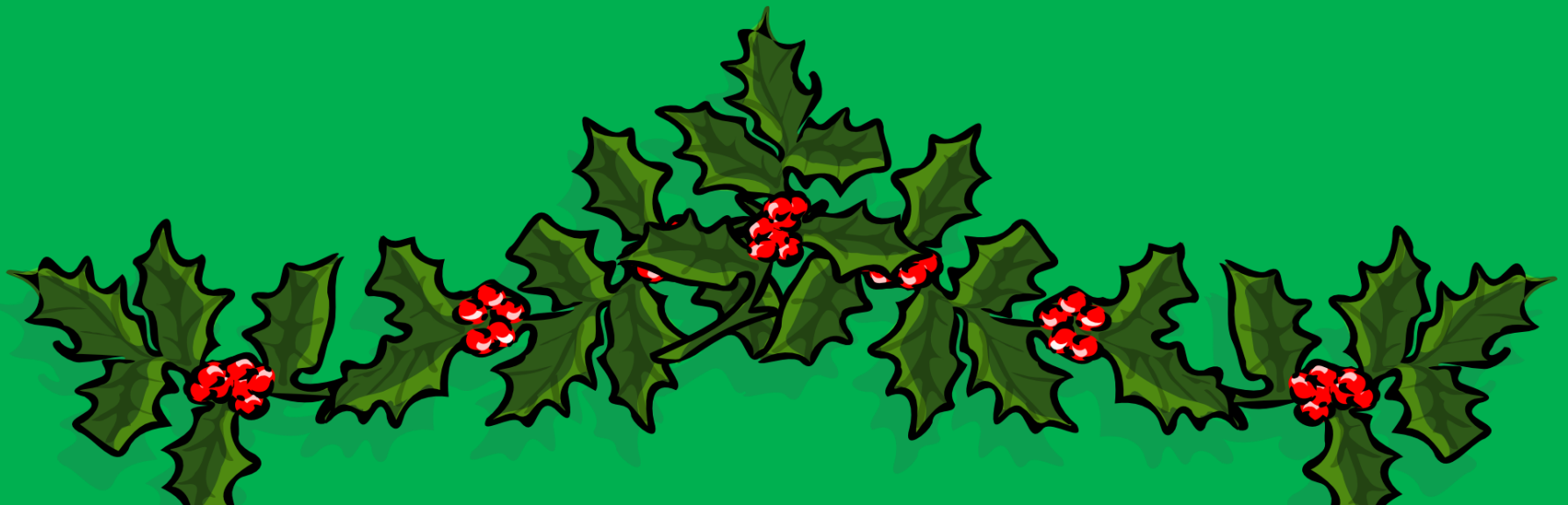


10 RECEITAS NATAL E ANO NOVO





SALADA COLORIDA

INGREDIENTES:

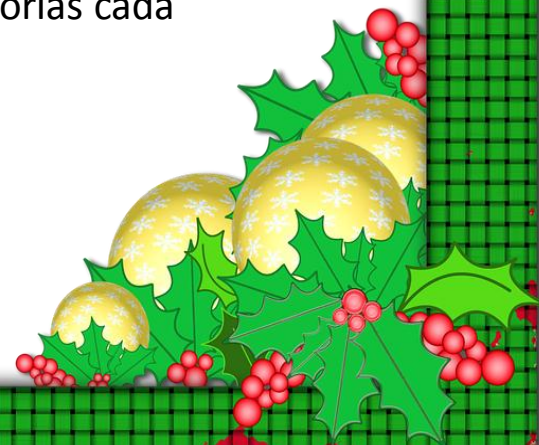
- 100g de vagens finas, cozidas e cortadas ao meio
- 2 abobrinhas cozidas e picadas em cubos
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- Folhas de manjeriço fresco
- 1 alface americana rasgada
- 1 cebola cortada em fatias finas
- 1 pepino cortado em tiras
- Tomates cereja a gosto
- Vinagre a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe os legumes *al dente* na água com sal. Pique-os e reserve. A parte, pegue uma saladeira, arrume-os e decore com a alface, o pepino, os tomates cereja, a cebola e tempere com sal, vinagre, azeite e a pimenta.

