



Livro de Receitas saudáveis



Prefeitura de
GRAMADO

SECRETARIA
DA **SAÚDE**



A Prefeitura de Gramado, por meio da Secretaria da Saúde, elaborou este livro de receitas com o objetivo fornecer à população uma variedade de opções culinárias que promovem uma alimentação equilibrada e benéfica para a saúde.

São receitas que incluem ingredientes nutritivos, porções controladas e métodos de preparo saudáveis, a fim de inspirar hábitos alimentares mais conscientes e promover um estilo de vida saudável.

A seleção das receitas foi feita por uma equipe de especialistas da Secretaria da Saúde, trazendo ideias deliciosas para refeições, lanches e sobremesas a fim de inspirar os leitores para que adotem escolhas alimentares que contribuam para o bem-estar a longo prazo.



Prefeitura de
GRAMADO

SECRETARIA
DA **SAÚDE**





Ovos Crocantes

com crosta de gergelim



Informações

1 Porção

• 329 Calorias

• Carboidratos: 7,77g

• Proteínas: 17,98g

• Gordura: 24,74g



Ingredientes

2 ovos.

1 colher de sopa de Gergelim.

sal e temperos naturais a gosto.

Sugestão: orégano e pimenta do reino.



Modo de Preparo

• Unte uma frigideira com azeite em seguida coloque as sementes de gergelim e acrescente os ovos por cima, acrescente os temperos, tampe a frigideira e deixe em fogo baixo até ficar ao ponto da sua preferência, se desejar acrescente um recheio.

Recheio opcional

• 20g de mussarela, requeijão light, creme de ricota ou 30g de queijo cottage.



Pão Pizza Lowcarb

de microondas



Informações

1 Porção

• 222 Calorias

• Carboidratos: 8,79g

• Proteínas: 16,89g

• Gordura: 14,17g



Ingredientes

- 1 ovo.
- 1 colher de farelo de aveia (20g).
- 1 colher de chá de fermento em pó.
- Sal a gosto.

Recheio

- 2 fatias de queijo minas padrão ou mussarela (20g).
- 2 rodelas de tomate.
- Orégano a gosto.



Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes da massa em uma vasilha, e coloque metade da massa em outra vasilha própria para microondas, adicione o queijo, o tomate e o orégano. despeje o restante da massa. Leve ao microondas por 2 minutos. Após desinformar, coloque na sanduicheira ou frigideira para tostar.



Crepioca

recheada



Informações

1 Porção

• 319 Calorias

• Carboidratos: 20,07g

• Proteínas: 29,88g

• Gordura: 12,86g



Ingredientes

2 ovos.

1 colher de sopa de tapioca (30g).

Sal, orégano, pimenta a gosto.

Sugestão: orégano e pimenta do reino.

Recheio

60g de frango desfiado, carne ou atum.

1 colher de sopa de requeijão light ou creme de ricota light (30g).

Tomate



Modo de Preparo

• Misture todos os ingredientes da massa e leve a frigideira antiaderente em fogo baixo, vire dos dois lados. Depois de pronta só recheiar.



Pizza Marguerita

de frigideira



Informações

1 Porção

• 298 Calorias

• Carboidratos: 9,90g

• Proteínas: 23,19g

• Gordura: 19,52g



Ingredientes

2 ovos.

2 colheres de sopa farelo de aveia (20g).

1 colher de sopa de iogurte natural ou leite.

1 colher de chá de fermento.

Sal a gosto.

Sugestão: folhas de manjeriço e orégano.

Recheio

Molho de tomate zero açúcar, a gosto.

30g de queijo ralado.

Tomate



Modo de Preparo

• Coloque os ingredientes da massa em uma tigela e misture bem, unte uma frigideira e coloque a massa em fogo baixo e tampe, com a massa pronta coloque o molho de tomate, o queijo, os tomates e as folhas de manjeriço. Salpique orégano após desligue o fogo e tampe a frigideira para derreter o queijo.



Cappuccino

com Whey Protein



Informações

1 Porção

• 72 Calorias

• Carboidratos: 3,15g

• Proteínas: 11,75g

• Gordura: 1,6g



Ingredientes

1 colher de sopa de whey sabor baunilha ou chocolate (15g).

100ml de café espresso.

Uma colher de café de cacau em pó.

Cacau em pó.

Adoçante a gosto.

Canela em pó a gosto.



Modo de Preparo

• No café já pronto, acrescente o whey protein, seguido do cacau. Mexa até que todos os ingredientes se dissolvam por completo. Se preferir gelado bata no liquidificador com gelo. Por fim, adicione a canela e o adoçante que você escolheu.



Cappuccino Fit Caseiro

pó solúvel



Informações

1 Porção

• 60 Calorias

• Carboidratos: 2,25g

• Proteínas: 10,5g

• Gordura: 1,3g



Ingredientes

50g de café solúvel.

1 lata de leite em pó desnatado.

2 colheres de sopa cacau em pó 50%.

Uma colher de sopa de bicarbonato de sódio.

Uma colher de chá de adoçante.

Uma pitada de canela em pó.



Modo de Preparo

- Em recipiente grande misture todos os ingredientes com uma colher. Em seguida, coloque esses ingredientes no liquidificador e bata até eles virarem um pó fininho. Guardar em pote e deixar em um lugar arejado e seco.
- Na hora de fazer o cappuccino, acrescente duas colheres de sopa desse pó solúvel em uma caneca com leite ou água quente. Se preferir pode servir um cappuccino gelado também.



