

Mais de
25
receitas no interior!



Livro de receitas com baixo teor de açúcar

As refeições de uma semana
carregadas de sabor, e não de açúcar!

Quando falamos de uma dieta baixa em açúcar, alimentos sem sabor e sem graça realmente não fazem sucesso! É por isso que nós criamos esse Livro de receitas com baixo teor de açúcar.

Se você necessita fazer uma dieta baixa em açúcar por alguma questão de saúde ou simplesmente quer ter uma alimentação saudável, encontrará receitas com sabores marcantes e frescos — sem todo o carboidrato e o açúcar adicional.

Você encontrará até mesmo receitas de alimentos que pode ter pensado que teria que evitar em uma dieta baixa em açúcar. Sanduíches, batatas, lanches doces... estão todos aqui! E são fáceis.

O segredo? Nossas receitas estão baseadas em ingredientes frescos e deliciosas combinações para chegar ao máximo sabor.

Aproveite! Para ver a nossa coleção completa com mais de 500 receitas e outros recursos sobre uma vida saudável, visite-nos em ReceitaDeVida.com.br.



Café da manhã



SANDUÍCHE DE MUFFIN INGLÊS COM OVO FRUTAS E NOZES

Número de porções: 1

Açúcares totais: 8 g

Calorias por porção: 370

Tempo de preparo: 10 min.

Tempo total: 10 min.

INGREDIENTES

3 claras de ovo

1 colher de sopa de queijo cheddar suave ralado com teor reduzido de gordura

1 muffin inglês integral

1/2 xícara de melão cantaloupe em cubos

2 colheres de sopa de nozes

Spray para untar

INSTRUÇÕES

1. Pulverize uma pequena panela com spray para untar e aqueça.
2. Adicione as claras de ovos e cozinhe até o ponto desejado.
3. Enquanto isso, torra o muffin inglês.
4. Coloque o ovo e o queijo dentro do muffin. Sirva com cubos de melão e nozes como acompanhamento.

OVOS MEXIDOS COM ABACATE E TORTILHAS MEXICANAS

Número de porções: 1

Açúcares totais: 8 g

Calorias por porção: 344

Tempo de preparo: 10 min.

Tempo total: 10 min.

INGREDIENTES

3 claras de ovo

1 colher de sopa de queijo cheddar suave ralado com teor reduzido de gordura

2 a 3 fatias (1/4) de abacate

2 tortilhas de milho

2/3 de xícara de morangos frescos ou descongelados

Spray para untar

INSTRUÇÕES

1. Pré-aqueça a frigideira e unte com o spray para untar.
2. Mexa as claras de ovos e despeje na frigideira aquecida, mexendo até que estejam cozidas.
3. Aqueça as tortilhas seguindo as instruções da embalagem ou envolvendo-as com uma toalha de papel ligeiramente úmida e aquecendo-as no microondas por 30 segundos.
4. Divida as claras mexidas, o queijo e o abacate entre 2 tortilhas aquecidas. Sirva imediatamente com morangos como acompanhamento.



MEXIDO DE OVOS COM COGUMELOS E LEGUMES

Número de porções: 4
Açúcares totais: 2 g
Calorias por porção: 153
Tempo de preparo: 15 min.
Tempo total: 15 min.

INGREDIENTES

2 colheres de chá de azeite de oliva
8 cebolinhas-verdes cortadas em cubos
1 xícara de pimentão vermelho cortado em cubos
4 xícaras de cogumelos fatiados
2 xícaras de ovos
1/2 xícara de queijo cheddar suave ralado com teor reduzido de gordura
Spray para untar

INSTRUÇÕES

1. Pulverize uma frigideira grande com o spray para untar. Leve a frigideira a fogo médio-alto e adicione azeite.
2. Quando estiver quente, adicione as cebolinhas-verdes, o pimentão e os cogumelos. Refogue por 2 a 3 minutos ou até que os cogumelos estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa continuamente por 2 a 3 minutos ou até que esteja cozido.
4. Retire do fogo e cubra com queijo.

“Uma maneira saborosa
de comer seus legumes.”

QUEIJO E TOMATE GRELHADOS COM TORRADAS

Número de porções: 1
Açúcares totais: 3 g
Calorias por porção: 160
Tempo de preparo: 5 min.
Tempo total: 10 min.

INGREDIENTES

2 fatias de pão integral
1/2 tomate fatiado
3 colheres de sopa de queijo cheddar suave ralado com teor reduzido de gordura

INSTRUÇÕES

1. Cubra o pão com fatias de tomate e queijo.
2. Coloque em uma assadeira e asse até que o queijo derreta.

WAFFLES INTEGRAIS

Número de porções: 4
Açúcares totais: 10 g
Calorias por porção: 261
Tempo de preparo: 35 min.
Tempo total: 35 min.

