

Delícias saudáveis

Inspire-se na cozinha. Abuse da criatividade.
Delicie-se sem culpa.

Unimed 

Pratos que não extrapolam em carboidratos e carnes, não transbordam de queijo e, mesmo assim, dão água na boca. Sobremesas que não abusam do açúcar e permanecem encantadoramente doces. Acredite, é possível preparar diversas comidinhas divinas que não colocam sua dieta em risco e deixam sua refeição nutricionalmente completa. Para instigar a sua criatividade, teste as receitas que separamos.

SALGADOS





Panqueca integral de frango

Do que eu preciso?

Massa

1 xícara de leite desnatado
2 claras
1 pitada de sal
1 colher (sopa) de margarina light
1 xícara de farinha de trigo integral
1/2 colher (chá) de fermento químico em pó
1 colher (chá) de margarina light, para fritar a massa

Recheio

2 colheres (sopa) de óleo vegetal
1 cebola grande ralada
500g de peito de frango cozido e desfiado
1 colher (chá) de colorau
100g de ervilhas frescas
100g de cenoura ralada
2 xícaras de molho de tomate, para cobrir
Sal a gosto

Como eu devo preparar?

- 1) Bata no liquidificador todos os ingredientes mencionados para o preparo da massa.
- 2) Derreta a manteiga em uma frigideira antiaderente, despeje porções da massa e doure dos dois lados.
- 3) Para o recheio, aqueça o óleo em uma panela e refogue a cebola.
- 4) Acrescente o frango, o sal e o colorau. Deixe cozinhando até ficar bem seco.
- 5) Coloque a ervilha, a cenoura e deixe por mais 2 minutos no fogo.
- 6) Em outra panela aqueça o molho de tomate.
- 7) Despeje um pouco de recheio em cada massa, enrole-as e cubra com o molho de tomate.



Arroz três queijos light

Do que eu preciso?

2 xícaras (chá) de arroz integral cozido
2 colheres (chá) de azeite de oliva
2 tomates picados sem pele e sem sementes
2 xícaras (chá) de acelga lavada e picada
1 xícara (chá) de leite desnatado
200g de ricota
100g de queijo prato light
1 colher (sopa) de queijo parmesão light ralado
3 claras
Alho (a gosto)

Como eu devo preparar?

- 1) Doure o alho no azeite e acrescente os tomates.
- 2) Refogue por 5 minutos e adicione a acelga.
- 3) Refogue mais um pouco e acrescente arroz, água e sal. Deixe ferver.
- 5) Assim que o arroz estiver cozido, coloque tudo em um refratário.
- 6) Bata no liquidificador o leite, a ricota, o queijo prato light e as claras.
- 7) Coloque a mistura sobre o arroz e polvilhe o queijo parmesão.
- 8) Pré-aqueça o forno a 180 °C. Leve o prato ao forno e deixe por aproximadamente 20 minutos.

BOAS ESCOLHAS SALGADAS



Pães

O cheiro, o sabor, a textura... impossível não se encantar com um pão. Embora ele seja visto como um vilão da boa forma, se consumido com moderação, não é necessário enxergá-lo assim. Selecionamos três tipos de pães do estilo “mocinho”.

Confira:



Pão Integral: embora também contenha uma quantidade considerável de carboidratos, as fibras presentes na mistura fazem com o que o índice glicêmico seja mais baixo.



Pão de Centeio: sua principal característica, em comparação aos demais, é a baixa quantidade de gorduras, ideal como substituto do pão branco.



Pão Sírio (Pão Pita): tem como característica física a massa fina, arredondada e leve. Sua composição é trigo, porém ele possui menos gordura e carboidratos que o pão branco.

Queijos

Em cubos, fatiado, derretido, ralado... tantas são as formas que fazem do queijo parte integrante de boa parte das refeições da maioria das pessoas. Seleccionamos quatro tipos de queijo com quantidade de calorias nada exagerada.

Confira:

Cottage



20 kcal

Minas branco



48 kcal

Muçarela light



38 kcal

Polenguinho light



38 kcal

* Calorias para 20 gramas

Receitas Doces

CURIOSIDADES DOCES

Você sabia que a grande maioria dos “chocolates” que costumamos ver nas prateleiras dos supermercados não são chocolates?

Eles são considerados apenas “doce com sabor de chocolate”. Isso porque a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) define que, para ser chocolate, é necessário que o produto apresente no mínimo 25% (g/100g) de sólidos totais de cacau.

Estima-se que apenas um em cada três “chocolates” comuns comercializados no Brasil possua esse percentual.

Chocolate faz bem, é isso mesmo?

Nos últimos anos, inúmeros materiais têm sido publicados a respeito dos benefícios que o chocolate pode trazer. Porém, algumas questões precisam ser esclarecidas:

- É necessário ter clareza em relação ao teor de cacau contido no chocolate que estamos consumindo, pois os benefícios, na sua grande maioria, estão associados ao chocolate amargo e meio amargo.
- A versão amarga do chocolate, se consumida sem exageros (pouco mais de 6 gramas por dia – equivalente ao menor “quadrado” de uma barra de chocolate), ajuda a prevenir o organismo contra doenças cardiovasculares, pois é rica em flavonoides.

Barra de cereal

Do que eu preciso?

4 colheres de sopa de açúcar
1/2 xícara de mel
1 xícara de flocos crocantes
1/2 xícara de aveia em flocos
1/2 xícara de uva passa sem sementes
1 colher de sopa de margarina light

Como eu devo preparar?

- 1) Coloque em uma panela o açúcar, o mel, os flocos crocantes, a aveia em flocos e as uvas passa. Leve ao fogo.
- 2) Cozinhe por 10 minutos, mexendo sem parar, até que a massa fique homogênea.
- 3) Desligue o fogo, unte uma superfície lisa com margarina light.
- 4) Despeje a massa na superfície untada, procure deixar com 1 cm de espessura.
- 5) Com uma faca corte a massa em barras de 4 cm x 7 cm.
- 6) Para conservar, guarde as barras de cereais em um recipiente hermético.

Surpresa de gelatina

Do que eu preciso?

1 caixa de gelatina diet em pó sabor morango
500 ml de água
300 ml de leite desnatado
1 ovo
1 colher (sobremesa) de amido de milho
2 colheres (sopa) de adoçante culinário
à base de sucralose
1 colher (chá) de essência de baunilha
1 pote de iogurte natural desnatado
2 colheres (chá) de raspas de casca de limão
6 morangos

Como eu devo preparar?

- 1) Prepare a gelatina de acordo com as instruções da embalagem.
- 2) Distribua a mistura em seis tacinhas (ou copos).
- 3) Leve à geladeira para endurecer.
- 4) Bata no liquidificador o leite, o amido, o ovo, metade do adoçante e a baunilha.
- 5) Leve a mistura para uma panela e cozinhe em fogo baixo. Mexa até engrossar.
- 6) Assim que esfriar coloque uma camada sobre a gelatina.
- 7) Bata o iogurte com a outra metade do adoçante e coloque uma camada sobre o creme.
- 8) Deixe na geladeira até esfriar. Para decorar, coloque as raspas da casca de limão e pedaços de morango.

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Anvisa / Site Allrecipes / Site Boa Forma / Site Minha Vida / GNT