Crepioca

de chocolate



Informações

1 Porção

• 284 Calorias

• Carboidratos: 24,48g

• Proteínas: 17,75g

• Gordura: 13,02g



Ingredientes

2 ovos.

1 colher de sopa de tapioca (30g).

1 colher de café de cacau 50%.

Adoçante a gosto.

Recheio

25g ou 1 colher de sobremesa de pasta de amendoim zero açúcar de sabor chocolate, ou outro recheio de sua preferencia como frutas ou calda de 1 dosador de whey com água.



Modo de Preparo

• Misture todos os ingredientes da massa e leve a uma frigideira antiaderente com fogo baixo, vire dos dois lados. Depois de pronta, acrescente o recheio.



Panqueca

de banana e canela



Informações

1 Porção

• 289 Calorias

• Carboidratos: 25,7g

• Proteínas: 16,98g

• Gordura: 12,37g



Ingredientes

2 colheres de sopa de farelo de aveia (20g).

Adoçante a gosto.

2 ovos.

1 banana pequena (70g).

1 colher de sobremesa de pasta de amendoim (*opcional cobertura*).



Modo de Preparo

• *Dica: A banana você pode colocar na massa e misturar com todos os ingredientes ou colocar de recheio, ou metade na massa e metade recheio.*

• Em uma vasilha misture todos os ingredientes com um garfo. Em uma frigideira coloque em fogo baixo até que fique ao ponto de sua preferência, vire dos dois lados. Se preferir coloque uma colher de sobremesa de pasta de amendoim e canela a gosto.



Panqueca de Whey

chocolate e morango



Informações

1 Porção

• 361 Calorias

• Carboidratos: 18,61g

• Proteínas: 37,52g

• Gordura: 14,89g



Ingredientes

- 2 ovos.
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia (20g).
- 1 colher de sobremesa de cacau 100%.
- 1 dosador de whey de chocolate (15g).
- Adoçante a gosto.

Recheio

Mexa um 1 scoop de whey com um pouquinho de água até virar uma calda + 3 morangos cortados.



Modo de Preparo

- Em uma vasilha misture todos os ingredientes com um garfo.
- Em uma frigideira antiaderente e coloque em fogo baixo até que fique ao ponto de sua preferencia, vire dos dois lados.



Mingau de Aveia



Informações

1 Porção

• 189 Calorias

• Carboidratos: 35,86g

• Proteínas: 5,71g

• Gordura: 2,11g



Ingredientes

2 colheres de sopa de aveia em flocos (30g) .

1/2 xícara de leite desnatado.

1 banana pequena fatiada.

Canela a gosto (*opcional*).

3 gotas de adoçante (*opcional*).



Modo de Preparo

• Misture a aveia com leite e leve para o microondas e mexa de 30 em 30 segundos até ficar com a textura mais firme. Pode ser feito no fogão também, é só mexer bem em fogo médio. Depois colocar a banana picada por cima e polvilhar canela em pó.



Bolo

de microondas



Informações

1 Porção

• 286 Calorias

• Carboidratos: 27,16g

• Proteínas: 12,78g

• Gordura: 14,22g



Ingredientes

1 ovo.

1/2 banana amassada (50g).

1 colher de sopa farelo de aveia (20g).

1 colher de chá de fermento em pó.

Adoçante a gosto.



Modo de Preparo

• Misture a banana e todos ingredientes em uma tigela até virar uma mistura homogênea. Coloque em uma xícara que não possa passar da metade da xícara a massa, pois pode transbordar. Leve ao microondas e deixe por 2 minutos em potência alta.



Cookie de pote

de microondas



Informações

1 Porção

• 238 Calorias

• Carboidratos: 29,22g

• Proteínas: 15,8g

• Gordura: 9,97g



Ingredientes

3 colheres de sopa de leite desnatado (30 ml).

3 colheres de sopa de farelo de aveia (30g).

1 colher de chá de fermento em pó.

3 gotas de essência de baunilha.

15g de chocolate 70%.

Adoçante a gosto.



Modo de Preparo

• Em uma vasilha pequena, misture todos os ingredientes e por cima o chocolate picado, colocar no microondas por 90 segundos em potência alta.



Brownie de cenoura

de microondas



Informações

1 Porção

• 178 Calorias

• Carboidratos: 20,21g

• Proteínas: 6,71g

• Gordura: 8,03g



Ingredientes

50g de cenoura cozida.

2 colheres de farelo de aveia (25g).

40ml de água.

15g chocolate 70%.

Adoçante a gosto.



Modo de Preparo

• Bata os ingredientes da massa no mixer ou liquidificador até que vire uma massa homogênea, despeje a massa em pote pequeno, coloque o chocolate picado por cima e leve por 2 minutos e 30 segundos no microondas.



Cookies de Aveia e Banana



Informações

1 Porção

• 150,5 Calorias

• Carboidratos: 25g

• Proteínas: 12,5g

• Gordura: 3,6g



Ingredientes

- 1 banana grande, bem madura.
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim.
- 1/2 colher de chá de canela em pó.
- 1 colher de chá de fermento em pó.
- 1 xícara de aveia em flocos grossos.
- 1/2 xícara de farinha de aveia.
- 1/4 de xícara de uva passa (*opcional, ajuda a adoçar*).
- 1/4 de xícara de nozes picadas (*opcional*).



