

START FIT

SUGESTÕES PARA REFEIÇÕES NOTURNAS

TOMATES RECHEADOS COM RICOTA

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 4 tomates médios
- 4 dentes de alho
- 100g de creme de leite light
- 100g de requeijão light
- 300g de ricota

Modo de Preparo

- Lave bem os tomates.
- Retire a tampa.
- Retire as sementes e reserve.
- Misture a ricota amassada com o requeijão, o creme de leite e aqueça o azeite.
- Doure levemente o alho e junte a mistura da ricota.
- Misture a salsa e recheie os tomates.
- Dica Retire uma tampinha da parte de baixo do tomate, para que ele pare em pé.
- Pode ser servido frio ou assado.
-

BOLINHAS DE FRANGO COM ESPINAFRE E CENOURA

Ingredientes:

- 150 g de filé de frango cru (corte em cubos para pegar melhor o tempero)
- Meia cebola em cubos
- Açafrão, manjerição, pimenta, orégano, sal e/ou os temperos de sua preferência
- 4 folhas de espinafre
- 1 cenoura pequena cozida (pode ser crua e ralada)

Modo de Preparo:

Misture os três primeiros ingredientes e reserve por uns dez minutos. Acrescente a cenoura e o espinafre e leve ao processador, liquidificador ou mixer.

Bata até ficar uma massa mais consistente.

Forme as bolinhas e leve ao forno alto por aproximadamente 40 minutos .

SALADA DE FUSILLI

Ingredientes

- 500 g de fusilli integral
- 16 tomates-cereja cortados ao meio
- 4 fatias médias de queijo branco light em cubos
- 8 castanhas-do-pará em lascas
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e manjerição picado a gosto
- 2 colheres (sopa) de linhaça

Modo de preparo

Numa panela, cozinhe o macarrão em água e sal até ficar al dente (macio, porém firme). Espere esfriar, transfira a massa para um refratário e acrescente o tomate-cereja, o queijo branco, a castanha-do-pará, o azeite, o sal e o manjerição. Polvilhe com a linhaça e gele até servir.

Dica: se quiser, sirva com molho de iogurte e limão.

BIFE À PARMEGIANA LIGHT

Ingredientes

- 3 bifes de carne bovina macia – Ou quantos for utilizar
- 1 colher (chá) de alho picado
- Sal a gosto
- 1 clara de ovo
- 5 colheres (sopa) de farelo de aveia
- 2 colheres (óleo) de coco para untar a assadeira

Ingredientes do molho:

2 colheres (sopa) de cebola picada

2 dentes de alho picados

1 colher (sopa) de óleo de coco

350g de tomates inteiros batidos no liquidificador

1 colher (café) de páprica picante

Sal e salsinha a gosto

150g de creme de ricota

100g de muçarela light

Modo de preparo

Tempere os bifes com o alho, sal e misture na clara, deixe descansar por 5 minutos. Passe os bifes no farelo de aveia, pincele os bifes com o óleo de coco e leve ao forno (200g) numa assadeira por 15 a 20 minutos virando o lado dos bifes aos 10 minutos.

Faça o molho refogando a cebola e o alho com o óleo de coco, acrescente os tomates batidos, a páprica o sal e deixe cozinhar para reduzir um pouco (cerca de 10 minutos), desligue o fogo, polvilhe a salsinha no molho.

Misture o creme de ricota e a muçarela e reserve.

Montagem:

Distribua molho no fundo de um refratário e reserve cerca de 3 colheres. Sobre o molho coloque os bifes já assados, com a colher coloque o restante do molho e cubra com a mistura dos queijos, leve ao forno por mais 10 minutos ou até aquecer bem, sirva em seguida com uma salada.

PANQUECA DE FARELO DE AVEIA

Ingredientes

- 1 e ½ colher (sopa) de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de cream cheese ou iogurte natural 0% gordura cremoso

- 1 ovo
- Algumas gotas de essência de baunilha, a gosto (opcional)

Modo de fazer

Bata os ingredientes no liquidificador (ou misture com garfo ou fouet), despeje a massa em uma frigideira antiaderente, levemente untada, e doure dos dois lados.

Recheio protéico: Frango desfiado, carne moída, atum...

Rende: 1 porção*

***Para ganhar tempo, prepare algumas panquecas no fim de semana e coloque-as no congelador.**