

## RECEITAS DIET

### **MOUSSE DE MARACUJÁ DIET**

4 maracujás  
2 xícaras de chá de leite desnatado  
2 potes de iogurte natural desnatado  
3 colheres e sopa de adoçante em pó  
1 colher de sopa de leite desnatado em pó  
1 colher de chá de suco de limão  
2 colher de sopa de gelatina em pó sem sabor

**Modo de preparo:** cortar os maracujás, retirar a polpa. Reservar as cascas. No liquidificador, bater as polpas e o leite desnatado por 1 minuto em velocidade alta. Separar o líquido das sementes e reservar o suco. Dissolver a gelatina em 5 colheres de sopa de água morna. Deixar hidratar por 5 minutos. Reservar. No liquidificador, juntar o suco de maracujá, o iogurte, o adoçante, o leite em pó, o limão e a gelatina preparada. Bater por 2 minutos em velocidade alta. Dentro de cada casca de maracujá distribuir o mousse. Leve à geladeira por 6 a 7 horas.

**Calda:** polpa de 2 maracujás

Suco de 2 laranjas  
7 colheres de sopa de adoçante  
1 colher de sopa de água  
1 colher de sopa de maisena

**Modo de preparo:** cortar os maracujás e retire a polpa. Colocar em uma panela junto com o suco de laranja e o adoçante. Levar ao fogo e deixe cozinhar até ferver, mexendo sempre. Diluir a maisena em 1 colher na água e acrescentar à mistura. Mexer bem por 5 minutos. Retirar do fogo e deixar esfriar e despejar sobre o mousse no momento de servir.

### **BOLO DE CENOURA DIET**

**Massa:**

4 ovos  
2 unidades de cenouras cruas, raspadas e raladas;  
½ xícara de óleo de canola ou girassol;  
3 colheres (sopa) de adoçante em pó para forno e fogão  
2 colheres (sopa) de fermento em pó;  
1 xícara de farinha de trigo;  
½ xícara de farinha integral;  
¼ xícara de farinha de aveia.

**Cobertura:**

3 colheres (sopa) de água;  
2 colheres (sopa) de chocolate em pó diet;  
1 colher (sobremesa) de margarina light;  
1 ½ colher (sopa) de adoçante em pó para forno e fogão

**Massa:**

Bater no liquidificador os ovos primeiro, acrescentar o óleo aos poucos e bater bem, depois disso, acrescentar as cenouras e bater novamente, até ficar mistura homogênea. Em outro recipiente colocar as farinhas, o farelo de aveia e o açúcar, acrescentar a mistura e mexer bem. Por último, colocar o fermento em pó misturar tudo. Despejar esta mistura em uma assadeira untada e levar para assar em forno médio, pré-aquecido.

**Cobertura:** Colocar todos os ingredientes juntos em uma panela, quando o bolo estiver quase pronto, levar ao fogo baixo até ferver, no bolo ainda quente, despejar esta cobertura, deixar esfriar e pronto.

## **CUPCAKE DIET PARA CRIANÇAS**

### **Massa:**

- 2 ovos
- 1 xícara de fibra de trigo
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de margarina light
- 1 ½ xícara de leite desnatado
- 1/4 de xícara de chá rasa de adoçante em pó
- 1 colher de café de fermento em pó
- 1 ½ xícaras de chá de chocolate em pó diet

### **Recheio:**

- 1 barra de chocolate diet para derreter – 150 gramas
- 1 caixinha de creme de leite
- 50 gramas de damasco

### **Cobertura:**

- 1 caixinha de chantilly diet

**Modo de preparo:** Todos os ingredientes são colocados no liquidificador. Coloque os três primeiros ingredientes, bate no liquidificador. Depois acrescenta os demais. Misturado todos os ingredientes agora é só colocar numa forma untada e cozinhar por aproximadamente 25 minutos.