INGREDIENTES

1 1/2 xícaras de aveia em flocos
1/2 xícara de farinha de trigo integral
1/4 de xícara de farinha de milho
2 colheres de sopa de açúcar mascavo
1/4 de colher de chá de sal
1/4 de xícara de leite em pó desnatado
1 1/2 colher de sopa de óleo de canola
2 1/4 de xícaras de água morna
Spray para untar

INSTRUÇÕES

1. Coloque a aveia em flocos em um liquidificador e bata por 5 a 10 segundos para transformá-la em farinha de aveia. Despeje em uma tigela grande e adicione farinha de trigo, farinha de milho, açúcar mascavo, sal e leite em pó. Misture bem.
2. Adicione o óleo de canola e a água morna. Misture com um batedor de claras e deixe descansar por 5 minutos.
3. Pulverize uma forma de waffle redonda de 18 cm ou pequena com spray para untar. Quando estiver quente, despeje 3/4 xícara da massa na forma de waffle e cozinhe por 3 a 4 minutos ou até que esteja dourado. Repita para fazer 4 waffles.

AVEIA COM IOGURTE, FRUTAS VERMELHAS E NOZES

Número de porções: 1
Açúcares totais: 16 g
Calorias por porção: 321
Tempo de preparo: 5 min.
Tempo total: 5 min.

Cubra 1/2 xícara de aveia cozida com:
2/3 de xícara de iogurte natural desnatado
1/2 xícara de framboesas frescas ou descongeladas
2 colheres de sopa de nozes
6 amêndoas assadas sem adição de sal



Almoço

HAMBÚRGUER COM SALADA CÍTRICA DE REPOLHO

Número de porções: 2
Açúcares totais: 14 g
Calorias por porção: 497
Tempo de preparo: 15 min.
Tempo total: 20 min.

INGREDIENTES

Hambúrguer

170 g de carne magra moída
(7% a 10% de gordura)

Salada Cítrica de Repolho

2 1/2 xícaras de repolho verde picado
1 xícara de repolho vermelho picado
3/4 de xícara de cenoura ralada
1/2 xícara de rabanete fatiado
1/4 de xícara de cebola vermelha fatiada

3 colheres de sopa de maionese light
1/4 de xícara de creme de leite light
1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto
2 colheres de chá de açúcar
1 colher de chá de tempero de limão e pimenta sem sal, 1 tomate fatiado

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela grande, misture o repolho verde e o vermelho, a cenoura, o rabanete e a cebola vermelha.
2. Em uma tigela pequena, misture a maionese, o creme de leite, o vinagre de vinho tinto, o açúcar e o tempero sem sal.
3. Adicione o molho à mistura de repolho e mexa bem.
4. Molde a carne moída em 2 bifés de hambúrguer.
5. Cozinhe na grelha até o ponto desejado e sirva com repolho e fatias de tomate como acompanhamento.



SALADA DE TACOS COM FRANGO E FEIJÃO PRETO

Número de porções: 4
Açúcares totais: 7 g
Calorias por porção: 410
Tempo de preparo: 15 min.
Tempo total: 15 min.

INGREDIENTES

1 xícara de milho verde congelado
1/4 de xícara de água
1/2 lata (425 g) de feijão preto com baixo teor de sódio, escorrido
1/2 xícara de pimentão verde picado
1/2 xícara de pimentão vermelho picado
1/3 de xícara de cebola vermelha picada
2 colheres de sopa de molho picante
1/4 de xícara de coentro picado
2 colheres de sopa de suco de limão
1/2 colher de chá de cominho
1/2 colher de chá de tempero de limão e pimenta sem sal

1 xícara de peito de frango cozido em cubos
2 tomates picados
1/2 xícara de queijo cheddar suave ralado com teor reduzido de gordura
4 colheres de sopa de molho picante
4 xícaras de alface picado
115 g de nachos de milho (sem adição de sal)

INSTRUÇÕES

1. Em uma panela pequena, ferva a água e o milho. Cozinhe por 1 minuto. Retire do fogo. Escorra e reserve para que esfrie à temperatura ambiente.
2. Em uma tigela grande, misture o feijão preto, o pimentão, a cebola, o molho picante, o coentro, o suco de limão, o cominho e o tempero sem sal.
3. Adicione o milho à mistura de feijão e mexa bem.



PATÊ DE ATUM NO PÃO INTEGRAL

Número de porções: 1

Açúcares totais: 8 g

Calorias por porção: 418

Tempo de preparo: 10 min.

