

Vida Light



ALCACHOFRA



Esta flor - sim, flor - pertence à família das margaridas e dos girassóis. Tem vitaminas do complexo B, potássio, cálcio, fósforo, iodo, sódio, magnésio e ferro. Muito eficiente na redução do excesso de gordura no sangue, a alcachofra também combate a anemia. A água do cozimento dessa flor comestível é um poderoso chá diurético e estimulante da digestão, o que proporciona vários benefícios para o fígado.

Parafuso com ALCACHOFRA

Ingredientes:

4 fundos de alcachofra
2 dentes de alho amassados
suco de 1 limão
6 tomates sem pele e sem semente picados
3 colheres (sopa) de óleo de girassol
sal e pimenta-do-reino a gosto
2 colheres (sopa) de margarina light
3 colheres (sopa) de parmesão ralado
1 cebola média picada
2 colheres (sopa) de salsinha picada

Como fazer:

Cozinhe o macarrão em água e sal até ficar *al dente*; reserve. Mergulhe os fundos de alcachofra em uma vasilha com água e o suco de limão e deixe por 10 minutos. Em uma panela, coloque o óleo e a margarina; deixe-os aquecer, junte a cebola e o alho e frite por alguns segundos. Acrescente os fundos de alcachofra escorridos e picados, o tomate e tempere com sal e pimenta. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo até que estejam macios. Retire do fogo e despeje sobre o macarrão, acrescente o parmesão, misture bem e polvilhe com a salsinha.



Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Calorias por porção: 571

Fonte: Livro de Receitas - Massas & Cia

CHÁ VERDE



CHÁ VERDE com maçã

Ingredientes:

6 colheres (sopa) de ervas de chá verde
1 maçã verde média
3 colheres (sopa) de mel
maçã verde para decorar

Como fazer:

Coloque 1.200 ml de água numa panela e leve ao fogo por 9 minutos, ou até ferver. Retire do fogo, incorpore as ervas, tampe a panela e deixe em infusão por 5 minutos. Em seguida, coe o chá, usando uma peneira sobre um recipiente com tampa. Tampe e leve à geladeira por 2 horas. Passado esse tempo, lave a maçã, parta ao meio, elimine o pedúnculo e as sementes com o miolo. Pique e coloque no liquidificador. Acrescente o chá gelado e o mel e bata por 1 minuto. Distribua o chá nos copos e decore com maçã verde.

A origem é chinesa mas aos poucos o chá verde conquistou o mundo todo. E não é para menos, a bebida ajuda a emagrecer, a desintoxicar, facilita a digestão, tem altas concentrações de antioxidantes e é eficaz na prevenção de doenças do coração. Além disso, diminui as taxas de colesterol ruim e bloqueia o acúmulo de gordura na parede dos vasos sanguíneos. O consumo frequente da bebida também melhora a memória e previne inflamações na gengiva e até tumores malignos na boca e na mama.

Chá Branco. Ele ainda não é tão conhecido quanto o chá verde, mas especialistas garantem que, por ser menos processado, suas propriedades são mais concentradas, o que o torna mais eficiente na queima da gordura corporal, no combate dos radicais livres e na prevenção de várias doenças, inclusive as mencionadas acima.

Dica: O ideal é consumir de 3 a 6 xícaras de chá por dia.



Fonte: Site Terra – Culinária

CHA VERDE

MARACUJÁ



Pudim de ricota com MARACUJÁ

Ingredientes:

1 gelatina em pó sem sabor
180ml de suco de maracujá
3 colheres (sopa) de água
10 envelopes de adoçante
450g de ricota
250g de creme de leite light

Como fazer:

Misture a gelatina na água e leve ao fogo até dissolver; espere esfriar. Bata no liquidificador a ricota, o suco de maracujá, a gelatina e o adoçante. Despeje numa tigela e junte o creme de leite, mexendo delicadamente. Unte uma fôrma para pudim com o óleo de canola. Despeje a mistura e leve à geladeira por 4 horas ou até que endureça.

