

59 Receitas para emagrecer



UMA VARIEDADE DE RECEITAS:
RECEITAS PARA TODO O DIA - DOCES E SALGADAS

Sumário

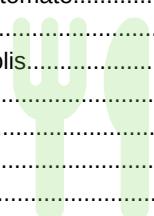
Saladas:

- Salada de grão de bico com nozes e pistache.....3
- Salada tropical com vinagrete de laranja.....4
- Salada de quinoa com frango e legumes.....5
- Salada de brócolis com maçã.....6
- Azeite termogênico.....7



Refeições

- Arroz integral com brócolis, azeitona chilena e amêndoas.....8
- Torta de abobrinha.....9
- Moussaka de berinjela gratinada com carne e tomate.....10
- Croquetes de frango com purê de batata doce.....11
- Peixe com crosta de castanha e purê de brócolis.....12
- Consomê de legumes com frango.....13
- Escondidinho de creme de couve flor.....14
- Ovos à moda espanhola.....15
- Repolho recheado.....16
- Couve-flor gratinada ao molho bechamel.....17
- Lentilha com legumes.....18



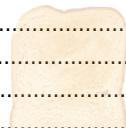
Caldos e sopas

- Sopa de beterraba e batata doce.....19
- Pasta de açafrão da terra.....20
- Caldo verde low carb.....21
- Caldo de legumes.....22
- Caldo de cenoura, laranja e gengibre.....23
- Caldo verde.....24



Pães e lanches

- Pão de fôrma sem glúten.....25
- Pão de queijo de mandioquinha com linhaça.....26
- Pão de frigideira.....27
- Pão de queijo de frigideira.....28
- Pão de banana sem açúcar.....29
- Pão de queijo de batata doce.....30
- Torradas integrais.....31
- Queijo vegetal.....32
- Snack de sementes de girassol.....33
- Panqueca de cogumelos ao molho vermelho.....34
- Wrap de cogumelos e couve.....35
- Tofu cremoso de ervas finas.....36
- Muffin funcional salgado.....38
- Bolinho picante de frango.....39
- Cream cracker sem glúten.....40



Sumário

Receitas doces

- Leite dourado (Golden Milk).....41
- Bolo de chocolate sem glúten e sem lactose.....42
- Panqueca doce.....43
- Mel de maçã.....44
- Smoothie de café.....45
- Mingau de chocolate com coco.....46
- Creme de manga.....47
- Danone de inhame.....48
- Frapê de limão com hortelã.....49
- Smoothie antioxidant.....50
- Barra de cereal de quinoa com pasta de amendoim.....51
- Iogurte de castanha de caju.....52
- Maçã assada com canela e nozes.....53
- Suco amarelo.....54
- Smoothie de coco.....55
- Sorvete de creme com cocadinha.....56
- Cookies de pasta de amendoim com nuts.....57
- Bombom gelado de coco.....58
- Trufas de tâmaras e cacau.....59
- Banana grelhada com óleo de coco.....60
- Creme de maracujá.....61
- Pudim de hibisco com suco de uva.....62

1 - Salada de grão de bico, nozes e pistache

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico cru (360 g, comum ou preto);
- 1 folha de louro;
- 1 cebola média em cubinhos (150 g);
- ½ xícara (chá) de uva passa clara (75 g);
- 1 colher (sopa) de folhas de orégano fresco;
- 6 colheres (sopa) de salsinha picada;
- As raspas e o suco de 1 limão siciliano;
- 1/3 de xícara (chá) de azeite de oliva;
- ½ xícara (chá) de pistache grosseiramente picado;
- ½ xícara (chá) de nozes grosseiramente picadas;
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino.

Preparo

- Deixe o grão de bico de molho na véspera;
- Coloque o grão-de-bico numa tigela grande, cubra com bastante água e deixe de molho(opcional);
- esfregue os grãos com as mãos para retirar a pele grossa



- Coloque os grãos em um panela de pressão com bastante água e aqueça.
- Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe em torno de 45 min., até que fique macio.
- Escorra a água e passe os grãos ainda quentes para uma tigela
- Junte e misture bem a cebola, uva-passa, orégano, salsinha, o suco e as raspas do limão, sal e pimenta.
- Adicione o azeite, misture de novo e acerte o sal e a pimenta;.
- Numa frigideira média, aqueça o pistache e as nozes apenas para perfumar(não toste).
- transfira para a tigela do grão-de-bico.
- Pode ser servida morna, fira ou em temperatura ambiente