Modo de Preparo

- Em uma vasilha grande, amasse a banana com um garfo. Adicione a pasta de amendoim, a canela em pó, e o fermento em pó e misture bem. Adicione a aveia em flocos grossos e a farinha de aveia, uva passa e as nozes picadas na massa e misture. Modele os cookies, pressionando-os levemente com as mãos. Leve para assar no forno preaquecido 180 graus por aproximadamente 15 minutos. Estão prontos quando suas bordas estiverem douradas.



Brownie de Whey

de microondas



Informações

1 Porção

• 286 Calorias

• Carboidratos: 27,16g

• Proteínas: 12,78g

• Gordura: 14,22g



Ingredientes

30g de whey sabor chocolate.

1 Colher de sopa de farinha de aveia.

2 colheres de sopa de leite desnatado ou água.

15g de chocolate meio amargo.

1 colher de chá de fermento químico.



Modo de Preparo

• Misture todos ingredientes em uma tigela até virar uma mistura homogênea. Coloque em uma xícara ou outro recipiente e leve ao microondas e deixe por 80 segundos em potência alta.



Brigadeiro Fit



Informações

1 Porção

• 134,8 Calorias

• Carboidratos: 17,77g

• Proteínas: 9,65g

• Gordura: 2,91g



Ingredientes (Receita para 5 porções)

1 banana média aquecida.

5 colheres de sopa de leite em pó desnatado e sem açúcar.

chocolate granulado zero açúcar, ou amendoim/castanhas granulada ou coco ralado (*opcional para finalizar*).

Adoçante a gosto.



Modo de Preparo

- Em uma vasilha, amasse a banana e aqueça por 20 segundos no microondas. Acrescente o leite em pó de sua preferência e o cacau, mexa até que fique na consistência de massa, se desejar coloque na geladeira por alguns minutos para ficar mais firme, depois faça bolinhas com o doce.
- Para finalizar passe no leite em pó ou chocolate granulado zero açúcar, ou amendoim/castanhas granuladas.



Brigadeiro Fit

de colher



Informações

1 Porção

• 165 Calorias

• Carboidratos: 23g

• Proteínas: 15,8g

• Gordura: 1,4g



Ingredientes

- 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado.
- 1 colher de sopa de cacau em pó sem açúcar.
- Adoçante de sua preferência (*stévia, sucralose*).
- 2 colheres de água.



Modo de Preparo

- Misture tudo até obter uma mistura homogênea. Adicione uma colher de água e repita o processo de mistura e em seguida adicione a segunda colher de água e misture novamente.

Dica: Substitua o leite em pó por 30g de whey protein, ou você pode ao invés de trocar, simplesmente adicionar 30g de proteína em pó a mistura. Neste caso, adicione mais uma colher de água.



Trufas de Tâmara



Informações

1 Porção

• 58 Calorias

• Carboidratos: 10g

• Proteínas: 1,3g

• Gordura: 1,9g



Ingredientes (Receita para 14 porções)

150g de tâmaras secas.

150g de amendoim torrado sem sal.

1 colher de sopa de cacau em pó.

1 colher de sopa de chia.

Amendoim torrado ou castanha de caju para decorar.



Modo de Preparo

- Deixe as tâmaras de molho em água quente em torno de 20 minutos. Escorra a água. Em um processador, triture as tâmaras com o amendoim até formar uma massa bem homogênea.
- Acrescente o cacau em pó e coco ralado e misture bem. Enrole os docinhos no tamanho e formato que desejar. Não precisa untar as mãos.



Trufa Fit de Amendoim

com chocolate



Informações

1 Porção

• 58 Calorias

• Carboidratos: 10g

• Proteínas: 1,3g

• Gordura: 1,9g



Ingredientes (Receita para 12 porções)

1/2 xícara de pasta de amendoim.

4 gotas de adoçante de sua preferência.

1/4 xícara de leite em pó desnatado.

Recheio

50g de chocolate 70%.



Modo de Preparo

• Bater no processador, misturar todos os ingredientes. Enrolar a massa em bolinhas e levar ao freezer por 30 minutos. Para a cobertura, derreta o chocolate e depois é só banhar as trufas de amendoim no chocolate, colocar em uma forma com papel manteiga e levar à geladeira por 10 minutos.



Cajuzinho Proteico Fit



Informações

4 Porções

• 155 Calorias

• Carboidratos: 9,6g

• Proteínas: 17,5g

• Gordura: 5,4g



Ingredientes (Receita para 8 porções)

50g de pasta de amendoim.

30g de achocolatado 70%.

50g de leite em pó desnatado.

Gotas de adoçante da sua preferência.

Caju para decorar.



Modo de Preparo

- Misture a pasta de amendoim, cacau, e o leite em pó até formar uma massa. Após misturar, enrole os docinhos passe no leite em pó e coloque o caju em cima para decorar.
- Coloque na geladeira por alguns minutos para firmar, e está pronto.



Prestígio Fit

de coco com chocolate



Informações

4 Porções

• 155 Calorias

• Carboidratos: 9,6g

• Proteínas: 17,5g

• Gordura: 5,4g



Ingredientes (Receita para 15 porções)

150 g de coco em flocos grossos sem açúcar.

4 colheres de sopa de leite em pó.