Muito conhecido no Brasil, a fruta é rica em vitaminas do complexo B e sais minerais, como cálcio, ferro, fósforo e fibras. Possui ainda betacaroteno que, no organismo, transforma-se nas vitaminas A, C, B2 e B3. A flor do maracujá também faz sucesso pela sua beleza e é chamada de flor-da-paixão. Ambos são ricos em passiflorina, componente que caracteriza o maracujá como calmante. Além disso, o chá feito com as suas folhas tem propriedades depurativas, sedativas e antiinflamatórias.

A **farinha de maracujá** foi criada recentemente a partir da casca da fruta. Ela diminui o nível de colesterol, ajuda no bom funcionamento do sistema gastrointestinal e no tratamento da diabetes.



Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 10 porções

Calorias por porção: 139

Fonte: Site Terra – Culinária

MARACUJÁ

PEIXE



Filé de PEIXE com molho de limão

Ingredientes:

1 e ½ colher (sopa) farinha de trigo
½ colher (chá) de pimenta-do-reino
1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
½ xícara (chá) de margarina light
1 dente de alho amassado
1 colher (chá) de sal light
2 colheres (sopa) de suco de limão
4 filés de pescada branca ou robalo

Como fazer:

Coloque a margarina em uma tigela refratária e leve ao microondas por 2 minutos em potência média para amolecer. Junte os demais ingredientes, exceto o peixe, e misture bem. Passe cada filé pela mistura de margarina e vá colocando-os lado a lado na fôrma. Cubra com papel-manteiga e leve ao microondas por 5 a 6 minutos em potência alta para cozinhar. Deixe descansar por 3 minutos antes de servir.

Éa opção certa para quem quer ter uma dieta saudável. Ele contém dois ácidos graxos ômega 3 que protegem o coração. Um deles é o EPA (Ácido Eicosapentaenóico), que reduz as atividades das plaquetas sanguíneas, evitando os coágulos de sangue que podem causar infarto ou derrame. Já o DHA (ácido docosahexaenóico) evita arritmias (batimentos cardíacos irregulares), estabilizando a atividade do coração. Ao contrário do que se pensa, os peixes gordos como a cavala, o salmão, o atum, a truta, a sardinha ou o arenque são melhores do que os magros, pois contêm mais ômega 3.