Tempo total: 15 min.

INGREDIENTES

85 g de atum (conservado em água)

1 colher de sopa de maionese light

2 colheres de sopa de pimentão vermelho

cortado em cubos

2 colheres de sopa de aipo picado em cubos

2 fatias de pão integral

1 fatia fina de queijo cheddar

1 xícara de pepino fatiado

1/2 xícara de pimentão vermelho fatiado

INSTRUÇÕES

1. Escorra o atum e, em uma tigela, misture com a maionese, o pimentão vermelho e o aipo em cubos.
2. Divida a mistura de atum e espalhe nas fatias de pão.
3. Corte a fatia de queijo cheddar em 6 tiras. Distribua 3 tiras de queijo sobre cada metade do sanduíche.
4. Coloque o sanduíche em uma assadeira e leve à grelha até que o queijo derreta.
5. Sirva com pepino e fatias de pimentão vermelho.



QUESADILLA DE FRANGO COM SALADA DA HORTA

Número de porções: 1

Açúcares totais: 18 g

Calorias por porção: 394

Tempo de preparo: 10 min.

Tempo total: 15 min.

INGREDIENTES

Quesadilla

1 tortilha mexicana integral

1/3 de xícara de peito de frango cozido em cubos

1/4 de xícara de queijo cheddar suave ralado

com teor reduzido de gordura

Spray para untar

Salada da Horta

2 xícaras de folhas verdes

1/2 xícara de pepino fatiado

1/4 de xícara de cenoura picada

3 tomates cereja

2 colheres de sopa de molho vinagrete

balsâmico (escolha um sem adição de açúcar)

INSTRUÇÕES

1. Pulverize uma panela média com spray para untar e aqueça em fogo médio-alto.
2. Adicione uma tortilha à panela e cubra com o peito de frango e o queijo cheddar.
3. Cozinhe por 1 a 2 minutos e dobre a tortilha ao meio. Reduza o calor, vire a tortilha com uma espátula e continue cozinhando até que o queijo derreta e a tortilha esteja ligeiramente dourada.
4. Misture os ingredientes da salada em uma tigela. Sirva com a quesadilla.

SANDUÍCHE DE PERU COM SALADA

Número de porções: 1

Açúcares totais: 12 g

Calorias por porção: 390

Tempo de preparo: 10 min.

Tempo total: 10 min.

INGREDIENTES

Sanduíche de peru

1 tortilha mexicana integral

2 colheres de sopa de cream cheese light

1 cebolinha-verde fatiada

1/4 de xícara de pimentão vermelho cortado em cubos

Uma fatia (30 g) de peito de peru assado

1/4 de xícara de espinafre fresco picado

1/4 de xícara de pepino cortado em fatias finas

1/4 de xícara de cenoura picada

1/2 tomate fatiado

1 colher de sopa de amêndoas fatiadas

2 colheres de sopa de molho vinagrete

balsâmico (escolha um sem adição de açúcar)

1 xícara de melão cantaloupe em cubos

INSTRUÇÕES

1. Espalhe o cream cheese na tortilha mexicana.
2. Cubra com todos os outros ingredientes do sanduíche de peru. Então, dobre ambos os lados da tortilha ao meio para embrulhá-los.
3. Misture as folhas verdes e os outros legumes com o molho.
4. Sirva com os cubos de melão.

Salada Verde Misturada

1 1/4 de xícaras de folhas verdes

SALADA DO CHEF

Número de porções: 2

Açúcares totais: 10 g

Calorias por porção: 313

Tempo de preparo: 10 min.

Tempo total: 10 min.

INGREDIENTES

Molho Vinagrete Balsâmico

- 5 colheres de chá de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 3 colheres de sopa de água
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1/2 colher de chá de cebola em pó
- 1/2 colher de chá de tempero de limão e pimenta sem sal

Salada

- 3 xícaras de espinafre fresco
- 3 xícaras de folhas verdes
- 1 tomate fatiado

- 2/3 de xícara de repolho picado
- 1 xícara de pepino fatiado
- 1/2 xícara de cenoura picada
- Quatro fatias de peito de peru de 28 g assadas no forno
- Duas fatias de 28 g de queijo muçarela com baixo teor de gordura
- 2 colheres de sopa de arando vermelho desidratado

INSTRUÇÕES

- Bata todos os ingredientes do molho em uma tigela pequena.
- Em uma tigela grande para salada, coloque as folhas com 6 colheres de sopa do molho, as fatias de tomate, o repolho picado, o pepino fatiado e as cenouras picadas.
- Cubra com o peito de peru, o queijo muçarela e os arandos.