## **SEM COLESTEROL**

### **Torta integral de atum**

#### **Ingredientes**

##### **Massa:**

- 3 ovos
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 2 xícara de chá de farinha de trigo comum
- 1 ½ xícara de leite
- ¾ xícara de óleo de girassol
- 1 ½ xícara de aveia fina
- 1 ½ colher de sopa de fermento
- sal a gosto

##### **Recheio:**

- 1 cebola picada
- 2 tomate picado
- 2 lata de atum natural moído
- Sal, cheiro verde e pimenta do reino a gosto

##### **Modo de preparo:**

##### **Massa:**

- Colocar o leite e os ovos no liquidificador. Ir acrescentando aos poucos os ingredientes secos menos o fermento e bata tudo até ficar bem homogêneo.
- Depois acrescentar o fermento e mexer envolvendo todo o fermento na massa.

##### **Recheio:**

- Misturar todos os ingredientes numa tigela e mexa até todos se incorporarem.
- Em uma forma média untar com azeite e colocar metade da massa espalhe o recheio todo por ela.

- Acrescentar o restante da massa, polvilhar se quiser orégano por cima para dar um gostinho especial.
- Levar ao forno médio por mais ou menos 40 a 45 minutos.

**Obs:** caso não queira que junte a água do tomate, corte ele picadinho, salpique sal e coloque em uma peneira com um recipiente em baixo que o liquido escorrerá.

### **BOMBOCADO LIGHT**

- 2 ovos
- 2 colheres de requeijão light
- ½ xícara de chá de leite desnatado
- ½ vidro de leite de coco
- 1 colher de sobremesa de margarina light
- 3 colheres de sopa de fubá
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de adoçante culinário
- 2 colheres de sopa de coco ralado light
- **Modo de preparo:** juntar todos os ingredientes e bater no liquidificador. Colocar em forminhas de empada e assar até dourar.

### **REQUEIJÃO LIGHT**

- 500 ml de leite desnatado
- 100gr de margarina light sem sal
- 2 ricotas
- Sal a gosto
- **Modo de preparo:** bater tudo no liquidificador e levar à geladeira. Servir com torradas.
- Pode-se acrescentar 1 dente de alho, cheiro verde ou ervas finas.

## **SEM GLÚTEN**

### **CREPES RECHEADOS SEM GLÚTEN**

#### **Ingredientes**

2 xícaras de chá de creme de arroz  
 3 ovos  
 1 colher de chá de margarina  
 1 xícara de chá de água  
 1 colher de café de açúcar  
 1 xícara de chá de leite desnatado

**Modo de Preparo:** Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater. Deixar a massa descansar na geladeira por 1 hora. Colocar em uma frigideira ou crepeira, abrir a massa com os movimentos rotatórios da frigideira, de modo a ficar em fina. Virar a massa, retirar da frigideira e reservar.

#### **Para o recheio**

5 bananas nanicas cortadas em rodela finas  
 5 colheres de manteiga sem sal  
 5 colheres de açúcar  
 Canela a gosto

**Modo de preparo:** Na massa pronta, ainda na chapa, espalhe a margarina, 1 banana cortada em rodela finas, 1 colher de açúcar e salpique a canela por cima. Feche o crepe e sirva.

Para fazer um crepe salgado substitua o açúcar pela mesma quantidade de sal

### **Recheio salgada**

peito de peru e mussarela

**Modo de preparo:** Na massa pronta, ainda na chapa, coloque uma fatia de peito de peru e outra de mussarela, feche o crepe e sirva.

## **BOLO DE MAÇÃ SEM GLÚTEN**

### **Massa**

- 1 colher de sopa (cheia) de leite em pó
- 4 ovos
- 6 colheres de sopa açúcar
- 7 colheres de sopa de fécula de batata
- 2/3 de copo americano de óleo
- 1 batata pequena
- 2/3 de copo americano de leite
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de sopa (cheia) de fubá
- 1 pitada de sal
- 3 maçãs grandes
- 1 colher de sopa rasa de canela
- 1 colher de sopa (rasa) fermento em pó

### **Modo de preparo:**

- Colocar os ingredientes no liquidificador, na sequência:
- Picar as maçãs e passe no amido de milho e reservar.
- Ovos (bater um pouco), açúcar, leite, fécula de batata, fubá, amido de milho, leite em pó, batata, sal, óleo, canela, fermento.
- Despejar a metade da massa na assadeira untada.
- Colocar as maçãs.
- Cobrir com o restante da massa.
- Levar para assar por 30 minutos a 180 graus.