Tempo de preparo: 12 minutos

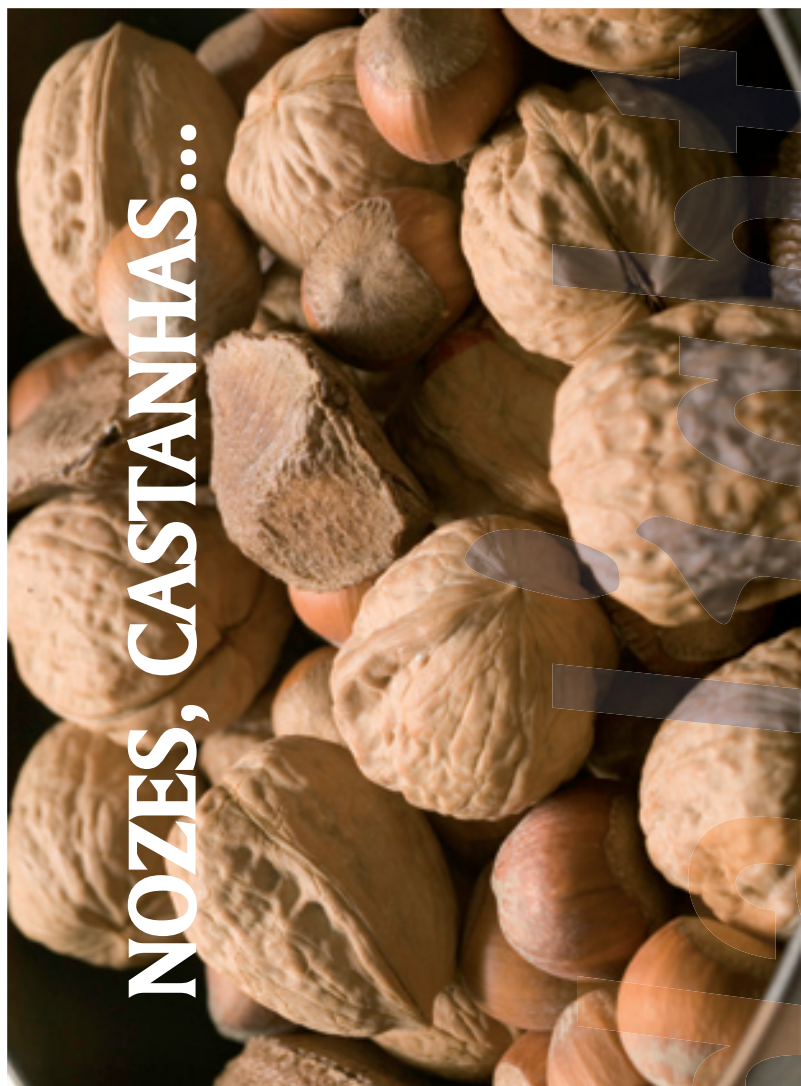
Rendimento: 4 porções

Calorias por porção: 190

Fonte: Site www.saborosas.com

PEIXE

NOZES, CASTANHAS...



Elas fazem parte da classe de frutas oleaginosas. São fontes de diversos minerais como zinco, selênio, magnésio e potássio. Além disso, essas sementes têm propriedades capazes de diminuir o HDL (colesterol ruim) e são riquíssimas em nutrientes que agem como antioxidantes. Apesar disso, devem ser consumidas com moderação, pois têm alto valor calórico.

Barra de CEREAIS Light

Ingredientes:

½ xícara de chá de açúcar light
½ xícara de chá de aveia em flocos
2 colheres de sopa de mel
½ xícara de chá de nozes picadas
3 colheres de sopa de requeijão light
10 castanhas-do-pará médias picadas
1 xícara de chá de flocos de arroz
½ xícara de chá de uva passa escura e sem sementes

Como fazer:

Em uma panela, misture o açúcar e 4 colheres de sopa de água. Leve ao fogo por 4 minutos, sem mexer, até a calda começar a formar um fio grosso. Acrescente o mel e 2 colheres de sopa de requeijão light. Cozinhe, mexendo, até a calda engrossar. Adicione os flocos de arroz, a aveia, as nozes, as castanhas e as uvas passas. Cozinhe sem parar de mexer, por 5 minutos ou até formar uma massa homogênea. Retire do fogo e reserve. Unte uma superfície lisa com requeijão light que restou e despeje a massa de maneira a formar um retângulo com pelo menos 1 cm de espessura. Com uma faca, corte a massa, ainda quente, em 20 barrinhas.



Rendimento: 20 porções
Calorias por porção: 80
Fonte: Site mil receitas

BERINJELA



É um vegetal poderoso. Diminui o colesterol e triglicerídeos, reduz a ação das gorduras sobre o fígado, possui ação laxante e diurética fraca, o que ajuda a regular a pressão arterial. Devido ao alto conteúdo de fibras, ela também ajuda na digestão.

O suco da berinjela pode ser utilizado com eficácia nas inflamações dos rins, bexiga e uretra. A berinjela é, ainda, muito recomendada para quem sofre de artrite, gota, reumatismo, diabetes e inflamações da pele em geral.

Torta Light de BERINJELA e abobrinha

Ingredientes:

500g de ricota
1 colher de (sopa) orégano
260g molho de tomate
1 dente de alho amassado
1 beringela média
½ cebola picada
1 abobrinha média
Pimenta do reino à gosto
1 colher de (sopa) de azeite
Sal à gosto

Como preparar:

Corte a berinjela e a abobrinha (reserve). Amasse a ricota com um garfo e misture todos os outros ingredientes, disponha em um refratário ou fôrma na seguinte ordem: primeira camada de berinjela, a segunda camada de ricota, a terceira camada de abobrinha e assim por diante, terminando com a ricota. Leve ao forno pré-aquecido a 200º por 20 minutos.



