

COZINHA

EXPERIMENTAL

LANCHES PRÁTICOS E SAUDÁVEIS

Eliana Aguiar Dias

Nutricionista e Coordenadora do Pronutri

Realizar lanches no meio da manhã e da tarde é essencial para quem quer perder peso. “Esse hábito mantém o metabolismo equilibrado e controla o apetite até a próxima refeição, evitando a compulsão”. Mas, para manter-se bem nutrido é essencial que o petisco não seja rico em calorias, sódio e gordura saturada ou trans, e ainda que tenha os nutrientes para manter a saúde em dia.

O ideal é compor essa refeição com um carboidrato (como as torradas e os pães integrais ou uma fruta), uma proteína (presente no queijo, no peito de peru e nos iogurtes, por exemplo) e gorduras boas (encontradas nas sementes oleaginosas). Esses alimentos têm bom valor nutricional e evitam os picos glicêmicos, que atrapalham o emagrecimento.



RECEITAS:

Bolo de banana e aveia

Ingredientes

6 bananas maduras amassadas
1 caixa de aveia em flocos finos (200g)
1 xícara de açúcar mascavo
1 xícara de óleo
1 caixa de sopa de fermento em pó
Canela a gosto

Modo de fazer

Bater todos os ingredientes na batedeira

Manteiga de ervas

Ingredientes

100g de manteiga em temperatura ambiente
2 a 3 colheres de sopa de ervas frescas bem picadinhas
Sal e pimenta do reino à vontade

Modo de fazer

Coloque a manteiga já na textura de pasta em uma tigela e acrescente as ervas (a quantidade vai depender do seu gosto).

Dica: para variar sempre o sabor da sua manteiga de ervas, escolha ervas diferentes. Salsa e cebolinha, mas também é possível usar manjeriço, tomilho, sálvia, orégano, hortelã etc.

Tempere com sal e pimenta do reino à vontade e misture muito bem para distribuir os ingredientes igualmente. Coloque a mistura sobre um pedaço de papel manteiga e enrole como um bombom, torcendo as laterais para deixar a manteiga bem moldada.

Leve ao congelador por pelo menos uns 40 minutos ou até que fique bem firme.



Patê de frango sem maionese

Ingredientes

1 peito de frango médio
Água (para cozinhar o frango)
2 cubos de caldo de frango
1 cenoura média ralada
300 g de ricota passada pela peneira
2 colheres de chá de mostarda
2 colheres de sopa de azeite de oliva
200g de iogurte natural

Modo de fazer

Em uma panela de pressão, cozinhe o frango com a água e o caldo de frango. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos após pegar pressão.

Espere esfriar e desfie.

Em uma tigela, coloque a cenoura, a ricota, o frango, a mostarda, o azeite e o iogurte e tempere com sal a gosto.

Deixar na geladeira por até três dias.

Iogurte desnatado com mel

Uma unidade de iogurte desnatado com uma colher de sopa de mel tem aproximadamente 90 calorias. Além de ser rico em cálcio e excelente para a saúde dos ossos. “O iogurte é um excelente probiótico, ou seja, ele ajuda na formação e manutenção da flora intestinal. O mel, por sua vez, dá energia e fortalece o sistema imunológico”

Bolacha água e sal com cottage

Comer duas bolachas integrais de água e sal é uma boa alternativa para um lanche entre as refeições. O queijo cottage também pode ser usado como acompanhamento. Esse lanche tem apenas 50 calorias.

Leite desnatado com cereal light

Uma xícara de chá de leite desnatado e meia xícara de chá de cereal matinal têm, juntos, aproximadamente 100 calorias. Além disso, o leite é um ótimo aliado de



quem quer prevenir a osteoporose, já que é fonte de cálcio, mineral responsável pela saúde dos ossos. O cereal matinal se responsabiliza pelo fornecimento de energia para o corpo.

Banana assada com canela

Rica em potássio, fibras e vitamina A e K, a banana maçã conta com 60 calorias. O potássio ajuda a prevenir câibras, já que é importante para o processo de contração muscular. A canela não adiciona nenhuma caloria à sobremesa e ainda é termogênica, ou seja, aumenta o metabolismo e estimula o gasto calórico.

Kiwi com chocolate meio amargo

O lanche pode ser ideal para o dia em que der vontade de comer uma guloseima. O kiwi diminui as chances do aparecimento de doenças, como câncer, além de impedir o envelhecimento da pele. Um kiwi tem 45 calorias. Já 10 gramas de chocolate meio amargo tem cerca de 50 calorias e contém substâncias antioxidantes que protegem o coração.

Picolé de manga e mamão

Ingredientes

2 polpas de frutas congeladas (uma de manga e uma de mamão) – 100g cada
1 pote de iogurte light,
Adoçar com um pouco de mel (aproximadamente 1c. sopa)

Bater tudo no liquidificador e colocar em formas para picolé ou saquinhos para gelinho ou sacolé.

