Evando Carlos

UMA SEMANA SAUDÁVEL



várias opções de baixas calorias


Almoço
Saudável

ÍNDICE

Pasta & Feijões	**3**
Perú	**4**
O Roti Saudável	**5**
Massa De Gergelin Com Frango	**7**
Almoço Mexicano	**8**
Pizza Saudável	**9**
Vegetais Grelhados	**10**

MASSA & FEIJÕES

Este prato saudável combina feijão que enchem
com macarrão delicioso.

Ingredientes

1 1 / 2 colher de sopa de azeite extra virgem
1 cebola picada
2 tomates picados
1 (15 onças) de feijão de lata
2 xícaras de massa
sal a gosto

Direcções

1. Em uma frigideira aquecer o óleo ou refogado. Adicione a cebola e cozinhe até ficar transparente. Adicione os tomates e feijão. Deixe ferver por 10 minutos.

2. Leve uma panela grande de água ligeiramente salgada para ferver. Adicione a massa. Cozinhe até al dente escorra a água.

3. Misture a massa com a mistura de feijão, misture bem.

(4 porções)

Calorias por porção: 286

PERÚ

Esta versão saudável do sanduíche de Reuben ainda possui um saber fantástico.

Ingredientes

1 / 4 xícara de molho Thousand Island light
8 fatias de pão de trigo inteiro
8 onças Peito de Peru
½ Copo do Chucrute (lavado e escorrido)
4 fatias de queijo suíço de baixa gordura
Azeite

Direcções

1. Espalhe a cobertura sobre um lado de cada fatia de pão.

2. Faça Sanduíches com chucrute, peru e queijo.

3. Spray uma panela grande com o azeite ecozinhe
2 sanduíches em fogo médio por 4 minutos por
lado. Verifique se o pão é torrado e o queijo derretido, em seguida, sirva quente.

(Rende 4 porções)

Calorias por porção: 268

O Roti Saudável

Uma experiência do Caribe inspirado das Antilhas.

Ingredientes

1 colher de chá de óleo vegetal
1 cebola pequena, descascada e cortada
1 xícara de frango ou caldo de legumes
1 batata-doce, descascada e cortada em cubos
1 dente de alho picado
1 / 2 colher de chá de cominho
1 / 4 colher de chá de cada de coentro, canela e açafrão
1 / 2 colher de chá de molho quente
1 xícara de grão de bico enlatado
1 / 4 xícara de leite de coco
2 ou 3 roti grandes ou tortillas de farinha de trigo

Direcções

1. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por
5 minutos. Mexer no caldo de carne,
batata doce, alho,cominho, coentro, canela e açafrão.

2. Cubra e cozinhe, mexendo sempre por 15 minutos ou até a batata estar macia. Tempere com o molho quente.

3. Mexer em grão de bico e leite de coco. Leve ao fogo até ferver. Cozinhe,mexendo sempre, até de-
bico é aquecido. Divida a mistura entre dois roti. Enrrole para fazer um tubo.

(faz 2 a 3 porções).

Calorias por porção: 353

Massa De Gergelin Com Frango

Aproveite o sabor do gergelim neste prato de inspiração asiática.

Ingredientes

1 saco de macarrão de trigo sarraceno japonês soba
5 colheres de sopa de molho de soja
2 colheres de sopa de vinagre de vinho de arroz
1 colher de sopa de óleo de gergelim
2 colheres de sopa de mel
2 colheres de chá de mostarda e mel
1 colher de sopa de manteiga de amendoim
400g de peito de frango sem pele e sem osso
5 cebolinhas

Direcções

1. Cozinhe o macarrão de acordo com o pacote.

2. Em uma tigela grande junte os 6 ingredientes o molho.

3. Cozinhe a galinha até estar cozida. Desfaça-a e adicione à mistura de amendoim.

4.Adicionar o macarrão escorrido, cebolinha e misture até incorporar.

(4 porções)

Calorias por porção: 208

ALMOÇO MEXICANO

Este saboroso prato vegetariano é certo para agradar até os maiores comedores de carne.

Ingredientes

1 / 2 cebola pequena picada
1 lata (15 1 / 2 oz) tomates esmagados
3 / 4 xícara de sementes de milho congeladas
1 lata (3 1 / 2 oz) pimentas verdes picadas
1 lata (14-19 onças) de feijão preto, lavado e escorrido
1 / 2 xícara de arroz instantâneo
1 colher de chá de cominho em pó

Direcções

1. Aqueça uma panela de 2 litros revestido com spray de cozinha em fogo médio-alto. Adicione a cebola e cozinhe, mexendo, por 1 minuto. Adicione o tomate, milho e pimentas

2. Leve ao fogo até ferver.

3. Adicione o feijão, arroz e cominhos. Retire do fogo, cubra e deixe descansar por 10 minutos.

(4 porções)

Calorias por porção: 199

PIZZA SAUDÁVEL

Esta versão de pizza possui todo o sabor do fast food mas apenas uma percentagem das calorias.

Ingredientes:

Uma torrada de pita de trigo integral
1 / 2 xícara de tomate
1 / 4 xícara de mussarela desnatada
1 xícara de peito de frango grelhado
1 / 4 xícara de tomate seco
O alho e oregãos a gosto

Direcções

1. Encha 1 pita de trigo integral torrado com
tomate, mussarela, peito de frango grelhado e picado tomate seco.

2. Polvilhe com o alho picado e oregãos

3. Coloque no forno até veja o queijo com bolhas.

Calorias por porção: 367,8