanete com vinagre de arroz em uma tigela grande.
- Cubra e leve à geladeira no mínimo por 30 minutos.
- Coloque o lombo na assadeira e leve ao forno para assar por 25 a 30 minutos, virando na metade do tempo. Deixe o lombo de porco descansar pelo menos 10 minutos antes de fatiar.
- Escorra os legumes para preparar a salada.
- Misture o molho de iogurte com os legumes numa tigela pequena.
- Divida a baguete ao meio longitudinalmente e espalhe o molho de iogurte de modo uniforme.
- Faça camadas com coentro, a pimenta jalapeño, os legumes com o molho e a carne de porco cozida.
- Corte a baguete em quatro partes.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	298 kcal	33g	33g	3g	3g	407mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).

Salada de Camarões com Macarrão

1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |



TEMPO TOTAL: 30 minutos

INGREDIENTES:

- 60 g de macarrão soba (trigo sarraceno) (ou espaguete de trigo integral)
- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de canola
- 12 camarões médios sem casca frescos ou descongelados
- 2 xícaras de couve lombarda (ou repolho crespo), cortado em tiras finas
- 1 cenoura média, ralada
- 1 cebolinha verde, em fatias finas
- ½ pimenta vermelha tailandês (ou pimenta caiena), em fatias finas
- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de gergelim
- 2 colheres de sopa (30 ml) de vinagre de arroz sem tempero

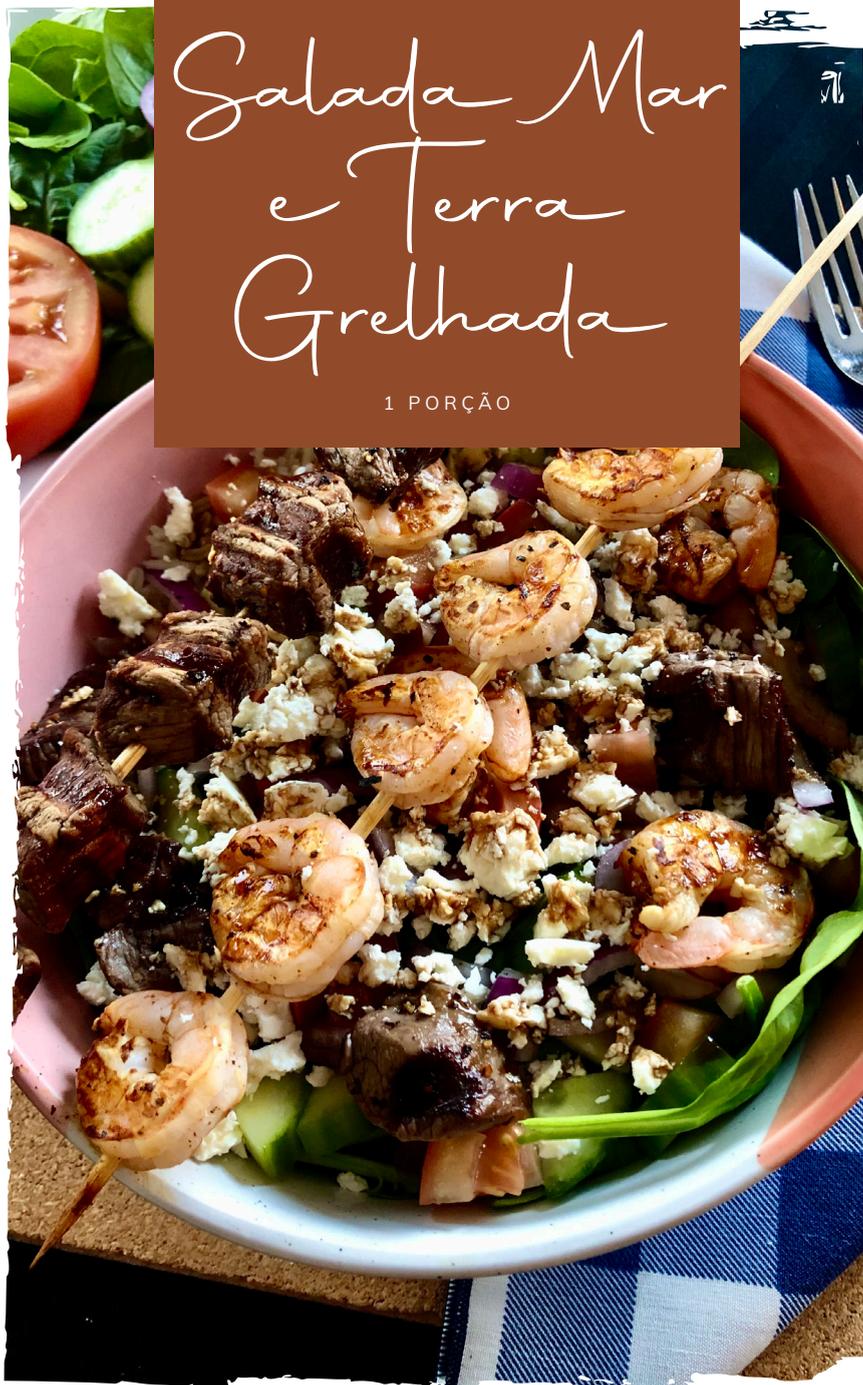
MODO DE PREPARO:

- Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem. Escorra com um escurador de macarrão e coloque o macarrão numa tigela grande com água fria.
- Esfregue o macarrão entre as mãos para remover o excesso de amido.
- Drene a água fria, lave o macarrão novamente e retorne o macarrão para a vasilha e reserve.
- Aqueça o óleo numa frigideira pequena em fogo médio-alto.
- Acrescente o camarão e cozinhe 2 a 3 minutos cada lado ou até o camarão ficar rosado e cozido. Transfira o camarão da frigideira para um prato e reserve.
- Misture a couve, a cenoura, a cebolinha verde, o pimentão vermelho tailandês, o óleo de gergelim, e o vinagre de arroz.
- Junte o macarrão cozido e o camarão.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	335 kcal	25g	37g	11g	6g	433mg

Salada Mar e Terra Grelhada

1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |



TEMPO TOTAL: 15 minutos

INGREDIENTES:

- 3 espetinhos de madeira ou metal
- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de canola
- 1 colher de sopa (15 ml) de suco de limão
- ¼ colher de chá de pimenta chili (ou pimenta malagueta) em pó
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- 8 camarões médios sem casca frescos ou descongelados
- 60 g de filé mignon cru cortado em cubos (2,5 cm)
- ½ xícara de arroz integral cozido
- 2 xícaras de espinafre fresco
- ¼ pepino, picado
- 1 tomate médio, picado
- 2 colheres de sopa de cebola roxa, picada
- 2 colheres de sopa de queijo feta (ou ricota com sal), em migalhas
- 1 colher de sopa (15 ml) de vinagre balsâmico

MODO DE PREPARO:

- Se usar espetinhos de madeira, coloque-os de molho numa vasilha com água fria.
- Pincele levemente uma grelha com óleo e pré-aqueça em fogo médio-alto.
- Misture numa vasilha o suco de limão, a pimenta chili (ou pimenta malagueta) em pó e a pimenta-do-reino.
- Acrescente o camarão e agite para envolver o camarão com os temperos.
- Retire os espetinhos de madeira da água e espete 4 camarões em cada espetinho e os cubos de carne no terceiro espetinho.
- Grelhe os espetinhos por 2 a 3 minutos de cada lado ou até o camarão ficar rosado e cozido, e a carne no ponto desejado.
- Adicione o arroz no prato que será servido, e cubra com o espinafre.
- Espalhe por cima o pepino, o tomate, a cebola roxa e o queijo feta (ou ricota).
- Retire os camarões e o filé dos espetinhos e acrescente à salada.
- Regue com o vinagre balsâmico.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	410 kcal	32g	40g	14g	6g	387mg

Salada de Tacos

1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |



TEMPO TOTAL: 15 minutos

INGREDIENTES:

- 70 gramas de carne de vaca magra moída e cozida
- 1 colher de chá de pimenta chili (ou pimenta malagueta) em pó
- ½ colher de chá de cominho
- ½ xícara de chá de arroz integral cozido
- 4 folhas de alface, picadas
- 1 tomate médio, picado
- 2 colheres de sopa de coentro fresco, picado
- ½ xícara de milho verde, escorrido ou descongelado
- 1 cebolinha verde média, picada
- 2 colheres de sopa de queijo cheddar light (ou muçarela light), ralado
- 2 colheres de sopa de iogurte grego natural semidesnatado*
- 1 colher de sopa (15 ml) de suco de limão

MODO DE PREPARO:

- Misture a carne moída com a pimenta chili (ou pimenta malagueta) em pó e o cominho.
- Coloque o arroz no prato que será serviço e cubra com a alface.
- Espalhe por cima a carne moída temperada o tomate, o coentro, o milho, a cebolinha e o queijo.
- Cubra com o iogurte grego e o suco de limão.

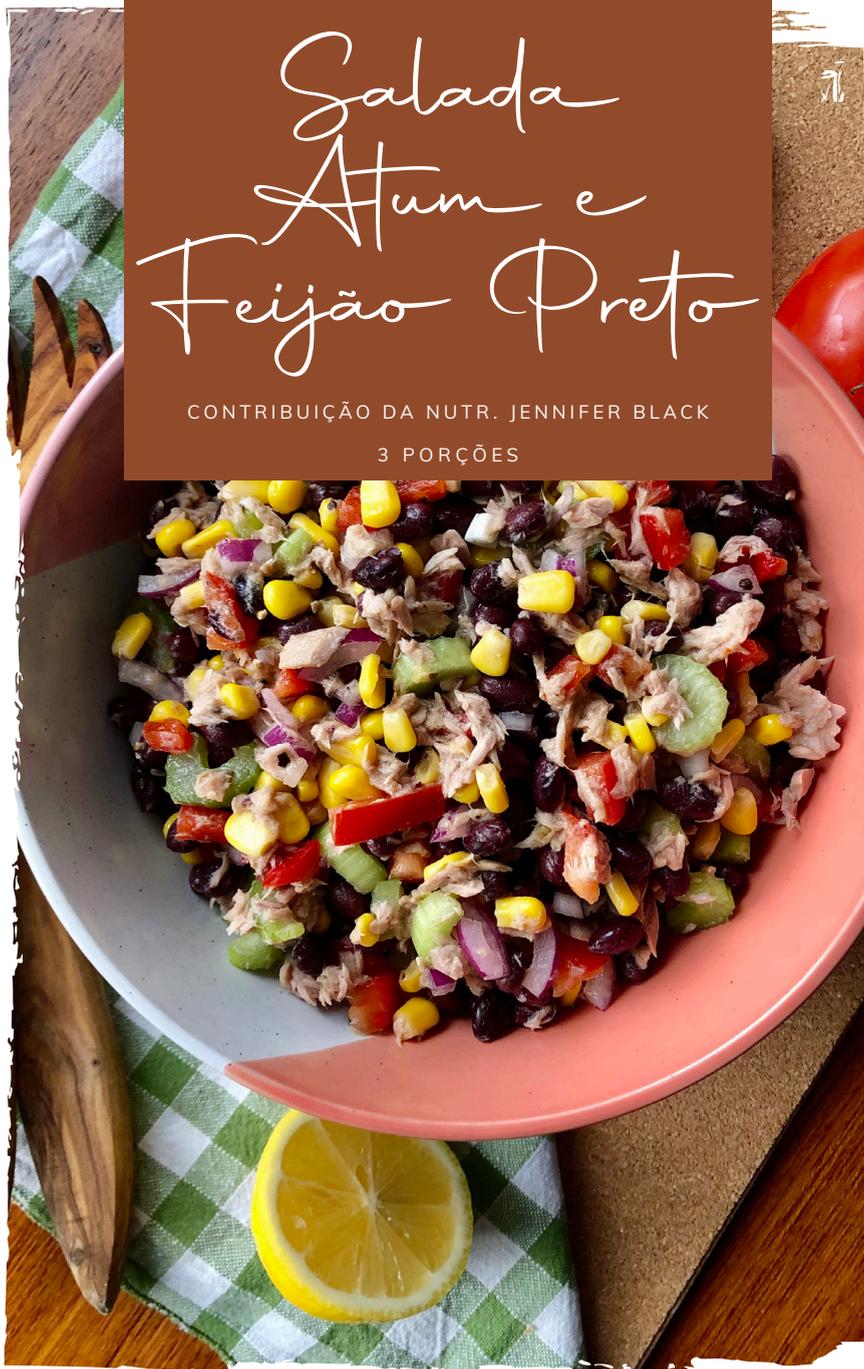
NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	438 kcal	34g	57g	10g	10g	254mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).

