

## 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

### ABOBRINHA 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 abóbora  
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 abóbora, 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 rodela;  
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 manjeriço;

### **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 manjeriço;  
Sal a gosto;

### **Modo de montagem:**

Com os frangos já cortados e marinados, vá colocando tomates cereja, a mozzarella e o manjeriço 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.**