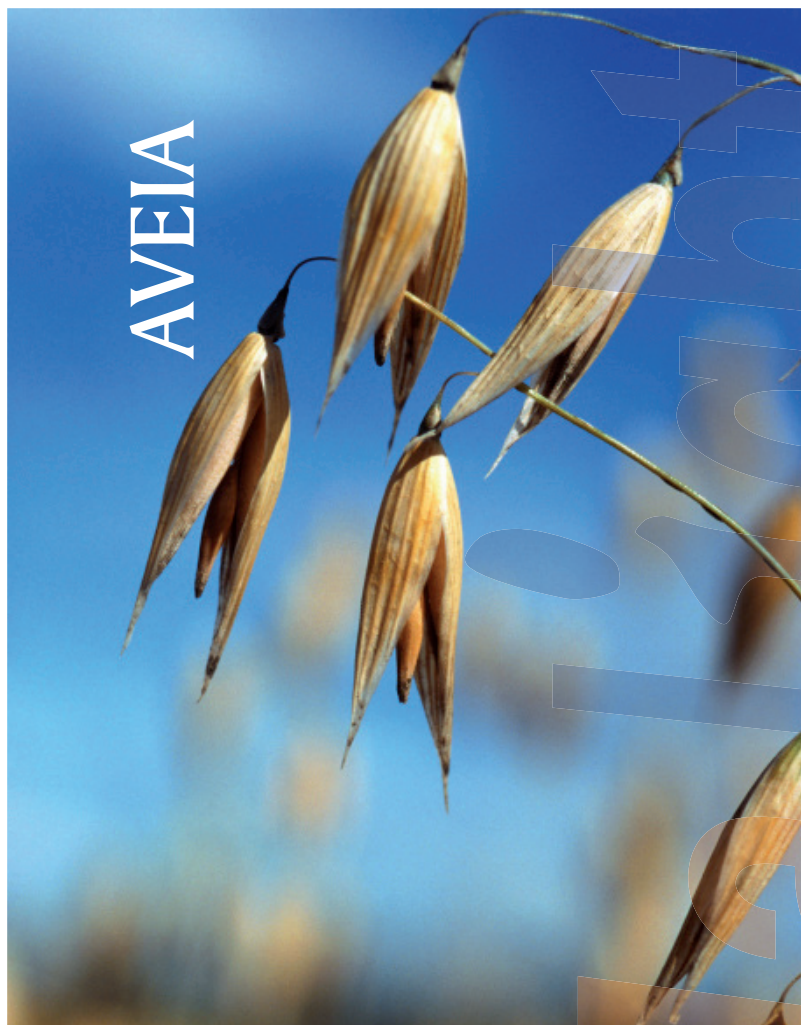
Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: 5 porções

Calorias por porção: 254

Fonte: www.portalamazonia.globo.com/culinaria

AVEIA



Tem várias vitaminas e grande quantidade de proteínas que ajudam a fortalecer ossos e dentes. É relaxante e proporciona alívio para depressão, ansiedade, tensão, insônia e exaustão nervosa. Também diminui o nível de colesterol e açúcar no sangue. No entanto, é mais conhecida pela sua capacidade excelente de combater a prisão de ventre porque é rica em fibras. Com isso, elimina toxinas e previne tumores intestinais.

Biscoito de farelo de AVEIA com canela

Ingredientes:

Ingredientes:

1 xícara (chá) de farelo de aveia
5 colheres (sopa) de açúcar mascavo
1 xícara (chá) de farinha de aveia
2 colheres (chá) de bicarbonato
1 xícara (chá) de farinha de trigo
6 colheres (sopa) de azeite de oliva
½ xícara (chá) de leite desnatado
1 colher (chá) de canela em pó

Como fazer:

Ligue o forno à temperatura média. Misture numa tigela o farelo e a farinha de aveia, a farinha de trigo peneirada, o açúcar e o bicarbonato. Aos poucos, acrescente 5 colheres (sopa) de azeite de oliva, o leite e a canela. Sove a massa por 5 minutos. Abra a massa numa superfície lisa e enfarinhada na forma de um retângulo, de 32 cm x 34 cm. Com um cortador de massa quadrado, corte 40 biscoitos e disponha-os em 2 assadeiras untadas com o azeite de oliva restante. Leve ao forno por 20 minutos, ou até os biscoitos dourarem um pouco. Retire do forno e desenforme, ainda quente.



Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 40 porções

Calorias por unidade: 40

Fonte: Revista Menu

AVEIA

TOMATE

TOMATE recheado com legumes

Ingredientes:

4 tomates
10 ramos de salsinha fresca picados
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
2 xícaras (chá) de seleta de legumes congelada
sal a gosto
5 colheres (sopa) de farinha de rosca

Como fazer:

Lave os tomates e seque-os com toalha de papel. Em seguida, corte a parte superior e retire a tampa. Com uma colher pequena, retire com cuidado a polpa e as sementes. Reserve. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva (reserve 1 colher de sopa) junte a polpa e as sementes do tomate e refogue, mexendo de vez em quando, por 2 minutos. Adicione a seleta de legumes e refogue, sem parar de mexer, por mais 5 minutos, ou até ficar macia, mas crocante. Acrescente a farinha de rosca, a salsinha e o sal. Cozinhe, sem parar de mexer, por mais 2 minutos, ou até obter um refogado encorpado. Retire do fogo e deixe esfriar por 10 minutos. Com o azeite de oliva reservado, unte uma assadeira retangular de 18 cm x 28 cm. Recheie os tomates com o refogado e disponha-os na assadeira. Por último, polvilhe o queijo parmesão ralado e cubra a assadeira com papel alumínio. Leve ao forno em temperatura média por 10 minutos. Remova o papel alumínio e deixe no forno por mais 5 minutos, ou até o tomate assar.

E uma fruta (sim, fruta!) poderosíssima. Rica em licopeno, ela é capaz de combater os radicais livres, retardar o envelhecimento e, ainda, proteger contra o câncer, inclusive o de próstata. O licopeno é o responsável pela cor vermelha do tomate. Ele também pode ser encontrado, em menores quantidades, na melancia, na goiaba, no morango e no mamão. Quanto mais vermelha for a fruta, mais licopeno ela terá. Os tomates são também fontes de vitamina C e de potássio, importante mineral que controla a pressão arterial, as contrações musculares, a saúde das artérias e a manutenção dos líquidos celulares.

Tempo de preparo: 45 minutos + tempo de forno

Rendimento: 4 unidades

Fonte: Revista Água na Boca

IOGURTE

IOGURTE caseiro

Ingredientes:

3 litros de leite

1 pote de iogurte natural (200g), sem sabor.

Não pode ser desnatado

Como fazer:

Ferva os três litros de leite e deixe esfriar até que a mão suporte o calor ao segurar a panela. Coloque o conteúdo do pote de iogurte no leite, mexendo-o com uma colher esterilizada (fervida). Tampe e mantenha a temperatura, colocando a panela dentro de uma bacia com água quente ou dentro de uma caixa de isopor tampada. No calor, este processo leva menos de duas horas. Depois de coagulado, deixe esfriar. Guarde na geladeira. Está pronto.

Dica: Para obter um sabor diferente, acrescente frutas ou gelatina e açúcar (a gosto) e bata um pouco.

Parece estranho, mas essa bebida que agrada tanta gente é obtida a partir de bactérias. Não se preocupe, essas bactérias são boas e proporcionam vários benefícios para a saúde humana. A primeira vantagem do iogurte é a alta concentração de cálcio que ajuda a fortalecer os ossos. A bebida também é excelente para equilibrar a flora intestinal e reduzir o risco de câncer de cólon.

O iogurte é, ainda, fonte de zinco, fósforo e de vitaminas A e do complexo B. Ao contrário do leite, não contém lactose, o que beneficia pessoas com intolerância a este componente.



Fonte: Site da Danone

BRÓCOLIS

/ COUVE-FLORES



Ótimos para quem quer manter uma dieta saudável! Ambos são ricos em vitamina C, fibras, bioflavonóides e outras substâncias que protegem contra o câncer. Uma xícara de chá de brócolis tem quase o dobro da vitamina C de uma laranja, 5 gramas de fibras alimentares e apenas 40 calorias. Além disso, é uma boa fonte de vitamina A, ácido fólico, cálcio, ferro e outros minerais e contém fitoquímico, um elemento químico que inibe o desenvolvimento da bactéria *H. Pylori*, causadora da úlcera estomacal. A couve-flor ainda é rica em potássio e vitamina B6 e uma xícara de chá tem apenas 25 calorias.