80g de chocolate sem açúcar picado.

Gotas de adoçante da sua preferência.



Modo de Preparo

- Misture os ingredientes em uma vasilha e adicione água aos pouquinhos até diluir e formar uma massa. Se desejar antes de modelar os docinhos, leve ao congelador por 20 minutos para ficar uma massa mais firme.
- Derreta o chocolate no microondas de 30 em 30 segundos. Mergulhe as barrinhas com a ajuda de um garfo e coloque sobre o papel manteiga.
- Leve à geladeira até firmar o chocolate.



Beijinho Fit



Informações

1 Porção

• 155,44 Calorias

• Carboidratos: 11,46g

• Proteínas: 6,69g

• Gordura: 9,6g



Ingredientes (Receita para 5 porções)

2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar.

3 colheres de sopa de leite em pó desnatado.

3 colheres de sopa de leite desnatado.

Adoçante a gosto.



Modo de Preparo

• Dentro de um vasilha, coloque todo o leite em pó, o coco ralado e vá acrescentando aos poucos o leite ou até que vire uma massa. Se preferir, coloque na geladeira para ficar mais firme, e depois faça bolinhas, e para finalizar passe as bolinhas no leite em pó ou no coco ralado.



Milk-shake Fit

de morango



Informações

1 Porção

• 155,44 Calorias

• Carboidratos: 11,46g

• Proteínas: 6,69g

• Gordura: 9,6g



Ingredientes (Receita para 5 porções)

1 copo de iogurte natural desnatado 170 ml.

30g Whey sabor de morangos ou baunilha *(opcional)*.

200g de frutas congeladas morangos.

Adoçante a gosto.



Modo de Preparo

- Retire as frutas do congelador ou freezer e deixe que descongelem por 5 minutos.
- No liquidificador ou processador de alimentos, bata as frutas com iogurte desnatado até que vire um creme. Sirva em seguida.



Iogurte

de morango



Informações

1 Porção

• 83 Calorias

• Carboidratos: 11g

• Proteínas: 9,7g

• Gordura: 0g



Ingredientes (Receita para 1 porção)

1 gelatina zero açúcar (*sabor de sua preferencia*).

170g de iogurte natural.

150 ml de água quente.

Adoçante a gosto.



Modo de Preparo

- Ferva os 150 ml de água. Em um recipiente grande, adicione a água fervendo, a gelatina e dissolva completamente.
- Acrescente o iogurte natural e misture até virar um creme homogêneo. Em seguida, distribua em taça individuais, ou em potinhos com tampas. Leve à geladeira e espere firmar.
- Se desejar, sirva em camadas com frutas e/ou sementes.



Pudim de Chia

de chocolate



Informações

4 Porções

• 230 Calorias

• Carboidratos: 28,82g

• Proteínas: 14,8g

• Gordura: 9,76g



Ingredientes (Receita para 1 porção)

170 ml de iogurte.

30g de semente de chia.

1 colher de sopa de cacau 100%.

120g de morango.

Adoçante a gosto.



Modo de Preparo

• Coloque leite desnatado ou 1 copo de iogurte numa tigela. Adicione a chia, o cacau e o adoçante. Misture bem. Em seguida, tampe a tigela e leve à geladeira. Deixe durante toda a noite (mínimo de 6 horas).

• Ao acordar, o pudim estará grosso e cremoso. Você pode degustá-lo assim mesmo ou adicionar o morangos. O pudim dura até 5 dias na geladeira.



Pudim de Chia

com frutas



Informações

1 Porção

• 238 Calorias

• Carboidratos: 29,22g

• Proteínas: 15,8g

• Gordura: 9,97g



Ingredientes (Receita para 1 porção)

170 ml de iogurte.

2 colheres de sopa de sementes de chia (30g).

1 colher de chá de extrato de baunilha (*opcional*).

Adoçante a gosto.

1 colher de chá de extrato de baunilha (*opcional*).

1 colher de sopa de granola zero açúcar (*opcional*).



Modo de Preparo

- Coloque o copo de iogurte em uma tigela. Adicione a chia, o extrato de baunilha e o adoçante. Misture bem.
- Em seguida, tampe a tigela e leve à geladeira. Deixe durante toda a noite (mínimo de 6 horas). Ao acordar, o pudim estará com uma consistência cremosa.
- Você pode degustá-lo assim mesmo ou adicionar as frutas. O pudim dura até 5 dias na geladeira.



Mousse de chocolate

e abacate



Informações

1 Porção

• 248 Calorias

• Carboidratos: 12,30g

• Proteínas: 14,90g

• Gordura: 17,36g



Ingredientes (Receita para 2 porções)

- 1 abacate maduro.
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%.
- 2 colheres de sopa de xilitol em pó ou outro adoçante.
- 2 scoop de whey de chocolate *(opcional)*.



Modo de Preparo

- Retire as frutas do congelador ou freezer e deixe que descongelem por 5 minutos.
- No liquidificador ou processador de alimentos, bata as frutas com iogurte desnatado até que vire um creme. Sirva em seguida.



Mousse

de cacau



Informações

1 Porção

• 105 Calorias

• Carboidratos: 9,24g

• Proteínas: 12g

• Gordura: 2,6g



Ingredientes (Receita para 2 porções)

2 Claras.

3 colheres de sopa de cacau em pó.

1/2 pacote gelatina sem sabor.