Sanduíche de Berinjela e queijo branco

Rendimento: 2 porções

Ingredientes

2 fatias grandes de berinjela sem casca, cortadas no comprimento
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 1/2 colher (sopa) de azeite
1 baguete com gergelim
4 fatias de tomate



10 folhas de manjericão
50 g de queijo minas frescal esmigalhado
Folhas de alface

Modo de preparo

Tempere as fatias de berinjela com sal e pimenta.

Besunte-as com 1 colher de sopa do azeite, coloque-as na grelha elétrica ou de fogão e deixe dourar em fogo baixo até que fiquem macias.

Abra o pão e distribua sobre a superfície cortada a berinjela grelhada.

Por cima, coloque as fatias de tomate e as folhas de manjericão e tempere com sal e azeite.

Espalhe sobre o tomate o queijo e feche o sanduíche.

Divida em dois, num corte longitudinal, e, se preferir, sirva num prato rodeado de folhas de alface.

Sanduíche de frango com pão sírio

Rendimento: 4 unidades

Ingredientes

400 gramas de peito de frango cortado em cubinhos

Sal e pimenta-do-reino a gosto

1 xícara (chá) de iogurte desnatado consistente

1 dente de alho pequeno amassado

1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem

2 xícaras (chá) de broto de alfafa

2 tomates médios, picados em cubinhos

4 pães sírios integrais

Modo de preparo

Tempere o frango com sal e pimenta-do-reino a gosto. Grelhe os cubos de frango em um fio de azeite. Misture o iogurte, alho e a colher de azeite e reserve. Monte o sanduíche, colocando o broto de alfafa, o molho de iogurte, o frango e o tomate. Enrole formando um cone.

Enrolado de quatro queijos

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de requeijão light



- 1/2 embalagem de cream cheese light
- 1/2 xícara (chá) de mussarela light ralada grosso
- 1/2 xícara (chá) de queijo prato light ralado grosso
- 2 pães de folha (wrap ou rap10 light)
- 2 tomates sem sementes picados
- 2 colheres (sopa) de folhas de manjericão picadas

Modo de preparo

Em uma tigela, misture os queijos.

Abra os pães e passe uma camada dessa mistura em cada um.

Polvilhe o tomate e o manjericão, enrole e coloque em uma assadeira coberta com papel-alumínio.

Leve ao forno, preaquecido, em temperatura média por dez minutos. Retire e sirva.

Pacotinho de alface e cenoura

Rendimento: 5 unidades

Ingredientes:

- 1 xícara de bagaço de cenoura
- 1 xícara de maionese
- 1/3 xícara de castanha de caju picada
- 2 colheres (sopa) de cebola bem picada
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 12 folhas de alface lisa
- 2 talos de erva-doce picados
- 1 maçã vermelha sem casca e cortada em cubinhos

Modo de preparo

Misture o bagaço com os outros ingredientes, exceto as folhas de alface. Ponha uma colher (sopa) da mistura sobre cada folha de alface e dobre, formando um pacote. Sirva com fatias de tomate-cereja e rabanete.

Sanduíche colorido

Ingredientes

- 10 fatias de pão preto
- 5 fatias de pão de forma sem casca



Recheio de espinafre

- 2 xícaras (chá) de folhas de espinafre
- 1 1/2 xícara (chá) de ricota passada na peneira
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Recheio de tomate

- 1 lata pequena de molho de tomate
- 1 pacote pequeno de queijo ralado (50 g)

Modo de preparo

Disponha os pães em uma assadeira e leve ao forno médio preaquecido por cinco minutos.

Recheio de espinafre

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma pasta.

Recheio de tomate

Misture bem os ingredientes.

Montagem: Passe em uma fatia de pão preto o recheio de espinafre. Cubra com o pão de forma. Por cima, passe o recheio de tomate e cubra com uma fatia de pão preto. Corte na diagonal e reserve. Repita a operação até terminarem os ingredientes. Arrume os sanduíches em uma bandeja e sirva em seguida.

Sanduíches do bem

- Mussarela light, mini-rúcula, tomate e folhas de manjeriçã no pão integral;
- Atum em conserva na água, amassado com queijo cottage e gotinhas de limão no pão preto;
- Salmão defumado com gotas de limão e maionese light no pão com cereais;
- Filé de frango grelhado, miniagrião, damascos picados e molho de iogurte no pão de centeio light;
- Peito de peru com cenoura ralada, passas e mostarda no pão integral;
- Sanduíche de Ricota Temperada
- 2 fatias de pão italiano
- 3 colheres de sopa de ricota fresca e temperada com manjeriçã
- 1 colher de sopa de iogurte natural desnatado



Sanduíche de salmão ou atum

- 1 pão sírio aberto ao meio
- 2 colheres de sopa de atum em água e sal ou 6 fatias de salmão
- 2 colheres de sopa de iogurte natural desnatado
- Rúcula e tomate cereja picadinhos

Sanduíche de peru com creme de espinafre

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho bem picados
- 2 xícaras (chá) de espinafre cozido, escorrido e picado
- 1/2 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 colher (sopa) de leite desnatado
- Sal, pimenta-do-reino branca moída e noz-moscada ralada a gosto
- 5 tortilhas
- 150 g de peito de peru defumado fatiado fino

Modo de preparo

Aqueça o azeite e doure levemente o alho. Junte o espinafre e refogue por dois minutos. Polvilhe com a farinha e misture bem. Adicione o leite e mexa até engrossar. Tempere com o sal, a pimenta e a noz-moscada. Mexa e distribua o recheio nas tortilhas. Cubra com as fatias de peito de peru, enrole e sirva.

