

A hand holding a spoon over a plate of food, with a blue overlay containing text. The background is a dark blue gradient with a white geometric shape. The text is white and blue.

25 RECEITAS PARA JANTAR

ESCRITO POR: @FERNANDASANTOSPRO



Macarrão Caprese

Ingredientes:

- 2 dentes de alho picados
- 2 tomates picados
- Macarrão (50 gramas)
- Manjericão
- Mozzarella de búfala (60 gramas)
- orégano, manjericão, sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo:

Frite o alho no azeite sem deixar dourar. Acrescente os tomates e misture por 1 minuto. Junte o macarrão já cozido. Tempere com sal, orégano e pimenta-do-reino. Acrescente o manjericão e por fim a mozzarella de búfala em pedaços e sirva.



Pizza de Frango e Rúcula

Ingredientes:

- 1 pão sírio integral ou massa de wrap
- 1 colher (sopa) de molho de tomate
- 100 gramas de frango desfiado
- 1 folha de rúcula
- 1 tomate em rodela

Modo de preparo:

Grelhe o frango sem utilizar óleo, tempere à gosto, desfie e reserve. Esquente o pão na frigideira rapidamente e monte as camadas: molho, rúcula, frango, tomates e sirva.



Hambúrguer de Grão de Bico

Ingredientes:

- 1/2 xícara de grão de bico cozido
- Farelo de pão integral (20 gramas)
- 1 cenoura ralada
- 1 clara de ovo
- Sal, salsa, cebolinha, coentro, raspas de limão e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

Processe o grão de bico por 20 segundos. Coloque os processados em uma tigela e adicione o farelo de pão integral, a cenoura, a salsa, a cebolinha, o coentro, as raspas de limão, o sal, a pimenta-do-reino e misture bem. Acrescente a clara de ovo, misture bem e leve à geladeira por 10 minutos. Divida a "massa" em 4 partes e modele os hambúrgueres. Aqueça uma frigideira antiaderente com azeite e grelhe cada hambúrguer em fogo médio por aproximadamente 6-8 minutos



Arroz e Camarão

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de arroz
- 2 colheres (chá) de açafrão
- 8 xícaras (chá) de caldo de carne
- 12 camarões médios limpos
- 200g de mussarela
- 1 xícara (chá) de azeite extra virgem
- 2 pés de alface para guarnição
- 2 tomates em tirinhas para guarnição
- 1 colher (sopa) de cebola picada

Modo de preparo:

Frite a cebola em duas colheres (sopa) de azeite, deixe dourar e junte o arroz. Cozinhe por alguns minutos acrescentando o caldo de carne de uma vez só com o açafrão, mantendo-o semi-abafado. Frite os camarões, previamente cozidos, em lâminas; corte a mussarela em cubinhos. Junte todos os ingredientes, em uma saladeira. Acrescente o arroz frio e misture. Sirva em um prato grande sobre folhas de alface e enfeite com tirinhas de tomate.



Macarrão Light

Ingredientes:

- 400 gr de macarrão parafuso ou penne
- 400 gr de rúcula
- 400 gr de kani-kama desfiado
- 2 fatias de queijo minas light cortado em cubos
- azeitona preta picada á gosto
- 1 colher de sopa de azeite extra-virgem

Modo de preparo:

Cozinhar o macarrão como de costume. Refogar o azeite, o alho e a rúcula até dar uma leve murchadinha, acrescente o kani-kama e o queijo, mexa até que esteja bem aquecido (o queijo não deve ficar derretido), acrescente a azeitona. Escorra o macarrão e junte ao refogado, sirva em seguida.



Grão de Bico com Bacalhau

Ingredientes:

- 300g de bacalhau
- 1 xícara (chá) de grão-de-bico
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 tomate cortado
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- Pimenta-do-reino e sal

Modo de preparo:

Deixe o bacalhau de molho de um dia para o outro, elimine as peles e as espinhas e desfie-o em pedaços pequenos. Cozinhe o grão-de-bico em água e sal e, quando estiver macio, escorra e reserve. Misture o grão-de-bico escorrido com o bacalhau desfiado e acrescente a cebola, o tomate e a salsinha, misturando bem. Tempere com a pimenta-do-reino, o azeite e o suco de limão. corrija o sal e leve à geladeira.