300ml de leite desnatado *(pode ser de amêndoa ou soja)*.

Adoçante a gosto.



Modo de Preparo

- Coloque no liquidificador o leite, a gelatina, cacau e adoçante e bata bem.
- Em um recipiente, bata as claras em neve e misture delicadamente com a mistura.
- Coloque em taças e leve à geladeira por 1 hora.
- Polvilhe com cacau se preferir.



Mousse

de Maracujá



Informações

1 Porções

• 78,5 Calorias

• Carboidratos: 12,81g

• Proteínas: 7g

• Gordura: 0,12g



Ingredientes (Receita para 2 porções)

2 maracujás.

2 potinhos de iogurte desnatado (340ml).

100 ml de água.

1 gelatina incolor sem sabor.

Adoçante a gosto



Modo de Preparo

- Peneire os 2 maracujás. Dilua a gelatina em 100ml de água quente.
- Em um liquidificador, adicione o iogurte, adoçante se desejar, o suco do maracujá e a gelatina misturada na água. Bata por 1 minuto.
- Coloque a mistura em potinhos e leve a geladeira por 2 horas.
- Adicione a polpa do maracujá com as sementes por cima para enfeitar.



Salgado

de abóbora e frango



Informações

1 Porção

• 92 Calorias

• Carboidratos: 6,6g

• Proteínas: 11,82g

• Gordura: 2,03g



Ingredientes (Receita para 6 porções)

200g de moranga ou abóbora cozida e amassada.

3 colheres de sopa de farelo de aveia (30g).

250g frango cozido desfiado ou triturado.

Sal e temperos naturais a gosto.



Modo de Preparo

- Em uma vasilha, misture todos ingredientes com garfo, faça bolinas (se desejar leve à geladeira por alguns minutos para a massa ficar mais firme para depois fazer as bolinas).
- Unte a assadeira e leve para assar na airfryer ou forno a 200 graus até dourar aproximadamente 10 min dependendo da potencia da sua airfryer ou forno.



Salgado

de batata inglesa e frango



Informações

1 Porção

• 106 Calorias

• Carboidratos: 6,74g

• Proteínas: 13,14g

• Gordura: 2,48g



Ingredientes (Receita para 7 porções)

200g batata inglesa cozidas e amassadas.

1 ovo.

3 colheres de sopa de farelo de aveia (30g).

250g frango cozido desfiado ou triturado.

Sal e temperos naturais a gosto.



Modo de Preparo

- Em uma vasilha, misture todos ingredientes com garfo, faça bolinas (se desejar leve a geladeira por alguns minutos para a massa ficar mais firme para depois fazer as bolinas).
- Unte a assadeira e leve para assar na airfryer ou forno a 200 graus até dourar aproximadamente 10 min dependendo da potencia da sua airfryer ou forno.



Snack

de grão-de-bico



Informações

1 Porção

• 214 Calorias

• Carboidratos: 17g

• Proteínas: 6,3g

• Gordura: 13,6g



Ingredientes

1 xícara de grão-de-bico (130g).

Água até cobrir o grão-de-bico.

Sal.

Páprica picante.

Cúrcuma.

Chimichurri.

Orégano.

1 colher de sopa de Azeite de oliva extra virgem.



Modo de Preparo

- Deixe o grão-de-bico de molho em uma vasilha com água por 12h. Coe a água e cozinhe o grão-de-bico por 10 minutos.
- Tempere com sal, páprica, cúrcuma, chimichurri e orégano.
- Regue com azeite de oliva.
- Asse em forno a 200 graus por 20 a 30 minutos abrindo o forno a cada 10 minutos para mexer.



Patê de Frango Fit

de batata inglesa e frango



Informações

1 Porção

• 185,33 Calorias

• Carboidratos: 1,11g

• Proteínas: 29,18g

• Gordura: 6,30g



Ingredientes (Receita para 6 porções)

- 500g de Peito de Frango Desfiado.
- 5 colheres de sopa de creme de ricota light ou requeijão.
- ½ cebola roxa ralada.
- 2 colheres de sopa de cheiro-verde picado.
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada.
- Azeitonas verdes sem caroço *(opcional)*.
- Sal, pimenta-do-reino e pimenta calabresa a gosto.



Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes em um recipiente de vidro e leve para a geladeira por 1 hora.
- Para preparar o patê de frango desfiado com um toque de sabor a mais, misture azeitonas verdes picadas com azeite, pimenta-do-reino e pimenta calabresa a gosto e adicione à pastinha.



Hambúrger

de frango com aveia



Informações

1 Porção

• 221,8 Calorias

• Carboidratos: 7,27g

• Proteínas: 33,87g

• Gordura: 5,52g



Ingredientes (Receita para 6 porções)

- 500g de peito de frango moído.
- 1 cebola ralada.
- 1 ovo.
- 4 colheres de sopa aveia em flocos finos (60g).
- Sal a gosto.
- Salsa ou salsinha picada a gosto.



Modo de Preparo

- Misture bem o frango moído, a cebola, o ovo, a aveia, o sal e a salsa. Modele em 3 porções de hambúrgueres e leve à geladeira por 30 minutos.
- Unte com um pouco de azeite uma grelha e doure os hambúrgueres dos dois lados.