Salada Atum e Feijão Preto

CONTRIBUIÇÃO DA NUTR. JENNIFER BLACK

3 PORÇÕES





TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |



TEMPO TOTAL: 10 minutos

INGREDIENTES:

- 1 lata (120 g) de atum sólido natural (em água), escorrido
- 400 gramas de feijão preto cozido, escorrido
- 1 talo de aipo, cortado em cubinhos
- 1 xícara de milho verde, escorrido ou descongelado
- ¼ cebola pequena, cortada em cubinhos
- 1 pimentão vermelho pequeno, picado

MOLHO:

- 2 colheres de sopa (30 ml) de azeite de oliva
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- 2 colheres de sopa (30 ml) de suco de limão

MODO DE PREPARO:

- Misture o atum, os feijões pretos, o aipo, o milho verde, a cebola e o pimentão vermelho numa tigela grande.
- Misture os ingredientes do molho e despeje sobre a mistura de atum.
- Mexa a salada para distribuir o molho.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	351 kcal	25g	41g	11g	9g	46mg

Sopa Chinesa de Ovo

1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |



TEMPO TOTAL: 30 minutos

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (500 ml) de caldo de galinha sem adição de sal
- 1 pedaço de gengibre (1 cm), cortado em rodela
- 75 g de peito de frango cru, desossado, sem pele, picado
- 4 cogumelos médios, em fatias finas
- 2 acelgas chinesas (folhas) (ou espinafre), em fatias finas
- 1 colher de chá de amido de milho
- 1 ovo grande, batido
- ½ xícara de arroz integral, cozido

MODO DE PREPARO:

- Aqueça o caldo de galinha numa panela em fogo médio-alto juntamente com as rodela de gengibre e o frango picado.
- Cozinhe por 15 minutos e retire o gengibre com uma escumadeira.
- Adicione ao caldo o cogumelo fatiado e a acelga (ou rúcula/espinafre) e cozinhe por 5 minutos, ou até que o frango esteja totalmente cozido.
- Misture numa vasilha pequena o amido de milho com 2 colheres de sopa do caldo quente até o amido de milho ficar totalmente dissolvido.
- Despeje lentamente a mistura de amido de milho na sopa, mexendo a sopa por 2 a 3 minutos até a sopa engrossar levemente. Diminua o fogo.
- Despeje o ovo lentamente, enquanto mexe a sopa suavemente.
- Desligue o fogo e deixe a sopa descansar por 30 segundos para que o ovo termine de cozinhar.
- Coloque o arroz integral e a cebolinha numa tigela e despeje a sopa com uma concha.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	288 kcal	23g	33g	7g	4g	144mg



Beef Pho

4 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |



TEMPO TOTAL: 50 minutos

INGREDIENTES:

- 4 cogumelos shiitake secos
- 250 g de fraldinha, sem a gordura
- 6 xícaras (1,4 l) de caldo de carne sem adição de sal
- 1 pedaço de 10 cm de gengibre, cortado em rodelas
- 1 pauzinho de canela
- 2 anis estrelado
- 1 colher de sopa (15 ml) de suco de limão
- 120 g de macarrão de arroz seco
- 4 ovos grandes
- 2 xícaras de repolho crespo, cortado em tiras finas
- 2 xícaras de broto de feijão
- 4 cebolinhas verdes médias, em fatias finas
- 2 pimentões vermelhos tailandeses frescos, em fatias finas
- 8 folhas frescas de manjeriço

MODO DE PREPARO:

- Reidrate os cogumelos secos em $\frac{1}{2}$ xícara de água morna por 15 minutos.
- Coloque a carne no freezer por 15 minutos para que fique firme e seja mais fácil fatiar.
- Misture o caldo de carne, o gengibre, a canela e o anis estrelado numa panela média em fogo alto e deixe ferver.
- Diminua para o fogo médio e cozinhe por 5 minutos. Adicione o suco de limão e continue a cozinhar em fogo médio.
- Cozinhe o macarrão numa panela média de água fervente de acordo com as instruções da embalagem. Escorra bem e reserve o macarrão.
- Encha a panela novamente com água e deixe ferver. Adicione os ovos com a casca. Desligue o fogo e deixe cozinhar por 7 minutos para obter uma gema apenas definida.
- Retire os cogumelos da água, reservando o caldo, e retire os talos.
- Fatie as tampas dos cogumelos

e coloque uma tampa em cada tigela.

- Coloque com uma concha o caldo do cogumelo no caldo de carne, deixando qualquer sedimento que possa ter se depositado no fundo do caldo de cogumelo.
- Retire a carne do freezer e fatie o mais fino possível, contra a direção das fibras.
- Adicione a carne fatiada ao caldo de carne fervente e cozinhe por mais 8 minutos ou ao gosto.
- Retire do caldo o gengibre, a canela, e o anis estrelado.
- Divida o macarrão igualmente entre 4 tigelas (bowls) e cubra com a couve.
- Coloque com uma concha o caldo com a carne nas tigelas.
- Decore com os brotos de feijão, a cebolinha verde, o pimentão vermelho tailandês e o manjeriço.
- Descasque os ovos cuidadosamente e corte ao meio no sentido longitudinal. Coloque um ovo em cada tigela de sopa.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	361 kcal	26g	37g	12g	4g	181mg

Ensopado Clássico de Carne Bovina

6 PORÇÕES





TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |



TEMPO TOTAL: 2 horas

INGREDIENTES:

- 2 colheres de chá (10 ml) de óleo de canola
- 450 g de carne bovina (coxão mole) crua cortada em cubos
- 1 cebola grande, picada
- 2 colheres de sopa (30 ml) extrato de tomate
- 1 xícara (250 ml) de vinho tinto seco*
- 2 dentes de alho, bem picadinhos
- 2 folhas de louro
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino
- 2 colheres de chá de tomilho fresco
- 3 xícaras (750 ml) de caldo de carne sem sal
- 3 cenouras médias, picadas
- 3 talos de aipo, picados
- 2 batatas inglesas grandes, picadas
- 1 xícara de ervilhas congeladas

MODO DE PREPARO:

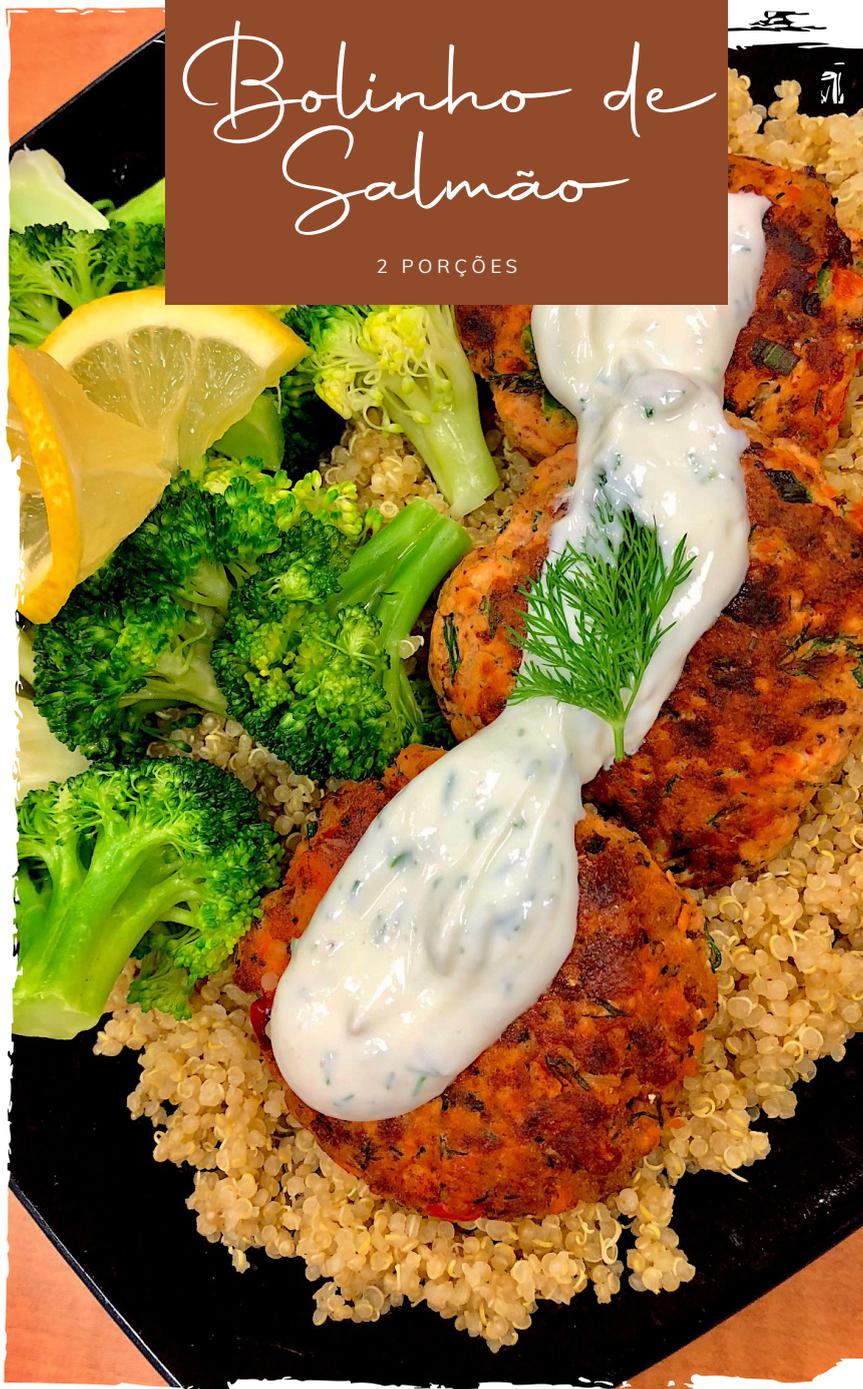
- Aqueça 1 colher de chá de óleo em uma caçarola grande, em fogo médio/alto.
- Doure a carne em porções, aproximadamente 2 a 3 minutos cada lado. Retire a carne da caçarola e reserve.
- Aqueça a colher de chá de óleo restante na mesma caçarola em fogo médio.
- Adicione as cebolas e cozinhe até que comecem a amolecer, aproximadamente 5 minutos.
- Adicione o extrato de tomate e mexa até ficar cheiroso. Adicione 1 xícara de vinho tinto até soltar os pedaços dourados do fundo da panela.
- Junte o alho, as folhas de louro, a pimenta-do-reino, o tomilho e retorne a carne para caçarola.
- Adicione o caldo de carne e água adicional, se necessário, até cobrir completamente a carne.
- Deixe ferver, tampe e cozinhe até que a carne esteja quase cozida, cerca de 1 hora.
- Adicione as cenouras, o aipo e a batata; cozinhe o ensopado com a tampa até que a carne e os vegetais estejam macios, cerca de 30 minutos.
- Misture as ervilhas congeladas durante os últimos 5 minutos de cozimento.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS 293 kcal	PROTEÍNAS 22g	CARBOIDRATOS 35g	GORDURAS 4g	FIBRAS 5g	SÓDIO 106mg
--------------------------	----------------------	------------------	---------------------	----------------	--------------	----------------

*Nota: Pode substituir o vinho tinto por caldo de carne sem adição de sal, se desejar.

Bolinho de Salmão

2 PORÇÕES





TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |



TEMPO TOTAL: 30 minutos

INGREDIENTES:

- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de canola
- 170 g salmão cozido com pele e sem espinhas
- 1 ovo grande
- 1 cebolinha verde, bem picada
- ½ xícara de pimentão vermelho, bem picado
- ¼ xícara de farinha de rosca de pão integral (ou farinha de rosca normal)
- ½ colher de chá pimenta-do-reino
- ¼ xícara de endro fresco, picado
- 2 colheres de sopa de suco de limão

MOLHO DE IOGURTE:

- 2 colheres de sopa endro fresco, picado
- 1 colher de sopa (15 ml) de suco de limão
- ¼ xícara de iogurte grego natural semidesnatado*

ACOMPANHAMENTOS:

- ½ xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de floretes de brócolis

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Cozinhe a quinoa de acordo com as instruções da embalagem.
- Forre uma assadeira com papel alumínio e pincele levemente com óleo.
- Desmanche o salmão com um garfo para misturar o peixe com a pele.
- Adicione o restante de ingredientes do bolinho: o ovo, a cebolinha verde, o pimentão vermelho, a farinha de rosca, a pimenta-do-reino, o endro e suco de limão. Misture bem.
- Divida a mistura em 4 partes e molde cada uma em formato de bolinho.
- Coloque numa assadeira e leve ao forno por 10 minutos, virando na metade do tempo.
- Enquanto os bolinhos assam, cozinhe os floretes de brócolis no vapor por 8 a 10 minutos ou até ficarem macios.
- Misture os ingredientes do molho de iogurte numa vasilha pequena e reserve.
- Divida a quinoa e o brócolis cozido em 2 pratos.
- Coloque 2 bolinhos em cada prato e adicione por cima 1 colher de molho de iogurte.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	360 kcal	28g	32g	13g	5g	240mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).



