

Espuma de Morangos

(Para 6 pessoas)

Ingredientes:

300 g de morangos; 4 iogurtes magros; 10 g de aspartame; 2 claras

Lave os morangos e tire o pé. Reserve 3 morangos e reduza os restantes a purê. Misture bem os iogurtes no purê de morangos e o aspartame.

Bata as claras em castelo firme e junte-as suavemente ao preparado anterior. Deite em taças e leve ao frigorífico. No momento de servir enfeite com os 3 morangos.



Calorias	56
Proteínas	5,5 g
Hidratos de Carbono	7,1 g
Gordura Total	0,6 g
Gordura Saturada	0,1 g
Colesterol	2 mg
Fibra	1 g
Sódio	82 mg

Ementa

- Pizza Fantasia
- Touxinhas de Frango com Couve
- Espuma de Morangos

Receitas Saudáveis

Mês do Coração



Sopa Primavera

(Para 6 pessoas)

Ingredientes:

500 g de abóbora; 1 cebola; 1 nabo; 1 batata; 3 cenouras; 1,5 lt de água; 200 g de feijão verde; 1 colher de chá de sal; 1 pé de segurelha ou coentros; 2 colheres de sopa de margarina especial para cozinha;

Prepare os legumes, com exceção do feijão verde e corte-os em bocados. Leve ao lume com água e deixe cozer. Reduza a puré. Junte o feijão cortado em losangos finos, o sal e a segurelha. Deixe cozer.

Fora do lume, adicione a margarina especial para cozinha.

Calorias	106
Proteínas	1,6 g
Hidratos de Carbono	8,5 g
Gordura Total	7,2 g
Gordura Saturada	1,8 g
Colesterol	0 mg
Fibra	2,7 g
Sódio	356 mg



Sinfonia de Frutos

(12 fatias)

Ingredientes:

20 g de margarina especial para cozinha; 5 dl de água; 65 g de alperces secos; 150 g de tâmaras descaroçadas; 200 g de figos secos; 60 g de nozes; 65 g de farinha integral; 60 g de farinha de trigo; 1 colher de café de fermento em pó; raspa da casca de 1 laranja; 1 colher de café de canela; 1 maçã

Leve ao lume a margarina especial para cozinha, a água, os alperces, as tâmaras e os figos. Quando ferver, reduza o lume e 5 minutos depois, retire do calor. Deixe arrefecer.

Misture as nozes picadas, as farinhas, o fermento, a raspa da laranja, a canela e a maçã, cortada finamente. Misture com o preparado anterior e deite numa forma (21x11 cm) untada com margarina especial para cozinha. Leve a forno médio (180° C) cerca de 45 minutos. Desenforme depois de frio. Sirva em fatias com iogurte magro, batido.

Calorias	178
Proteínas	2,8 g
Hidratos de Carbono	30 g
Gordura Total	5,3 g
Gordura Saturada	0,7 g
Colesterol	0 mg
Fibra	6,2 g
Sódio	17 mg

Pescada à Lisboaeta

(Para 6 pessoas)

Ingredientes:

6 postas de pescada (cerca de 125 g cada); 1 limão; pimenta; 3 colheres de sopa de margarina especial para cozinha; 2 cenouras; 2 cebolas; 100 g de cogumelos; 2 dl de água; 2,5 dl de vinho branco; 1 colher de café de mostarda em pó; 1 colher de café de sal; pimenta; oregãos; 1 colher de chá de fécula; 1 iogurte magro

Tempere o peixe com o sumo do limão e pimenta. Meia hora depois, aloure-o na margarina especial para cozinha. Junte as cenouras, as cebolas e os cogumelos cortados finamente. Regue com a água e o vinho, no qual desfez a mostarda. Tempere com o sal, pimenta e oregãos, tape e deixe estufar suavemente 20 minutos.

Tire o peixe para o prato de serviço e adicione ao molho a fécula dissolvida no iogurte. Deixe engrossar, agitando o recipiente. Deite o molho sobre o peixe e acompanhe com arroz à crioula.

Ementa

- Sopa Primavera
- Pescada à Lisboaeta
- Sinfonia de Frutos

Calorias	247
Proteínas	24,1 g
Hidratos de Carbono	5,7 g
Gordura Total	11 g
Gordura Saturada	2,5 g
Colesterol	51 mg
Fibra	1,4 g
Sódio	309 mg

Pizza Fantasia

(Para 6 pessoas)

Ingredientes:

Para a Massa: 200 g de farinha; 1/4 colher de café de sal; 10 g de fermento de padaria ou 3 g de levedura seca; 1 colher de sopa de óleo especial; 1 dl de água;

Para o Recheio: 1 alho francês; 80 g de cogumelos; 2 tomates; 4 dentes de alho; 1 colher de sopa de margarina especial para cozinha; 1/2 colher de café de sal; pimenta; 1/2 pimento verde; 1 lata de atum bem escorrido; 100 g de queijo flamengo magro; oregãos

Misture a farinha, o sal, o fermento, o óleo especial e a água quente. Amasse, sovando a massa alguns minutos. Molde em bola, polvilhe com farinha, tape e deixe levedar em local morno até dobrar de volume.

Corte finamente o alho francês e os cogumelos. Pique o tomate e os alhos. Estufe tudo com a margarina especial para cozinha. Tempere com o sal e pimenta.

Sove a massa e estenda-a numa rodela com 1/2 cm de espessura. Coloque num tabuleiro untado com óleo especial. Espalhe por cima os legumes, o pimento em tirinhas e o atum. Polvilhe com o queijo ralado e oregãos. Coza a pizza em forno médio 30 minutos.

Calorias	290
Proteínas	15,1 g
Hidratos de Carbono	30,4 g
Gordura Total	12,1 g
Gordura Saturada	3,1 g
Colesterol	15 mg
Fibra	3,1 g
Sódio	421 mg

Trouxinhas de Frango com Couve

(Para 6 pessoas)

Ingredientes:

4 peitos de frango; 1 limão; 3 dentes de alho; pimenta preta; 1 couve lombarda pequena; 1 cebola; 2 tomates maduros; 1 colher do café de gengibre em pó; 1 colher de café de sal; 1 colher de sopa de coentros picados; 2 colheres de sopa de margarina especial para cozinha; 1 cravinho; noz moscada; 1 dl de vinho branco

Tempere o frango com o sumo do limão, 1 dente de alho e pimenta. Escale as folhas de couve 10 minutos em água a ferver. Passe por água fria e escorra.

Pique um peito de frango, a cebola, o restante alho e 1 tomate, sem pele e sem grainhas. Tempere com o gengibre, o sal, a raspa do limão e os coentros.

Tome 6 folhas de couve e sobreponha-as, duas a duas. Ponha os peitos de frango sobre as folhas e cubra com o recheio. Enrole e ate as 3 trouxinhas. Aloure-as na margarina especial para cozinha e junte a restante couve e o tomate picados, o cravinho e o vinho. Tempere com noz moscada e pimenta. Tape e deixe cozer suavemente 25 minutos.

Tire o fio e sirva em fatias com puré de batata.



Calorias	253
Proteínas	19,5 g
Hidratos de Carbono	7,9 g
Gordura Total	14,6 g
Gordura Saturada	4,1 g
Colesterol	55 mg
Fibra	3,7 g
Sódio	326 mg