

12 OPÇÕES DE

refeições rápidas e saudáveis



Nutricionista Larissa Tonin



@nutrilaristonin

S U M Á R I O

Berinjela recheada	1
Batata rústica com filé de frango e salada	3
Crepioca com frango e salada	4
Estrogonofe de berinjela	5
Frango xadrez	6
Omelete com salada de folhas	7
Panqueca de aveia com carne e salada	8
Pizza de repolho	9
Salada Caprichada	10
Salada de arroz integral com frutas secas	11
Salmão no forno com legumes	13
Sanduíche Natural	14

Berinjela recheada


1h30min

INGREDIENTES

- 4 unidades de berinjela
- 500 gramas de carne moída de frango
- 2 unidades de cebola
- 1 unidade de pimentão vermelho
- 1 unidade de pimentão verde
- 4 dentes de alho
- 1 fio de azeite de oliva extra virgem
- ½ xícara de queijo ralado light (opcional)
- Pimenta do reino
- Sal

MODO DE PREPARO

- Comece ligando o forno a 190°C. Em seguida, lave as berinjelas, corte em metades e faça alguns cortes na polpa, para que cozinhem mais rápido. Coloque as berinjelas em um tabuleiro de forno com papel manteiga, regue com um pouco de azeite, tempere com sal e pimenta e leve para assar por 45 minutos ou até que fiquem macias.

- Enquanto isso, prepare o recheio: numa frigideira com um pouco de azeite, cozinhe a carne moída e tempere com sal e pimenta a gosto.

- Quando a carne estiver cozinhada, reserve num recipiente à parte e, na mesma frigideira, refogue a cebola e os alhos picados. Pique os pimentões em cubinhos e acrescente também à frigideira.

- Quando as berinjelas estiverem cozinhadas, retire a polpa usando uma colher e pique. Junte a polpa à frigideira com os legumes e cozinhe tudo junto durante 10 minutos, ou até ficar macio.

Dica:

Coloque as berinjelas de novo no forno durante os passos seguintes, para que não esfriem.

- Por fim, junte a carne aos legumes, cozinhe por mais 5 minutos e retifique o sal e a pimenta. Desligue o fogo.

- Recheie as metades de berinjela com a mistura da frigideira e, se quiser, acrescente um pouco de queijo ralado. Leve ao forno a 200°C por 10-15 minutos, apenas para gratinar o queijo.

- Sua berinjela recheada com frango está pronta! Desfrute de uma refeição saudável e baixa em calorias!



Batata rústica

com frango e molho de abacate

🕒
50 min

INGREDIENTES

Para a batata:

- 2 batatas-doces ou inglesas com casca, em cubos
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de alecrim fresco

Para o molho:

- Meio abacate
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Temperos a gosto

Montagem:

- 600g de filé de frango grelhado, em tiras finas
- 10 rabanetes cortados em 4
- 1 xícara (chá) de feijão-branco cozido
- Meia cebola roxa em fatias finas

MODO DE PREPARO

- Em uma assadeira, coloque as batatas com o azeite, sal e o alecrim.
- Cubra com papel-alumínio e leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos.
- Retire o papel-alumínio, e volte ao forno por mais 20 minutos, virando na metade do tempo, ou até as batatas estarem macias e douradas. Reserve.

Molho de Abacate:

- Em um liquidificador, bata bem todos os ingredientes com 3 colheres (sopa) de água. Reserve.

Montagem:

- Em um recipiente de servir, arrume todos os ingredientes.
- Sirva acompanhado do molho de abacate.

Dica:

- Decore com fatias de abacate e alecrim.



Crepioca

com frango e salada

🕒
25 min

INGREDIENTES

- 1 ovo grande ou 2 caipiras (que normalmente são pequenos)
- 2 colheres de sopa de goma de tapioca molhada
- 1 pitada de sal
- Orégano a gosto
- Frango grelhado temperado com sal e pimenta desfiado
- Alface desfiada e tomate picado (a gosto)

MODO DE PREPARO

- Misture o ovo e a goma até ficar homogêneo
- Tempere com sal e orégano
- Despeje em uma frigideira antiaderente já quente
- Quando começar a soltar, vire o lado
- Recheie com o frango, o alface e o tomate
- Sirva com mostarda