Bacalhau
com Vinagre
Balsâmico e
Mostarda Dijon
Numa Panela Só

2 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |



TEMPO TOTAL: 40 minutos

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de batatas baby (bolinha), cortadas ao meio
- 2 colheres de chá (10 ml) de óleo de canola
- 2 colheres de chá de orégano seco
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- 2 colheres de sopa (30 ml) vinagre balsâmico
- 2 colheres de chá (10 ml) de mostarda Dijon
- 2 xícaras de floretes de brócolis, picados
- 2 filés de 150 g de bacalhau fresco ou descongelado

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 200°C. Forre uma assadeira com papel alumínio.
- Misture as batatas com o óleo e orégano. Espalhe as batatas na assadeira e asse por 10 minutos.
- Misture a pimenta-do-reino, o vinagre balsâmico e a mostarda Dijon em uma tigela pequena para fazer o glacê; reserve.
- Adicione o brócolis na assadeira, vire as batatas e asse por mais 10 minutos.
- Retire a assadeira do forno e acrescente o bacalhau. Cozinhe por mais 5 minutos depois remova a assadeira do forno.
- Vire o brócolis e pincele o bacalhau com o glacê de mostarda.
- Asse por mais 5 minutos ou até que o peixe desfie facilmente com um garfo e o brócolis esteja macio.
- Divida as batatas, o brócolis e o bacalhau em 2 pratos.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	309 kcal	30g	35g	6g	7g	230mg



Pimentões Recheados ao Estilo Tex-Mex

4 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |



TEMPO TOTAL: 1 hora

INGREDIENTES:

- ¾ xícara de arroz integral, cru
- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de canola
- 340 g de carne magra moída crua
- 4 pimentões vermelhos médios
- 1 lata (400 g) de tomate pelado cortado em cubinhos
- ½ xícara de milho
- 1 colher de sopa de pimenta chili (ou pimenta malagueta) em pó
- 1 colher de sopa de cominho em pó
- ¼ xícara de coentro, picado

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a (200°C).
- Cozinhe o arroz de acordo com as instruções da embalagem.
- Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio.
- Adicione a carne moída e refogue até não ficar mais rosada; escorra a gordura. Retire a carne da frigideira e reserve.
- Corte os topos dos pimentões; remova e descarte as membranas e sementes de dentro.
- Coloque aproximadamente ½ xícara dos tomates cortados em cubinhos no fundo de uma assadeira de 1,4 L e coloque os pimentões em pé na assadeira. Cubra a assadeira com papel alumínio e leve ao forno por 10 minutos para amolecer levemente os pimentões.
- Em uma tigela grande, misture a carne moída cozida, o milho, o arroz integral, a pimenta chili (ou pimenta malagueta) em pó, o cominho e o restante dos tomates em cubinhos.
- Recheie os pimentões com esta mistura.
- Asse, sem cobrir, por 20 minutos ou até que os pimentões estejam macios. Decore com coentro picado.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	Gorduras	FIBRAS	SÓDIO
	399 kcal	31g	41g	12g	7g	116mg

Arroz Frito com Frango

1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |



TEMPO TOTAL: 20 minutos

INGREDIENTES:

- 1 ovo grande
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de canola
- 90 g de peito de frango cru, sem osso e sem pele, picado
- 1 cenoura média, ralada
- 1 dente de alho, bem picadinho
- 1 colher de chá de gengibre, ralado
- 2 cebolinhas verdes médias, picadas
- 4 cogumelos médios, cortados ao meio e em fatias finas
- ½ pimentão vermelho médio, bem picado
- ½ xícara de arroz integral, cozido
- 1 colher de chá (5 ml) de molho de soja light (com baixo teor de sódio)

MODO DE PREPARO:

- Bata o ovo em uma tigela pequena com a pimenta-do-reino.
- Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio/alto.
- Cozinhe o frango por 4 a 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até ficar cozido.
- Adicione a cenoura, o alho, o gengibre, a cebolinha verde, os cogumelos e o pimentão vermelho.
- Cozinhe por 1 a 2 minutos até que os legumes comecem a amolecer.
- Adicione o arroz e cozinhe por mais 2 a 4 minutos, mexendo sempre, até que o arroz comece a ficar crocante. Empurre o arroz para as bordas da panela, adicione o ovo batido ao centro da frigideira e mexa até que o ovo esteja firme.
- Adicione o molho de soja e misture bem.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	376 kcal	28g	39g	12g	6g	346mg

RECEITAS PARA O

Jantar



*Cacçarola
de Macarrão
com Queijo*

6 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |  **TEMPO TOTAL:** 50 minutos

INGREDIENTES:

- 300 gramas de macarrão integral
- 450 gramas de carne moída magra
- 2 colheres de chá (10ml) de óleo de canola
- 1 cebola grande, picada
- 2 pimentões vermelhos médios, picados
- 3 dentes de alho, bem picadinhos
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa de pimenta chili (ou pimenta malagueta) em pó
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 lata (400g) de tomate pelado esmagados ou passata de tomate
- ½ xícara de queijo cheddar light (ou muçarela light), ralado

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 175°C.
- Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem; escorra e reserve.
- Cozinhe a carne moída em uma frigideira grande em fogo médio até não ficar mais rosada; drene a gordura. Retire a carne da frigideira e a reserve.
- Adicione o óleo na mesma panela e aqueça em fogo médio.
- Adicione a cebola e os pimentões por 3 a 4 minutos até a cebola ficar translúcida.
- Adicione o alho e cozinhe por mais 1 minuto.
- Adicione a pimenta-do-reino e pimenta chili (ou pimenta malagueta), o cominho, os tomates esmagados.
- Em uma tigela grande, misture este molho ao macarrão e a carne moída.
- Espalhe o preparo em uma assadeira untada (3 L).
- Cubra com o queijo ralado. Leve ao forno já aquecido a 175°C por 20 a 25 minutos, ou até que o queijo esteja gratinado.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS 370 kcal	PROTEÍNAS 29g	CARBOIDRATOS 47g	GORDURAS 9g	FIBRAS 3g	SÓDIO 200mg
--------------------------	----------------------	------------------	---------------------	----------------	--------------	----------------



Lasanha Favorita

10 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: 1 hora |



TEMPO TOTAL: 2 horas

INGREDIENTES:

- 15 folhas de massa integral para lasanha
- 450 gramas de carne moída
- 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de canola
- 8 cogumelos médios, cortados em cubinhos
- 2 cenouras médias, raladas
- 1 cebola pequena, picada
- 1 abobrinha média, ralada
- 3 dentes de alho, bem picadinhos
- 2 latas (800g) de passata de tomate ou molho de tomate
- 1 colher de sopa de manjeriço seco
- 1 ovo grande, levemente batido
- 425 gramas de ricota fresca light
- 1 maço pequeno de espinafre cru, picado (se congelado, usar 1 pacote de 283 g, descongelado e espremido)
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino, moída na hora
- 1/8 colher de sopa de noz-moscada
- ½ xícara de queijo muçarela light, ralado

INGREDIENTES DA SALADA PARA ACOMPANHAR:

- 10 xícaras de mix de alfaces
- 2 pepinos, picados
- 3 tomates médios, picados
- 3 colheres de sopa (45 ml) de azeite de oliva
- 3 colheres de sopa (45 ml) de vinagre balsâmico

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 190°C.
- Cozinhe a carne moída em uma frigideira grande em fogo médio até não ficar mais rosada; drene a gordura. Retire a carne da frigideira e a reserve.
- Adicione o óleo na mesma panela e aqueça em fogo médio/alto. Adicione os cogumelos, a cenoura, a cebola e a abobrinha, mexendo de vez em quando até que os legumes estejam macios e dourados, por cerca de 5 a 7 minutos. Adicione o alho picado e cozinhe por mais 1 a 2 minutos. Retorne a carne para esta panela. Adicione 1 lata da passata de tomate e o manjericão e deixe cozinhar por 10 a 15 minutos.
- Enquanto o molho da carne cozinha, misture o ovo, a ricota, o espinafre, a pimenta e a noz-moscada em uma tigela média; reserve.
- Espalhe $\frac{1}{2}$ da 2ª lata de passata de tomate no fundo da assadeira (3 L).
- Coloque uma camada da massa de lasanha por cima; as folhas devem se tocar, mas não se sobrepor.
- Espalhe um terço da mistura de ricota em cima da massa e, em seguida, espalhe um terço do molho de carne.
- Repita as etapas da massa da lasanha, ricota e molho de carne por mais 2 camadas.
- Cubra a camada final com o restante da $\frac{1}{2}$ lata da passata de tomate e polvilhe a muçarela ralada.
- Cubra a assadeira com papel-alumínio sem apertar e leve ao forno por 45 minutos. Retire o papel-alumínio e asse por mais 10 minutos.
- Misture a alface, o pepino, o tomate, o azeite e o vinagre balsâmico para fazer a salada de acompanhamento e sirva com a lasanha.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	469 kcal	29g	54g	16g	12g	208mg

Chili Caloroso

6 PORÇÕES





TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |



TEMPO TOTAL: 1 hora

INGREDIENTES:

- 450 gramas de carne moída magra
- 2 colheres de chá (10 ml) de óleo de canola
- 2 cenouras médias, raladas
- 2 dentes de alho, bem picadinhos
- 1 cebola grande, picada
- 1 pimentão vermelho médio, picado
- ½ colher de chá de pimenta caiena
- 2 colheres de sopa de pimenta chili (ou pimenta malagueta) em pó
- 2 colheres de chá de cominho em pó
- 400 g de feijão cozido, escorrido
- 1 lata (400 g) de passata de tomate ou molho de tomate

ACOMPANHAMENTO:

- 6 xícaras de mix de alfaces
- 1 pepino médio, picado
- 2 tomates médios, picados
- 2 colheres de sopa (30 ml) de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa (30 ml) de vinagre balsâmico
- 6 pãezinhos integrais

MODO DE PREPARO:

• Cozinhe a carne moída em uma frigideira grande em fogo médio até não ficar mais rosada; drene a gordura. Retire a carne da frigideira e a reserve.

• Aqueça o óleo numa panela grande e aqueça em fogo médio.

• Adicione a cenoura, o alho, a cebola e o pimentão e cozinhe, mexendo de vez em quando até amaciar os legumes, por cerca de 5 minutos.

• Adicione a pimenta caiena, a pimenta chili (ou pimenta malagueta) em pó, o cominho, e cozinhe, sempre mexendo, por 1 minuto.

• Adicione a carne moída

cozida, o feijão cozido, o molho de tomate e 1 xícara de água. Mexa para misturar bem os ingredientes.

• Aqueça até ferver, e diminua para fogo baixo. Tampe a panela tampada e mantenha a fervura, mexendo de vez em quando, até os sabores se fundirem e o molho engrossar e borbulhar, por cerca de 30 minutos.

• Misture a alface, o pepino, o tomate, o azeite e o vinagre balsâmico para fazer a salada de acompanhamento.

