Pão Integral!

Fazer pão sempre é muito gostoso, não só pelo fato de poder comer pão quentinho saindo do forno, mas também pelo perfume que ele deixa na casa dando a sensação de aconchego e segurança. Fazer a massa e sovar também é um calmante para quem gosta de cozinhar. É uma experiência gratificante esperar o pão crescer e sair douradinho do forno para ser consumido em minutos, pois ninguém resiste!

Esse pão integral é delicioso…é uma das melhores receitas pão integral, pois o gosto meio agridoce é irresistível. Com certeza a família toda vai adorar!

Ingredientes:

1 xícara de água morna (mais para quente)

1 colher de sopa de leite em pó

2 colheres de sopa de óleo

2 colheres de sopa de mel

2 colheres de sopa de açúcar mascavo

1 colher de chá de sal

1 1/2 xícara de farinha de trigo branca

1 1/2 xícara de farinha de trigo integral

1 pacote de fermento biológico seco

Modo de Fazer:

Coloque os 6 primeiros ingredientes numa tigela, mexa bem. Adicione aos poucos as farinhas misturadas junto com o fermento, amasse e junte mais farinha até soltar das mãos. Sove por uns 10 minutos e coloque numa travessa funda fechada com filme plástico, Deixe crescer por uns 40 minutos até dobrar de volume. Depois de crescido, amasse mais uma vez

levemente e coloque na forma de pão. Deixe crescer mais uns 30 minutos e leve ao forno pré aquecido a 200°C por 30 a 35 minutos.

Escondidinho de Legumes!

Escondidinho de legumes!

Tenho muita admiração por uma amiga querida, a Vera Pagotto, que é super preocupada com uma alimentação saudável para sua

família. Fez até uma nova faculdade, de Nutrição, para aprender mais, e virou “expert” no assunto. Ela me enviou essa receita e outras que fazem parte de um projeto chamado “Perder para Ganhar”, elaborado por um grupo de nutricionistas do ambulatório de nutrição da FMU. O grupo tem como objetivo motivar e despertar a vontade de mudar o comportamento alimentar e estilo de vida, perdendo hábitos pouco saudáveis (e consequentemente alguns quilinhos indesejados) e ganhando muito mais saúde.

Vamos conhecer o “escondidinho de legumes”?…super nutritivo e uma delícia, além de ser muito simples de preparar. Obrigada Vera!

Ingredientes:

Massa:
3 ovos (inteiros)
1 pote de iogurte natural desnatado
1 cebola média picada
5 fatias média de ricota
3 colheres de sopa de aveia em flocos
1 colheres de chá de sal
1 colher de café de pimenta do reino

Recheio:
2 colheres de sopa de azeite
1 dente de alho amassado
2 tomates sem casca e sem semente picado

1 abobrinha grande picada (reserve 4 fatias finas para decorar)
1 talo de alho poró picado
2 talos de palmito picado
1 colher de chá de sal
Cobertura:
8 fatias de muçarela light

Modo de fazer:
Massa:
Coloque no liquidificador os ovos inteiros, o iogurte, a cebola e bata bem.
Acrescente a ricota picada, a aveia, o sal, a pimenta e bata mais um pouco. Reserve.

Recheio:
Aqueça uma frigideira, refogue o alho no azeite, acrescente o tomate picado e deixe derreter um pouco;
Junte a abobrinha, o palmito, o alho poró e deixe apurar;
Desligue o fogo. Reserve.
Montagem:
Unte um refratário médio e distribua o recheio no fundo;
Cubra com a massa reservada;
Finalize com a mussarelae decore com rodelas finas de abobrinha;
Leve ao forno médio 180°C, pré-aquecido, por 35 a 40 minutos ou até que fique corado.

