

Receitas oficina culinária

Panqueca verde (6 porções de 30g)

Ingredientes da massa :

- 1 e 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de leite
- 2 ovos grandes
- 1 e 1/2 xícaras de chá de folhas de couve ou espinafre picadas
- 1 colher (café) de sal

Ingredientes do patê de frango :

- 1 colher de chá de Alho
- 1 colher de chá de Azeite
- 2 colheres de sopa de Cebola branca
- 1 colher de chá de Cebolinha
- 1 colher de sopa de Cenoura
- 2 colheres de sopa de Filé de peito de frango
- 50 ml de Leite integral
- Pimenta do reino a gosto
- 1 colher de sopa de Pimentão verde
- 1 colher de sopa de Queijo ricota
- 1 colher de sopa de Tomate
- 1 colher de chá de Salsa
- Sal a gosto



Modo de preparo :

Lave a couve em água corrente e reserve. Bata no liquidificador o leite, a farinha, os ovos, sal e pimenta a gosto; e a couve picada. Em uma frigideira antiaderente aquecida, coloque uma concha pequena rasa, espere dourar um dos lados, vire, recheie e sirva em seguida. PATÊ: cozinhe o frango e desfie. Bata no liquidificador a ricota, o leite, a pimenta e o sal a gosto, em seguida misture com os demais ingredientes em um recipiente e recheie a panqueca.

Dica da receita:

Na panqueca damos destaques a couve folha que possui alto teor de fibras, auxilia a redução do colesterol, ajuda no controle das diabetes e melhora as funções intestinais. É rica em cálcio e ferro e, por ser um alimento de pigmento escuro, tem ação antioxidante.

Suco rosa funcional (5 porções de 200 ml)**Ingredientes :**

- Limão – 1 limão grande
- Acerola – 200 g
- Melancia – 750g

Modo de preparo :

Pique grosseiramente a melancia e coloque no liquidificador junto com os demais ingredientes. Bata bem. Faça o suco do limão e acrescente aos poucos. Por fim, coe e se necessário adoce utilizando adoçante.

Porção 1 copo americano (200 ml)

Dica da receita

No suco rosa, todas as frutas ganham destaque. A acerola e o limão possuem vitamina C e substâncias como terpenos e limonoides, antioxidantes, que protegem o organismo de substâncias que estimulam a formação do câncer. A melancia é fonte de energia, sendo também excelente para a hidratação.

Pão de queijo Light (7 porções)



Ingredientes :

2 batatas inglesa pequenas

2 ovos de galinha

1 1/2 xícara de polvilho doce

1 xícara rasa de queijo parmesão light ralado

220 g de queijo ricota

Modo de preparo

Corte as batatas em pequenos pedaços e coloque para cozinhar ao vapor. Amasse as batatas e misture aos demais ingredientes. Quando a massa estiver homogênea e soltando da vasilha, faça pequenas bolinhas e coloque em uma forma untada para levar ao forno, em temperatura de 220°C, até que os pães dourem a superfície.

Dica da receita

Nessa receita substituímos o queijo minas pela ricota. Não utilizamos óleo, leite ou ingredientes com glúten, nem precisamos acrescentar sal, já que usamos o parmesão light. Resultado: receita deliciosa e leve!

Patê de castanha

Ingredientes

1 xícara de castanha-de-caju sem sal;

1/2 cebola pequena;

1 tomate médio;

2 dentes de alho;

1/2 xícara de água;

Cebolinha a gosto;

Coentro a gosto;

2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem;

1/2 colher de sopa de gersal;

Modo de preparo

Triture as castanhas no liquidificador. Refogue a cebola, o alho, o tomate e o gersal no azeite. Após refogá-los, coloque 1/2 xícara de água e deixe ferver ligeiramente. Bata o refogado e os demais ingredientes no liquidificador, junto com a castanha triturada. Sirva quente ou gelado, com pão integral ou bolacha integral.

Dica

Essa receita é considerada leve, quando comparada aos patês tradicionais, por ter como base o azeite de oliva, rico em ácidos graxos monoinsaturados, e a castanha de caju, rica em vitamina E.

Rendimento

26 porções

(13 g – 3 pontas de faca)

Tempo de preparo: 15 minutos

GERSAL

Ingredientes

10 colheres de sopa de gergelim

1 colher de sopa de sal

Modo de preparo

Torre o gergelim no forno ou na frigideira, mexendo bem, sem deixar queimar. Junte o sal e triture no liquidificador ou processador, formando uma farofa. Guarde em recipiente fechado, preferencialmente na geladeira, diminuindo a oxidação.

Dica

Utilize em saladas, legumes, arroz, frango e peixe, substituindo o sal comum.

Tempo de preparo

5 minutos

Valor nutritivo

Em 1 g do gersal existe somente 0,18 g de sal, o que representa uma redução de 82% de sódio ao se comparar com a mesma quantidade do sal comum (de 388 mg para 70 mg)