• Coloque o chili em pequenas tigelas (bowl). Sirva com a salada e os pãezinhos integrais de acompanhamento.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	442 kcal	30g	51g	15g	12g	263mg



Espaguete Bolonhesa para as Noites da Semana

6 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |



TEMPO TOTAL: 1 hora

INGREDIENTES:

- 450 gramas de carne moída magra
- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de canola
- 1 cebola pequena, cortada em cubinhos
- 2 dentes de alho, bem picadinhos
- 1 colher de sopa (15 ml) de extrato de tomate
- 2 cenouras médias, raladas
- 4 cogumelos médios, cortados em cubinhos
- 1 abobrinha, cortadas em 4 no sentido do comprimento e cortada em fatias finas
- ½ xícara (125 ml) de caldo de carne caseiro*
- 2 latas (800 g) de tomate pelado cortado em cubinhos
- 250 gramas de macarrão integral tipo espaguete

MODO DE PREPARO:

- Cozinhe a carne moída em uma frigideira grande em fogo médio até não ficar mais rosada; drene a gordura. Retire a carne da frigideira e a reserve.
- Adicione o óleo na mesma panela e aqueça em fogo médio.
- Adicione a cebola e cozinhe por 3 a 4 minutos até ficar translúcida.
- Adicione o alho e cozinhe por mais 1 minuto.
- Adicione o extrato de tomate, as cenouras, os cogumelos, a abobrinha e cozinhe até que os legumes comecem a amolecer, por cerca de 5 a 7 minutos.
- Adicione o caldo de carne e o tomate pelado em cubinhos. Abaixar o fogo e deixe ferver até engrossar, por cerca de 20 minutos.
- Depois que o molho estiver cozinhando por pelo menos 20 minutos, cozinhe o macarrão al dente de acordo com as instruções da embalagem; escorra bem e volte a massa para a panela.
- Adicione metade do molho a massa e misture bem.
- Transfira a massa para uma travessa e coloque o restante do molho sobre a massa.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	320 kcal	25g	40g	8g	7g	90mg

*Caldo De Carne Caseiro

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de aparas de carne magra (500g)
- 1 cebola cortada em 4 partes
- 1 cenoura cortada grosseiramente
- ½ xícara de salsão cortado grosseiramente
- 1,5 L de água
- 1 colher de sopa de tomilho fresco
- 1 folha de louro
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Numa panela, colocar as aparas de carne para caramelizar a superfície e liberar o suco do seu interior. Adicionar os legumes e deixar refogar com a carne. Adicionar a água e as ervas. Deixar cozinhar lentamente em fogo baixo sem tampar a panela até reduzir pela metade. Retirar o conteúdo sólido, coar e servir. Obs.: o caldo pode ser dividido em porções e congelado por até 4 meses.

Moussaka

6 PORÇÕES





TEMPO DE PREPARO: 55 minutos |



TEMPO TOTAL: 1 hora e 35 minutos

INGREDIENTES:

- 450 gramas de carne moída magra
- 2 colheres de chá (10 ml) de óleo de canola, separadas
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, bem picadinhos
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- ¼ colher de chá de canela
- 2 colheres de chá de orégano seco
- 2 latas (400 g) de tomate pelado cortado em cubinhos ou passata de tomate
- 1 berinjela, cortada em rodelas finas
- 2 abobrinhas médias, cortadas em rodelas finas
- 2 batatas rosa (Asterix) grandes, lavadas e cortadas em rodelas finas
- 2 ovos grandes, levemente batidos
- ½ xícara de iogurte grego natural semidesnatado*
- ½ xícara de ricota fresca light
- ⅛ colher de chá de noz-moscada moída

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Cozinhe a carne moída em uma frigideira grande em fogo médio até não ficar mais rosada; drene a gordura. Retire a carne da frigideira e a reserve.
- Adicione 1 colher de chá do óleo na mesma panela e aqueça em fogo médio.
- Adicione a cebola e cozinhe por 3 a 4 minutos até ficar translúcida.
- Adicione o alho e cozinhe por mais 1 minuto.
- Adicione a carne moída cozida, a pimenta, a canela, o orégano e os tomates pelados em cubinhos. Abaixar o fogo e cozinhe até engrossar, por cerca de 20 minutos.
- Forre duas assadeiras com papel-manteiga.
- Coloque a berinjela, a abobrinha e as batatas em uma única camada na assadeira e asse por 10 minutos ou até ficarem macias.
- Retire do forno e abaixe a temperatura para 175°C.
- Bata os ovos em uma tigela.
- Misture o iogurte grego, a ricota e a noz-moscada.
- Unte uma assadeira grande (3 L) com a colher restante do óleo ou forre com papel-manteiga.
- Coloque as fatias de batata no fundo da assadeira, sobrepondo as fatias se necessário.
- Espalhe metade do molho de carne sobre as batatas.
- Disponha as fatias de berinjela e abobrinha em uma camada uniforme sobre o molho de carne.
- Faça outra camada com o restante do molho de carne.
- Cubra com a mistura com queijo.
- Asse sem cobrir por 40 minutos.
- Deixe a moussaka esfriar por 5 minutos antes de fatiar e servir.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	369 kcal	29g	38g	12g	9g	150mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).



Bowl de Arroz com Carne

1 PORÇÃO



TEMPO DE PREPARO: 1 h e 10 minutos |



TEMPO TOTAL: 1 h e 20 minutos

INGREDIENTES:

- 90 gramas de carne para bife*
- 1 dente de alho, bem picadinho
- 1 colher de chá de gengibre, ralado
- 2 cogumelos médios, cortados em fatias finas
- ¼ xícara (60 ml) de caldo de carne caseiro (ver página 79)
- 1 colher de chá (5 ml) de vinagre de arroz sem tempero
- ¼ colher de chá de pimenta vermelha (calabresa) em flocos
- 2 colheres de chá (10 ml) de óleo de canola, separadas
- 1 xícara de espinafre fresco
- ½ xícara de arroz integral cozido
- 1 ovo grande
- 1 cenoura pequena, ralada
- ¼ de pepino pequeno, cortado em tiras finas
- 1 cebolinha média, cortada em rodelas finas

MODO DE PREPARO:

- Adicione o bife, o alho, o gengibre, os cogumelos, o caldo de carne, o vinagre de arroz e a pimenta em um saco de freezer hermético e feche bem.
- Misture os ingredientes no saco e deixe marinar na geladeira por pelo menos 1 hora ou deixe de um dia para o outro.
- Quando estiver pronto para cozinhar, aqueça 1 colher de chá de óleo em uma frigideira média em fogo médio alto.
- Retire o bife da marinada e cozinhe por 3 a 4 minutos de cada lado para ficar malpassado ou como desejar. Retire o bife da frigideira e reserve.
- Adicione os cogumelos e o restante da marinada na frigideira, cozinhe por 3 a 5 minutos ou até estarem macios.
- Quando os cogumelos estiverem cozidos, adicione o espinafre e mexa até ele murchar.
- Adicione o arroz a uma tigela (bowl) e despeje os cogumelos, o espinafre e o molho sobre uma parte do arroz.
- Na mesma frigideira, aqueça a colher de óleo restante em fogo médio e frite o ovo até que a clara esteja firme e a gema cozida ao seu gosto.
- Corte o bife em tiras finas contra a direção das fibras.
- Coloque as fatias de bife, as cenouras e o pepino em diferentes partes do arroz.
- Cubra com o ovo e decore com a cebolinha.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	443 kcal	32g	36g	19g	5g	212mg

*Sugestões de carne de bife: alcatra, contrafilé, patinho, coxão mole, filé mignon, entrecot, acém

Bolo de Carne Caseiro

2 PORÇÕES





TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |  **TEMPO TOTAL:** 1 h e 45 minutos

INGREDIENTES:

- 2 colheres de chá (10 ml) de óleo de canola, separadas
- 1 cebola pequena, bem picada
- 2 cenouras médias, raladas
- 450 gramas de carne moída magra
- 2 ovos grandes
- 1 abobrinha média, ralada
- ½ xícara de farinha de rosca integral
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino, moída
- 2 colheres de sopa (30 g) de molho inglês
- ½ xícara (125 ml) de molho de tomate

ACOMPANHAMENTOS:

- 1 batata-doce média
- 2 xícaras de brócolis, picado

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 200°C. Unte uma forma de pão (1,9 L) com 1 colher de óleo.
- Aqueça a colher de azeite restante em uma frigideira média em fogo médio.
- Adicione e cozinhe a cebola por 3 a 4 minutos até ficar translúcida.
- Adicione as cenouras raladas e cozinhe até amaciar, por cerca de 3 minutos.
- Em uma tigela grande, junte as cenouras e a cebola cozida, a carne moída, os ovos, a abobrinha, a farinha de rosca, a pimenta e o molho inglês. Misture bem com as mãos. Pressione a mistura de carne na assadeira preparada.
- Asse por 75 a 90 minutos, ou até ficar cozido.
- Enrole a batata-doce em papel-alumínio. Adicione a batata-doce ao forno e asse por 45 minutos.
- Cozinhe os brócolis no vapor até ficarem macios, por cerca de 5 a 8 minutos.
- Espalhe o molho de tomate por cima do bolo de carne após estar cozido e continue assando até borbulhar, por cerca de mais 5 minutos.
- Retire o bolo de carne e a batata-doce do forno. Deixe o bolo descansar por 10 minutos antes de cortar em 8 fatias.
- Corte a batata-doce ao meio, no sentido do comprimento.
- Divida a batata e o brócolis em dois pratos e sirva com o bolo de carne.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	418 kcal	34g	38g	15g	8g	346mg



Korma de Cordeiro

4 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |



TEMPO TOTAL: 4 h e 30 minutos

INGREDIENTES:

- ¾ xícara de arroz Basmati integral (ou arroz integral de grão longo) cru
- 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de canola
- 450 gramas de pernil de cordeiro cru desossado, sem gordura e picado
- 2 folhas de louro
- 1 pau de canela
- 1 colher de chá de cardamomo em pó
- 1 colher de sopa de coentro em pó
- 1 colher de sopa de cominho em pó
- ⅛ colher de chá de noz-moscada moída
- 1 colher de chá de açafrão em pó
- 3 dentes de alho, bem picadinho
- 1 colher de sopa de gengibre, ralado
- 2 cebolas médias, picadas
- 1 xícara de iogurte grego natural semidesnatado*
- 4 cenouras médias, picadas
- 4 talos de aipo ou salsão, picados
- 2 tomates médios, picados
- ½ xícara de coentro fresco, picado

MODO DE PREPARO:

- Cozinhe o arroz de acordo com as instruções da embalagem.
- Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio.
- Doure os pedaços de cordeiro por 2 a 3 minutos de cada lado, transfira para um prato e reserve. Mantenha o óleo e o sumo do cordeiro na frigideira.
- Adicione as folhas de louro, canela em pau, cardamomo, coentro, cominho, noz-moscada e açafrão à frigideira e cozinhe por cerca de 2 a 3 minutos.
- Junte o alho, o gengibre e as cebolas e cozinhe até que as cebolas estejam macias, por cerca de 5 minutos.
- Transfira a mistura para uma panela elétrica de cozimento lento ou recipiente para ir ao forno.
- Adicione o cordeiro dourados, o iogurte, as cenouras, o aipo, os tomates e ½ xícara de água, mexa bem até misturar os ingredientes. Tampe e cozinhe na temperatura LOW por 4 horas ou HIGH por 2 horas (ou 2 horas no forno convencional a 160°C), ou até que o cordeiro se desmanche no garfo.
- Sirva o korma de cordeiro sobre o arroz cozido e decore com coentro.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	421 kcal	27g	46g	16g	7g	145mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).



Sanduíche de Pernil Desfiado

6 PORÇÕES





TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |



TEMPO TOTAL: 8 h e 30 minutos
4 h e 30 minutos no forno convencional)

INGREDIENTES:

- 900 gramas de pernil de porco magro desossado
- 2 colheres de chá (10 ml) de óleo de canola
- 1 cebola grande, cortada em cubinhos
- 4 dentes de alho, bem picadinhos
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino
- 2 colheres de sopa de pimenta chili (ou pimenta malagueta) em pó
- ¼ de xícara (60 ml) de vinagre de vinho
- ¼ de xícara (60 ml) de extrato ou molho de tomate
- 1 colher de sopa (15 ml) de molho inglês
- 1 xícara (250 ml) de caldo de carne caseiro ou industrializado com teor reduzido de sódio
- 6 pães integrais de hambúrguer

SALADA DE REPOLHO:

- ½ xícara de iogurte grego natural semidesnatado*
- 1 colher de chá de cominho moído
- 2 colheres de sopa (30 ml) de suco de limão
- 6 xícaras de repolho crespo, cortado em tiras finas

MODO DE PREPARO:

- Use papel toalha para secar o pernil. Coloque a pernil em uma panela elétrica de cozimento lento ou assadeira para forno convencional.
- Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio/alto.
- Adicione e cozinhe a cebola por cerca de 4 minutos ou até ficar macia.
- Adicione o alho e cozinhe por mais 1 minuto.
- Junte a pimenta-do-reino, a pimenta chili (ou pimenta malagueta) em pó, o vinagre, o extrato de tomate e o molho inglês.
- Cozinhe até que a maior parte do vinagre tenha evaporado e a mistura tenha engrossado, por cerca de 5 a 10 minutos.
- Esfregue a mistura de cebola sobre o pernil, e em seguida, despeje o caldo de carne na panela de cozimento lento ou assadeira.
- Cubra e cozinhe na temperatura LOW por 8 horas ou HIGH por 4 horas (no forno convencional a 160°C por 3 a 4 horas**), ou até a carne ficar bem macia.
- Use dois garfos para desfiar a carne e em seguida, misture-a no suco do cozimento.
- Para a salada de repolho, misture o iogurte com o cominho e o suco de limão. Despeje sobre o repolho numa vasilha e misture bem.
- Coloque a carne de porco desfiada em pães de hambúrguer e cubra com a salada de repolho.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	422 kcal	38g	35g	15g	7g	434mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).

