Fernanda Moreno

Receitas Almoço e Jantar

@mundonutri.fm



Uma alimentação saudável é o ingrediente primordial para a promoção da saúde e também para a redução do risco de doenças crônicas.

Você sabia que muitas das doenças crônicas tais como pressão alta, diabetes, colesterol, triglicérides elevados e obesidade estão completamente ligadas ao funcionamento do coração? Elas afetam significativamente o risco de doenças cardiovasculares.

Na fase inicial de nossa vida, temos uma necessidade maior de alimentos que são responsáveis pela "construção" do nosso organismo. Com o avançar da idade, porém, necessitamos manter o que foi construído, repondo as perdas naturais ou as decorrentes de processos agressores de nossa saúde como infecções, estresse e outros fatores. Através da alimentação conseguimos evitar o aparecimento de doenças e até mesmo tratá-las com eficiência, para que tenhamos um organismo saudável em qualquer idade.

Um cardápio equilibrado traz diversos benefícios, tanto para o aspecto físico, quanto para o mental. Além de ter mais disposição e energia, uma pessoa com a alimentação saudável é menos suscetível a ter algumas doenças, como: obesidade, câncer, artrite, anemia, diabetes e hipertensão.

Escondidinho de Batata Doce 4

Sopa de Tomate 5

Omelete com Legumes 6

Sopa de Feijão 7

Bife Acebolado com Batata Doce 8

Espaguete de Abobrinha 9

Bife Acebolado com Batata Doce.....10

Salada de Rúcula com Ovo Cozido, Batata Doce e Abobrinha 11

Arroz Integral com Brócolis, Carne e Ovo Frito.....12

Peito de Frango Recheado com Queijo e Tomate Assado 13

Macarrão com Molho de Tomate e Iscas de Carne 14

Bolinho de Batata Doce com Atum 15

Hambúrguer Caseiro com Bacon e Batata Doce Assada.....16

Cuscuz Paulista 17

Ensopado de Feijão Branco com Carne Cozida 18

Camarão Refogado e Salada de Legumes Assados.....19



Escondidinho de Batata Doce com Frango

Ingredientes

3 batatas doce médias

5 colheres de sopa de azeite de oliva

100ml de leite de coco

1kg de peito de frango sem osso

1 cebola

3 dentes de alho

2 tomates

100g de mussarela

Salsinha a gosto

Sal e pimenta do reino a gosto

OBS: cozinhar também os 400g de frango para a salada do dia seguinte

Importante Separe sempre todos os ingredientes na sua bancada antes de iniciar o preparo da sua receita.

Modo de Preparo

Corte as batatas em rodelas da grossura de três dedos cada.

Coloque em uma panela com água suficiente para cobrir as batatas e cozinhe até que estejam macias. Deixe esfriar um pouco.

Esmague grosseiramente as batatas até que fique com a consistência de um purê. Leve ao fogo em uma panela com o leite de coco, 3 colheres de sopa de azeite e sal. Por último acrescente a salsinha picada e reserve.Corte o frango em cubos.

Adicione azeite na panela de pressão e deixe aquecer. Acrescente a cebola e depois o alho e refogue.

Acrescente o frango. Tempere com sal e pimenta e pimenta do reino. Misture.

Acrescente os tomates e deixe na pressão por cerca de 20 minutos.

Retire o excesso de molho. Desfie o frango e reserve.

Em uma travessa, coloque o frango cozido, cubra com o purê, adicione as fatias de queijo e leve para gratinar.



Sopa de Tomate

Ingredientes

6 tomates médios (maduros)

1 cebola

2 dentes de alho

1 cenoura pequena
1 punhado de manjericão fresco

1 colher de chá de sal

Pimenta do reino à gosto

3 colheres de sopa de azeite de oliva

½ xícara de chá de água

Importante Separe sempre todos os ingredientes na sua bancada antes de iniciar o preparo da sua receita.

Modo de Preparo

Corte os tomates em pedaços médios, pique grosseiramente a cebola e o alho e corte a cenoura em rodelas.

Em uma panela média coloque 2 colheres de sopa de azeite e refogue a cebola e o alho.

Acrescente os tomates. Acrescente depois a água, a cenoura, o sal, a pimenta e o manjericão. Deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos em fogo baixo.

Bata a sopa no liquidificador e sirva decorada com uma folha de manjericão.