RENDIMENTO:

6 porções de 26 calorias cada





QUICHE DE LEGUMES

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de abobrinha cozida e picada
- 2 xícara (chá) de cenoura cozida e picada
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 colher (sopa) de pimentão vermelho picado
- 50g de peito de peru cortado em tiras
- 2 ovos
- 3 claras
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 colher (chá) de manjeriço fresco picado
- 3 colheres (sopa) de queijo cottage
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Pique a cenoura e a abobrinha já cozidas. Acrescente a cebola e o pimentão. Corte o peito de peru em tiras bem finas e deixe de lado. Numa tigela, bata os ovos e junte o leite. Acrescente o manjeriço, o sal, a pimenta, duas colheres (sopa) do queijo cottage e misture.

Unte levemente com óleo uma fôrma de quiche com 23cm de diâmetro. Arrume os legumes na fôrma, espalhe as tiras do peito de peru sobre os legumes, cubra com a mistura de ovos e polvilhe com o queijo restante. Leve ao forno pré-aquecido e asse por 20 a 25 min ou até quando a lâmina de uma faca introduzida no centro do quiche sair limpa.

RENDIMENTOS:

8 fatias de 76 calorias cada



CHESTER FORMOSO COM LEGUMES



INGREDIENTES:

- 3Kg de chester

Temperos:

- 4 dentes de alho amassados

- 1 cebola ralada

- Sal e pimenta a gosto

- Suco de 2 laranjas

- Orégano a gosto

- 1 colher (sobremesa) de páprica doce

- 2 colh(sobremesa) de margarina *light*

- 1 colher (sopa) de mostarda

- 1 copo de vinho branco

- 1 copo de água

Acompanhamento:

- 3 cenouras cozidas e cortadas em tiras

- 300g de vagem cozida e picada

- 2 abobrinhas cozidas e picadas

- 2 chuchus cozidos e picados

- 12 tomates cereja para decorar

MODO DE PREPARO:

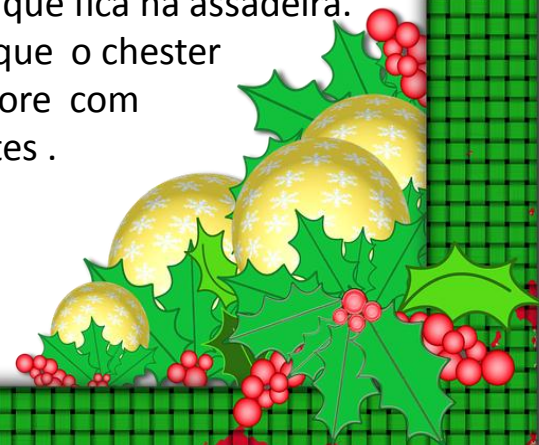
Misture todos os ingredientes do tempero (menos a margarina) e coloque sobre o chester. Deixe marinar por 4 horas. A seguir, coloque o chester numa assadeira, besunte com a margarina e acrescente a marinada. Cubra com papel alumínio e leve ao fogo a (180°C) para assar por 50 min. Retire o papel e deixe dourar.

Para o acompanhamento: cozinhe os legumes na água com sal. Escorra a água e reserve.

Obs.: Não esqueça de regar de vez em quando o chester com o caldo que fica na assadeira. Não deixe secar. Coloque o chester numa assadeira e decore com os legumes e os tomates .