Porção de 93g (fatia)
Valor energético
93 kcal
Carboidratos
6,4g
Proteínas
5,7g
Gorduras totais
4,8g
Gorduras trans

0 g
Gorduras saturadas
1,4g
Fibras
1,17g
Sódio
478mg
Rendimento: 14 porções
(93g cada)

Salada segunda-feira!

Salada, abacate, Light, segunda-feira

Segunda-feira é o dia da salada, pois ela sempre é lembrada aos finais de semana quando exageramos na comilança. Pois bem, hoje ela servirá de prato principal, afinal essa salada é bem completa, com a proteína da ricota e nozes, e os nutrientes do abacate e sementes de gergelim. Vale fazer um prato bem caprichado e completar com umas torradinhas integrais. Pronto…o seu almoço está completo e super “light”, como prometido para essa segundona!

Ingredientes:

Folhas de alface e rúcula lavadas e picadas grosseiramente

1/4 de abacate cortado em cubos

1 tomate picado

2 colheres de sopa de ricota amassada e temperada com sal, limão e azeite

2 colheres de sopa de nozes picadas

sementes de gergelim preto

Palitos ou torradas integrais

Molho:

1/2 limão espremido

1 colher de sopa de vinagre balsâmico

sal e pimenta a gosto

1/2 colher de chá de mostarda

1/2 colher de chá de mel

2 colheres de sopa de azeite

Modo de fazer:

Monte a salada num prato começando pelas folhas e demais ingredientes. Reserve.

Depois misture todos os ingredientes do molho numa molheira e regue por cima da salada.

Bom apetite!

Lasanha de Berinjela e Alcachofra!

Lasanha de Berinjela e Alcachofra!

Numa viagem para a Itália, meu filho comeu essa lasanha que para ele, foi a melhor de todas que experimentou. Lembrando que aquela macarronada que a vovó Ruth sempre faz especialmente para o neto querido, é o prato preferido dele. Então imagina só o quanto ele se divertiu por lá! Com certeza os pratos italianos fazem parte da diversão turística e a viagem se torna muito mais agradável quando comemos bem…acho que é por isso que adoro a Itália.

Diante da explicação detalhada do Filipe para obter uma lasanha parecida, eu arrisquei na preparação e ficou uma delícia! Também, nada poderia ser mais típico da Itália do que lasanha, berinjela e alcachofra…só ingredientes deliciosos e que combinam muito bem!! “Mangia ció che ti fa bene”

Ingredientes para a lasanha:

2 berinjelas cortadas em rodelas de mais ou menos 1 cm de largura

1 vidro de fundo de alcachofras em conserva fatiadas

Massa pré cozida para lasanha (o suficiente para cobrir o fundo da travessa refratária)

1/2 kg de bolas grandes de Muçarela de búfala cortadas em rodelas grossas

100 g de parmesão ralado

1/2 xícara de folhas de manjericão

Farinha de trigo para empanar

Sal a gosto

Óleo de soja ou milho para fritar

Modo de preparo da Berinjela:

Ao cortar as rodelas de berinjela, vá colocando dentro de uma vasilha com água, um pouco de vinagre e sal. Ao terminar, enxágue as rodelas num secador de saladas e num pano de prato limpo. Depois salpique sal nas rodelas e passe na farinha de trigo retirando o excesso de farinha. Frite em uma frigideira funda com bastante óleo quente (de milho ou soja). Deixe dourar dos dois lados e coloque-as em cima de papel absorvente. Reserve.

Ingredientes para o molho de tomates:

– 2 latas de molho de “tomates pelados” sem tempero

– 2 tomates maduros e firmes

-3 dentes de alho amassados

– 1 cebola picada

– 1 cenoura cortada ao meio

– 1 talo de salsão

– 2 colheres de sopa de azeite

– 1 colher de chá rasa de sal

– pimenta do reino

– 1 galho de manjericão

– 1 folha de louro

Modo de fazer:

1. Bata uma lata de molho no liquidificador, junto com os 2 tomates e 1 dente de alho.

2. Reserve.

3. Amasse com um garfo os tomates da outra lata e reserve. (Lave com um pouco de água filtrada os restinhos de molho que sobram dentro das latas e adicione no liquidificador junto com os tomates).