Dica: Prefira cozinhar esses vegetais no vapor, pois na água eles perdem parte dos seus nutrientes.

Suflê de BRÓCOLIS e COUVE-FLORES

Ingredientes:

- 1 cebola pequena bem picadinha
- 1 pote de iogurte desnatado
- 1 colher (chá) de azeite
- 2 claras
- 1 maço de brócolis cozidos e picados
- sal
- 2 xícaras de couve-flor cozida e picada
- pimenta do reino moída na hora
- 2 colheres (sopa) cheias de maionese light
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado

Como fazer:

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Refogue a cebola no azeite e junte o brócolis. Deixe refogar em fogo baixo por cerca de 5 minutos. Coloque em uma forma de suflê e salpique com sal e pimenta. Reserve. Bata as claras em neve em picos firmes. Bata em um processador ou liquidificador a couve-flor, a maionese e o iogurte. Junte as claras e misture delicadamente. Tempere com sal. Coloque sobre o brócolis e polvilhe com o parmesão. Asse por cerca de 30 minutos. Sirva imediatamente.



Rendimento: 4 porções
Calorias por porção: 130
Fonte: Revista Dieta Já

SOJA



Almôndegas de SOJA

Ingredientes:

Massa

Molho

2 e ½ xícaras (chá) de resíduo de soja
1 xícara (chá) de tomates picados sem sementes
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de extrato de tomates
2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
2 colheres (sopa) de cebola picada
1 colher (sopa) de cebola picada
2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
sal (a gosto)
3 colheres (sopa) de óleo de soja
óleo de soja (fritura das almôndegas)
3 xícaras (chá) de água
sal, alho e pimenta (a gosto)

Como fazer:

Massa

Em um recipiente pequeno, misture os ingredientes da massa, formar os bolinhos e fritar em óleo quente. Após a fritura, deixar as almôndegas sobre folha de papel absorvente.

Molho

Refogue em óleo quente o alho, a cebola e o tomate, mexendo sempre. Acrescente o extrato de tomate, o sal e a água. Tampe a panela, abaixando o fogo após a fervura. Cozinhe por cinco minutos. Desligue o fogo e adicione o cheiro verde. Arrume as almôndegas em uma travessa e regue com o molho. Sirva em seguida.

É considerada o melhor entre os alimentos funcionais (com efeitos benéficos à saúde). Ela previne doenças do coração, alguns tipos de câncer, osteoporose e Mal da Alzheimer. É ainda uma excelente fonte de proteínas, fibras, minerais e ácidos graxos. Rica em isoflavonas, a soja tem uma estrutura molecular semelhante ao do hormônio estrogênio. Segundo pesquisas, isso garante às mulheres reposição hormonal natural e alívio em 70% dos sintomas da menopausa.



Rendimento: 20 almôndegas

Calorias por unidade: 65

Fonte: Blog Dr. João Curvo

CHOCOLATE AMARGO



É o amigo do coração! Sua grande quantidade de antioxidantes, flavonóides e ácido gálico, ajudam a proteger os vasos sanguíneos, a prevenir o câncer e a melhorar a saúde do coração. O chocolate ainda contém substâncias psicoativas que atuam como estimuladores do sistema nervoso central que favorece o bem-estar emocional, proporcionando sensação de prazer.

O chocolate amargo também combate a hipertensão média. No entanto, o consumo deve ser moderado porque o alimento contém grande quantidade de gordura saturada e muitas calorias.

Mousse de CHOCOLATE AMARGO

Ingredientes:

3 colheres de açúcar
calda de chocolate
1 tablete de chocolate amargo de 200 gramas
amêndoas torradas
1 lata de creme de leite
chantilly
3 claras

Como preparar:

Dissolva em banho-maria o chocolate no creme de leite. Separadamente, bata as claras e adicione o açúcar. Misture o chocolate com as claras e leve à geladeira. Na hora de servir, acrescente a calda de chocolate, o chantilly e decore com as amêndoas torradas.



Rendimento: 24 porções

Calorias por porção: 68

Fonte: Revista Água na Boca