

Receitas – colesterol

Pizza marguerita de berinjela - Mariana e Priscila

Ingredientes

- 2 berinjelas grandes (870g);
- 6 claras levemente batidas (180g);
- 2 dentes de alho grandes (15g);
- 12 colheres (sopa) de amido de milho (100g);
- sal à gosto;
- 600g de queijo minas frescal picado;
- 4 tomates médios (654g);
- manjericão à gosto;
- azeite à gosto.

Modo de preparo:

1. Cortar as berinjelas com casca em rodela de pouco mais de 1cm e pulverizar com sal à gosto. Deixar juntar água por aproximadamente 15 minutos.
2. Separar as claras e bater levemente, acrescentar os dentes de alho amassado.
3. Secar as berinjelas com papel toalha, cuidadosamente. Passar cada rodela de berinjela pelo amido de milho, revestindo os dois lados. Retirar o excesso de amido e mergulhar nas claras com o alho.
4. Em uma frigideira antiaderente, sem adicionar óleo, previamente aquecida, grelhar as berinjelas em fogo baixo, virar cuidadosamente.
5. Arrumar as berinjelas em uma travessa, colocar uma rodela de tomate em cima de cada berinjela e o queijo minas em cubos à gosto. Colocar no forno, pré-aquecido, por aproximadamente 10 minutos ou até que o queijo derreta.
6. Retirar do forno e finalizar com o manjericão e azeite. Servir.

Escondidinho colorido – Mariana e Priscila

Ingredientes

Para o purê de mandioca:

- 3 e ½ xícaras (chá) de mandioca (600g);
- 3 colheres (sopa) de azeite (24ml);

- sal à gosto.

Para o purê de abóbora:

- 3 xícaras (chá) de abóbora cabotia (400g);
- 2 colheres (sopa) de azeite (16g);
- 2 dentes de alho médios (10g);
- sal à gosto.

Para a carne refogada:

- 375g de carne moída;
- 1 dente de alho médio (5g);
- ½ cebola média (110g);
- 1 tomate médio (160g);
- 2 colheres (sopa) de azeite (16g);
- sal à gosto;
- cheiro verde à gosto.

Modo de preparo:

1. Cozinhar a mandioca até desmanchar, escorrer e amassar. Acrescentar o azeite misturar bem, acrescentar o sal e reservar.

2. Cozinhar a abóbora com pouca água, amassar e reservar. Em uma panela separada aquecer o azeite, dourar o alho, juntar a abóbora amassada e acrescentar o sal. Reservar.

3. Refogar o alho, a cebola e a carne no azeite. Acrescentar o tomate em cubos e o cheiro verde picado. Verificar o sal, reservar.

4. Em um refratário colocar uma camada de purê de mandioca, uma camada de carne, uma camada de purê de abóbora, outra camada de carne e por último uma camada de purê de mandioca.

5. Levar ao forno para aquecer e servir.

Receitas – doença celíaca

Churros sem glúten – Marcela e Nathalie

Ingredientes:

- 1 xícara de água

- 100gr de margarina
- 2 colheres de sopa açúcar
- 1 colher de sopa de baunilha
- 1 xícara de chá de fubá
- 3 ovos
- Açúcar e canela para polvilhar
- Óleo suficiente para fritar
- Doce de leite
-

Modo de preparo:

- Colocar em uma panela a água, a margarina, o açúcar e a baunilha.
- Levar ao fogo e deixar ferver.
- Após a fervura acrescentar o fubá, misturar bem com uma colher de silicone firme. (que possa ir ao fogo em temperaturas altas) até desgrudar da panela.
- Desligar e fogo e deixar esfriar.
- Após frio colocar os ovos e mexer bem até formar uma massa consistente.
- Esquentar o óleo, colocar a massa em sacos de confeitar, ir colocando no óleo e cortar com uma tesoura no tamanho desejado.
- Fazer uma mistura de açúcar e canela e passar os churros fritos nesta mistura.
- Pode ser servido com doce de leite cremoso, chocolate derretido ou geleia de sua preferência.

Hambúrguer de grão de bico – Marcela e Nathalie

Ingredientes:

- 500g de grão de bico cozido
- 2 cebolas
- 2 dentes de alhos
- 4 colheres de sopa de farinha de mandioca
- 1 colher de chá de mostarda
- 100g de cenoura ralada no ralador fino
- 4 colheres de sopa de cheiro verde
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para grelhar
-

Modo de preparo:

- Deixar o grão de bico de molho de um dia para o outro
- No dia seguinte cozinhar, por aproximadamente 15 minutos depois de pegar pressão.
- Bater no liquidificador nesta ordem: o alho, a cebola, a mostarda, ir acrescentando o grão de bico.
- Triture até virar uma pasta.
- Passar para uma tigela e juntar a farinha, a cenoura e o cheiro verde.
- Temperar com o sal e a pimenta.

- Moldar os hambúrgueres e grelhar numa frigideira antiaderente com um fio de azeite.

Receitas – intolerância à lactose

Flan “tipo danoninho” - Amilton e Estéfani

- 100 ml de leite de coco
- 1 pacotinho sabor morango
- 200ml de água quente
- 1 colher de chá de açúcar

Geleia:

- 500g de morango
- 250g de açúcar

Calda:

- 350g de morango
- 1 xícara de chá de água
- 1 xícara de chá de açúcar
-

Modo de preparo do Flan:

- Diluir a gelatina na água.
- Colocar no liquidificador junto com o leite de coco e o açúcar.
- Bater bem.
- Levar para endurecer.
- Depois de endurecido, bater novamente no liquidificador.
- Colocar a geleia no fundo de potinhos.
- Acrescentar o líquido batido. Levar novamente a geladeira.
- Depois de pronto; virar o flan em um pratinho e colocar a calda na hora de servir.

Geleia:

- Lavar os morangos e tirar os cabinhos.
- Amassar os morangos grosseiramente.
- Levar para o fogo os morangos e o açúcar.
- Ir desmanchando com um garfo e mexer até ficar em ponto de geleia.

Calda:

- Pique os morangos e coloque em uma panela com o açúcar e a água.
- Deixar apurar até formar uma calda bem vermelhinha e apurada.
- Mexer sempre.

Obs: caso não queira uma calda docinha é só diminuir a quantidade de açúcar.

Hambúrguer de frango nutritivo – Amilton e Estéfani

- 1 quilo de peito de frango
- 1 xícara de chá de cenoura ralada
- 1 xícara de chá de abobrinha ralada
- ½ xícara de cebola ralada
- 1 colher de sopa de quinoa

- Sal, pimenta do reino e orégano a gosto

Modo de preparo:

- Misturar tudo no triturador até que fique uma massa homogênea.
- Fazer bolinhas e moldar em formato de hambúrguer.
- Levar ao forno pré-aquecido, a 180º por aproximadamente 20 minutos.

Acompanhamentos: Arroz integral, folhas de rúcula e rodela de tomate.