SALADA DE ESPINAFRE E ARANDOS COM FRANGO

Número de porções: 2

Açúcares totais: 13 g

Calorias por porção: 404

Tempo de preparo: 10 min.

Tempo total: 10 min.

INGREDIENTES

- 2 1/2 xícaras de folhas de espinafre frescas
- 1 xícara de pepino cortado em fatias finas
- 1/4 de xícara de brócolis picado
- 1/4 de uma pera pequena fatiada

- 1 colher de sopa de arandos desidratados
- 4 colheres de sopa de molho vinagrete balsâmico (escolha um sem adição de açúcar)
- 1 xícara de peito de frango cozido e cortado em cubos, 1 1/3 xícaras de mini-cenouras
- 2 pães crocantes (torradas) de cereais

INSTRUÇÕES

- Misture o espinafre, o pepino, o brócolis, a pera e os arandos com o molho.
- Divida a salada em dois pratos.
- Cubra cada um com 1/2 xícara do peito de frango. Sirva com mini-cenouras e torradas.





Lanches



Baixo teor de açúcar - Almoço 14



BARRA DE CHOCOLATE E TÂMARAS

Número de porções: 12

Açúcares totais: 15 g

Calorias por porção: 151

Tempo de preparo: 15 min.

Tempo total: 40 min.

INGREDIENTES

1 xícara de farinha de trigo integral

3/4 de xícara de aveia em flocos

6 colheres de sopa de açúcar mascavo, em duas porções

3 colheres de sopa de óleo de canola

1/4 de xícara de melado puro

14 tâmaras picadas

1/2 xícara de água

1 colher de chá de baunilha

1/4 de xícara de cacau sem açúcar

Spray para untar

INSTRUÇÕES

Pré-aqueça o forno a 190 °C.

1. Pulverize uma assadeira de 20 x 20 cm com spray para untar. Reserve.

2. Em uma tigela grande misture a farinha, a aveia, 3 colheres de açúcar mascavo, óleo de canola e o melado. Misture tudo para fazer uma mescla úmida e esfarelada. Reserve.

3. Em uma panela pequena, misture as tâmaras picadas e água. Leve a panela a fogo médio-alto até levantar fervura. Cubra e retire do fogo. Deixe descansar por 3 minutos.

4. Transfira a mistura para um processador de alimentos ou um liquidificador e adicione as 3 colheres de açúcar mascavo restantes, a baunilha e o cacau sem açúcar. Bata por 10 a 15 segundos até que esteja suave. Reserve.

5. Despeje metade da mistura de farinhas no fundo de uma assadeira preparada e pressione-a firmemente para achatá-la.

6. Espalhe a mistura de chocolate uniformemente na assadeira e cubra com o restante da mistura de farinhas. Pressione-a firmemente para achatá-la.

7. Leve ao forno por 25 minutos. Deixe esfriar à temperatura ambiente e corte 12 barras.

SALADA DE FRUTAS

1 banana fatiada

1/2 xícara de iogurte de baunilha desnatado

2 colheres de chá de mel

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela grande, misture a maçã, a laranja, as uvas e a banana.

2. Em uma tigela pequena, misture o iogurte e o mel.

3. Adicione o iogurte à mistura de frutas e misture bem.

Número de porções: 4

Açúcares totais: 20 g

Calorias por porção: 104

Tempo de preparo: 5 min.

Tempo total: 5 min.

INGREDIENTES

1 maçã picada

1 laranja cortada em pedaços

18 uvas sem sementes

BARRAS DE FRAMBOESA COM AVEIA E MEL

Número de porções: 12

Açúcares totais: 12 g

Calorias por porção: 150

Tempo de preparo: 10 min.

Tempo total: 35 min.

INGREDIENTES

1 xícara de farinha de trigo integral

3/4 xícara de aveia em flocos

3 colheres de sopa de açúcar mascavo

3 colheres de sopa de óleo de canola

5 colheres de sopa de mel em duas porções

3/4 de xícara de framboesas em conserva com

baixo teor de açúcar

1/2 xícara de purê de maçã

Spray para untar

INSTRUÇÕES

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

1. Pulverize uma assadeira de 20 x 20 cm com spray para untar. Reserve.

2. Em uma tigela grande, misture a farinha, a aveia, o açúcar mascavo, o óleo de canola e 4 colheres de mel. Misture tudo para fazer uma mescla úmida e esfarelada. Reserve.

3. Em uma tigela pequena, misture a colher de mel restante, a framboesa em conserva e o purê de maçã. Reserve.

4. Despeje metade da mistura no fundo de uma assadeira preparada e pressione-a firmemente para achatá-la.

5. Espalhe a mistura de framboesa uniformemente na assadeira e cubra com o restante da mistura de farinhas. Pressione-a firmemente para achatá-la.