RENDIMENTO:

8 porções com 148,5 calorias cada



PEITO DE PERU COM MOLHO DE CENOURA



INGREDIENTES:

- 1 peito de peru sem pele e sem osso (1,2Kg)

Molho:

- 1/2 xícara de vinho branco seco
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 1 colher (café) de pimenta-do-reino
- 2 dentes de alho
- 2 cenouras grandes
- 2 talos de salsão
- 1 cebola cortada em pedaços

MODO DE PREPARO:

Molho: Triture as cenouras em uma centrífuga ou bata no liquidificador com ½ xícara de água e passe pela peneira. Bata no liquidificador a cebola, o salsão, o vinho e o alho. Junte o sal, a pimenta e 1 xícara de suco de cenoura.

Peru: Fure bem o peru. Regue com o molho, cubra com filme plástico e deixe na geladeira, regando de vez em quando com o tempero, até o dia seguinte. Na hora do preparo, aqueça o forno em temperatura alta. Cubra o peru com papel alumínio e asse por 1 hora. Tire o papel e asse por mais 1 hora regando de vez em quando. Corte a carne em fatias. Ponha o molho numa travessa e as fatias por cima. Decore com cebolinha verde.

RENDIMENTO:

12 porções (100g) de 150 calorias cada



LOMBO RECHEADO COM DAMASCOS



INGREDIENTES

- 1 lombo
- 250 g de damascos
- 1 copo de vinho branco seco
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Ervas frescas: tomilho, manjeriço e manjerona
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- Suco de 1 limão
- 4 dentes de alho

MODO DE PREPARO

Corte o lombo no sentido longitudinal, abrindo-o como uma manta. Tempere com sal, pimenta do reino, alho, vinho branco e suco de limão. Deixe marinar por 12 horas. Afervente os damascos na água com 2 colheres de açúcar, até que amoleçam. Escorra e abra-os ao meio. Retire o lombo da marinada, abra-o e espalhe os damascos sobre a manta. Salpique com as ervas e enrole como um rocambole. Amarre-o bem. Esquente uma panela com óleo, junte 2 colheres de açúcar e deixe caramelizar. Doure o lombo de todos os lados e jogue a marinada. Tampe a panela e, de vez em quando, vá pingando água até que esteja cozido. Deixe esfriar por 5 minutos, retire a linha e corte-o em fatias. Sirva com o molho da panela.

RENDIMENTO:

37 porções (100g) de 200 calorias cada.



ABOBRINHAS RECHEADAS



INGREDIENTES:

- 2 abobrinhas
- 100g de queijo cottage ou ricota
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 pitada de canela em pó
- 1 tomate sem pele e sem sementes picado
- 1 colher (sopa) de farinha de rosca integral
- 2 claras de ovo
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Corte as abobrinhas na metade, no sentido do comprimento e retire a polpa. Pique bem a polpa e misture com o cottage, a cebolinha, o tomate, o sal, a canela e a clara de ovo.

Recheie as abobrinhas, polvilhe com farinha de rosca e leve ao forno por 20 minutos. Sirva quente.

RENDIMENTO:

4 porções de 90 calorias cada



STRUDEL DE MAÇÃ



INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de frutose
- 1/2 colher (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de água gelada

Para folhear: 1/2 colher (sopa) de margarina

Para pincelar: 1 ovo batido

Recheio de maçã:

- 3 maçãs
- 1/2 xícara de uvas passas
- 1/2 xícara de nozes
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de frutose
- 1 colher (chá) de canela em pó

MODO DE PREPARO:

Massa: Misture os ingredientes da massa muito bem e deixe descansar por 15 minutos na geladeira. Abra a massa sobre a mesa enfarinhada com o rolo.

Aplique nela a margarina para folhear.

