

Receita 1

Prato da semana:

Frango com cebola e tomate (*Proteína e gordura*)

Batata com pepino e champignon (*Carboidrato*)

Salada de tomate e passas (*Fibra*)

Suco de uva (*Antioxidantes*)

Ingredientes:

- 1 peito de frango temperado (mín 100g, máx 200g)
- ½ cebola pequena
- ½ dente de alho
- 2 tomates pequenos
- 1 batata pequena (100g)
- 2 pepinos em conserva
- 8 unidade de champignon
- 1 colher de sopa de uva-passa
- 1 colher de sopa de Azeite de oliva extra virgem
- 1/2 copo de 200 ml de suco de uva orgânico ou integral

Modo de preparo:

FRANGO COM CEBOLA E TOMATE

Refogue a cebola, alho e 1 dos tomates (SEM ÓLEO) em uma frigideira.

Acrescente o frango temperado (filé).

Quando a cebola e o tomate estiverem escurecendo, reserve-os, o frango continuará mais tempo na frigideira

OBS: Não há necessidade do acréscimo de óleo. A gordura do frango será ideal.

Quando o frango estiver pronto coloque-o em um prato e coloque a cebola com tomate por cima.

BATATA COM PEPINO E CHAMPIGNON

Cozinhe a batata.

Tempere com temperos naturais (utilizei um sal temperado, ficou ótimo!).

Acrescente pepinos e champignon cortado.

SALADA DE TOMATE COM PASSAS

Corte os tomates em meia-lua e adicione as passas.

Adicione o azeite de oliva.

LÍQUIDO

Coloque meio copo de suco de uva orgânico ou integral em um copo e dilua em 100ml de água (fechando assim os 200 ml do copo)

Tempo de preparo/porção para/calorias:

15 min / 1 pessoa / 562 kcal

Créditos: <http://www.famigliatasca.com.br/>

Champignon

Este alimento é considerado um fungo comestível. Cogumelos comestíveis como o champignon representam um alimento com excelente valor nutritivo, contendo elevado teor de proteínas e fibras, além de apresentarem quantidades reduzidas de lipídeos (gorduras). Contém teores consideráveis de fósforo e selênio (minerais).
Lembre-se: prefira usar fresco ou em embalagens de vidro.

Suco de uva

A uva pode proporcionar ao nosso organismo desde benefícios a saúde (controle e prevenção de doenças crônicas) e até mesmo estéticos (como queima de celulite). O suco de uva apresenta diversos antioxidantes, entre eles o resveratrol, essencial para a prevenção de doenças cardíacas, diabetes, obesidade, colesterol e combate ao envelhecimento.

RECEITA 2

Prato da semana:

Tiras de frango com pimentão (*Proteína e gordura*)

Macarrão com molho de tomate e brócolis (*Carboidrato*)

Salada de cenoura e palmito (*Fibra*)

Ingredientes:

100g de peito de frango temperado (cortado em cubos)

1 cebola pequena

1/2 pimentão verde grande

2 tomates pequenos

3 buquês de brócolis (**FOTO**)

1 colher de sopa de azeite de oliva

Sal a gosto

1 xícara de macarrão

1 maçã pequena

7 morangos pequenos

Modo de preparo:

FRANGO COM PIMENTÕES

Refogue a 1/2 cebola e o pimentão e logo depois acrescente o frango cortado em cubos.

MOLHO DE TOMATE COM BRÓCOLIS

Coloque no liquidificador os tomates picados, os buquês de brócolis e a outra metade da cebola. (Pode acrescentar também alho ou outros temperos naturais).

Acrescente a água, o azeite de oliva e o sal.

Para finalizar, misture o molho (que estará em uma forma mais consistente) ao frango refogado com pimentões.

Espere evaporar a água do molho para que fique bem "grosso".

Esta etapa está concluída.

Espere cozinhar o macarrão (sem óleo), prefira o integral.

Quando o macarrão estiver pronto, escorra-o e após coloque-o em um prato.
Por fim, acrescente o molho por cima.

Escolha uma salada de preferência: na foto = alface, cenoura palito e rodela de palmito.

SUCO DE MAÇÃ COM MORANGO

Bata no liquidificador 1 maçã pequena com casca/higienizada e 7 unidades pequenas de morango.

Não coe, pois existem muitas substâncias benéficas na casca da maçã.

O suco ficará consistente, na forma de "smoothie".

Tempo de preparo/porção para/calorias:

20 min / 1 pessoa /550 kcal

Brócolis

O brócolis é um vegetal da família das brássicas, onde se enquadram também a couve-flor, repolho, couve e nabo. É rico em diversas vitaminas C e A, fibras, cálcio e ácido fólico.

Contribui para imunidade, visão, funcionamento intestinal e do sistema nervoso, mineralização óssea, regulação da pressão sanguínea. Possui carotenóides responsáveis pela prevenção de certas doenças relacionadas ao envelhecimento.

CASCA DA MAÇÃ

O ideal é consumir a maçã com casca e higienizada. É nesta parte onde há maior concentração de vitamina, minerais e fibras do alimento. Seu consumo auxilia o processo de digestivo e tornando a eliminação fecal mais fácil e rápida, diminuindo o risco de aparecimento de hemorroidas, diverticulites, fissuras e câncer de cólon.

RECEITA 3

PANQUECA DE OMELETE DE ATUM COM CASTANHAS

Ingredientes

1/2 lata de atum
1/2 cebola média picada
2 ovos
1 colher de sopa de castanha de caju triturada
1 fio de azeite
salsinha picada a gosto

Modo de Preparo

Bata as claras em neve, acrescente as gemas.
Reserve.

Numa frigideira coloque o azeite e a cebola,
frite até que a cebola fique transparente.

Coloque o atum e mexa por 3 minutos;
acrescente as claras batidas em neve e as castanhas e
deixe dourar dos dois lados. Salsinha a gosto.

Colocar o omelete, que pode ser servido inteiro ou mexido, no interior de uma massa de
panqueca integral, ou massa de RAP 10® (massinha fina, prática e que não precisa ser
aquecida). E está pronto!!!

Sugestão de salada: cenoura com brócolis
Ferva 1/2 panela (pequena) de água.
Mergulhe os buquês de brócolis por 4 minutos.
Retire e mergulhe em uma vasilha de água com gelo
até esfriarem...

Sugestão de suco: Ameixa com casca SEM açúcar!!
-Utilizei apenas 2 ameixas (vermelhas) e bati no liquidificador com 200 ml de água)

Atum

O peixe é um alimento fundamental em diversas dietas e deve estar presente em nossa
alimentação pelo menos 2x na semana. O atum é fonte de ômega-3, sendo assim, ajuda a
prevenir e auxilia no tratamento da hipertensão e colesterol, além de diversos benefícios como
auxílio do sistema nervoso central, sistema muscular, etc.

Castanhas

As castanhas, nozes, amêndoas e amendoins fazem parte do grupo das oleaginosas. Estes
alimentos são recomendados para consumo diário, de 30 a 60g/dia. São ótimos para o
tratamento de diabetes e colesterol, além de serem riquíssimos em selênio e gorduras
benéficas.

Tempo de preparo/porção para/calorias:

20 min / 1 pessoa /510 kcal