Barquinha de Frango

Ingredientes:

- 1 pacote de massa de barquete assada
- Folhas de salsa para decorar

Recheio:

- 2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 1/2 xícara (chá) de maionese
- 1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso
- 1/2 xícara (chá) de azeitona verde
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 tomate sem sementes picado
- 1 cenoura ralada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

Para o recheio, em uma tigela, misture o frango, a maionese, o requeijão, a azeitona, o cheiro-verde, o tomate, a cenoura, sal e pimenta. Divida o recheio entre as barquetes, decore com folhas de salsa e sirva em seguida.



Shakshuka de Ovo

Ingredientes:

- 1 colher de azeite ou manteiga ghee
- 1/2 cebola picado
- 1 dente de alho picado
- 1/2 pimentão picado
- 1 tomate picado
- 1 xícara de molho de tomate caseiro (o industrial não serve, pois tem açúcar)
- 4 ovos
- 1 pitada de coentro
- sal, e temperos a gosto

Modo de preparo:

Em uma frigideira grande, doure o alho e as cebolas. Adicione o pimentão, o tomate e deixe ferver. Acrescente o molho de tomate e deixe encorpar. Faça "buracos" molho com a colher, e vá adicionando os ovos rapidamente (separados cada um num buraco). Tampe a frigideira, e baixe o fogo. Tempere, veja se os ovos estão no ponto de seu gosto e desligue.



Tabule tropical

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de trigo para quibe
- 2 tomates sem sementes picados
- 1 pepino japonês picado
- 1 manga picada
- Suco de 1 limão
- 1/2 xícara (chá) de hortelã picada
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 2 xícaras (chá) de alface picada
- Sal e azeite a gosto

Modo de preparo:

Coloque o trigo em uma tigela, cubra com água morna e deixe de molho por 3 horas. Escorra e aperte para sair o líquido. Coloque em uma tigela, adicione o tomate, o pepino, a manga, o suco de limão, a hortelã, o cheiro-verde, a alface, sal e azeite e misture. Transfira para uma saladeira e sirva. Se desejar, decore com folhas de hortelã.



Chuchu com Camarão

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de óleo ou azeite
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (chá) de chuchu em cubos
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 xícara (chá) de água quente
- 500g de camarão miúdo limpo
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada

Modo de preparo:

Em fogo alto, aqueça uma panela com o óleo e refogue a cebola e o alho por 5 minutos ou até começar a dourar. Acrescente o chuchu, o caldo de legumes ou de camarão e a água quente. Cozinhe em fogo baixo por 15 minutos, mexendo de vez em quando, ou até o chuchu amaciar e secar a água. Adicione o camarão, sal e pimenta e refogue, mexendo por 3 minutos. Sirva polvilhado com salsa e, se desejar, com arroz branco e salada de alface e tomate.



Frango com Espinafre

Ingredientes:

- 500 g de peito de frango
- 500 g de espinafre congelado
- 1 cebola
- 3 colheres de sopa de molho de soja
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 colher de chá de folhas de salsa

Modo de preparo:

Em uma panela grande, derreta o óleo de coco em fogo médio, adicione a cebola picadinha e refogue até ficar transparente. Adicione o peito de frango picado, mexa, tempere com sal e pimenta-do-reino, junte 150 ml de água e cozinhe por 20 minutos, mexendo de vez em quando. Quando a carne se desintegrar lentamente, adicione o molho de soja, os dentes de alho amassados e o espinafre descongelado. Mexa bem, até que o excesso de água evapore. Então, pode misturar o milho e a mussarela ralada.



Risoto Cremoso de Abobrinha

Ingredientes:

- 150 g de arroz
- 100 g de mussarela ralada
- 1 abobrinha grande
- 1/2 colher de chá de sal (eu recomendo este)
- Alho em pó
- Pimenta-do-reino

Modo de preparo:

Tempere o arroz com sal e pimenta-do-reino e cozinhe em água até ficar macio, seguindo as instruções da embalagem. Quando o arroz estiver bem cozido, misture a mussarela ralada e a abobrinha finamente picada. Você também pode adicionar alguns dos ingredientes opcionais, ao seu gosto. Misture bem. Sirva o risoto de abobrinha ainda quente.



Frango ao Curry

Ingredientes:

- 300g de coxas de frango (sem pele e sem ossos)
- 1 maçã grande
- 1 cebola
- 1 xícara de água
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 1 colher de chá de óleo de coco
- 2 colheres de chá de curry em pó
- 2 colheres de chá de molho de soja

Modo de preparo:

Em uma frigideira grande, unte e adicione a cebola picadinha, refogando até ficar translúcida.

Adicione o frango em cubos, a maçã em cubos, o molho de soja, o curry em pó, 2 colheres de sopa de mostarda e uma xícara de água. Tampe a frigideira e deixe cozinhar por 25 minutos e adicione água se for secando. Pronto! O frango ao curry geralmente é servido com arroz ou cuscuz marroquino.



