

Jantar

PIZZALETE COLORIDA



Ingredientes:

2 ovos;
½ xícara vagem picada e cozida;
1 tomate pequeno picado;
Temperos naturais à gosto (salsinha, orégano, sal, pimenta);
1 col de sopa de cottage;

Modo de preparo:

Bata os ovos e tempere com sal e pimenta. Pré-aqueça a frigideira antiaderente e jogue a massa. Baixe o fogo e coloque os ovos e os demais ingredientes por cima. Feche a frigideira e espere cozinhar até desgrudar do fundo.

Porção: Rende 1 porção.

Jantar

ABOBREINHA RECHEADA

Ingredientes:

1 abobrinha;
Patinho moído refogado;
½ colher de sopa de queijo ralado;

Modo de preparo:

Corte a abobrinha ao meio, retire o miolo e complete com a carne moída refogada. Cubra com queijo e asse em forno pré-aquecido até cozinhar a abobrinha. Recheio pode variar com frango ou atum.

Porção: Rende 1 porção.



Jantar

ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM PATINHO



Ingredientes:

3 xícaras de purê de abobora

500gr de carne moída ensopada com temperos naturais;

2 fatias de queijo mussarela;

Orégano a gosto;

Modo de preparo:

Em um refratário pequeno, coloque a carne moída ensopada e cubra com o purê de abobora, formando uma camada bem fina. Adicione as 2 fatias de queijo por cima (pode desfiar). Asse até dourar.

Porção: Rende um refratário pequeno, consumir um pedaço do tamanho da palma da mão.

Jantar

CREME DE CHUCHU



Ingredientes:

1 chuchu grande;

1 col de sopa de cottage;

Temperos naturais à gosto (sal, cominho, curry, cominho, salsinha, coentro);

1 col de sopa de carne ou frango;

Modo de preparo:

Cozinhe o chuchu em água, quando estiver cozido bater no liquidificador com o creme de queijo e os temperos. A carne pode ser refogada e adicionada por cima na hora de se servir.

Porção: Rende 1 porção.

Jantar

BOLINHO LOW CARB DE ABÓBORA



Ingredientes:

100g de frango;
80g de abóbora cozida;
80g de couve-flor cozida;
Sal e temperos naturais a gosto;

Modo de preparo:

Processe todos os ingredientes, com as mãos molde em formato de bolinhas e empane na farinha de linhaça e gergelim. Asse no forno ou na fritadeira sem óleo até dourar.

Porção: Rende 1 porção.

Jantar

CREME DE BRÓCOLIS

Ingredientes:

1 cebola;
1 dente de alho;
1 brócolis;
1 ovo de galinha;
Água;
Sal e temperos à gosto;

Modo de preparo:

Refogue a cebola e os dentes de alho picados em azeite de oliva. Acrescente os brócolis com todos os floretes separados e higienizados. Acrescente sal (usei o rosa) e deixe refogar. Cubra com água e deixe cozinhar até ficar macio. Ajuste o sal e processe com um mixer (na panela mesmo). Finalize com coentro e cebolinha picados.

Porção: Consumir 1 bowl com frango ou 2 ovos cozidos.



Jantar

PIZZA COM MASSA DE BRÓCOLIS

Ingredientes:

1 brócolis cozido por 4 minutos e resfriado;
1 ovo;
1 xícara de mussarela picada;
Sal a gosto;
½ xícara de molho de tomate caseiro;
1 tomate cortado em rodelas;
Azeitona roxa e orégano a gosto;
Frango cozido desfiado;
½ saquinho de queijo parmesão;

Modo de preparo:

Triturar o brócolis frio no processador e dispor em uma tigela. Juntar os ovos, o queijo mussarela e uma pitada de sal. Misturar bem. Coloque em uma forma antiaderente e assar em forno pré aquecido 180 graus por 20 minutos. Retirar do forno, dispor o molho de tomate, cobrir com 2 xícaras de frango desfiado e ½ saquinho de parmesão. Retornar ao forno por mais 15 minutos.

Porção: Pizza com 8 fatias. Consumir 2 fatias.



Jantar

CANJA DE GALINHA LOW CARB



Ingredientes:

500g frango desfiado ou em cubinhos;
2 cenouras médias cortadas em cubos;
1 cebola cortada em cubos;
2 dentes alho amassados;
1 couve-flor;
1 brócolis;
2 litros água;
½ xícara salsinha picada;
Sal e pimenta do reino a gosto;

Modo de preparo:

Em uma panela, junte a água, a cebola, o alho e a cenoura picada. Pique a couve-flor e o brócolis em pedacinhos bem pequenos, inclusive o caule. Quando a cenoura estiver macia, junte a couve-flor, brócolis e o frango desfiado. Tempere com sal e pimenta e espere cozinhar bem. No final, adicione a salsinha.

Porção: Consumir 1 bowl.

Jantar

OVOS NO PURGATÓRIO

Ingredientes:

1 xícara de molho de tomate caseiro;
2 ovos de galinha;
Manjericão para decorar;
Sal e temperos à gosto;

Modo de preparo:

Coloque o molho de tomate caseiro em uma frigideira e comece a aquecer. Assim que estiver quente basta colocar os ovos no molho, deixar em fogo baixo e tampar. Finalize com manjericão e pitada de sal nos ovos.

Porção: Rende 1 porção.



Jantar

FRANGO CAPRESE



Ingredientes:

1 Peito de frango;

Suco de 1 limão;

1 colher de sopa de azeite de oliva;

Temperos a gosto como alecrim, tomilho e manjericão;

Modo de pré preparo:

Faça cortes transversais no frango (não indo até o final do frango) e misture todos os ingredientes nele. Deixe marinado na geladeira por 2 horas com esse molho ácido.

Ingredientes para a montagem:

10 Tomates cereja;

Ramo de manjericão;

Sal a gosto;

Modo de montagem:

Com os frangos já cortados e marinados, vá colocando tomates cereja, a mozzarella e o manjericão nos cortes feitos. Tempere com sal a gosto e coloque um pouco da marinada por cima. Leve ao forno pré-aquecido a 180°, coberto com papel alumínio. Asse por uns 25min, retire o papel alumínio e regue o frango com a 'água' que fica ali na travessa! Vá monitorando para que não fique 'passado'. O tempo de forno varia de 30 a 40min!

Porção: Consumir ½ peito de frango.

Jantar

WRAP DE COUVE



Ingredientes:

2 folhas de couve;

4 colheres de sopa de frango ou carne moída;

Temperos naturais (cominho, curry, açafrão, manjericão, pimenta, alho, cebola, salsinha, cebolinha);

Modo de preparo:

Coloque água para ferver, assim que levantar fervura adicione as folhas de couve e deixe por pouco tempo, até amolecer, reserve. Cozinhe o frango com tempero naturais e desfie (pode ser carne moída refogada). Recheie as folhas com o frango ou a carne e sirva-se.

Porção: Rende 1 porção.