6. Leve ao forno por 25 minutos. Deixe esfriar à temperatura ambiente e corte 12 barras.

FRAPÊ DE MORANGO E BANANA

Número de porções: 1

Açúcares totais: 23 g

Calorias por porção: 155

Tempo de preparo: 5 min.

Tempo total: 5 min.

INGREDIENTES

1/2 xícara de morangos frescos ou descongelados

1/2 banana

1 xícara de leite, semidesnatado ou desnatado

INSTRUÇÕES

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata até que esteja suave.

“ Uma delícia absoluta que você
pode devorar rapidamente! ”



BARRAS DE TÂMARAS PICANTES E MELADO

Número de porções: 12

Açúcares totais: 17 g

Calorias por porção: 152

Tempo de preparo: 15 min.

Tempo total: 40 min.

INGREDIENTES

1 xícara de farinha de trigo integral
3/4 de xícara de aveia em flocos
5 colheres de sopa de açúcar mascavo, em duas porções
1/2 colher de chá de canela, em duas porções
3 colheres de sopa de óleo de canola
1/4 de xícara de melado puro
16 tâmaras picadas
1/4 de xícara de água
1/2 xícara de purê de maçã
1/8 colher de chá de pimenta da Jamaica
1/8 de colher de chá de cravos-da-índia
Spray para untar

INSTRUÇÕES

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

1. Pulverize uma assadeira de 20 x 20 cm com spray para untar. Reserve.
2. Em uma tigela grande misture a farinha, a aveia, 3 colheres de açúcar mascavo, 1/4 de colher de canela, óleo de canola e o melado. Misture tudo para fazer uma mescla úmida e esfarelada. Reserve.
3. Em uma panela pequena, misture as tâmaras picadas e água. Leve a panela a fogo médio-alto até levantar ferver. Cubra e retire do fogo. Deixe descansar por 3 minutos.
4. Adicione as 2 colheres de açúcar mascavo restantes, 1/4 de colher de canela, o purê de maçã, a pimenta da Jamaica e os cravos. Mexa bem e reserve.
5. Despeje metade da mistura de farinhas no fundo de uma assadeira preparada e pressione-a firmemente para achatá-la.
6. Espalhe a mistura de tâmaras uniformemente na assadeira e cubra com o restante da mistura de farinhas. Pressione-a firmemente para achatá-la.
7. Leve ao forno por 25 minutos. Deixe esfriar à temperatura ambiente e corte 12 barras.

SALADA DE MAÇÃ E ARANDOS

Número de porções: 4

Açúcares totais: 19 g

Calorias por porção: 105

Tempo de preparo: 10 min.

Tempo total: 10 min.

INGREDIENTES

2 maçãs picadas
1 xícara de aipo picado
1 colher de sopa de suco de limão
5 colheres de sopa de arandos desidratados
1/2 xícara de iogurte natural desnatado
1 colher de sopa de mel

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela grande, misture as maçãs, o aipo, o suco de limão e os arandos.
2. Em uma tigela pequena, misture o iogurte e o mel.
3. Adicione o molho de iogurte à mistura de maçã e misture bem.

BARRAS DE DAMASCO E MELADO

Número de porções: 12

Açúcares totais: 15 g

Calorias por porção: 148

Tempo de preparo: 10 min.

Tempo total: 35 min.

INGREDIENTES

1 xícara de farinha de trigo integral
3/4 de xícara de aveia em flocos
3 colheres de sopa de açúcar mascavo
3 colheres de sopa de óleo de canola
1/4 de xícara de melado puro, em duas porções
3/4 de xícara de damascos em conserva com baixo teor de açúcar
6 damascos desidratados picados
1/3 de xícara de purê de maçã
Spray para untar

INSTRUÇÕES

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

1. Pulverize uma assadeira de 20 x 20 cm com spray para untar. Reserve.
2. Em uma tigela grande misture a farinha, a aveia, o açúcar mascavo, óleo de canola e o melado. Misture tudo para fazer uma mescla úmida e esfarelada. Reserve.
3. Em uma tigela pequena, misture o damasco em conserva, os damascos picados e o purê de maçã. Reserve.
4. Despeje metade da mistura no fundo de uma assadeira preparada e pressione-a firmemente para achatá-la.
5. Espalhe a mistura de damascos uniformemente na assadeira e cubra com o restante da mistura. Pressione-a firmemente para achatá-la.
6. Leve ao forno por 25 minutos. Deixe esfriar à temperatura ambiente e corte 12 barras.