Polenta com Espinafre

Ingredientes:

- 1/4 de xícara de polenta
- 1 xícara de água
- 1 pitada de alho em pó
- 1 pitada de sal (eu recomendo este)
- 1 xícara de espinafre fresco
- 50g de cogumelos
- 1 colher de sopa de queijo Parmesão

Modo de preparo:

Numa panela pequena, misture a polenta com água, sal e alho em pó. Deixe ferver e cozinhar até absorver toda a água. Numa panela, coloque 3 a 5 colheres de sopa de água sobre o espinafre e os cogumelos, tempere com um pouco de sal e outros temperos a gosto e deixe refogar em uma panela tampada até ficar macio (cerca de 5 minutos). Em seguida, misture o espinafre e os cogumelos com a polenta cozida e polvilhe com uma colherada de queijo Parmesão ralado.



Salmão

Ingredientes:

- 300g de filés de salmão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1/3 de xícara de caldo de legumes
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de alecrim bem picado
- 1/4 de colher de chá de pimenta-do-reino
- 1/2 colher de chá de sal

Modo de preparo:

Lave os filés de salmão, regue-os com azeite de oliva e tempere com sal e outros temperos à sua escolha. Coloque os filés de salmão numa frigideira antiaderente. Tampe a panela e deixe o salmão assar em fogo baixo por 3 a 4 minutos. Vire o salmão e deixe assar por mais três minutos.

Transfira o salmão assado para um recipiente com tampa. Junte o caldo de legumes, o suco de limão e o alecrim bem picado à mesma frigideira do salmão e deixe o molho engrossar por pelo menos um minuto. Junte o salmão já pronto ao molho, tampe a panela e deixe os filés por 2 a 3 minutos.



Frittata de Tomate

Ingredientes:

- 4 ovos grandes
- 2 colheres de sopa de leite
- 2 colheres de sopa de purê de tomate
- 3 colheres de sopa de queijo Parmesão ralado
- 250g de tomates-cereja
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- Pimenta-do-reino moída
- 1/2 colher de chá de sal

Modo de preparo:

Em uma vasilha, misture os ovos, o leite, o purê de tomate, o sal, a pimenta-do-reino moída e uma colherada de queijo Parmesão ralado. Aqueça o azeite de oliva numa panela funda. Despeje a mistura de ovos na panela. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo médio por cinco minutos, até a maior parte da frittata endurecer. Cubra a frittata com tomates-cereja picados e com o restante do queijo Parmesão, e deixe cozinhar por mais cinco a sete minutos, checando de vez em quando para não queimar.



Wrap de Alface

Ingredientes:

- 2 folhas grandes de alface
- 50g de presunto de alta qualidade
- 30g de queijo fatiado (por exemplo, suíço)
- 1/4 de abacate
- 1/2 tomate
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída

Modo de preparo:

Lave as folhas de alface sob água corrente e deixe-as secar. Limpe o abacate e amasse a polpa com um garfo. Misture o purê de abacate com uma pitada de pimenta-do-reino moída e espalhe sobre as folhas de alface. Coloque a folha de alface com o abacate sobre uma segunda folha bem lavada, para grudarem. Coloque fatias de presunto e queijo sobre as folhas de alface e coloque tomate em fatias bem finas por cima. Com cuidado, enrole as folhas de alface com o recheio, apertando o máximo possível. Você pode cortar o wrap pela metade, ou prendê-lo com um palito de dente, para não abrir.



Arroz de Atum

Ingredientes:

- 100 g de arroz integral
- 150 g de atum em azeite de oliva
- 100 g de milho
- Sal, pimenta-do-reino, manjeriçã (a gosto)
- 1/2 cebola
- 1 colher de chá de óleo de coco

Modo de preparo:

Em uma panela pequena, aqueça o óleo de coco e refogue a cebola bem picada. Adicione o arroz integral e cozinhe no dobro da quantidade de água, tempere com sal e pimenta-do-reino e deixe em fogo baixo até que o arroz absorva toda a água. Por fim, misture o arroz cozido com milho e atum (conservado em azeite de oliva) e sirva quente.