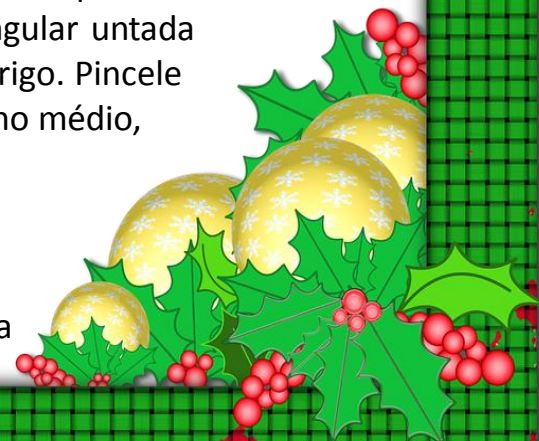
Dobre em quatro e deixe descansar por 10 minutos na geladeira. Abra novamente com o rolo, formando um retângulo com a massa bem fina e aplique o recheio.

Recheio: Misture em um recipiente, as nozes, o suco de limão e a farinha de rosca. Coloque o recheio sobre a massa. Misture o adoçante as maçãs descascadas e fatiadas, as uvas passas com a canela e polvilhe sobre o recheio.

Enrole como rocambole. Feche as pontas e coloque em assadeira retangular untada com margarina e farinha de trigo. Pincele com ovo batido e leve ao forno médio, pré-aquecido por 30 minutos ou até que fique dourado.

RENDIMENTO:

12 fatias de 110 calorias cada



MOUSSE DE IOGURTE COM AMORA



INGREDIENTES:

- 1/2 xícara (chá) de suco de amora
- 2 potes de iogurte desnatado
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- Adoçante em pó de forno e fogão
- 4 colheres (sopa) de geleia de amora sem açúcar
- Amora e damascos secos para decorar

MODO DE PREPARO:

Coloque no liquidificador o iogurte, a gelatina dissolvida conforme instruções da embalagem, o leite, o suco de amora, o adoçante e bata por 2 minutos.

Distribua a geleia na taças ou em fôrma para pudim. Despeje a mousse e leve à geladeira por 5 horas ou até endurecer. Decore com amoras e damascos.

RENDIMENTO:

9 taças (98g) de 62 calorias cada





INGREDIENTES:

- 1/2 receita de leite condensado *light*
- 1 e 1/2 xícara de leite desnatado
- 2 gemas
- 2 claras
- 1 envelope de gelatina dietética sabor morango
- 1 xícara de suco de morango
- 1 colher (sopa) de adoçante granular

CREME BELGA

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador o leite condensado, o leite, as gemas e leve ao fogo para engrossar. Coloque em um refratário ou em 4 taças individuais e leve à geladeira.

Misture a gelatina e o suco de morango e leve ao fogo até dissolver bem a gelatina, porém sem deixar ferver.

Coloque na geladeira para endurecer, até ficar com a consistência de clara. Retire e misture com as claras em neve e com o adoçante. Coloque essa mistura sobre o creme de gemas e deixe na geladeira por 2 horas.

RENDIMENTO:

4 porções de 76,5 calorias cada.



CHEESE CAKE DE AMORAS PRETAS



INGREDIENTES

- 3/4 xícara de ricota
- 2/3 xícara de iogurte natural desnatado
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de adoçante
- 1 ovo
- 1 clara de ovo
- A casca ralada e o suco de 1 limão
- 2 xícaras de amoras pretas frescas ou congeladas

MODO DE PREPARO

Unte uma forma redonda para tora com margarina e farinha. Passe a ricota pela peneira, acrescente o iogurte, a farinha, o adoçante, o ovo e a clara, mexa bem. Acrescente a casca e o suco de limão e as amoras. Reserve algumas para enfeitar. Misture delicadamente.

Despeje a mistura na forma e asse por 30 minutos, ou até que esteja firme e cozida. Desligue o forno e deixe descansar no próprio forno por mais de 30 minutos.

Passe uma faca ao redor da forma, retire o *chesse cake* e enfeite com as amoras reservadas. Sirva morno.



Leve Flavia Felippe

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

www.levelflaviafelippe.com.br (51)3268.9080 / 99967.1273

@levelflaviafelippe atendimento@levelflaviafelippe