Strogonoff

de frango light



Informações

1 Porção

• 234 Calorias

• Carboidratos: 0,86g

• Proteínas: 33,55g

• Gordura: 9,33g



Ingredientes (Receita para 3 porções)

1 dente de alho picado.

300g de peito de frango picado.

½ xícara de champignon (*opcional*).

1 xícara de molho de tomate.

Sal e pimenta a gosto.

2 colheres de sopa de requeijão light ou creme de ricota light.

1 colher de azeite.



Modo de Preparo

- Em uma panela, refogue o alho picado com o azeite. Acrescente o frango e deixe dourar.
- Coloque o champignon, o molho de tomate e deixe cozinhar em fogo baixo, por 10 minutos.
- Adicione o sal e a pimenta a gosto e desligue o fogo. Acrescente o requeijão light e misture bem. Agora é só servir!



Almôndegas

de frango com cenoura



Informações

1 Porção

• 107,9 Calorias

• Carboidratos: 3,97g

• Proteínas: 15,5g

• Gordura: 2,2g



Ingredientes (Receita para 10 porções)

- 500g de peito de frango em cubos.
- 1 cenoura pequena ralada.
- 1/2 cebola ralada.
- Páprica doce a gosto.
- Pimenta-do-reino a gosto.
- 2 dentes de alho amassados.
- 1 colher de café de sal.
- Cheiro-verde picado a gosto.
- 6 colheres de sopa de aveia (60g).
- 1 colher de sopa de azeite Molho de tomate pomodoro.



Modo de Preparo

- Coloque o frango no liquidificador e pulse até moer bem a carne. Transfira para uma tigela, adicione a cenoura, a cebola, a páprica, a pimenta, o alho, o sal, o cheiro-verde, e a farinha de aveia.
- Aperte com as mãos para misturar e modele no formato de bolinhas. Depois colocar em uma assadeira e assar no forno ou airfrier por 20/30min.



Almôndega Fit

simples



Informações

1 Porção

• 70 Calorias

• Carboidratos: 0g

• Proteínas: 15g

• Gordura: 2g



Ingredientes (Receita para 6 porções)

500g de carne moída.

1 xícara de cebola picada.

Cheiro-verde picado a gosto.

Sal a gosto.

Pimenta a gosto.



Modo de Preparo

- Em uma vasilha, misture a carne moída com a cebola, o cheiro-verde, o sal e a pimenta.
- Faça bolinhas com a carne temperada e disponha em uma forma.
- Asse em forno preaquecido por 30 minutos ou até dourar.



Nuggets

de frango



Informações

1 Porção

• 106,9 Calorias

• Carboidratos: 2,1g

• Proteínas: 17g

• Gordura: 2,8g



Ingredientes (Receita para 10 porções)

500g de filé de frango cortado em pedaços pequenos.

1/4 de colher de chá de páprica picante.

Ervas finas.

Sal a gosto.

Pimenta-do-reino a gosto.

1/2 xícara de farelo de aveia (50g).

1 ovo.



Modo de Preparo

- Processe os pedaços do filé de frango no processador. Coloque a pasta de frango em uma tigela e tempere com páprica, ervas finas, sal e pimenta.
- Pegue porções da pasta e molde no formato de nuggets.
- Passe cada nugget no farelo de aveia, no ovo e na farinha de aveia novamente.
- Pré aqueça a airfryer por 20 minutos a 200 °C, ou forno até dourar.



Pizza Low Carb

de couve-flor



Informações

1 Porção

• 70 Calorias

• Carboidratos: 0g

• Proteínas: 15g

• Gordura: 2g



Ingredientes

- 2 xícaras de couve-flor cozida.
- 1 ovo.
- 3/4 de xícara de chá de queijo parmesão ralado.
- Sal a gosto.
- 3 colheres de sopa de molho de tomate.
- 4 fatias de queijo mussarela.
- 1 tomate cortado em rodela.
- Ervas ou orégano para polvilhar.



Modo de Preparo

- Em um processador ou liquidificador, triture a couve-flor até formar uma massinha. Em um recipiente, adicione o ovo, o sal, o queijo e misture bem. Em uma forma redonda de pizza (20cm de diâmetro) untada com azeite, coloque a massa, forre todo o fundo uniformemente. Leve ao forno preaquecido a 180° graus por cerca de 20/25 minutos.
- Agora monte a sua pizza: espalhe o molho, coloque as fatias de mussarela, as rodela de tomate e salpique orégano. Leve ao forno preaquecido a 180° graus por mais 15 minutos.



Quibe Proteico

assado simples



Informações

1 Porção

• 278 Calorias

• Carboidratos: 24g

• Proteínas: 34g

• Gordura: 8g



Ingredientes (Receita para 7 porções)

500g de carne moída (*alcatra, patinho ou acém*).

250g de trigo para quibe.

200g de ricota para o recheio meia cebola picada.

Hortelã, sal e pimenta a gosto.

1 Colher de azeite ou manteiga para untar.



Modo de Preparo

- Lave o trigo para quibe e deixe de molho por 30 minutos em água morna.
- Escorra toda a água do trigo. Misture todos os ingredientes (menos a ricota) em uma tigela.
- Unte uma travessa refratária e espalhe metade da massa de quibe. Cubra com 200g de ricota e novamente cubra com a metade da massa de quibe restante.
- Leve ao forno pré aquecido de 20 a 30 minutos (dando o ponto de sua preferência).