**O tempo de forno pode variar entre diferentes marcas.



Isclas de Frango Empanado

1 PORÇÃO



TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |  **TEMPO TOTAL:** 1 hora

INGREDIENTES:

- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de canola
- ½ colher de chá de alho em pó
- ½ colher de chá de páprica
- ¼ xícara de farinha de rosca integral
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino, moída
- 1 colher de chá de tomilho seco
- 1 colher de chá (5 ml) de mostarda Dijon
- 120 gramas de peito de frango cru, fatiado
- 1 xícara de vagem aparadas

BATATAS FRITAS:

- 1 batata-doce média
- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de canola
- ½ colher de chá de alho em pó
- ½ colher de chá de páprica

MOLHO:

- ¼ xícara de iogurte grego natural semidesnatado*
- ¼ colher de chá de cominho, moído
- 1 colher de sopa (15 ml) de suco de limão

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 200°C. Forre uma assadeira por papel alumínio e unte com 1 colher de chá de óleo.
- Lave a batata-doce e corte-a em tiras estreitas, deixando a pele. Misture as batatas em uma tigela com 1 colher de chá de óleo. Polvilhe com ½ colher de chá de alho em pó e páprica.
- Espalhe as batatas em metade da assadeira e asse por 20 minutos.
- Em uma tigela pequena, misture ½ colher de chá de alho em pó, ½ colher de chá de páprica, a farinha de rosca, a pimenta-do-reino e o tomilho.
- Espalhe a mostarda sobre as tiras de frango para que fiquem levemente cobertas. Mergulhe as tiras de frango na farinha de rosca temperada e mexa até ficarem uniformemente cobertos.
- Depois que as batatas estiverem assadas por 20 minutos, vire-as de lado e adicione os pedaços de frango à outra metade da assadeira. Cozinhe por mais 20 minutos, virando o frango na metade do tempo, ou até que o frango esteja cozido e as batatas levemente crocantes.
- Cozinhe a vagem no vapor por cerca de 8 a 10 minutos ou até ficarem macias.
- Misture os ingredientes do molho em uma tigela pequena.
- Sirva os empanados de frango com batata-doce assada, vagem e molho.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	442 kcal	39g	42g	14g	9g	399mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).

Frango com Cogumelo Ensopado

6 PORÇÕES





TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |



TEMPO TOTAL: 1 h e 20 minutos

INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa (30 ml) de óleo de canola, separadas
- 8 coxas de frango com osso e sem pele, cruas
- 2 cebolas grandes, picadas
- 450 gramas de cogumelos médios, cortados em quatro
- 2 cogumelos Portobello, picados
- 2 cenouras médias, picadas
- 900 gramas de batata baby (bolinha), picadas
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa de tomilho seco
- 2 xícaras (500 ml) de caldo de galinha ou caseiro*
- 1 xícara (250 ml) de vinho tinto seco**

MODO DE PREPARO:

- Aqueça 1 colher de sopa de óleo em uma frigideira grande em fogo médio alto.
- Doure as coxas de frango em porções por 2 a 3 minutos de cada lado e reserve. Despeje a gordura em um recipiente descartável.
- Adicione a outra colher de sopa de óleo para a mesma panela e aqueça em fogo médio.
- Cozinhe as cebolas, os cogumelos e os cogumelos Portobello por 5 minutos ou até começarem a dourar.
- Adicione o frango dourado, a cenoura, as batatas, a pimenta-do-reino, o tomilho, o caldo de galinha e o vinho tinto.
- Leve ao fogo brando, tampe a panela e cozinhe lentamente até que a carne e os legumes estejam bem macios, por pelo menos 1 hora.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	426 kcal	34g	37g	13g	7g	137mg

* Receita original utiliza cubo de caldo industrializado sem adição de sódio

** O vinho tinto pode ser substituído pelo caldo de galinha sem sódio, se desejar.

Enchiladas de Frango com Batata Doce

CONTRIBUIÇÃO DA NUTR.
KATHERINE FORD

8 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |  **TEMPO TOTAL:** 1 h e 20 minutos

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	364 kcal	27g	50g	7g	12g	147mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).

INGREDIENTES:

- 1 batata-doce grande, descascada e cortada em cubinhos
- 2 colheres de sopa (30 ml) de azeite de oliva
- 3 dentes de alho, bem picadinhos
- 450 gramas de peito de frango, sem pele, desossado e cru
- 1 cebola pequena, picada
- 400 gramas de feijão preto cozido, escorrido
- 1 lata (400 gramas) de molho ou passata de tomate
- 2 colheres de chá de orégano seco, separadas
- 10 tortilhas de milho de 13 cm
- 1 xícara de queijo cheddar light (ou muçarela light), ralado
- ½ xícara de cebolinha verde, picada

ACOMPANHAMENTOS:

- 700 gramas de feijão-verde fresco (vagem), aparado
- 1 xícara de iogurte grego natural semidesnatado*

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 190°C. Forre uma assadeira com papel-alumínio e outra com papel-manteiga.
- Misture a batata-doce em cubinhos em 1 colher de sopa de azeite e alho. Espalhe na assadeira forrada com papel-alumínio. Coloque o peito de frango na assadeira forrada com papel-manteiga.
- ASSE a batata-doce e o frango por 25 a 30 minutos ou até que a batata-doce esteja macia e o frango esteja cozido.
- Transfira a batata-doce para uma tigela grande e amasse. Reserve.
- Desfie o frango com dois garfos. Reserve.
- Aqueça a outra colher de sopa de óleo em uma frigideira em fogo médio.
- Adicione a cebola e cozinhe por 4 minutos ou até amolecer.
- Junte o frango, a cebola e o feijão ao purê de batata-doce; mexa bem.
- Espalhe ½ lata de molho de tomate no fundo de uma assadeira (3 L). Polvilhe com 1 colher de chá de orégano.
- Aqueça as tortilhas no micro-ondas por cerca de 20 segundos para evitar rachaduras.
- Encha o centro de cada tortilha com algumas colheres de recheio. Enrole a tortilha e coloque a junção voltada para baixo na assadeira.
- Cubra as enchiladas com o restante do molho de tomate e o restante do recheio.
- Polvilhe o orégano restante sobre o molho. Cubra com queijo ralado e cebolinha verde.
- Cubra com papel-alumínio e leve ao forno por 20 minutos. Descubra e asse por mais 5 minutos.
- Cozinhe a vagem no vapor por 8 a 10 minutos ou até ficar macia.
- Cubra as enchiladas com iogurte grego e sirva com a vagem.

Fajitas de Frango Numa Panela Só

2 PORÇÕES





TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |



TEMPO TOTAL: 30 minutos

INGREDIENTES:

- 1,5 colheres de chá (7,5 ml) de óleo de canola
- 1 colher de chá de pimenta chili (ou pimenta malagueta) em pó
- 1 colher de chá de cominho moído
- ½ colher de chá de cebola em pó
- 120 gramas de peito de frango, sem pele e desossado, cru, cortado em tiras finas
- 1 cebola pequena, em fatias finas
- 2 pimentões vermelhos pequenos, em fatias finas
- 2 tortilhas de milho ou de trigo integral de 13 cm*
- 2 colheres de sopa de coentro fresco, picado
- 1 colher de sopa (15 ml) de suco de limão
- 2 colheres de sopa de iogurte grego natural semidesnatado**

MODO DE PREPARO:

• Pré-aqueça o forno à 220°C. Forre uma assadeira com papel-alumínio e unte com ½ colher de chá de óleo.

• Misture a pimenta chili (ou pimenta malagueta) em o pó, o cominho e cebola em pó em uma tigela pequena.

• Em uma tigela grande, misture o frango, a cebola e os pimentões com 1 colher de chá de óleo restante. Adicione a mistura de temperos e mexa para distribuir o tempero.

• Espalhe em uma única camada na assadeira e asse até que o frango esteja

cozido e os legumes estejam suavemente crocantes, por cerca de 10 a 15 minutos.

• Embrulhe as tortilhas em papel-alumínio e aqueça no forno nos últimos 5 minutos de cozimento.

• Retire o recheio de fajita do forno e transfira para uma travessa.

• Divida o recheio de fajita igualmente em cada tortilha.

• Polvilhe com coentro e suco de limão. Cubra cada fajita com iogurte grego.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	343 kcal	33g	34g	9g	6g	124mg

* Análise de nutrientes feita com tortilhas de milho.

**Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).



Palak de
Frango e
Paneer
(Prato Indiano)

4 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |  **TEMPO TOTAL:** 40 minutos

INGREDIENTES:

- $\frac{3}{4}$ de xícara de arroz integral, cru
- 2 colheres de chá (10 ml) de óleo de canola
- 180 gramas de peito de frango cru, sem osso, sem pele, cortado em cubos
- 3 dentes de alho, bem picadinhos
- 2 colheres de chá de gengibre, ralado
- 2 colheres de chá de tempero Garam masala (ou curry em pó)
- 1 colher de chá de coentro, moído
- 1 colher de chá de cominho, moído
- 1 cebola grande, bem picadinha
- 1 pimenta Serrano (ou pimenta jalapeño), bem picadinha
- 3 tomates médios, cortados em cubinhos
- 450 gramas de espinafre, picado
- 1 xícara de iogurte grego natural semidesnatado*
- 180 gramas de queijo paneer (ou queijo coalho), cortado em cubos

MODO DE PREPARO:

- Cozinhe o arroz de acordo com as instruções da embalagem. Reserve.
- Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Cozinhe o frango por 4 a 5 minutos ou até ficar cozido. Transfira para um prato e reserve.
- No óleo restante da frigideira, refogue o alho, o gengibre, a garam masala, o coentro e o cominho por 1 minuto.
- Adicione a cebola e a pimenta e cozinhe até ficar macio, por aproximadamente 5 minutos.
- Junte os tomates e cozinhe por 10 minutos. Adicione o espinafre à frigideira e cozinhe por 3 a 5 minutos.
- Transfira a mistura para um liquidificador ou processador de alimentos e adicione o iogurte grego. Misture até ficar homogêneo.
- Devolva a mistura à frigideira. Adicione o queijo e o frango cozido. Tampe e cozinhe por 10 minutos.
- Sirva com o arroz cozido.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	452 kcal	33g	44g	17g	7g	145mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).

Hambúrguer Grego de Peru

4 PORÇÕES





TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |  **TEMPO TOTAL:** 30 minutos

INGREDIENTES:

- 450 gramas de peru magro, moído
- 1 ovo grande
- 140 gramas de espinafre, picado
- 2 dentes de alho, bem picadinhos
- 1/3 de xícara de queijo feta (ou ricota com sal), esmigalhado
- 2 colheres de chá (10 ml) de óleo de canola
- 1/2 cebola roxa média, em fatias finas
- 2 tomates médios, fatiados
- 4 pães de hambúrguer de trigo integral

PASTA DE IOGURTE:

- 1/2 xícara de iogurte grego natural semidesnatado*
- 1/2 xícara de pepino, bem picado
- 1 colher de chá de endro seco
- 1 colher de sopa (15 ml) de suco de limão

ACOMPANHAMENTOS:

- 2 pimentões vermelhos médios, cortados em quartos no sentido do comprimento
- 2 abobrinhas médias, cortadas ao meio no sentido da largura e depois cortadas em tiras

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela grande, misture o peru moído, o ovo, o espinafre, o alho e o queijo.
- Divida a mistura em 4 porções e modele cada uma no formato de um hambúrguer.
- Aqueça a grelha ou churrasqueira em temperatura média. Cozinhe os hambúrgueres por 12 a 15 minutos, virando na metade do tempo ou até ficarem cozidos.
- Grelhe o pimentão vermelho e a abobrinha na grelha ou na churrasqueira até a maciez desejada.
- Misture os ingredientes para preparar a pasta de iogurte em uma tigela pequena.
- Espalhe sobre a pasta de iogurte na metade inferior dos pães de hambúrguer.
- Cubra com cebola roxa, tomate e o hambúrguer. Sirva com legumes grelhados.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	441 kcal	35g	37g	19g	7g	508mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).

