Peixe na Barca

Peixe na Barca

Já publiquei aqui no Panela de Vó o Peixe na Barca e hoje vou deixar com vocês uma variação super gostosa e light dessa pescada branca ou do peixe que você preferir. Dessa vez o peixinho vai acompanhado de legumes e o tempero é o “Lemon Pepper”, que é a base de limão e pimenta. Coloque só um pouco se você não for fã de pimenta, ou coloque o seu tempero favorito para peixes. Muito fácil e rapidinho!

Ingredientes:

– 4 filés de Pescada Branca

– Lemon pepper

– Sal

– Azeite

– 2 cenouras raladas ou cortadas em tiras bem fininhas

– 2 abobrinhas raladas ou cortadas em tiras bem fininhas

– Tomatinhos cereja cortados ao meio

Modo de fazer:

1. Corte um pedaço de papel alumínio de mais ou menos 30 cm X 30 cm e coloque o peixe no centro com a parte brilhante virada para dentro.

2. Coloque os legumes no centro e o peixe por cima temperado com o lemon pepper e um pouco de sal e azeite.

3. Adicione os tomatinhos e embrulhe o peixe, fechando as laterais.

4. Leve ao forno a 200° C por mais ou menos 20 minutos.

5. Abra com cuidado o papel alumínio e prontinho!!

Risoto de Arroz Integral com Grãos

Risoto de Arroz Integral com Grãos

Os grãos integrais além de serem fontes de fibras, vitaminas e minerais, possuem propriedades funcionais que ajudam a prevenir diversas doenças, entre elas as doenças coronarianas. A American Heart Association (AHA) recomenda o consumo de vegetais, frutas e grãos integrais, confirmando a importância das fibras alimentares, antioxidantes e outras substâncias presentes nesses alimentos que atuam na prevenção e controle das doenças cardiovasculares.

Portanto essas fibras são muito importantes para as pessoas que estão preocupadas em ter uma boa saúde, manter o peso e aumentar alguns aninhos em sua expectativa de vida.

Por isso resolvi fazer um risoto daquele arroz integral adicionado de vários outros tipos de grãos integrais e ficou muito bom! É um prato único e você poderá colocar os ingredientes que tiver à mão e inventar mil jeitos de fazer como um risoto de arroz italiano. Muito fácil, experimente!

Ingredientes:

– 1 xícara de arroz integral 7 grãos

– 3 xícaras de água

– 1 colher de sopa de azeite

– 1 cebola picada

– 1 dente de alho picado

– 1/2 xícara de vinho branco seco

– 1/2 xícara de ricota fresca cortadas em cubinhos

– 1/2 xícara de azeitonas pretas picadas

– 1/2 xícara de damasco seco picado

– 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

– 1 colher de sopa de manteiga

– Tomilho limão ou salsinha picadinha para polvilhar

– sal se necessário

Modo de fazer:

1. Lave o arroz, escorra e coloque em uma panela com as 3 xícaras de água fervendo e deixe cozinhar até secar o arroz.

2. Não adicione nenhum dos temperos, pois os grãos demoram mais para cozinhar com o sal.

3. Reserve.

4. Numa outra panela, adicione o azeite e refogue a cebola e alho.

5. Coloque o arroz cozido e mexa um pouco.

6. Coloque o vinho, abaixe o fogo e misture mais um pouco.

7. Adicione a manteiga, o parmesão e deixe derreter.

8. Verifique o sal e coloque somente se necessário.

9. Em seguida, acrescente o damasco, ricota e azeitona.

10. Agregue tudo e desligue o fogo.

11. Sirva em seguida polvilhando a salsinha e um pouco mais de parmesão ralado.

Salmão Light com Molho de Iogurte

Salmão Light com Molho de Iogurte

O salmão é um peixe rico em ômega 3, um tipo de ácido graxo que promove uma faxina geral nas artérias, pois esse nutriente é encontrado em peixes de água fria, e é de lá que o salmão vem. Fora essa gordura do bem que vale ouro, os peixes são ricos em proteínas, essenciais para a manutenção da massa magra do corpo e integridade da pele, das unhas e dos cabelos. O ômega 3, ainda favorece o fortalecimento do sistema imunológico e contribui para a redução dos níveis de colesterol, regulando a fluidez do sangue.