## **TORTA SALGADA SEM GLÚTEN**

### **Ingredientes**

- 3 ovos inteiros
- 1 xícara de água
- ½ xícara de óleo de canola
- 1 xícara de creme de arroz
- 1 colher das de sopa de amido de milho
- 1 colher das de sopa de fermento em pó
- sal à gosto

### **Recheio:**

- 1 lata de atum
- 1 caixinha de seleta de legumes (cenoura, batata, ervilha)
- 1 lata de milho
- 2 tomates
- 1 cebola

### **Modo de preparo:**

- Untar uma forma ou pirex pequeno com óleo e farinha de arroz. Pré-aquecer o forno a 205°C.
- Liquidificar todos os ingredientes da massa.
- Despejar a massa na forma preparada e espalhar o recheio por cima. O recheio vai entrar na massa.
- Levar ao forno durante 20 minutos ou até dourar. Sirva quente ou fria.

#### **Preparo do recheio:**

- Misturar todos os ingredientes e temperar a gosto.

### **PÃO DE BATATA**

#### **Ingredientes**

- 2 tabletes de fermento para pão(30gr);
- 1 colher de sopa de açúcar;
- 1 copo americano ( 150 ml ) de leite morno;
- 1 caixa ( 200 grs. ) de creme de arroz;
- 1 caixa ( 200 grs. ) de fécula de batata;
- 2 colheres de sopa de margarina;
- 3 ovos;
- 1 colher de sobremesa de sal;
- 2 batatas grandes cozidas

#### **Modo de preparo:**

- Misturar o fermento com o açúcar e 1/2 caixa de creme de arroz.
- Deixar descansar por 10 minutos.
- Numa tigela, amassar as batatas, juntar a margarina, o leite, o resto do creme de arroz, a fécula, os ovos inteiros e o sal.
- Misturar bem com colher de plástico ou silicone ou batedeira.
- Juntar esta mistura com a que estava descansando.
- Untar uma forma de bolo inglês e polvilhe com creme de arroz.
- Deixar descansar 10 minutos e asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 50 minutos.

### **SEM LACTOSE**

#### **BRIGADEIRO SEM LACTOSE**

- 1 lata de condensado de soja
- 1 garrafa leite de coco
- 1 colher bem cheia de margarina sem adição de leite
- 3 colheres de cacau em pó

Chocolate granulado ou coco para passar no brigadeiro

**Modo de preparo:** Em uma panela misturar todos os ingredientes e levar ao forno até dar ponto de brigadeiro. Como a receita é mais líquida, demora um pouco para dar ponto.

#### **BOLO CHIFON DE CHOCOLATE**

##### **Ingredientes**

- 5 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de chocolate em pó
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de água morna

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) colher (sopa) de fermento químico

**Modo de preparo:** Na batedeira, bata as gemas com o açúcar até ficar um creme claro. Adicione o chocolate em pó e o óleo, batendo sempre. Acrescente a água, a farinha de trigo e o Pó Royal. Bata as claras em neve e incorpore, delicadamente, à massa. Passe para uma assadeira retangular ou quadrada pequena, untada e enfarinhada e leve ao forno pré-aquecido em temperatura média por 40 minutos. Deixe esfriar e coloque a calda.

### **Calda Mármore**

#### **Ingredientes:**

- 3 colheres de água
- 5 colheres de achocolatado em pó
- 5 colheres de açúcar
- 1 colher de margarina

**Modo de preparo:** Em uma panela coloque todos os ingredientes e mexa até formar uma liga. Despeje sobre o bolo. Rendimento: 10 porções.