Jantar

CARNE COM GERGELIM EMBRULHADA NO ALFACE

Número de porções: 4

Açúcares totais: 7 g

Calorias por porção: 466

Tempo de preparo: 35 min.

Tempo total: 45 min.

INGREDIENTES

1/4 de xícara de sementes de gergelim

3 colheres de sopa de molho de soja com teor reduzido de sódio

1 colher de sopa de vinagre de arroz

2 colheres de chá de açúcar mascavo

1/4 de colher de chá de pimenta

Pimentão vermelho em flocos

1 colher de sopa de gengibre fresco ralado

450 g de carne moída (10% gordura)

4 dentes de alho triturados

8 cebolinhas-verdes fatiadas com as partes de cima incluídas

1 xícara de castanhas portuguesas picadas

2 tomates picados

1 xícara de coentro fresco picado

1/4 de xícara de amendoins assados sem adição de sal

16 folhas grandes da alface

3/4 de xícara de arroz integral preparado de acordo com as instruções sem sal nem gordura

Spray para untar

INSTRUÇÕES

1. Pulverize uma frigideira grande com o spray para untar. Leve a frigideira ao fogo médio-alto e adicione as sementes de gergelim.

Cozinhe por 3 a 6 minutos mexendo com frequência até que o gergelim esteja dourado e torrado. Retire da frigideira e reserve.

2. Em uma tigela pequena, misture o molho de soja, o vinagre, o açúcar mascavo, a pimenta, o pimentão vermelho em flocos e o gengibre. Reserve.

3. Pulverize a frigideira grande novamente com o spray para untar. Leve a frigideira a fogo médio-alto e adicione a carne moída, o alho e a cebolinha-verde. Misture e cozinhe por 5 a 6 minutos ou até que a carne esteja totalmente cozida.

4. Adicione as castanhas, as sementes de gergelim torradas e a mistura de molho de soja preparada. Mexa e cozinhe por 1 a 2 minutos para aquecer completamente.

5. Sirva pequenas porções da mistura de carne, tomates, coentro e amendoim enrolados em folhas de alface sobre arroz integral quente.



ESPETO DE FRANGO COM LEGUMES

Número de porções: 4

Açúcares totais: 4 g

Calorias por porção: 474

Tempo de preparo: 30 min.

Tempo total: 45 min.

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de azeite de oliva

3 colheres de sopa de vinagre balsâmico

1 colher de chá de orégano

1 colher de chá de manjeriço

1 colher de chá de tempero de limão e pimenta sem sal

1 colher de sopa de suco de limão

2 colheres de chá de açúcar

700 g de peito de frango sem ossos e sem pele, cortado em pedaços de 2,5 cm

16 tomates cereja grandes

3 xícaras de cogumelos frescos sem o talo

1 xícara de cebola cortada em fatias de 4 cm

Oito espetos de 25 ou 30 cm

1 xícara de arroz integral preparado de acordo com as instruções sem sal nem gordura

Spray para untar

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela grande, misture o azeite, o vinagre balsâmico, o orégano, o manjeriço, o tempero sem sal, o suco de limão e o açúcar.

2. Adicione os pedaços de frango e misture bem. Deixe descansar por 5 minutos.

3. Pulverize uma grelha com spray para untar. Reserve.

4. Misture os tomates, os cogumelos e a cebola com os pedaços de frango para que estejam cobertos de azeite.

5. Alterne o frango, os cogumelos, os tomates e a cebola em oito espetos.

6. Coloque os espetos na grelha e pincele com o que tiver sobrado da mistura de azeite.

7. Asse a uma distância de 13 a 15 cm da fonte de calor por 5 minutos de cada lado, virando uma vez. Sirva com arroz quente.

Uma das melhores receitas!



Para os dados nutricionais completos de cada receita, visite ReceitaDeVida.com.br

CARNE DE PORCO COM ALHO REFOGADO E PIMENTÃO VERMELHO

Número de porções: 4

Açúcares totais: 4 g

Calorias por porção: 453

Tempo de preparo: 30 min.

Tempo total: 45 min.

INGREDIENTES

4 xícaras de batatas vermelhas, cortadas em pedaços de 2,5 cm
2 colheres de sopa de azeite de oliva, em duas porções
1 colher de chá de tempero de limão e pimenta sem sal
1/4 de colher de chá de sal
450 g de costeletas magras de porco sem osso, com 1,3 cm de altura
6 dentes de alho triturados
3 xícaras de pimentão vermelho cortado em fatias finas
12 azeitonas Kalamata sem caroço partidas ao meio
3/4 de xícara de salsa fresca picada, em duas porções
28 g de amêndoas escaldadas e fatiadas
Spray para untar

INSTRUÇÕES

Pré-aqueça o forno a 200 °C.