Quinoa Low Carb



Informações

1 Porção

• 278 Calorias

• Carboidratos: 24g

• Proteínas: 34g

• Gordura: 5g



Ingredientes (Receita para 6 porções)

- 1 xícara de quinoa em grãos.
- Água até cobrir a quinoa.
- 1 cebola.
- 1Kg de patinho moído para quibe.
- Sal a gosto e Pimenta-do-reino a gosto.
- Pimenta síria a gosto.
- Azeite a gosto.
- 1 pote de creme de ricota.
- Hortelã a gosto.



Modo de Preparo

- Cozinhe a quinoa em água fervente e reserve. Corte a cebola e a hortelã, coloque em um bowl. Misture com o patinho moído e a quinoa cozida. Tempere com sal, pimentas e azeite. Em um refratário coloque metade do quibe. Cubra com o creme de ricota. Finalize com o restante do quibe.
- Faça cortes com uma faca. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 20 a 30 minutos.



Quibe sem trigo

de couve-flor



Informações

1 Porção

• 91 Calorias

• Carboidratos: 1g

• Proteínas: 15,44g

• Gordura: 3g



Ingredientes (Receita para 12 porções)

300g de couve-flor ou brócolis.

600g de carne moída.

1/2 cebola picada.

Dentes de alho picados ou amassados.

1 colher de sopa de azeite.

?????? colheres de sopa de hortelã picada *(opcional)*.

1 colher de chá de pimenta-síria *(opcional)*.

Sal e pimenta-de-reino a gosto.



Modo de Preparo

• Separe os buquês da couve-flor ou brócolis, coloque em água fervente por 2 min. Deverá ficar com a consistência firme. Transfira para um processador e bata até triturar e ficar bem fininho. Passe para um recipiente, adicione o restante dos ingredientes e misture bem até formar uma massa.

• Pegue pequenas porções da massa, molde em formato de kibes e disponha na cesta da airfryer ou na forma para assar no forno por 10 a 20min em 200°.



Escondidinho de Frango

com batata doce



Informações

Porção de 250g

• 294 Calorias

• Carboidratos: 20g

• Proteínas: 36g

• Gordura: 6,7g



Ingredientes

500g de batata doce.

500g de frango desfiado.

50ml de creme de leite light.

50ml de extrato ou massa de tomate.

50g de mussarela ralada light.



Modo de Preparo

- Cozinhe a batata doce na panela de pressão até o ponto de fazer um purê (de 10 a 15 minutos depois da panela "apitar").
- Misture o frango (cozido e desfiado) com o creme de leite e o extrato de tomate até formar um tipo um *stroganoff*.
- Em uma travessa, faça uma camada fina com a metade da batata doce, recheie com a mistura do frango e forre o frango com a outra metade de batata doce.
- Despeje o queijo ralado uniformemente sobre a camada de batata doce.
- Leve a travessa ao forno (fogo médio) por 10 minutos para dourar.



Risoto de Frango



Informações

1 Porção

• 244,5 Calorias

• Carboidratos: 15,98g

• Proteínas: 30,96g

• Gordura: 5,31g



Ingredientes (Receita para 2 porções)

120g ou 1 xícara arroz integral cozido.

180g ou 1 ½ xícara de frango cozido e desfiado ou em cubos.

½ xícara de tomate sem pele.

2 colheres de sopa creme de ricota light.

1 cebola pequena e picada.

1 colher de chá azeite de oliva extra virgem sal e outros temperos naturais a gosto.



Modo de Preparo

- Em uma panela, coloque o azeite com a cebola e leve ao fogo para refogar.
- Em seguida, acrescente os tomates, o frango, sal, e outros temperos da sua preferência, misture bem e refogue mais um pouco.
- Junte o arroz cozido e misture muito bem novamente. Desligue o fogo, adicione o creme de ricota e misture. Depois é só servir.



Torta de Atum

de frigideira



Informações

1 Porção

• 285 Calorias

• Carboidratos: 9,17g

• Proteínas: 31,49g

• Gordura: 12,63g



Ingredientes

- 2 ovos batidos.
- ½ lata de atum.
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia.
- 1 colher de chá de fermento em pó.
- Cebola a gosto.
- Sal a gosto.
- Tomate picado a gosto.
- Orégano a gosto.



Modo de Preparo

- Em uma caneca grande, misture os ovos e vá acrescentando um ingrediente por vez na ordem da lista.
- Unte uma frigideira com azeite e acrescente a mistura, deixe em fogo baixo e tampe, vire dos dois lados, e bom apetite!



Abobrinha

recheada



Informações

2 Porções

• 329 Calorias

• Carboidratos: 5,27g

• Proteínas: 36,68g

• Gordura: 16,58g



Ingredientes

1 abobrinha bem grande.

1 cebola picada.

200 g de carne moída.

2 tomates picados.

50g de queijo parmesão ralado.

Cheiro verde, Sal, Pimenta-do-reino e alho a gosto;



Modo de Preparo

- Corte as abobrinhas ao meio, no sentido do comprimento. Tire cuidadosamente a polpa e reserve. Cozinhe as abobrinhas em água fervente com sal.
- Prepare o recheio, refogue a cebola e o alho com azeite. Adicione a carne moída, a pimenta-do-reino e o sal. Deixe fritar bem. Acrescente o tomate e a polpa picada da abobrinha. Por último, salpique um pouco de cheiro verde.
- Recheie as abobrinhas com a carne moída. Salpique o queijo ralado sobre as abobrinhas e leve ao forno para gratinar.