## **TORTINHA DE AVEIA E PURÊ DE BATATAS**

### **Massa**

- 2 xícaras de chá de aveia em flocos
- farinha de trigo até dar ponto ( = ou – 5 colheres)
- 2 ovos
- 1 colher de chá de sal
- 6 colheres de sopa de azeite de oliva

### **Recheio**

- 1 berinjela média cortada em cubos
- ½ maço de brócolis
- ½ cenoura ralada
- 100gr de vagem picadinha
- 1 cebola pequena picada
- 3 dentes de alho amassados
- azeite a gosto
- sal a gosto
- ½ xícara de água
- 4 unidades de tomate

### **Purê:**

- 4 unidades de batatas

### **Cobertura**

- 1 ovo
- sal e orégano a gosto

### **Modo de preparo:**

- Pré aquecer o forno.
- Untar forminhas de empadas. Reservar.
- Prepare o purê: coloque as batatas para cozer em água fervente. Quando estiverem macias, passe por um espremedor de batatas e coloque um pouco de sal. Reserve.

- Refogar a cebola e o alho em um pouco de azeite. Acrescentar a berinjela cortada em cubos, o brócolis, a cenoura, a vagem e os tomates colocar sal a gosto e acrescentar água.
- Tampar a panela e deixe cozinhar até ficar macio. Deixar esfriar.
- Preparar a massa: misturar a aveia, sal, ovos ligeiramente batidos e o azeite.
- Acrescentar a farinha aos poucos até o ponto em que a mistura solte das mãos
- Colocar pequenas porções da massa e pressionar com os dedos.
- Montagem da torta: Acrescentar o refogado nas forminhas e por cima o purê de batatas.
- Para a cobertura, bater o ovo ligeiramente, passar sobre o purê e salpicar orégano por cima.
- Levar ao forno (fogo médio baixo) por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.  
Rendimento: 9 porções

### **PÃO DE LIQUIDIFICADOR SEM LACTOSE**

- 1/2 xícara de óleo
- 2 ovos
- 1 e 1/4 de xícara de água morna
- 1 sachê de fermento biológico seco
- 3 xícaras de farinha de trigo
- Sal à gosto
- 1 colher de sobremesa de açúcar
- óleo e farinha de trigo para untar e polvilhar a forma

#### **Modo de preparo:**

- Bater primeiro o óleo e os ovos no liquidificador.
- Acrescentar a água e o fermento e bater ligeiramente mais uma vez.
- Numa vasilha, colocar a farinha, o sal e o açúcar.
- Despejar a mistura do liquidificador e misturar com uma colher até ficar homogêneo.
- Transferir a massa para uma forma de pão untada com um pouco de óleo e polvilhada com farinha de trigo.
- Deixar crescer em local abafado por 20 minutos.
- Levar ao forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 1 hora ou até dourar.

### **RISOLES DE PALMITORY**

#### **Ingredientes Massa:**

- 1 1/2 xícara (chá) de água
- 1 xícara farinha (chá) de trigo
- 1 colher (sopa) margarina
- Sal a gosto

#### **Ingredientes recheio:**

- 300g de palmito picado
- 1/2 cebola média picada
- 1/4 de xícara (chá) de azeite extra virgem
- Água do palmito
- 2 colheres (sopa) de polvilho azedo

#### **Modo de preparo:**

- Aquecer a água em uma panela.

- Acrescentar a margarina e o sal
- Quando a água estiver fervendo, acrescentar a farinha e misturar bem até que forme uma massa homogênea.
- Passar para um recipiente untado com margarina ou óleo e sovar.
- Reservar a massa.
- Ferver o palmito e sua água que será usada posteriormente.
- Refogar o palmito e a cebola com um fio de azeite em uma panela.
- Levar para o liquidificador, acrescentar o azeite e o polvilho azedo.
- Bater e adicionar a água do palmito até atingir uma consistência cremosa.
- Levar a mistura ao fogo baixo e misturar até desgrudar do fundo da panela.
- Abrir a massa com um rolo.
- Cortar com o cortador redondo.
- Acrescentar uma quantia de palmito
- Modelar em formato de risoles.
- Empanar com água e farinha de rosca.
- Embalar e congelar.