1. Em uma tigela grande, misture os pedaços de batata, 1 colher de sopa de azeite de oliva, 1/2 colher de chá de tempero sem sal. Misture bem.

2. Pulverize uma assadeira de 20 x 30 cm com o spray para untar. Despeje as batatas na assadeira e asse por 35 a 40 minutos ou até que estejam macias.

3. Pulverize uma frigideira grande com o spray para untar. Leve a frigideira a fogo médio-alto e adicione as costeletas de porco. Cozinhe por 5 minutos de cada lado ou até que estejam totalmente cozidas. Transfira para um prato e reserve. Tampe e mantenha-as aquecidas.

4. Adicione a colher de sopa de azeite restante à frigideira e, quando o azeite estiver quente, adicione alho e pimentão. Refogue por 2 a 3 minutos.

5. Adicione as azeitonas, a 1/2 colher de chá de tempero sem sal restante, 1/2 xícara de salsa fresca e as amêndoas.

Mexa por 1 minuto para aquecer completamente.

5. Sirva as costeletas de porco com a mistura de pimentão e as batatas assadas. Cubra com o 1/4 de xícara de salsa fresca restante.

HALIBUTE COBERTO COM ABACATE E TOMATE

Número de porções: 4

Açúcares totais: 1 g

Calorias por porção: 499

Tempo de preparo: 15 min.

Tempo total: 45 min.

INGREDIENTES

1 colher de chá de óleo de canola
680 g de filé de halibute
1 tomate picado
2 cebolinhas-verdes picadas
1/2 xícara de aipo picado
1 lata (390 g) de corações de alcachofra em água escorridos e fatiados
1 colher de chá de endro desidratado
2 colheres de sopa de maionese light
2 colheres de sopa de suco de limão
1/2 colher de chá de sal
1 abacate cortado em cubos
1 xícara de arroz integral preparado de acordo com as instruções sem sal nem gordura
Spray para untar

INSTRUÇÕES

1. Pulverize uma frigideira grande com o spray para untar. Leve a frigideira a fogo médio-alto e adicione óleo de canola. Quando estiver quente, adicione os filés de halibute. Cozinhe por 4 a 5 minutos de cada lado ou até que estejam completamente cozidos.

2. Enquanto isso, em uma tigela grande misture o tomate, as cebolinhas-verdes, o aipo, os corações de alcachofra, o endro, a maionese, o suco de limão e sal. Misture bem.

3. Misture delicadamente o abacate e sirva sobre os filés de halibute com arroz quente.



FILES DE PERU DIJON COM BATATAS ASSADAS

Número de porções: 4

Açúcares totais: 4 g

Calorias por porção: 398

Tempo de preparo: 25 min.

Tempo total: 55 min.

INGREDIENTES

Batatas assadas

6 xícaras de batatas vermelhas, cortadas em pedaços de 2,5 cm

1 colher de sopa de azeite de oliva

1 colher de sopa de salsinha desidratada

1/2 colher de chá de sal

Spray para untar

Filés de peru Dijon

4 colheres de sopa de mostarda Dijon

1/4 de xícara de creme de leite light

1/4 de xícara de caldo de galinha com baixo teor de sódio

2 colheres de chá de açúcar

2 colheres de chá de óleo de canola

450 g de filés de peito de peru

4 cebolinhas-verdes picadas

Spray para untar

INSTRUÇÕES

Pré-aqueça o forno a 190 °C.

1. Em uma tigela grande misture os pedaços de batata, o azeite de oliva, a salsinha e o sal. Misture bem.
2. Pulverize uma assadeira grande com spray para untar.
3. Despeje os pedaços de batata na assadeira e separe-os para que não se toquem.
4. Leve ao forno por 45 minutos.

Enquanto isso, prepare o peru. Em fogo médio, misture em uma panela pequena a mostarda, o creme de leite, o caldo de galinha e o açúcar. Mexa por 1 a 2 minutos para aquecer completamente. Retire a panela do fogo. Reserve.

5. Pulverize uma frigideira grande com o spray para untar. Leve a frigideira a fogo médio-alto e adicione óleo de canola. Quando estiver quente, adicione os filés de peru. Cozinhe por 5 minutos de cada lado até que estejam ligeiramente dourados e completamente cozidos.
6. Aqueça o molho de mostarda por mais 1 a 2 minutos.
7. Sirva os filés de peru com batatas assadas. Sirva o molho sobre os filés e cubra com cebolas.

CARNE NO ESPETO COM PILAF DE COGUMELOS

Número de porções: 4

Açúcares totais: 3 g

Calorias por porção: 426

Tempo de preparo: 30 min.