Estrogonofe de berinjela

🕒
40 min

INGREDIENTES

- 3 berinjelas médias
- 5 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 3 dentes de alho
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de requeijão light
- 3 colheres (sopa) de ketchup
- 1/2 xícara (chá) de milho verde
- 5 colheres (sopa) de azeitonas picadas
- 1/2 xícara (chá) de salsinha e cebolinha picadinhas
- Sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

- Corte as berinjelas em cubos pequenos (com casca) e deixe de molho na água. Reserve.
- Em uma panela grande, frite o alho e cebola no azeite.
- Em seguida, escorra a berinjela e deixe fritar junto com a cebola e alho.
- Deixe fritar por cerca de 10 minutos ou até a berinjela ficar molinha ou transparente.
- Acrescente o creme de leite, requeijão e ketchup e deixe por aproximadamente 5 minutos ou até engrossar.
- Acrescente o milho e as azeitonas.
- Em seguida, tempere com sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto.
- Desligue o fogo e finalize com a salsinha e cebolinha.
- Sirva com arroz branco e ou outros acompanhamentos de sua preferência.



Frango Xadrez

🕒
40 min

INGREDIENTES

- 1 cebola
- 1 pimentão
- 1 brócolis pequeno
- 1 abobrinha média
- 1 colher de chá de amido de milho (ou farinha de berinjela)
- 150 gramas de broto de feijão
- 300 gramas de peito de frango
- 1 cenoura (cortada em rodela)
- 2 colheres de sopa de shoyu
- 4 colheres de sopa de água

MODO DE PREPARO

- Corte os legumes e o frango em pedaços médios.
- Em uma panela com água fervendo, coloque a cenoura para cozinhar primeiro.
- Enquanto isso, em outra panela grelhe o frango.
- Assim que os cubos de frango grelharem, adicione o pimentão, a cebola e deixe refogar um pouco.
- Quando eles estiverem macios, acrescente o brócolis e o broto de feijão.
- Junte a cenoura e misture.
- Em um recipiente, misture o shoyu, a água e o amido de milho.
- Para finalizar, jogue essa misturinha na panela com o frango, os legumes e misture bem.
- Agora é só servir. Bom apetite.



Omelete

com salada de folhas

🕒
10 min

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 2 folhas de couve picada
- 5 folhas de rúcula picada
- 4 tomatinhos em rodela
- 1 colher de sopa de vinagre
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata os ovos e junte os demais ingredientes.
- Pré-aqueça uma frigideira e despeje a mistura, distribuindo bem os ingredientes.
- Quando a parte de baixo estiver firme, vire com a ajuda de uma espumadeira e frite o outro lado por alguns segundos. Sirva.



Panqueca de aveia

com carne e salada

🕒
35 min

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- 2 ovos
- 250g de carne moída
- 1/2 cebola
- 1/2 colher (café) de sal
- 1 colher (café) de salsa desidratada
- Salada a gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos. (Exceto a carne e a cebola)
- Unte uma frigideira com azeite e, em fogo baixo, adicione 1 concha da mistura para panquecas.
- Quando estiver dourado embaixo, vire a panqueca para dourar o outro lado.
- Adicione o a carne, a cebola e a salada, ou o recheio de sua preferência à panqueca, enrole-a e disponha em uma assadeira.
- Cubra as panquecas com o molho de sua preferência e leve ao forno médio (180° C) por 15 minutos.



Pizza de repolho

🕒
30 min

INGREDIENTES

- 1 repolho em fatias grossas
- Sal e azeite a gosto
- 1 xícara (chá) de tomate pelado em cubos
- 300g de queijo branco ralado
- 200g de tomates-cerejas cortados ao meio
- Orégano para polvilhar

MODO DE PREPARO

- Coloque as fatias de repolho em uma forma, polvilhe com sal e regue com um pouco de azeite.
- Leve ao forno médio, preaquecido, por 7 minutos.
- Retire e, sobre cada fatia de repolho, coloque uma porção do tomate pelado, uma porção do queijo branco ralado e uma porção do tomate-cereja.
- Polvilhe com orégano e volte ao forno por mais 10 minutos ou até derreter o queijo.
- Retire e sirva em seguida.