Omelete de Legumes

Ingredientes

12 ovos

1 cenoura

1 tomate

1 berinjela

1 cebola

Sal e pimenta do reino a gosto

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem

Importante Separe sempre todos os ingredientes na sua bancada antes de iniciar o preparo da sua receita.

Modo de Preparo

Rale a cenoura e corte os demais ingredientes.

Em uma frigideira média aqueça e acrescente um fio de azeite. Espalhe bem por toda a frigideira.

Adicione nessa ordem, a cebola, a berinjela, o tomate e a cenoura e refogue bem. Reserve

Para cada omelete, utilize 3 colheres de sopa dos legumes refogados e 3 ovos batidos.

Deixe cozinhar, vire e espere cozinhar do outro lado.



Sopa de Feijão

Ingredientes

1 cebola média

2 dentes de alho

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem

1 xícara de feijão carioca
Coentro a gosto

Sal a gosto

Importante Separe sempre todos os ingredientes na sua bancada antes de iniciar o preparo da sua receita.

Modo de Preparo

Refogue a cebola no azeite e em seguida acrescente o alho em uma panela de pressão.

Adicione o feijão, a água, o sal e deixe cozinhar.

Bata o feijão no liquidificador e ajuste o sal se necessário.

Finalize com coentro e sirva.



Bife Acebolado com Batata Doce

Ingredientes

800g de alcatra ou contra-filé

1 cebola grande

2 batatas doce

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem

Sal a gosto

Importante Separe sempre todos os ingredientes na sua bancada antes de iniciar o preparo da sua receita.

Modo de Preparo

Corte as batatas em rodelas da grossura de três dedos cada.

Coloque em uma panela com água suficiente para cobrir as batatas e cozinhe até que estejam macias.

Em uma tábua tempere os bifes com sal.

Aqueça uma frigideira grande e acrescente o azeite.

Coloque dois bifes na frigideira ou a quantidade que couber na sua frigideira e deixe parado, sem espetar até que grelhe esse lado. Quando grelhar, vire e grelhe o outro lado.

Na frigideira suja do preparo do bife adicione a cebola e vá mexendo para soltar todo o sabor do bife.

Na mesma frigideira, adicione a batata doce cozida e grelhe.
Sirva imediatamente.



Espaguete de Abobrinha
com Molho de Tomate

Ingredientes

2 abobrinhas grandes

5 tomates

1 cebola

3 dentes de alho

Sal e pimenta do reino a gosto

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem

Manjericão a gosto

Importante Separe sempre todos os ingredientes na sua bancada antes de iniciar o preparo da sua receita.

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno.

Coloque em uma assadeira uma camada de sal e disponha o tomate, a cebola e o manjericão.

Finalize com azeite por cima.

Leve ao forno por 30 minutos ou até que os tomates estejam cozidos. Amasse com um garfo e reserve.

Com um ralador que faça tirinhas, rale a abobrinha (com casca) de forma que fique semelhante ao espaguete tradicional.

Coloque o azeite em uma frigideira grande e grelhe por cerca de 2 a 4 minutinhos a abobrinha, mexendo com cuidado. Não deixe muito tempo, pois se não ela irá perder muita água.

Sirva a quantidade referente a 1 pegador de macarrão para cada pessoa. Adicione 3 colheres de sopa de molho de tomate.



Bife Acebolado com Batata Doce

Ingredientes

800g de alcatra ou contra-filé

1 cebola grande

2 batatas doce

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem

Sal a gosto

Importante Separe sempre todos os ingredientes na sua bancada antes de iniciar o preparo da sua receita.

Modo de Preparo

Corte as batatas em rodelas da grossura de três dedos cada.

Coloque em uma panela com água suficiente para cobrir as batatas e cozinhe até que estejam macias.

Em uma tábua tempere os bifes com sal.

Aqueça uma frigideira grande e acrescente o azeite.

Coloque dois bifes na frigideira ou a quantidade que couber na sua frigideira e deixe parado, sem espetar até que grelhe esse lado. Quando grelhar, vire e grelhe o outro lado.

Na frigideira suja do preparo do bife adicione a cebola e vá mexendo para soltar todo o sabor do bife.

Na mesma frigideira, adicione a batata doce cozida e grelhe. Sirva imediatamente.