Petisco de pão de queijo

Ingredientes

- 500 g de pão de queijo médio (10 unidades)
- 10 ml de azeite
- 250 g de escarola
- 1/2 cebola picada
- 100 g de tomates sem sementes
- 100 g de mussarela de búfala
- 50 g de azeitonas pretas
- 300 ml de requeijão



Modo de preparo

Asse o pão de queijo de acordo com as instruções da embalagem.

Deixe esfriar um pouco e corte ao meio.

Lave as folhas de escarola, escorra e corte em tirinhas finas.

Em uma panela pequena, aqueça o azeite e refogue a escarola com a cebola até murchar.

Corte o tomate e a mussarela de búfala em pedaços pequenos.

Corte a azeitona em lascas.

Em cada metade do pão de queijo, espalhe o requeijão, distribua a escarola, a mussarela de búfala, o tomate e a azeitona.

Leve ao forno novamente para aquecer e sirva em seguida.

Dica: para variar a receita, substitua a escarola por espinafre e o requeijão por cream cheese.

Salada no pote - caprese

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de tomate cereja

50 g de ricota

1/2 xícara (chá) de rúcula

6 azeitonas verdes

1 colher (sopa) de sementes de girassol torradas

Molho

1/2 xícara (chá) de manjericão fresco

1 colher (chá) de chia

Suco de dois limões

1 colher (sopa) de óleo de girassol

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Bata no liquidificador o suco dos limões, o óleo de girassol e a chia.

Tempere com sal e pimenta a gosto.

Em um vidro com tampa de pressão, acomode o molho no fundo.

Em seguida, acomode os tomates cortados ao meio

Cubra com uma camada de ricota esfarelada e outra de azeitonas.

Por último, distribua a rúcula e as sementes de girassol.

Para servir, abra a tampa e vire o pote sobre um prato



Smoothies

Um smoothie é uma bebida saudável, saborosa e muito refrescante. Feito com sucos, frutas, sorvetes, iogurtes e outros ingredientes naturais, é uma ótima fonte de energia, pois contém pouquíssima gordura e é rico em vitaminas e minerais. As combinações são muitas, e basta bater todos os ingredientes no liquidificador e servir bem gelado. O segredo da consistência mais grossa está no uso de frutas congeladas ou iogurte.

Banana-melão

(Melhora a visão, controla a pressão sanguínea e fortalece o sistema imunológico)

1 banana

1/4 de melão maduro sem sementes e cortado em pedaços grandes

1/2 xícara de iogurte desnatado

2 colheres de leite em pó desnatado

1 e 1/2 colher de sobremesa de suco de laranja

2 colheres de sobremesa de mel

1/2 colher de sobremesa de essência de baunilha

Bater todos os ingredientes no liquidificador

Morango tropical

(Aumenta a imunidade, melhora a visão e elimina rugas)

8 cubos de gelo

1 e 1/2 xícaras de morangos congelados

1 xícara de abacaxi congelado e picado

1/2 xícara de leite

1 e 1/2 xícaras de iogurte

2 colheres de sobremesa de açúcar orgânico

1 xícara de gelo picado

Bater todos os ingredientes no liquidificador



Smoothie de espinafre

Ingredientes

2 xícaras de espinafre

1 pera descascada

15 uvas

1 embalagem de iogurte grego sem gordura

2 colheres de sopa de abacate

Suco de 1 limão

Bata tudo no liquidificador e acrescente gelo a gosto.

Smoothie de abacaxi e banana

Bata no liquidificador

½ xícara de iogurte natural desnatado,

2/3 de xícara de abacaxi

2/3 de xícara de rodela de banana

1 e ½ xícara de gelo

1 colher (chá) de mel ou açúcar orgânico (opcional).

Rende 2 e ½ xícaras

Smoothie de frutas vermelhas

Bata no liquidificador

½ xícara de iogurte de morango desnatado

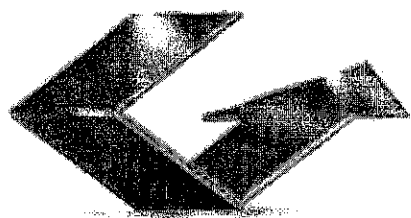
1/4 de xícara de framboesas

1/2 xícara de morangos

½ xícara de mirtilos

¾ de xícara de gelo.

Rende 2 xícaras



CASSEMS[™]

www.cassemms.com.br

Cuidar da saúde é cuidar da vida.