Salada Caprichada

🕒
30 min

INGREDIENTES

- 500g de tomate cereja
- 1 maço de rúcula
- 1 pé de alface lisa
- 20 folhas de alface americana

Para o molho:

- 1 xícara (chá) de suco de abacaxi
- 6 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (chá) de sal
- 20 folhas de hortelã

MODO DE PREPARO

- Comece lavando as folhas e os tomates em água corrente. Lave folha por folha, retirando bem os resíduos de terra. Seque bem e reserve.
- Coloque o suco de abacaxi, o azeite, o sal e as folhinhas de hortelã em uma tigelinha e bata com um garfo até formar um molho uniforme.
- Arrume em uma saladeira (ou tigela grande e funda) os tomates-cereja, as folhas de alface (se elas forem muito grandes, rasgue-as com as mãos) e as folhas de rúcula, mantendo-as na geladeira, protegidas com uma folha de papel-toalha levemente umedecida até a hora de levar à mesa.
- Sirva a salada acompanhada do molho, para que cada um tempere com a quantidade que preferir.



Salada de arroz

integral com frutas secas


30 min

INGREDIENTES

Para o molho:

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco
- 1/2 colher (chá) de cominho em pó
- 1/2 colher (chá) de curry
- Sal a gosto

Para a salada:

- 1 xícara (chá) de arroz integral
- 3 xícaras (chá) de água
- Sal a gosto
- 3 colheres (sopa) de castanha de caju picada grosseiramente
- 2 colheres (sopa) de damasco seco picado
- 2 colheres (sopa) de amêndoas com pele, cortada em três partes
- Cebolinha verde picada a gosto

MODO DE PREPARO

Para o molho:

- Em uma tigela junte o azeite, o suco de limão, o vinagre, o cominho, o curry e o sal. Misture bem e reserve.

Para a salada:

- Cozinhe o arroz integral na água conforme recomendação da embalagem. Escorra e espere esfriar.
- Depois, tempere o arroz com o molho e misture para que os grãos fiquem bem envolvidos e deixe tomando gosto.
- Em uma frigideira, junte a castanha e a amêndoa e leve ao fogo brando, mexendo de vez em quando, até começar a dourar levemente. Espere esfriar para acrescentar à salada.
- Junte os grãos ao arroz temperado e acrescente o damasco.
- Misture bem e, para finalizar, salpique a preparação com a cebolinha.



Salmão no forno

com legumes

🕒
30 min

INGREDIENTES

- 1 posta de salmão (limpo, com pele, porém sem espinhas, cerca de 300g)
- 1 xícara de pimentões coloridos
- 1 xícara de brócolis picado
- 1 cenoura grande
- 1 maço de cheiro verde picadinho (salsinha e cebolinha)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- 1/2 limão
- 1 colher (sobremesa) de sal
- Azeite

MODO DE PREPARO

- Pique os pimentões em cubos ou tiras. Depois pique a cenoura, o brócolis e a cebola.
- Junte os legumes dentro de um recipiente grande, adicione o cheiro verde bem picadinho e acrescente os temperos (sal e pimenta do reino).
- Adicione também o suco de 1/2 limão, 2 dentes de alho amassados e um pouco de azeite. Misture tudo.
- Coloque a posta de salmão dentro da vasilha e comece a esfregar os temperos.
- Depois deixe o salmão no fundo da vasilha e cubra com a mistura de legumes temperados.
- Cubra e deixe descansar dentro da geladeira por 15 minutos.
- Pré-aqueça o forno e unte uma forra com azeite.
- Distribua os legumes no fundo da forma e coloque o salmão sobre os legumes com a pele virada para cima.
- Regue com azeite (cerca de 30ml).
- Leve ao forno para assar a 220°C por aproximadamente 35 minutos.
- Depois retire a pele do salmão e o volte ao forno por mais 15 minutos.



Sanduíche natural

🕒
15 min

INGREDIENTES

- 100g de frango desfiado pré-cozido
- 1/2 cebola pequena picada
- 1/2 tomate picado
- 1 cenoura pequena ralada
- 1/2 lata de milho verde
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Sal a gosto
- Maionese light a gosto
- Pão de forma integral

MODO DE PREPARO

- Refogue o frango desfiado com azeite, alho e cebola em uma panela.
- Misture a cebola e o tomate picados, a cenoura ralada, o milho, a salsa, a cebolinha e o sal.
- Adicione maionese até a obter a consistência desejada do recheio. Cremosa ou mais consistente, como você preferir.
- Coloque o recheio entre 2 fatias de pão de forma.
- Sirva.