Tempo total: 55 min.

INGREDIENTES

450 g de bife de contrafilé cortado em tiras de 0,5 cm de largura

Quatro espetos de 25 a 30 cm

1/4 de xícara de molho de soja com teor reduzido de sódio

1 1/2 colheres de sopa de azeite de oliva, em duas porções

2 dentes de alho triturados

Spray para untar

6 cebolinhas-verdes fatiadas com as partes de cima incluídas

1/2 xícara de pimentão vermelho picado

3 xícaras de cogumelos fatiados

3/4 de xícara de ervilhas descongeladas

1/4 de xícara de salsinha fresca picada

1/4 de colher de chá de sal

1/2 colher de chá de tempero de limão e pimenta sem sal

1 xícara de arroz integral preparado de acordo com as instruções sem sal nem gordura

INSTRUÇÕES

1. Coloque as tiras do filé em 4 espetos. Coloque em um prato raso. Reserve.
2. Em uma tigela pequena, misture o molho de soja com teor reduzido de sódio, 1 colher de sopa de azeite e alho. Despeje sobre os filés. Cubra. Leve à geladeira por 20 minutos, virando algumas vezes.
3. Enquanto isso, pulverize uma frigideira grande com spray para untar. Leve a frigideira a fogo médio-alto e adicione o azeite restante. Quando estiver quente, adicione as cebolinhas-verdes e o pimentão. Refogue por 1 a 2 minutos.
4. Adicione os cogumelos e refogue por 2 a 3 minutos.
5. Adicione as ervilhas, salsinha, sal e tempero sem sal. Mexa por 2 a 3 minutos. Adicione o arroz cozido. Misture bem por 1 a 2 minutos para aquecer completamente. Retire do fogo. Tampe para manter aquecido.
6. Pulverize uma grelha com spray para untar. Coloque os espetos na grelha. Pincele a carne com o que tiver sobrado da mistura de molho de soja.
- 7.ASSE a uma distância de 10 a 13 cm da fonte de calor por 8 a 12 minutos. Vire com frequência.
8. Sirva os espetos de carne com o pilaf de cogumelos.



FRANGO COM LIMÃO, SALSINHA E AMÊNDOAS

Número de porções: 4

Açúcares totais: 1 g

Calorias por porção: 452

Tempo de preparo: 35 min.

Tempo total: 45 min.

INGREDIENTES

1/2 xícara (60 g) de amêndoas escaldadas e fatiadas

450 g de peito de frango sem osso e sem pele
2 colheres de sopa de azeite de oliva, em duas porções

4 dentes de alho triturados

6 cebolinhas-verdes fatiadas com as partes de cima incluídas

1/4 de xícara de suco de limão

1/2 colher de chá de tempero de limão e pimenta sem sal

1/2 colher de chá de sal

1/2 xícara de salsinha fresca picada

1 xícara de arroz integral preparado de acordo com as instruções sem sal nem gordura

Spray para untar

INSTRUÇÕES

Em uma frigideira pequena, a fogo médio-alto, adicione as amêndoas. Mexa por 4 a 6 minutos até que estejam levemente torradas.

Retire do fogo e reserve.

2. Embrulhe o frango em um plástico limpo em uma tábua de cortar. Com um martelo ou as costas de uma colher grande, bata nos peitos de frango até que tenham a grossura de 1,3 cm. Reserve.

3. Pulverize uma frigideira grande com o spray para untar. Leve a frigideira a fogo médio-alto e adicione 1 colher de sopa de azeite. Quando o azeite estiver quente, adicione o frango e cozinhe por 5 a 6 minutos de cada lado ou até que esteja completamente cozido. Transfira o frango da frigideira para um prato. Reserve e mantenha aquecido.

4. Adicione a colher de azeite restante. Quando o azeite estiver quente, adicione o alho e as cebolinhas. Refogue por 1 a 2 minutos.

5. Adicione suco de limão, o tempero sem sal, sal e salsinha. Mexa por 1 minuto para aquecer completamente.

6. Para servir, despeje a mistura sobre o frango e sirva com arroz quente e amêndoas.



Esperamos que você tenha encontrado inspiração para uma cozinha saudável aqui!

Quer ainda mais receitas maravilhosas? Explore o nosso arquivo completo de mais de 500 receitas, dicas de alimentação saudável e mais em ReceitaDeVida.com.br.

*Observe que as receitas e Informações nutricionais publicadas aqui podem variar em relação às que estão em ReceitaDeVida.com.br. Alguns acompanhamentos, ingredientes e tamanhos de porções foram modificados para reduzir o teor de açúcar.