Ovos Cozidos com Molho de Tomate e Pimentão

4 PORÇÕES





TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |  **TEMPO TOTAL:** 40 minutos

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de canola
- 240 gramas de peito de frango cru, sem osso, sem pele, picado
- 1 cebola pequena, picada
- 1 pimentão vermelho médio, picado
- 4 dentes de alho, bem picadinhos
- 3 colheres de sopa (45 ml) de extrato de tomate
- 2 colheres de chá de cominho, moído
- 1 colher de chá de coentro, moído
- 1 colher de chá de páprica
- ¼ colher de chá de canela
- ¼ colher de chá de pimenta vermelha (calabresa) em flocos
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 lata (400 gramas) de tomate pelado cortado em cubinhos ou passata de tomate
- 4 ovos grandes
- ¼ xícara de queijo feta (ou ricota com sal), esmigalhado
- 2 colheres de sopa de salsa fresca, picada

ACOMPANHAMENTO:

- 4 fatias de pão integral, torrado

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno à 200°C.
- Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio.
- Cozinhe o frango por 4 a 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até ficar cozido.
- Adicione a cebola, o pimentão vermelho, o alho, o extrato de tomate, o cominho, o coentro, a páprica, a canela, a pimenta vermelha em flocos e a pimenta-do-reino.
- Cozinhe, mexendo de vez em quando, por 3 a 5 minutos ou até que os legumes comecem a amolecer.
- Adicione os tomates em cubinhos à frigideira; cozinhe, mexendo ocasionalmente, por 10 minutos ou até engrossar.
- Reduza o fogo para médio/baixo. Com uma colher, abra 4 cavidades no molho. Quebre um ovo em cada cavidade.
- Transfira a frigideira para o forno; asse até que os ovos estejam cozidos no ponto desejado, por aproximadamente 8 a 10 minutos.
- Decore com queijo e salsa. Sirva com as torradas.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	326 kcal	25g	27g	13g	6g	371mg



Curry Tailandês de Leite de Coco e Peixe

4 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |



TEMPO TOTAL: 40 minutos

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de canola
- 1 cebola grande, picada
- 2 colheres de sopa de gengibre, ralado
- 3 dentes de alho, bem picadinhos
- 2 cenouras médias, cortadas como moedas finas
- 2 pimentões vermelhos médios, em fatias finas
- 1 pimenta vermelha tailandesa fresca (ou pimenta caiena), bem picada
- ¼ xícara (60 ml) de caldo de galinha ou caseiro
- 2 colheres de sopa (30 ml) de pasta de curry vermelho tailandês (ou molho de pimenta de sua preferência a gosto)
- 2 vidros de 200 ml (400 ml) de leite de coco light
- 4 filés de bacalhau de 170 gramas (fresco ou descongelado), em cubos
- 120 gramas de macarrão de arroz seco
- 4 xícaras de espinafre fresco
- 1 colher de sopa (15 ml) de suco de limão
- 1 xícara de coentro fresco, picado

MODO DE PREPARO:

- Aqueça o óleo em uma frigideira grande com laterais fundas em fogo médio.
- Adicione a cebola e cozinhe por 5 minutos ou até amolecer.
- Adicione o gengibre e o alho e cozinhe por mais 1 minuto, mexendo sempre.
- Adicione as cenouras, o pimentão vermelho, a pimenta tailandesa e o caldo de galinha.
- Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios, aproximadamente 8 a 10 minutos.
- Adicione a pasta de pimenta e cozinhe, mexendo sempre, até ficar cheiroso, por cerca de 2 a 3 minutos.
- Adicione o leite de coco e mexa para misturar bem.
- Leve a mistura para ferver em fogo médio.
- Adicione o peixe e cozinhe por 8 a 10 minutos, ou até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo.
- Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem. Escorra bem e reparta o macarrão uniformemente entre 4 tigelas. Distribua o espinafre entre as tigelas.
- Retire a frigideira grande do fogo e misture o suco de limão.
- Coloque a sopa nas tigelas com uma concha e decore com coentro.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	409 kcal	30g	44g	12g	4g	801mg



Risoto de Camarão e Aspargos

4 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |



TEMPO TOTAL: 50 minutos

INGREDIENTES:

- 4 xícaras (1 litro) de caldo de galinha ou caseiro
- 450 gramas de camarão (fresco ou descongelado), descascado
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de canola
- 1 cebola pequena, bem picada
- 2 dentes de alho, bem picadinhos
- 1 xícara de arroz arbóreo, cru
- ½ xícara (125 ml) de vinho branco seco
- 450 gramas de aspargos, com as extremidades aparadas e cortado em pedaços de 2,5 cm
- ¼ xícara de queijo de cabra
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão fresco, ralado
- ¼ xícara de manjeriço fresco, picado
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 limão, raspas e suco

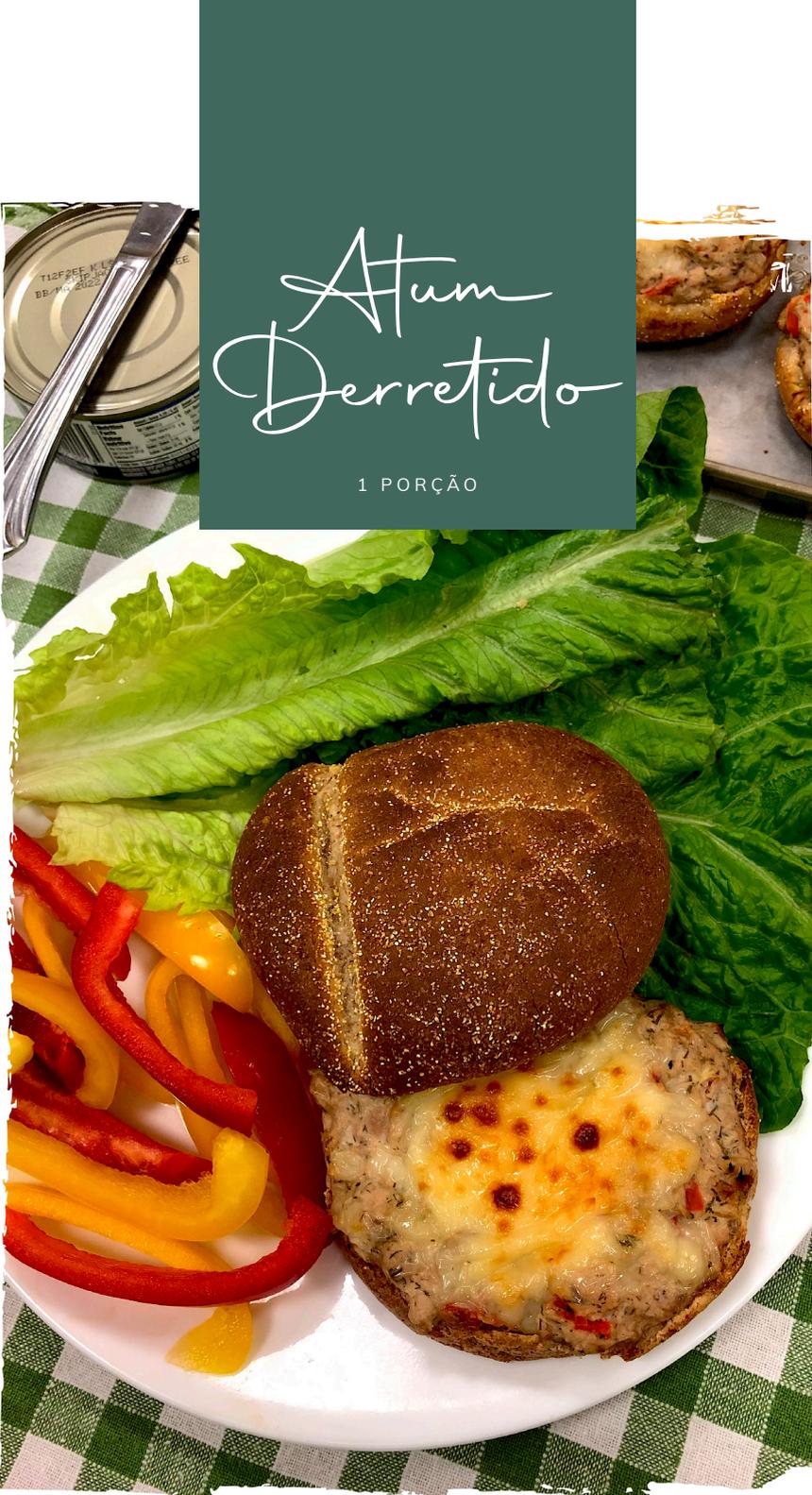
MODO DE PREPARO:

- Leve o caldo para ferver em uma panela média.
- Adicione o camarão; cubra e cozinhe em panela média até ficarem cozidos, por cerca de 2 minutos. Transfira o camarão para um prato para esfriar.
- Cubra o caldo e mantenha-o em fogo baixo para ferver suavemente.
- Aqueça a manteiga e o óleo em uma frigideira em fogo médio.
- Adicione a cebola e cozinhe aproximadamente 4 minutos ou até que amoleça.
- Adicione o alho e cozinhe por mais 1 minuto.
- Misture o arroz e cozinhe por alguns minutos para fritar o arroz.
- Coloque o vinho e deixe ferver até quase evaporado, aproximadamente 3 minutos.
- Adicione os espargos e 1 xícara do caldo e cozinhe, mexendo constantemente, até que seja absorvido.
- Continue a adicionar o caldo, 1 xícara por vez, mexendo constantemente até que seja absorvido. O risoto está pronto quando o arroz ficar macio, mas ainda ligeiramente firme e cremoso, em aproximadamente 25 minutos.
- Assim que o arroz estiver cozido, adicione o queijo de cabra e camarão.
- Retire o risoto do fogo e misture o parmesão, o manjeriço, a pimenta-do-reino, as raspas de limão e o suco de limão.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	450 kcal	33g	43g	12g	5g	259mg

RECEITAS DE

Lanches



Atum Derretido

1 PORÇÃO



TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |



TEMPO TOTAL: 15 minutos

INGREDIENTES:

- 1 fatia de pão integral ou pão de hambúrguer*
- ¼ lata (30 g) de atum sólido natural (em água), escorrido
- 1 colher de sopa de iogurte grego natural semidesnatado**
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- ½ colher de chá de endro seco
- 2 colheres de sopa de cebolinha verde, cortada em cubinhos
- 2 colheres de sopa de pimentão vermelho, cortado em cubinhos
- 2 colheres de sopa de queijo muçarela light, ralado

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 200°C. Forre uma assadeira com papel-alumínio.
- Coloque a fatia de pão na assadeira.
- Misture o atum, o iogurte grego, a pimenta-do-reino e o endro em uma tigela.
- Misture levemente a cebola verde e o pimentão vermelho.
- Espalhe sobre a fatia de pão e cubra com queijo ralado.
- Asse até que o queijo derreta e o pão esteja torrado, cerca de 8 a 10 minutos.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	186 kcal	20g	16g	4g	3g	276mg

*Análise nutricional feita com pão integral

**Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).

Mini Pizzas

1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |



TEMPO TOTAL: 15 minutos

INGREDIENTES:

- 30 g de carne moída magra cozida
- 1 pão de hambúrguer fino integral (ou normal)
- 2 colheres de sopa (30 ml) molho de tomate enlatado
- ¼ colher de chá de orégano seco
- 2 colheres de sopa de queijo muçarela light, ralado
- 2 colheres de sopa de pimentão vermelho, cortado em cubinhos

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 200°C. Forre uma assadeira com papel-alumínio.
- Corte o pão e coloque cada lado cortado para cima no papel-alumínio.
- Espalhe 1 colher de sopa de molho de tomate em cada metade do pão e polvilhe com orégano.
- Cubra cada metade com 1 colher de sopa de carne moída, queijo e pimentão vermelho.
- Asse até o queijo derreter e o pão ficar torrado, cerca de 8 a 10 minutos.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS 195 kcal	PROTEÍNAS 13g	CARBOIDRATOS 24g	GORDURAS 6g	FIBRAS 5g	SÓDIO 260mg
--------------------------	----------------------	------------------	---------------------	----------------	--------------	----------------

Mini Frittatas

6 PORÇÕES





TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |  **TEMPO TOTAL:** 40 minutos

INGREDIENTES:

- 2 colheres de chá (10 ml) de óleo de canola
- ½ xícara de batata inglesa, descascada e cortada em cubinhos
- 8 ovos grandes
- ½ xícara (125 ml) de leite semidesnatado
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- ½ xícara de queijo cheddar light (ou muçarela light), ralado
- ½ xícara de espinafre fresco

