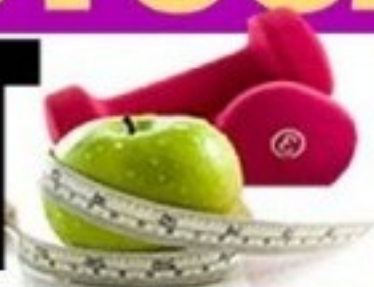




RECEITAS GOSTOSAS FIT



Luana Santicchio



(foto broto primavera)

SANDUÍCHE NATURAL

INGREDIENTES

- cenoura ralada
- alface americana
- broto germinado de lentilhas
- creme de tofu
- pão integral caseiro

MODOS DE PREPARO Espalhe no pão o creme de tofu e por cima coloque o broto germinando de lentilhas, a cenoura ralada, a alface americana e sirva.



BOLO DE CENOURA SEM OVOS, LEITE OU MANTEIGA

INGREDIENTES

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 pitada de sal
- meia xícara de óleo

2 cenouras cruas batidas no liquidificador com um pouco de água

1 colher cheia de fermento químico em pó para bolo

MODE DE PREPARO

Misture a farinha, açúcar, sal, óleo e a mistura de cenoura numa bacia. Mexa com uma colher de pau, a consistência deve ser cremosa, não muito líquida, nem pesada demais. Caso necessário, adicione um pouquinho de água e mexa novamente. No final, adicione fermento, mexa delicadamente sem demorar. Leve ao forno para assar em temperatura média, até sentir cheiro de bolo. Assim que ficar pronto, fure com a ponta de uma faca, para ver se está seco no meio; aproveite para fazer mais furos, pois a cobertura penetra e deixa o bolo ainda mais gostoso. Cobertura de chocolate para o bolo 100 g de chocolate em barra (sem derivados animais como leite ou margarina) 1 colher de creme de leite de soja Em banho-maria, derreta o chocolate previamente picado em pedaços grandes. Misture 1 colher de creme de leite de soja no chocolate e espalhe sobre o bolo.



PANQUECA FIT DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES

- 2 cabeças médias de brócolis (cerca de 2 xícaras) 1 cebola pequena
- 3 ovos
- 1/4 de xícara de farinha de coco (se quiser use trigo)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá alho em pó Quanto bastar de azeite de oliva

MODO DE PREPARO Em um processador de alimentos triture o brócolis e a cebola. Transfira para uma tigela e misture com os demais ingredientes, exceto o azeite. Misture tudo até que forme uma massa. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva. Coloque uma pequena porção da massa na panela, deixe cozinhar por cerca de 4 minutos cada lado ou até dourar. Por fim, sirva com o acompanhamento que mais gostar: patê, ovo mexido, legumes refogados ou frutas.



SUCO DETOX ABACAXI

Ingredientes

- 5 fatias de abacaxi;
- 3 folhas de hortelã;
- 2 folhas de couve; suco de 1 limão;
- 2 rodela de gengibre.

MODE DE PREPARO

BATA TODOS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.



FALSA PIZZA DE ATUM COM RÚCULA

INGREDIENTES

- 1 pão sírio;
- 4 colheres de molho de tomate;
- 1 lata de atum;
- 1 colher de requeijão (opcional);
- 2 tomates picados;
- ½ cebola pequena, picada;

1 maço de rúcula, temperado com sal, limão e azeite.

Modo de preparo

1 Abra o pão no meio para montar duas mini-pizzas. 2

Espalhe o molho de tomate sobre o pão.

3 Em um potinho, misture bem o atum, o tomate e o requeijão, e coloque um pouco de sal e azeite.

4 Coloque a mistura em cima do pão e leve ao forno (a 220°C), por 10 minutos

. 5 Quando retirar do forno, acrescente a rúcula temperada e sirva.



CREPIOCA FIT

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca ou polvilho não hidratado
- 1 colher (sopa) de água, opcional
- Temperos a gosto: sal, pimenta do reino, orégano, parmesão ralado, etc.

Recheio a gosto: queijo, ricota, cottage, peito de peru, frango, espinafre, etc.

MODOS DE PREPARO

Numa tigela, bata o ovo, a goma de tapioca e a água com um garfo. Tempere a gosto. Coloque uma frigideira para esquentar em fogo médio. Unte-a com óleo de coco ou azeite de oliva extravirgem. Espalhe a crepioca na frigideira quente e deixe dourar dos dois lados. Recheie a gosto.



CALDO VERDE FIT

INGREDIENTES

- 200g Batata Inglesa
- 100g Batata Doce
- 1 Cebola picada
- 2 dentes de Alho
- 100g Couve orgânica fatiada
- 150ml Azeite de Oliva Extra Virgem
- Sal rosa a gosto Água (Quanto baste)

MOD0 DE PREPAR0

Refogue a cebola e o alho no azeite. Cozinhe as batatas sem pele com sal a gosto. Em seguida, Bata no liquidificador com a água do cozimento. Leve ao fogo brando e acrescente aos poucos a couve cortada em tiras



BOLO FIT BANANA SEM LACTOSE

INGREDIENTES

- 4 bananas grandes, maduras
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 4 ovos grandes
- 2 xícaras de aveia em flocos
- 1 xícara de uvas passas ou ameixa
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 2 colheres (sopa) mel (opcional)

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180°C. Unte e enfarinhe com farinha de aveia uma forma redonda de furo no meio de 34 cm. Bata no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo até virar uma mistura homogênea. Adicione as uvas passas e bata mais um pouco. Em seguida adicione a aveia, a canela, o fermento e o mel. Bata até misturar. Despeje a massa na forma untada e leve para assar por cerca de 35 minutos ou faça o teste do palito.

GALETO LIGHT TEMPERADO



INGREDIENTES

- 5 sobrecoxas de frango
- 1 tomate picado
- 1 cebola picada
- 1 pimentão picado
- 1 colher (sopa) de salsinha
- 1 colher (sopa) de salvia
- 1 colher (sopa) de manjeriço

- 1 ramo de alecrim
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 xícara (chá) de vinho branco seco (opcional)
- 1 colher (chá) de Pimenta do reino à gosto Sal

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes em um recipiente, com exceção do frango, e misture. Adicione o frango aos temperos e mexa, massageando bem. Para pegar bem o tempero, espere 1 hora para assar. Coloque os frangos em uma travessa e asse em forno (200 graus) por cerca de 30 minutos. Coloque os temperos sobre o frango e asse por mais 10 minutos.

BARRINHA PROTEICA



INGREDIENTES

- 2 scoops (21g cada)
- Proteína de Arroz sabor baunilha (ou Whey de sua preferência)
- 1 colher sopa Nutella do bem (ou creme de avelã diet)
- 2 colheres sopa Leite de arroz (ou de sua preferência)

- 1 colher sopa Óleo de Coco
- 1 colher sopa Mel

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no processador ou liquidificador até obter uma massa homogênea. Modele no formato que desejar. Enfeite com frutas secas e/ou sementinhas, se quiser. Mantenha na geladeira até a hora do consumo.

Autora: Luana Santicchio