É um peixe muito versátil que pode ser preparado de diversas maneiras. E essa receita é nutritiva e super leve, pois além do salmão ser assado e não frito, o molho de iogurte light é bem magrinho e delicioso! Muuiiito fácil de fazer, pode testar!

Ingredientes:

1 filé de salmão com a pele

Sal

Lemon Pepper ou pimenta do reino moída (opcional)

Azeite

Modo de fazer:

Numa assadeira, tempere o salmão com sal, lemon pepper e besunte com azeite. Deixe a pele virada para baixo e leve ao forno a 200° C por aproximadamente 20 – 30 minutos. Não deixe ficar muito seco, pois o salmão assa muito rápido.

Molho:

1 pote de iogurte natural Light ou coalhada

1/2 limão

sal

azeite

1 colher de café de lemon pepper (opcional)

Modo de fazer:

Misture tudo muito bem e jogue por cima do salmão depois de assado ou sirva separado.

Suco de Abacaxi Energético

PANELA DE VÓ

Suco de Abacaxi Energético

No verão sempre dá vontade de beber suco geladinho e esse de hoje, além de refrescar, é uma delícia, super nutritivo e dá uma levantada no astral!

O suco de abacaxi com hortelã é conhecido e apreciado por todos pelo seu sabor azedinho, doce e refrescante…e se adicionar um pedacinho de gengibre e uma folha de couve…nossa!!! É um suco que purifica o organismo por causa de suas propriedades adstringentes especialmente se tomado pela manhã em jejum! Experimente essa experiência…tenho certeza que você vai gostar!

Ingredientes:

– 2 fatias grandes de abacaxi pérola

– 1 folha de couve lavada e sem o caule

– folhas de hortelã lavadas

– 1 pedaço pequeno de gengibre descascado e picado

Modo de fazer:

1. Bater tudo no liquidificador com um pouco de gelo picado, coar e beber!

2. Se quiser, adicione 1 colher de sobremesa de mel para adoçar. Simples, simples!

Tabule de Quinoa

Tabule de Quinoa

A Quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.;Amaranthaceae) é uma planta nativa da Bolívia,Colômbia, Peru e Chile, que produz um grão considerado muito importante à alimentação e à vida do homem no altiplano andino.

A quinoa é um dos alimentos mais completos que existem, sendo comparado ao leite materno, pois cada 100 gramas de quinoa contêm 15 gramas de proteínas, 68 g de carboidratos, 9,5 mg de ferro, 286 mg de fósforo, 112 mg de cálcio, 5 g de fibras e 335 kcal e não contém glúten.

Para os vegetarianos e para aqueles que se interessam por uma boa alimentação, a quinoa é um super “coringa gastronômico” podendo ser utilizada em diversos pratos pois são encontradas na forma de grãos, farinha e farelo de quinoa.

O tabule é muito simples, rápido e gostoso. E você poderá

fazer com o seu tempero favorito… Aí está a receita que faço aqui em casa e todos adoram!

Ingredientes:

– 1 xícara de quinoa em grão

– 1 tablete de caldo de legumes

– 1 pepino japonês cortado em cubinhos

– 1/2 cebola picada

– 1 tomate picado sem semente

– 1 xícara de cheiro verde picadinho

– 2 colheres de sopa de tomilho limão

– Sal e pimenta a gosto

– suco de 1 limão

– 3 colheres de sopa de azeite

Modo de Fazer:

1. Cozinhe 1 xícara de quinoa com 3 1/2 xícaras de água.

2. No final do cozimento adicione o caldo de legumes e deixe secar toda a água.

3. Reserve.

4. Numa travessa coloque todos os outros ingredientes e por fim acrescente a quinoa.

5. Misture tudo e adicione sal o necessário. Sirva geladinho.