## FUNCIONAIS DOCES

### **MUFFINS INTEGRAIS DE LARANJA**

#### **Ingredientes**

- 4 ovos
- 300g de açúcar mascavo
- 160g de farinha branca
- 400ml de suco de laranja (fruta)
- 145g de farinha de trigo integral fina
- 2 colheres de chá de fermento em pó

#### **Calda:**

- 1 litro de suco de laranja
- 2 colheres de sobremesa cheias de amido de milho(maisena)
- 1 ½ xícara de chá de açúcar mascavo
- 1 xícara de chá de coco ralado

#### **Modo de preparo:**

- Bater as clara em neve.
- Reservar.
- Bater as gemas com o açúcar, misturar as farinhas e o suco de laranja.
- Por último misturar levemente as claras em neve.
- Despejar a massa em uma forma untada com óleo.
- Levar para assar em forno médio pré aquecido por 45 minutos.

#### **Modo de preparo da calda:**

- Em uma panela colocar o suco de laranja, o amido de milho e o açúcar.
- Deixar ferver até engrossar, mexer sempre.
- Despejar por cima do muffin e espalhar o coco ralado.

### **BOMBOM DE CENOURA COM SOJA**

#### **Ingredientes**

- 500g de açúcar mascavo
- 500g de cenoura ralada crua
- 2 xícaras de chá de água

- 100g de coco ralado
- 100g de soja torrada e moída
- 50g de coco ralado para passar os bombons

**Modo de preparo:**

- Levar ao fogo o açúcar, a água e a cenoura.
- Deixar ferver. Colocar o coco ralado e a soja.
- Mexer até soltar do fundo da panela.
- Despejar em um prato untado com margarina sem sal.
- Deixar esfriar e levar à geladeira para firmar.
- Retirar da geladeira e fazer bolinhas e em seguida passar no coco ralado.
- Colocar em forminhas de papel.

**FUNCIONAIS SALGADOS**

**RISOTO DE ESPINAFRE**

**Ingredientes**

- 1 cubo de caldo de galinha
- 4 xícaras de chá de água
- 1 cebola bem picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 xícaras de chá arroz arbóreo
- 4 colheres de sopa de margarina
- 100g de queijo ralado
- 1 xícara de chá de vinho branco seco
- 4 xícaras de chá de chá de espinafre cozido
- Suco de 1 limão
- ½ xícara de chá de salsa bem picadinha
- 500g de frango cozido e desfiado

**Modo de preparo:**

- Temperar o frango a seu gosto, cozinhar e desfiar e reservar.
- Em uma panela colocar a água e o caldo de galinha, ferver em fogo baixo.
- Cozinha a cebola e o alho no óleo em uma panela grande e fogo brando, mexer até ficar macio, mais ou menos 5 minutos.
- Adicionar o arroz, mexer até que os grãos estejam cobertos com o óleo.
- Acrescentar cerca de ¼ de xícara do caldo e vá acrescentando o vinho.
- Cozinha em temperatura média-alta, mexer sem parar até o caldo ser absorvido.
- Continuar adicionando o caldo, ¾ de xícara por vez, e o vinho, mexer constantemente. Deixando que cada porção seja absorvida antes de acrescentar a próxima até restar metade do caldo.
- Diminuir o fogo para que o risoto seja cozido lentamente. Continuar adicionado o caldo da mesma maneira até o arroz ter uma aparência macia e cremosa, mas ainda al dente, por mais ou menos 20 minutos.
- Diminuir a temperatura para o fogo baixo, acrescentar a margarina e o queijo. Misturar bem.
- Adicionar o espinafre, o suco de limão e o frango, mexendo sempre.
- Retirar do fogo e servir quente.