Espaguete de Abobrinha

Ao molho bolonhesa



Informações

1 Porção

• 329 Calorias

• Carboidratos: 5,27g

• Proteínas: 36,68g

• Gordura: 16,58g



Ingredientes (Receita para 5 porções)

1 abobrinha bem grande.

2 tomates.

1 cebola.

8 azeitonas (ou a gosto).

200g de carne moída (patinho).

1 colher de sopa de azeite.

Salsinha, sal, pimenta-do-reino, e alho a gosto.



Modo de Preparo

Molho Bolonhesa

• Refogue a cebola no azeite, e acrescente a carne com um pouco de sal e pimenta. Após secar toda a água, colocar os tomates ou molho de tomate e misture bem. Deixe cozinhar por alguns minutos.

Espaguete

• Usando um fatiador, corte a abobrinha em formato de espaguete. O próximo passo é dar um susto na abóbora em água fervente, por 3 minutos. Isso é apenas para deixar a abobrinha aquecida e al dente. Então é só escorrer a água, como no preparo do macarrão comum.



Batata Rústica



Informações

Porção de 150g

• 150 Calorias

• Carboidratos: 17,8g

• Proteínas: 1,8g

• Gordura: 2g



Ingredientes (Receita para 2 porções)

4 Batatas grandes.

Sal a gosto.

Orégano a gosto.

Chimichuri a gosto.

1 colher de sopa de Azeite extra virgem.



Modo de Preparo

- Não é necessário descascar as batatas, só lave bem. Procure retirar a sujeira e os agrotóxicos que possam estar acumulados nelas. Retirar as partes que estiverem com defeitos e secar.
- Em seguida, corte enviesado para produzir fatias grossas em formato de meia lua e coloque em uma tigela e tempere.
- Coloque na airfryer a 200 °C por cerca de 15 a 20 minutos ou até dourar.



Creme de Abóbora

com frango desfiado



Informações

1 Porção

• 193 Calorias

• Carboidratos: 12,2g

• Proteínas: 22,6g

• Gordura: 6,4g



Ingredientes (Receita para 6 porções)

200g abóbora cabotia descascada e cortada em pedaços menores.

Fio de azeite.

½ cebola picada.

Dentes de alho picados.

200g de frango cozido e desfiado.

3 colheres de sopa de tomate em lata.

Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Cebolinha picada a gosto.



Modo de Preparo

- Em uma panela, adicione a abóbora, cubra com água e deixe cozinhar até ficar bem macia.
- Escorra a água que sobrou e transfira a abóbora para o liquidificador. Coloque um pouco da água de cozimento do frango e bata até formar um creme. Reserve.
- Em outra panela, esquente o azeite e refogue a cebola, o alho até dourar. Acrescente o frango desfiado, o tomate e deixe refogar mais um pouco; Despeje o creme de abóbora, tempere com sal, pimenta e misture bem. Deixe cozinhar no fogo baixo por cerca de 5 minutos. Salpique a cebolinha e misture bem.



SUCO VERDE

couve, limão, pepino



Ingredientes

- 1 folha de couve.
- Suco de 1 limão.
- ½ pepino com casca.
- 1 maçã vermelha com casca.
- 150ml de água de coco ou água filtrada.



Modo de Preparo

- Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar. Este suco pode ser preparado e armazenado em garrafa ou outro pote bem vedado e mantido sob refrigeração por até 6 horas.



SUPER DETOX



Ingredientes (Receita para 5 porções)

- 1 Maça pequena picada com casca.
- 1 folha de couve.
- Suco de 1 limão.
- 1 pedaço pequeno de gengibre.
- 1 colher de café de cúrcuma.
- 200ml água ou chá de cavalinha gelado



Modo de Preparo

- Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar. Este suco pode ser preparado e armazenado em garrafa ou outro pote bem vedado e mantido sob refrigeração por até 6 horas.



SUCO DIGESTIVO



Ingredientes

- 1 fatia de abacaxi.
- Suco de 1 limão.
- Folhas de hortelã a gosto.
- 1/2 folha de couve.
- 200ml de água de coco (*natural*).



Modo de Preparo

- Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar. Este suco pode ser preparado e armazenado em garrafa ou outro pote bem vedado e mantido sob refrigeração por até 6 horas.



SUCO DE ABACAXI E COUVE



Ingredientes (Receita para 5 porções)

- 1 rodela grossa de abacaxi.
- 1 folha de couve.
- 4 folhas de hortelã.
- 2 colheres de linhaça.
- 150ml de água de coco ou água filtrada.



Modo de Preparo

- Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar. Este suco pode ser preparado e armazenado em garrafa ou outro pote bem vedado e mantido sob refrigeração por até 6 horas.



SUCO ABACAXI



Ingredientes

- 2 fatias de abacaxi.
- 1 pedaço pequeno de gengibre.
- ½ pepino japonês.
- 1 punhado de folhas de hortelã ou salsinha.
- 150ml de chá verde gelado.



Modo de Preparo

- Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar. Este suco pode ser preparado e armazenado em garrafa ou outro pote bem vedado e mantido sob refrigeração por até 6 horas.

Livro de Receitas saudáveis



Prefeitura de
GRAMADO

SECRETARIA
DA **SAÚDE**