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 195°C. Cubra o interior de 6 formas de muffin com o óleo de canola.
- Cozinhe as batatas em cubinhos por 10 minutos ou até ficarem macias; escorra e reserve.
- Bata os ovos, o leite e a pimenta-do-reino em uma tigela grande.
- Espalhe o queijo ralado, o espinafre e as batatas em cada forma de muffin.
- Despeje a mistura de ovos uniformemente nas formas de muffin (encher cerca de $\frac{3}{4}$) e asse por 15 a 20 minutos, ou até dourar levemente por cima e ficar totalmente firme.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	157 kcal	12g	5g	10g	1g	171mg

Fatias de Batata com Queijo e Chili

6 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |



TEMPO TOTAL: 1 hora

INGREDIENTES:

- 450 g de carne moída magra crua
- 1 colher de sopa (15 ml) de óleo de canola
- 2 cenouras médias, raladas
- 2 talos de aipo, bem picados
- 2 dentes de alho, bem picadinhos
- 1 cebola grande, picada
- ½ colher de chá de pimenta caiena
- 2 colheres de pimenta chili (ou pimenta malagueta) em pó
- 2 colheres de chá de cominho em pó
- 1 lata (400 g) de molho de tomate
- 1 xícara de queijo cheddar light (ou muçarela light), ralado
- 4 cebolinhas verdes médias, cortadas em fatias finas
- 2 tomates médios bem, bem picados
- ½ xícara de iogurte grego natural semidesnatado*

BATATAS FRITAS:

- 3 batatas inglesas pequenas, cortadas em cunhas (fatias largas)
- 1 colher de sopa (15 ml) óleo de canola
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa de tomilho seco
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de cebola em pó

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 200°C. Forre uma assadeira com papel-alumínio.
- Tempere as fatias de batata com 1 colher de sopa de óleo, a pimenta-do-reino, o tomilho, o alho em pó e a cebola em pó.
- Espalhe as fatias de batata na assadeira e asse por 40 minutos, virando na metade ou até ficarem macias e douradas.
- Cozinhe a carne moída em uma frigideira grande em fogo médio até não ficar mais rosada; escorra a gordura. Retire a carne da frigideira e a reserve.
- Aqueça 1 colher de sopa de óleo em uma panela grande ou caçarola em fogo médio.
- Adicione a cenoura, o aipo, o alho e a cebola.
- Cozinhe, mexendo sempre, por 5 minutos ou até ficarem macios.
- Adicione a pimenta caiena, a pimenta chili (ou pimenta malagueta), e o cominho. Cozinhe, mexendo sempre, por 1 minuto.
- Acrescente a carne moída, o molho de tomate e 1 xícara de água; mexa para incorporar todos os ingredientes.
- Deixe ferver e em seguida reduza para fogo baixo. Tampe e cozinhe, mexendo sempre, por 30 minutos ou até que os sabores tenham se incorporado e o molho esteja grosso e borbulhante.
- Distribua as fatias de batata entre 4 tigelas. Coloque o molho chili com uma concha sobre as fatias de batata.
- Cubra cada tigela com ¼ xícara de queijo ralado e leve ao micro-ondas por 30 segundos na potência ALTA ou até o queijo derreter.
- Decore com a cebolinha, os tomates e o iogurte grego.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	356 kcal	28g	33g	13g	6g	241mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).

Wrap de Roskife e Queijo

2 PORÇÕES





TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |



TEMPO TOTAL: 5 minutos

INGREDIENTES:

- 1 colher de chá (5 ml) de mostarda amarela
- 1 tortilla ou wrap integral de 20 cm
- 60 g de rosbife magro, fatiado
- 30 de cheddar light (ou muçarela light), fatiado
- Opcional: legumes frescos como alface, tiras de pepino ou pimentão

MODO DE PREPARO:

- Espalhe a mostarda sobre a metade inferior da tortilha.
- Coloque o rosbife, o queijo e os legumes (se estiver usando) uniformemente sobre a mostarda.
- Enrole a tortilha, começando pela parte inferior.
- Corte ao meio e sirva.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS 183 kcal	PROTEÍNAS 13g	CARBOIDRATOS 11g	GORDURAS 9g	FIBRAS 2g	SÓDIO 329mg
--------------------------	----------------------	------------------	---------------------	----------------	--------------	----------------

Sushi de Atum

1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |  **TEMPO TOTAL:** 15 minutos

INGREDIENTES:

- 1 folha de nori
- 1/3 xícara de arroz integral para sushi, cozido
- 1 colher de chá (5 ml) de molho de soja com baixo teor de sódio
- 1 colher de sopa de iogurte grego natural semidesnatado*
- 1/4 lata (30 g) de atum sólido natural (em água), escorrido
- 2 colheres de sopa de pimentão vermelho, cortado em palitos finos
- 2 colheres de sopa de pepino, cortado em palitos finos

MODO DE PREPARO:

- Coloque um tapete de sushi de bambu ou um pano de prato em uma superfície plana e limpa e cubra com uma camada de filme plástico para mantê-lo limpo.
- Coloque a folha de nori sobre o filme plástico.
- Espalhe o arroz da esquerda para a direita de uma borda do nori à outra, deixando um espaço de 2,5 cm na parte inferior e superior. Regue o molho de soja sobre o arroz.
- Misture o iogurte grego e o atum e espalhe com uma colher sobre o arroz.
- Faça uma camada de pimentão vermelho e pepino.
- Começando de baixo, dobre o tapete, puxe-o levemente para trás em sua direção e continue a rolar e puxar para trás para manter o rolo firme, até que o rolo esteja completo.
- Remova o filme plástico e o tapete ou toalha.
- Com uma faca molhada, corte o sushi em rodela.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	146 kcal	15g	18g	18g	2g	234mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).



Tomates
Recheados
com Atum
e Queijo

1 PORÇÃO



TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |



TEMPO TOTAL: 15 minutos

INGREDIENTES:

- 1 tomate grande
- 1/4 lata (30 g) de atum sólido natural (em água), escorrido
- 1 colher de sopa de iogurte grego natural semidesnatado*
- 1 colher de chá de endro desidratado
- 1 colher de chá (5 ml) de suco de limão
- 1 colher de sopa de queijo muçarela light, ralado

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 200°C. Forre uma assadeira com papel-alumínio.
- Corte a parte superior do tomate e, com uma colher, retire o interior do tomate e pique grosseiramente.
- Em uma tigela, misture a parte interna do tomate com os demais ingredientes.
- Coloque a mistura de volta no tomate.
- Coloque o tomate na assadeira e leve ao forno por 10 minutos para amolecer o tomate e derreter o queijo.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	117 kcal	16g	9g	2g	2g	91mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).

Tacos de Frango Assado

4 PORÇÕES





TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |



TEMPO TOTAL: 50 minutos

INGREDIENTES:

- 240 g de peito de frango sem osso e sem pele cru
- ¼ xícara de cream cheese light, amolecido à temperatura ambiente
- 2 colheres de sopa de queijo muçarela light, ralado
- 1 cebola média, cortada em fatias finas
- ⅓ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de pimenta chili (ou pimenta malagueta)
- ½ colher de chá de cominho moído
- ¼ colher de chá de alho em pó
- 4 tortilhas de milho ou wrap de 13 cm
- 1 ovo grande, batido

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 200°C. Forre uma assadeira com papel-alumínio e outra com papel-manteiga.
- Coloque o peito de frango na assadeira forrada de papel-manteiga. Asse por 18 a 20 minutos ou até que o frango esteja cozido. Desfie o frango com dois garfos; reserve.
- Em uma tigela média, misture o frango desfiado, o cream cheese, a muçarela, a cebola, a pimenta-do-reino, a pimenta chili (ou pimenta malagueta), o cominho e o alho em pó.
- Aqueça as tortilhas no micro-ondas por cerca de 20 segundos para evitar que rachem.
- Coloque cerca de ¼ xícara do recheio no centro de cada tortilha e enrole, deixando as pontas abertas.
- Pincele o topo dos rolinhos com ovo.
- Coloque os tacos com a junção voltada para baixo na assadeira forrada com papel-alumínio.
- Asse por cerca de 15 minutos, virando na metade do tempo, ou até que os tacos fiquem crocantes e ligeiramente dourados.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS 147 kcal	PROTEÍNAS 16g	CARBOIDRATOS 8g	GORDURAS 6g	FIBRAS 1g	SÓDIO 151mg
--------------------------	----------------------	------------------	--------------------	----------------	--------------	----------------



Molho Tex-
Mex em
Camadas

4 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |



TEMPO TOTAL: 40 minutos

INGREDIENTES:

- 4 tortilhas de milho macias ou wrap de 13 cm
- 70 g de carne moída magra crua
- ¼ xícara de iogurte grego natural semidesnatado*
- 1 colher de sopa de coentro fresco, picado
- 1 colher de Sopa (15 ml) de suco de limão
- ⅛ colher de chá de cominho moído
- ½ xícara de feijão preto cozido, escorrido
- 2 tomates médios, bem picados
- 2 cebolinhas verde médias, fatiadas
- ¼ xícara de queijo cheddar light (ou muçarela light), ralado
- 2 colheres de sopa de azeitonas pretas em conserva, fatiadas
- 1 colher de sopa de jalapeño, bem picado

MODO DE PREPARO:

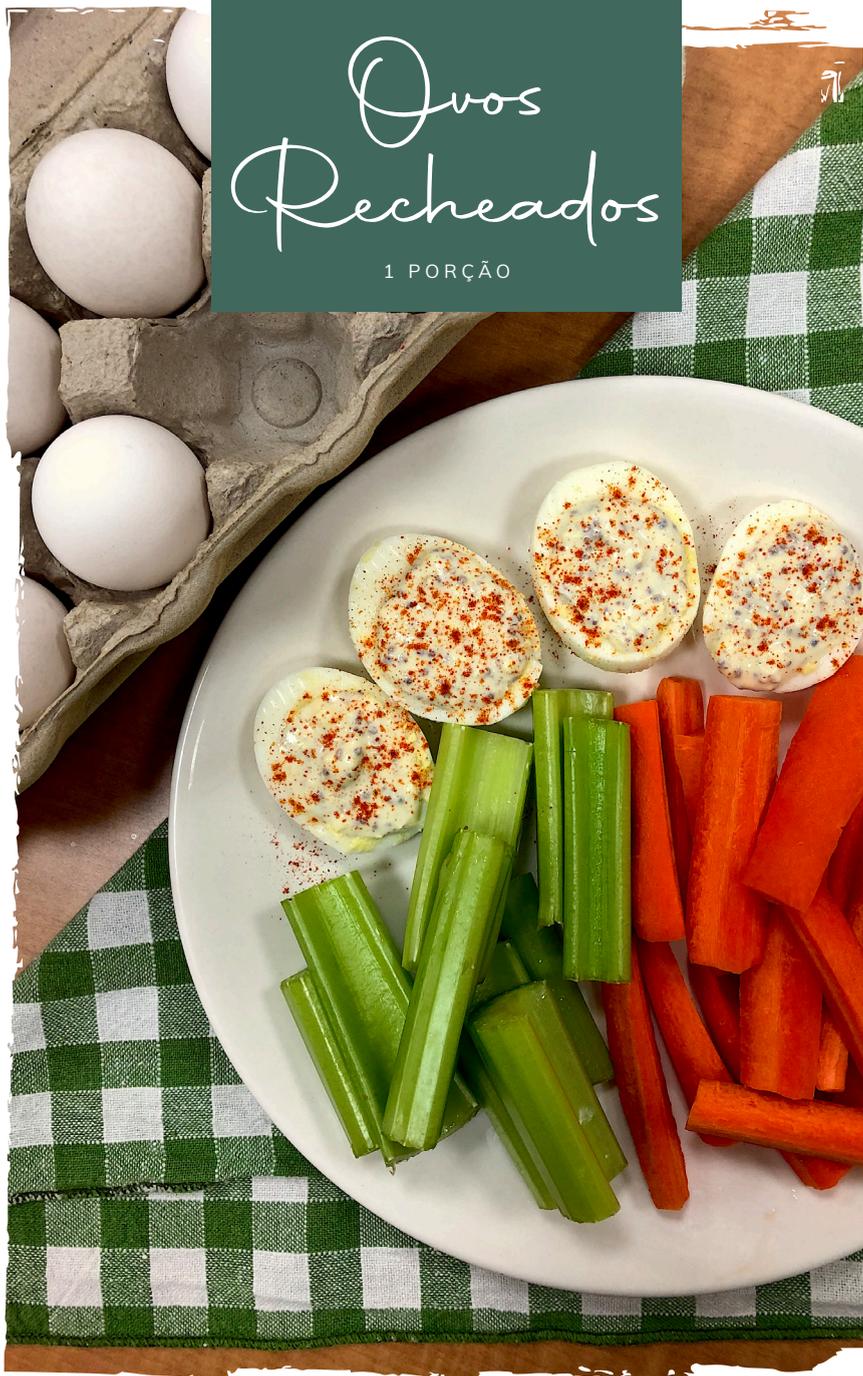
- Pré-aqueça o forno a 200°C. Forre uma assadeira com papel-alumínio.
- Corte as tortilhas em cunhas e disponha em uma única camada. Asse por 10 minutos ou até que fique crocante, virando na metade. Reserve e deixe esfriar.
- Cozinhe a carne moída em uma frigideira média em fogo médio até que não esteja mais rosada; escorra a gordura. Retire a carne da frigideira e a reserve.
- Misture o iogurte grego, o coentro e o suco de limão; espalhe no fundo de uma tigela grande ou recipiente.
- Misture a carne moída e com o cominho e coloque sobre a mistura de iogurte grego.
- Cubra com uma camada de feijão preto, o tomate picado e a cebolinha.
- Finalize polvilhando o queijo, as azeitonas pretas e o jalapeño por cima.
- Sirva com chips de tortilla.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	132 kcal	11g	15g	3g	3g	109mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).