## **SURPRESINHA DE TOMATE**

### **Ingredientes**

- 6 unidades de tomates
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- ½ xícaras de chá de aveia em flocos finos
- ½ xícaras de proteínas texturizada de soja (PTS)
- 1 xícara de chá de queijo branco em cubos
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 1 colher de sopa de manjeriço
- Sal a gosto
- **Modo de preparo:**
- Lavar os tomates e retirar as tampinhas.
- Não partir os tomates, retirar cuidadosamente os miolos.
- Bater o miolo no liquidificador com um pouco de água.
- Em uma panela aquecer o óleo e dourar o alho e a cebola, acrescentar o miolo dos tomates, a aveia, o pts, o queijo, o sal e por último o manjeriço.
- Mexer até formar um creme.
- Recheiar os tomates com esse creme e colocar em assadeira.
- Cobrir com papel alumínio e levar para assar por 10 minutos. Retirar o papel alumínio e assar por mais 5 minutos.

## **PURÊ DE BRÓCOLIS**

### **Ingredientes**

- ½ colher de sopa de margarina sem sal
- 500g de brócolis cozido
- 30g de queijo ralado
- 200ml de leite
- 1 gema
- 1 colher de sopa de cebola
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto
- Torradas para acompanhar

### **Modo de preparo:**

- Triturar os brócolis no liquidificador
- Aquecer em uma panela o azeite e frite a cebola.
- Acrescentar aos brócolis, a gema, o queijo, a margarina.
- Adicionar o leite mexer até obter uma consistência de purê e acrescentar o sal.
- Servir com as torradas.

## **TORTA SALGADA DE ABÓBORA**

### **Ingredientes**

- 1kg de abóbora amarela
- ½ colher de sopa de azeite
- 6 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 ½ colher de sopa de queijo ralado
- Cebolinha, manjeriço fresco, orégano a gosto

### **Recheio:**

- 1/ cebola picadinha
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 dente de alho
- 100g de filé de frango sem pele cozido e desfiado
- 1 tomate
- Salsinha, manjericão, orégano e louro em pó
- Sal a gosto

**Modo de preparo:**

- Cortar a abóbora em gomos, retirar as semente e dispor em uma assadeira com a casca voltada para baixo.

Levar ao forno médio, até amacia.

Tirar a casca e espremer, juntar o azeite, a farinha, o manjericão, o orégano e a cebolinha. Misturar bem e reservar.

**Recheio:**

- Aquecer o azeite, e dourar a cebola e o alho.
- Juntar o frango e mexer por 3 minutos.
- Acrescentar o tomate, o sal, a salsinha, o manjericão, o orégano e o louro em pó.
- Cozinhar em fogo brando até ficar um molho incorporado.
- Em um refratário untado espalhar metade da massa e distribuir o recheio. Cobrir com o restante da massa.
- Polvilhar o queijo ralado por cima.
- Levar em forno médio pré-aquecido por 30 minutos.

**FUNCIONAIS SUCOS**

**SUCO DE MARACUJÁ COM GENGIBRE**

2 unidade de maracujá  
 1 colher de sopa de gengibre  
 1 maçã  
 500ml de água  
 Açúcar a gosto

**Modo de preparo:**

Bater todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos em força total.  
 Coar e consumir logo em seguida.

**SUCO VERMELHO**

4 fatias grandes de melancia  
 300ml de água de coco  
 8 colheres de sopa de morango  
 Gelo se desejar

**Modo de preparo:**

Bater tudo no liquidificador por 30 segundos e beber em seguida.

**SMOOTHIE DE CHÁ VERDE**

150ml de chá verde (já preparo conforme embalagem)  
 Suco de 1 limão  
 1 kiwi  
 4 folhas grandes de hortelã  
 1q2 rodela fina de gengibre  
 1 colher de sopa de semente de chia

2 colheres de sopa de mel

**Modo de preparo:**

Bater todos os ingredientes no liquidificador com gelo.