Salada de Couve-flor

Ingredientes:

- 1 couve-flor média
- 300 g de vegetais congelados/limpos (mistura de cenoura, ervilhas e milho)
- 100 g de pickles
- 2 ovos bem cozidos
- 1 cebola
- 200 g de iogurte grego
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 1/2 colher de chá de sal
- Uma pitada de pimenta-do-reino

Modo de preparo:

Corte a couve-flor em florzinhas e cozinhe em uma panela por 15 minutos, até ficar macia. Enquanto isso, misture os legumes descongelados e limpos, os pickles bem picados, a cebola e os ovos cozidos em uma tigela grande. Misture em iogurte grego e a mostarda, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Adicione a couve-flor cozida no vapor e picadinha na salada e misture bem. Coloque a salada na geladeira e sirva fria.



Aveia Fitness Salgada

Ingredientes:

- 1/2 xícara de aveia (eu recomendo esta)
- 1 xícara de água
- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de mussarela ralada
- Uma pitada de sal
- Uma pitada de pimenta-do-reino

Modo de preparo:

Em uma panela menor, leve água ao fogo para ferver. Adicione a aveia à água fervente e cozinhe até engrossar (cerca de 3 minutos). Em seguida, misture os ovos, sal, pimenta-do-reino e mussarela ralada. Cozinhe a aveia por mais 2-3 minutos, mexendo sempre. Sirva ainda quente.



Torrada com Abacate e Ovos mexidos

Ingredientes:

- 4 torradas de pão integral
- 1 abacate maduro
- 4 ovos
- 200 g de rabanete
- 1/2 colher de chá de sal (eu recomendo este)
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino

Modo de preparo:

Prepare torradas de pão integral, assando-as em uma frigideira ou na torradeira. Descasque o abacate, retire a semente e amasse em uma tigela com um garfo. Tempere com pimenta-do-reino. Aqueça uma panela antiaderente. Em seguida, adicione os ovos batidos e temperados com sal e alho em pó. Mexa os ovos até ficarem bem cozidos. Lave os rabanetes, limpe-os e corte-os em pedaços menores. Cubra as torradas quentes com o abacate amassado e depois com os ovos mexidos e o rabanete.



Macarrão Parafuso

Ingredientes:

- 250 g de queijo cottage
- 200 g de macarrão integral (eu recomendo este)
- 2 punhados de manjericão fresco
- 4 dentes de alho
- Parmesão ralado (opcional)
- Tomates cereja (opcional)

Modo de preparo:

Cozinhe o macarrão al dente em água fervente e generosamente salgada. Enquanto isso, prepare o molho. Em um processador de alimentos, misture o queijo cottage com as folhas de manjericão lavadas e os dentes de alho limpos, até obter um molho homogêneo. Se necessário, você também pode adicionar uma pitada de sal. Misture a massa cozida e escorrida com o molho, mexendo bem. Se desejar, sirva polvilhado com parmesão ralado e tomate cereja.



Nhoque de Repolho light sem Glúten

Ingredientes:

- ½ cabeça de repolho
- 1 maçã
- 40g de castanhas moídas (eu recomendo estas)
- 100g de queijo quark ou cottage
- 2 colheres (sopa) de mel (eu recomendo este)
- canela
- frutas/castanhas/coco ralado/sementes de papoula (opcional)
- uvas-passas/cranberries (opcional)

Modo de preparo:

Pique o repolho bem fininho e cozinhe em água fervente de 7 a 10 minutos até ficar macio. Em um recipiente, misture o repolho, a maçã ralada, a canela, o mel e sirva com castanhas, queijo quark ou cottage ou outros ingredientes de sua escolha.



Muffins saudáveis de Ovos com Atum

Ingredientes:

- 120g de atum ao natural
- 2 ovos
- 4 colheres (sopa) de queijo cottage
- um punhado de espinafre
- um punhado de pimenta-do-reino moída
- uma pitada de sal marinho (eu recomendo este)
- queijo ralado (opcional)

Modo de preparo:

Em um recipiente, misture o atum, o queijo cottage, os ovos, o espinafre fresco e os temperos. Para um sabor ainda mais gostoso, adicione um pouco de queijo ralado. Despeje a massa em forminhas de muffin (de preferência de silicone) e asse a 200°C de 30 a 35 minutos ficarem levemente dourados.



Bolinhas de Atum

Ingredientes:

- 250g de atum em água
- 20g de aveia
- 1 ovo
- sal marinho
- pimenta-do-reino moída
- alho em pó

Modo de preparo:

Moa ou bata a aveia até que fique com a textura de farofa. Em uma tigela, misture a aveia com o atum escorrido, o ovo e temperos a gosto. Molde a massa em bolinhas, colocando-as em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse as bolinhas a 180°C por 20 minutos. Sirva as bolinhas quentes - de preferência acompanhadas por iogurte, endro ou molho de tomate.