Ovos Recheados

1 PORÇÃO





TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |



TEMPO TOTAL: 5 minutos

INGREDIENTES:

- 2 ovos grandes bem cozidos, descascados
- 1/4 de xícara de iogurte grego natural semidesnatado*
- 1/8 de colher de chá de páprica
- 1 colher de chá (5 ml) de mostarda Dijon
- 1 colher de chá (5 ml) de suco de limão

ACOMPANHAMENTOS:

- 1 talo de aipo médio
- 1 cenoura média

MODO DE PREPARO:

- Corte os ovos ao meio no sentido do comprimento.
- Com uma colher, retire a gema da clara.
- Em uma tigela, misture a gema, o iogurte grego, a páprica, a mostarda Dijon e o suco de limão.
- Coloque a mistura de volta na clara de ovo.
- Corte o aipo e a cenoura em palitos e sirva com os ovos recheados.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	229 kcal	18g	12g	12g	2g	346mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).



Espetinhos de Frango com Tzatziki (Molho Grego)

1 PORÇÃO



TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |  **TEMPO TOTAL:** 20 minutos

INGREDIENTES:

- 2 espetinhos de madeira ou metal
- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de canola
- 120 g de peito de frango sem osso e sem pele, cortado em cubos
- 8 tomates-cereja
- ¼ cebola roxa, cortada ao meio horizontalmente e separada em pedaços

TZATZIKI:

- ½ xícara de iogurte grego natural semidesnatado*
- 2 colheres de sopa de pepino, cortado em cubinhos
- 1 dente de alho, bem picadinho
- ½ colher de chá de endro desidratado
- 1 colher de chá (5 ml) de suco de limão

MODO DE PREPARO:

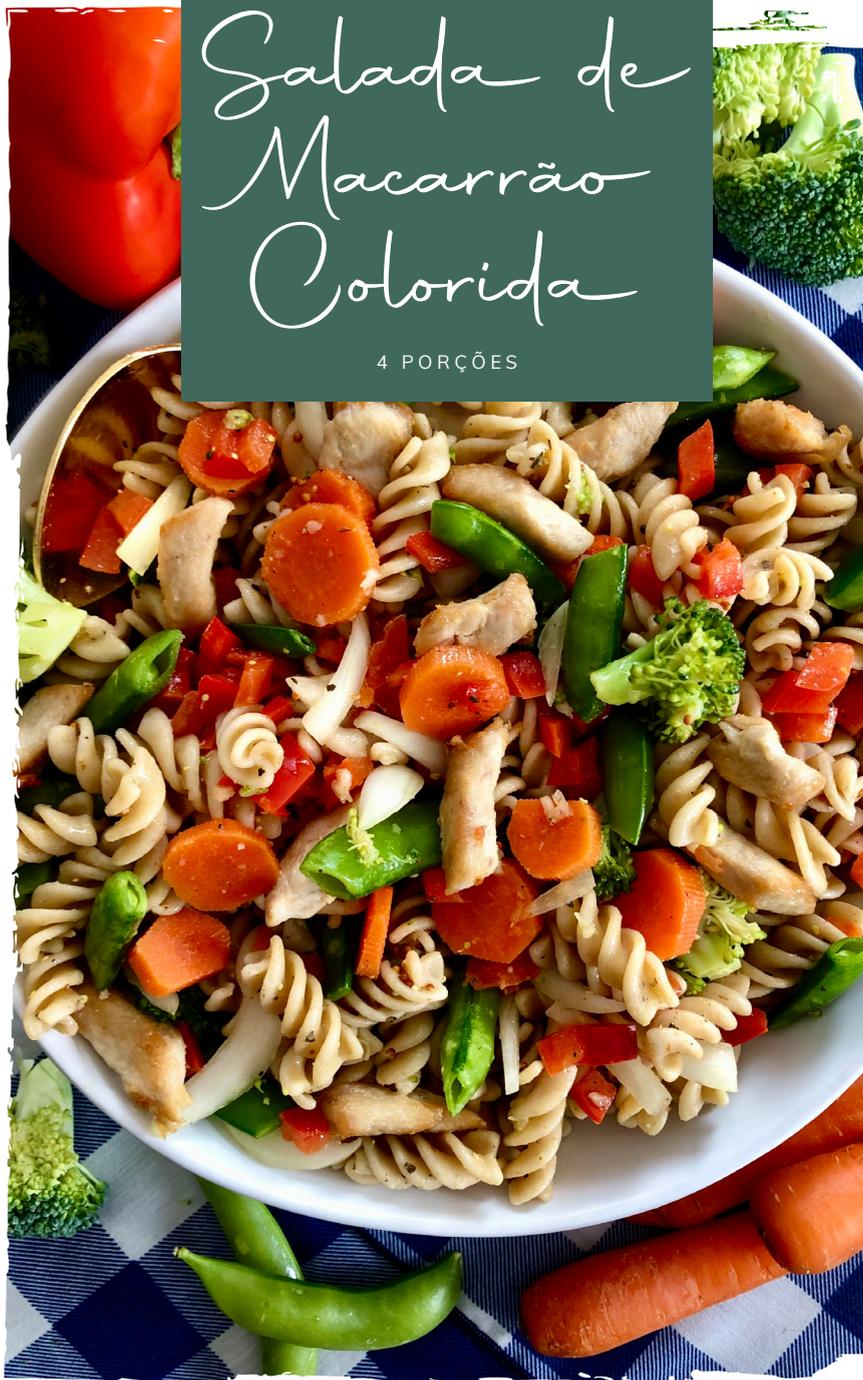
- Se estiver usando os espetinhos de madeira, coloque-os em uma tigela com água fria para umedecerem.
- Pincele a grelha ou a assadeira levemente com óleo e pré-aqueça em fogo médio.
- Misture os ingredientes do tzatziki em uma tigela pequena; reserve.
- Retire os espetinhos de madeira da água ou pegue os espetinhos de metal e enfie alternadamente os pedaços de frango, pedaços de tomate e de cebola.
- Grelhe os espetinhos por 5 minutos de cada lado ou até que o frango esteja cozido.
- Sirva os espetinhos com o molho tzatziki.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	147 kcal	18g	7g	5g	1g	49mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).

Salada de Macarrão Colorida

4 PORÇÕES





TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |



TEMPO TOTAL: 2 horas e 20 minutos

INGREDIENTES:

- 180 g de macarrão fusilli de trigo integral
- 2 colheres de sopa (30 ml) de azeite, separadas
- 240 g de peito de frango sem osso e sem pele, picado
- 1 xícara de floretes de brócolis
- ½ xícara de cenoura, cortada em rodelas
- 1 xícara de pimentão vermelho, picado
- ½ cebola roxa pequena, cortada em fatias finas
- 1 xícara de ervilha-torta, fatiada
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de manjeriço desidratado
- 1 colher de chá (5 ml) de mostarda Dijon
- 2 colheres de sopa (30 ml) de vinagre de vinho tinto

MODO DE PREPARO:

• Cozinhe o macarrão ao dente de acordo com as instruções da embalagem. Escorra e transfira para uma tigela grande.

• Aqueça 1 colher de sopa de óleo em uma frigideira média em fogo médio.

• Cozinhe o frango por 4 a 5 minutos, mexendo de vez em quando, até ficar cozido. Reserve.

• Cozinhe o brócolis e a cenoura no vapor por 3 a 4 minutos ou até ficarem macios e crocantes. Adicione à massa,

juntamente com o pimentão vermelho, a cebola roxa, as ervilhas e o frango.

• Misture 1 colher de sopa de azeite, a pimenta-do-reino, o manjeriço, a mostarda Dijon e o vinagre de vinho tinto em uma tigela pequena.

• Despeje o molho sobre a salada de macarrão e misture bem.

• Cubra e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou de um dia para o outro antes de servir.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	156 kcal	10g	18g	5g	4g	44mg

Picolé de Iogurte Grego

2 PORÇÕES





TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |



TEMPO TOTAL: 6 horas

INGREDIENTES:

- 1 xícara de iogurte grego natural, semidesnatado*
- 1 xícara de morangos ou outra fruta de sua escolha**

MODO DE PREPARO:

- Bata o iogurte grego e os morangos no liquidificador ou processador de alimentos em velocidade alta até ficar homogêneo.
- Despeje a mistura em forminhas de picolé ou forminhas de papel.
- Congele por 2 horas e, em seguida, insira palitos de picolé de 2,5 cm nos moldes.
- Congele por 4 a 6 horas ou de um dia para o outro.
- Passe o molde por água quente para remover facilmente os picolés.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	110 kcal	12g	10g	3g	2g	60mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).

**Análise nutricional feita com morangos.

Smoothie de Frutas Vermelhas

2 PORÇÕES





TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |



TEMPO TOTAL: 5 minutos

INGREDIENTES:

- ½ copo (125 ml) de leite semidesnatado
- 1 xícara de iogurte grego natural semidesnatado*
- 1 xícara de espinafre fresco
- 1 xícara de mix de frutas vermelhas congeladas

MODO DE PREPARO:

- Despeje o leite no liquidificador, seguido de iogurte grego, espinafre e frutas vermelhas.
- Misture até ficar homogêneo.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	FIBRAS	SÓDIO
	139 kcal	12g	15g	4g	3g	78mg

*Existem várias marcas diferentes de iogurte grego no mercado. Para manter o conteúdo dos nutrientes conforme a receita original, sugerimos escolher um iogurte sem açúcar e com alto teor de proteína (> 5 g por porção de 100 g).



Barra de Nozes
e Chocolate com
Amora e Grão-
de-Bico

CONTRIBUIÇÃO DA
NUTR. LOUISE LACANILAO

8 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |



TEMPO TOTAL: 40 minutos

INGREDIENTES:

- 1 lata (400 g) de grão-de-bico, escorrido e enxaguado
- 2 ovos grandes
- ½ xícara de manteiga de amendoim natural
- ¼ xícara de sementes de cânhamo (ou chia)
- ¼ xícara (60 ml) de mel
- ¼ xícara de gotas de chocolate
- ¼ xícara de cranberries (oxicoco) secos
- 1 colher de chá (5 ml) de óleo de canola

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 175°C.
- Coloque o grão-de-bico escorrido em um processador de alimentos e bata até formar uma pasta lisa.
- Misture os ovos, a manteiga de amendoim, as sementes de cânhamo (ou chia) e o mel em uma tigela média.
- Misture a pasta de grão-de-bico.
- Adicione as gotas de chocolate e cranberries.
- Unte uma assadeira de média (1,4 L) com óleo e espalhe a mistura sobre ela.
- Asse por 25 minutos.
- Deixe na assadeira para esfriar completamente e firmar antes de cortar em 8 barras.
- As barrinhas podem ser armazenadas por até 2 dias na bancada, 1 semana na geladeira ou 3 meses no freezer.

NUTRIENTES POR PORÇÃO	CALORIAS 280 kcal	PROTEÍNAS 11g	CARBOIDRATOS 31g	GORDURAS 14g	FIBRAS 4g	SÓDIO 84mg
--------------------------	----------------------	------------------	---------------------	-----------------	--------------	---------------

A distribuição gratuita deste livro de receitas foi possível graças ao apoio de doadores da Universidade de Alberta, que reconhecem o valor de tornar estas informações baseadas em pesquisa disponíveis para todos os interessados.

Se você deseja apoiar futuras publicações e pesquisas na Unidade de Pesquisa em Nutrição Humana, visite <https://uabgive.ca/hnru>

**RECEITAS RICAS EM PROTEÍNAS PARA
A SAÚDE MUSCULAR DURANTE O
TRATAMENTO DO CÂNCER**