

MINICROQUETE DE CARNE

Calorias: 54 por unidade

Proteínas: 5,4g

Carboidratos: 2,2g

Lipídeos: 2,,6g

Ingredientes:

Massa

1 cebola picada

1 colher de chá de azeite de oliva

2 xícaras de chá de lagarto bovino cozido e desfiado

1 xícara de chá de leite desnatado

1 colher de chá de sal

4 colheres de sopa de salsinha picada

4 colheres de sopa de farinha de aveia

Para Empanar

4 colheres de sopa de sementes de gergelim moídas

2 fatias de pão integral torrado e triturado

2 claras levemente batidas

Gomos de limão para acompanhar

Como fazer

1. Massa: Refogue a cebola no azeite e junte a carne. Adicione o leite e o sal. Quando ferver, coloque a salsinha e a farinha e mexa até desgrudar da panela.
2. Coloque em um prato untado com óleo e espere esfriar. Enrole pequenas porções dando a forma de croquetes.
3. Para empanar: Misture o gergelim com o pão. Passe as bolinhas pelas claras ligeiramente batidas e depois empane na mistura de pão e gergelim.
4. Unte uma assadeira antiaderente com um pouco de óleo e acomode as bolinhas. Pincele com mais um pouco de óleo e asse em forno alto (250°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos, virando na metade do tempo, ou assim que dourar. Sirva com os gomos de limão.

PÃO CASEIRO INTEGRAL

Ingredientes

400ml de água morna

25g de fermento fresco

100ml de óleo

1 colher de sobremesa de sal

2 colheres de sopa de açúcar mascavo

1 xícara de chá de aveia

1 xícara de café de semente de linhaça

2 copos de requeijão de farinha de trigo integral

Farinha de trigo até dar o ponto.

Como fazer

Em uma vasilha, misture o fermento com o açúcar e acrescente os outros ingredientes. Em uma superfície lisa e enfarinhada, sove bem a massa. Deixe crescer até dobrar de volume. Modele os pães e coloque-os em forma de bolo inglês forrada com papel manteiga e deixe crescer novamente. Leve ao forno a 160°C, por aproximadamente 45 minutos.

MOLHOS PARA SALADA

MOLHO FRANCÊS

1 colher de sopa de óleo

½ colher de sopa de cebola ralada

1 colher de sopa de suco de limão e sal a gosto

Como fazer

Dissolva o sal no óleo. Junte os demais ingredientes e mexe bem.

MOLHO DE NOZES

Ingredientes

1 xícara de chá de nozes

10 dentes de alho

Sal

Pimenta

Vinagre

Azeite

Como fazer

Asse no forno os dentes de alho e as nozes. Não deixar assar demais. Coloque no liquidificador e pouco a pouco acrescente os outros ingredientes. Ele irá ficar grosso, acrescente o azeite aos poucos.

MOLHO DE IOGURTE COM HORTELÃ

Ingredientes

1 pote de iogurte desnatado ao natural

1 colher de sopa de hortelã fresca picada bem miudinho

Meia colher de chá de azeite

Como fazer

Misture todos os ingredientes.

MOLHO LIGHT

6 Colheres de sopa de azeite

Suco de 1 limão grande

1 colher de sopa de vinagre

1 colher de sopa de mostarda amarela

1 pitada de sal

1 copo de iogurte desnatado (200 ml)

PATÊ LIGHT

½ ricota (250g) amassada

4 colheres de sopa de azeite

1 pitada de páprica picante

1 pitada de orégano

1 pitada de sal light

IOGURTE CASEIRO

1L de leite integral

1 copo de iogurte natural

Como fazer

Ferva 400ml de leite e depois acrescente o restante do leite em temperatura ambiente.

Coloque em uma panela, enrole com um pano de prato e deixe dentro do forno. Leva algumas horas para ficar pronto. Se fizer ao anoitecer, de manhã estará pronto para o consumo.

DOCE DE ABÓBORA LIGHT

0,5kg de abóbora seca em cubos

5 colheres de sopa de açúcar light

Cravo e canela a gosto

Como fazer

Caramelizar o açúcar light e apurar a abóbora, picadinha, tampada, durante aproximadamente 1 hora.

Rendimento: 358g de doce

SUCOS

Abacaxi com hortelã – 1 abacaxi, 1L de água 4 folhas de hortelã e adoçante que baste.

Limão com couve – 3 limões, 4 folhas de couve, 1L de água e adoçante que baste.

Espremer o limão, bater com a couve e os demais ingredientes e coar.