4. Numa panela, coloque o azeite, alho, cebola e as cenouras (servem para tirar a acidez dos tomates e deixar o molho mais nutritivo), e refogue até as cebolas estarem transparentes.

5. Adicione os tomates batidos e amassados, o salsão, o sal, louro, pimenta e assim que começar a ferver, abaixe o fogo com a panela tampada e deixe lá por 15 a 20 minutos, até engrossar e pegar gosto.

6. Quando o molho estiver quase pronto, verifique o sal e coloque mais um pouco se necessário, juntamente com o galho de manjericão lavado.

7. Deixe ferver mais uns 2 minutinhos, desligue o fogo e retire os pedaços de cenouras, salsão e manjericão.

Montagem:

Esparrame no fundo de uma travessa refratária, um pouco de molho de tomate e por cima coloque a massa da lasanha até cobrir todo o fundo. Coloque molho por cima novamente e uma camada grossa de berinjela frita (metade da quantidade). Esparrame por cima as alcachofras picadas grosseiramente, a muçarela de búfala com um pouco do parmesão e mais molho de tomates. Coloque mais uma camada de berinjela (a outra metade), todo restante do molho de tomates e mais muçarela de búfala. Salpique as folhas de manjericão e muito parmesão ralado. Leve ao forno 180°C por 15 a 20 ou até gratinar e “buon appetito”!

Arroz Integral Colorido!

Você sabia que o arroz integral ajuda na perda de peso e diminui a circunferência abdominal? Isso acontece por causa da casquinha que envolve o grão e que nos dá a sensação de saciedade. Ou seja, a resposta está no seu teor de fibras. Quanto mais fibras, menor é a quantidade de glicose e lipídios absorvidos. Esses fatores são importantes para evitar a deposição de gordura intra-abdominal. É que as fibras formam uma espécie de goma quando entram em contato com a água e, assim, tornam a digestão mais lenta, fazendo com que o açúcar proveniente dos alimentos seja assimilado aos poucos. Se não fosse dessa forma, aumentaria a produção de insulina, hormônio responsável por mandar a glicose para dentro das células.

Mas é importante que o arroz integral faça parte da nossa rotina alimentar. Comendo 4 colheres de sopa por dia, o benefício aparece rapidamente, dizem os especialistas.

E existem várias maneiras de fazer esse arroz tão especial. Pode ser somente com um pouco de sal, mas também com legumes, na forma de risoto etc. Gosto de preparar com legumes ou

apenas um vinagrete com tomates, azeitonas, cebolas e ervas (essa aprendi com a vovó Ruth), pois além de ser mais nutritivo e gostoso, fica colorido. Afinal, comemos com os olhos também!

Ingredientes:

1 xícara de arroz integral

2 1/2 xícaras de água

1/2 cebola picada

1 dente de alho picado

1 tomate sem pele e sem sementes picado

1/2 xícara de abobrinha picada

1/2 xícara de pimentão amarelo ou vermelho picado

1/2 xícara de cogumelos frescos (paris ou shitake ou shimeji) picados

1/2 xícara de vinho branco

Cheiro verde picado

1/2 colher de sobremesa de sal

1 colher de sopa de azeite

Modo de fazer:

Lavar rapidamente e escorrer o arroz. Levar ao fogo numa panela com a água e deixar ferver até secar quase totalmente. Enquanto seca, salteie numa frigideira, todos os legumes no azeite, cebola e alho, adicione o sal e o vinho. Ferva um pouco e misture ao arroz quase seco. Deixe secar totalmente em fogo baixo e panela tampada. Salpique o cheiro verde e bom apetite!

Dica: Se necessário, vá adicionando um pouco mais de água durante o cozimento para o arroz não ficar crú.