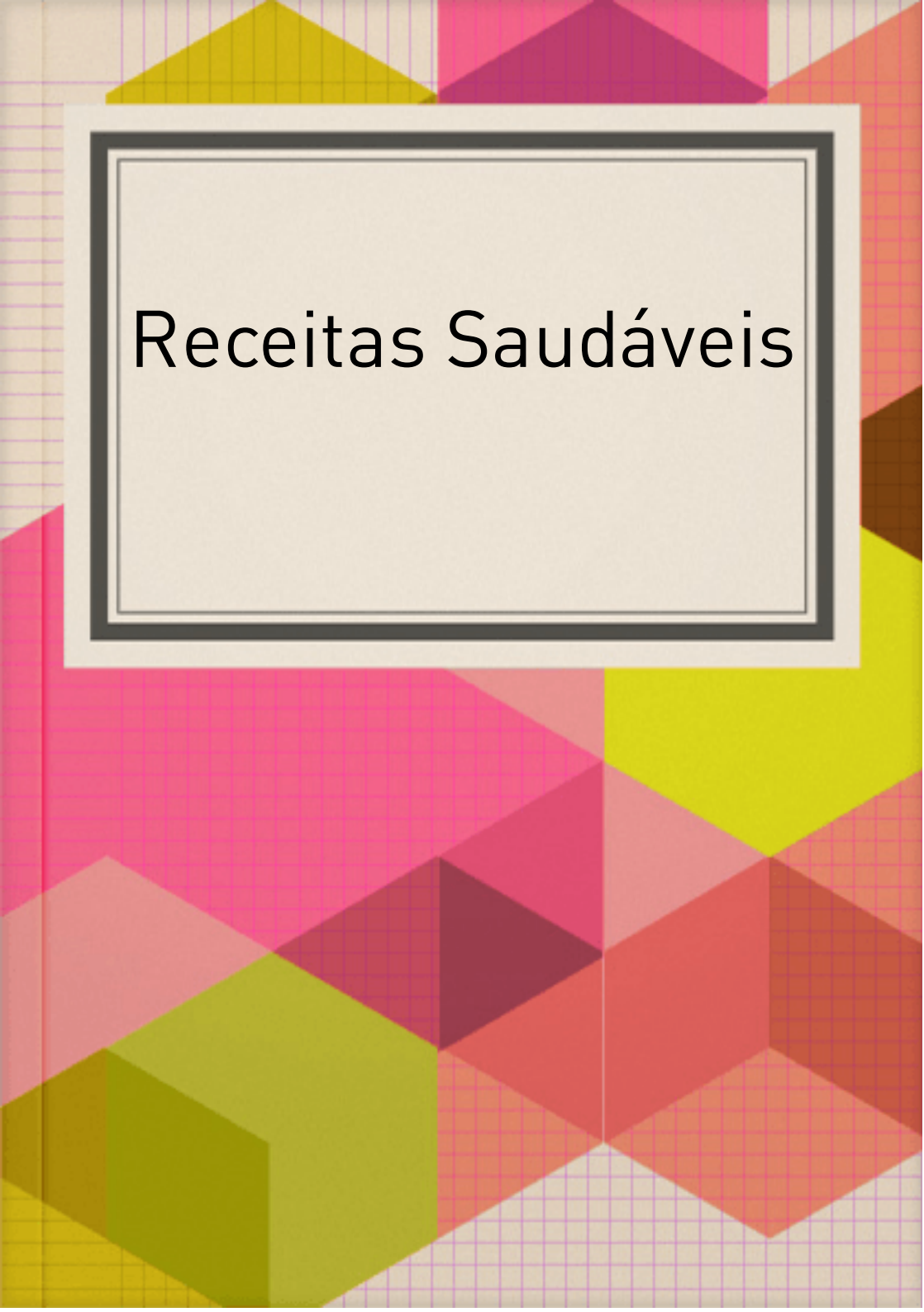




Receitas Saudáveis

Pão de Queijo de frigideira Ingredientes

- ☐ 1 ovo
- ☐ 1 clara
- ☐ 2 colheres (sopa) polvilho azedo
- ☐ 1 colher (sopa) água
- ☐ 1 colher (sobremesa) iogurte desnatado ou queijo cottage
- ☐ 1 pitadinha Sal
- ☐ 3 fatias muçarela light

Modo de preparo 1. Bata os ovos, o sal, o polvilho, o iogurte e a água no mixer ou liquidificador. 2. Coloque 1/3 da massa na frigideira antiaderente pré aquecida e cozinhe em fogo baixo. 3. Quando despregar da panela, vire e espere dourar do outro lado. 4. Coloque a muçarela e faça um rolinho. 5. Com o calor da massa o queijo irá derreter. 6. Faça as outras porções com o resto da massa. Dicas Pode trocar por polvilho doce. Pode usar iogurte ou cottage lac free e trocar o recheio, assim sua receita estará livre de lactose. Pode fazer sem iogurte também, mas ele deixa a massa mais cremosa. Use bem pouco sal pois o recheio já será salgado.

Pão de Queijo de Caneca

- Ingredientes:

- 1 Ovo
- 3 csopa (rasa) Polvilho Azedo
- 1 csopa Leite de arroz (ou de sua preferência)
- 1 csopa Azeite de oliva extravirgem
- 1 csopa Queijo Cottage
- 1 pitada de Sal rosa
- 1/2 café Fermento em pó
- 1/2 ccacé Cúrcuma/Açafrão da Terra (Opcional)

- Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes em uma caneca
- Leve ao microondas por 2 minutos
- Prontinho!

Frango com legumes

Ingredientes

- 1 xícara (chá) frango desfiado
 - 0,5 xícara (chá) cenoura cozida em rodelas
 - 0,5 xícara (chá) vagem cortada
 - 0,5 xícara (chá) pimentão em tiras
 - 0,5 xícara (chá) abobrinha cortada em rodelas
 - 0,5 unidade cebola cortada em pedaços grandes
 - 1 colher (sopa) shoyu
 - à gosto pimenta do reino ou outra
- Modo de preparo
1. Modo de Preparo Cozinhe a cenoura e a vagem e reserve.
 2. Refogue a cebola e o pimentão.
 3. Adicione o frango desfiado e os demais legumes e o shoyu e deixe refogar.
 4. Tempere à gosto com pimenta.

Pizza” de berinjela e abobrinha gratinadas

Ingredientes:

Berinjela e abobrinha a gosto Azeite de oliva Sal e pimenta Sugestões de recheio

1 – Cream cheese, gorgonzola e orégano

2 – Molho de tomate, cebola picadinha e lavada, queijo mussarela e manjerição

3 – Cream cheese misturado com alho bem picado, queijo mussarela, parmesão e orégano.

Modo de fazer: Corte a berinjela e a abobrinha com 5mm de espessura, salgue e deixe descansando por vinte minutos, em seguida lave, escorra bem e seque com papel toalha. Coloque em um recipiente, adicione um pouco de azeite de oliva, pimenta e se necessário mais um pouco de sal, misture muito bem. Acomode as fatias em uma forma sem sobrepor, coloque a cobertura que desejar, finalizando sempre com o queijo. Leve para assar no forno pré-aquecido a 200C até o queijo ficar gratinado.