Receitas que não parecem ser fit

por Camila Odélli

Brownie Glúten Free

Ingredientes:

2 xícaras de farinha sem glúten
2 xícaras de água
1 xícara de açúcar mascavo
3 ovos
1/2 xícara de cacau em pó 50%
1 colher de sopa de fermente em pó

Modo de preparo:

No liquidificador, bata os ovos e o açucar. Em seguida, acrescente a farinha e a água, intercalando as xícaras. Quando a mistura estiver homogênea, acrescente o cacau. Coloque em uma forma untada com azeite e leve ao forno por 20 minutos.

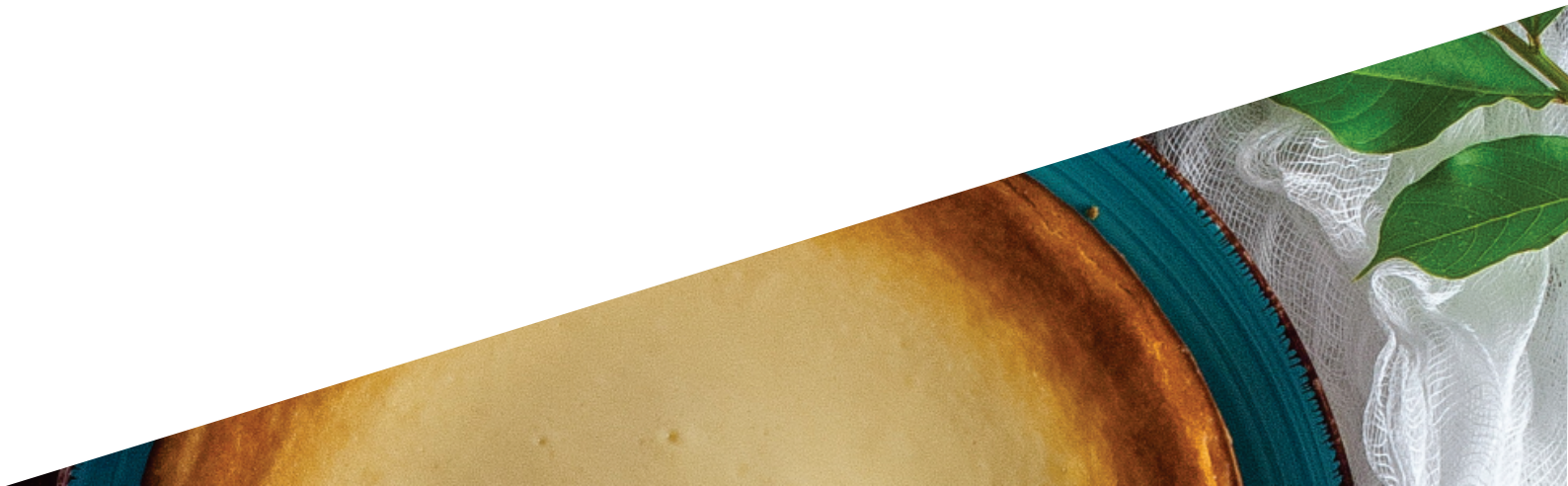
Cheesecake light

Ingredientes:

400g de ricota fresca
1 colher de sopa de fécula de batata
200 ml de iorgut desnatado
1 colher de sopa de mel
2 ovos
Geleia light de morango para a cobertura

Modo de preparo:

No liquidificador, bata o iorgute, os ovos, p mel e a fécula. Depois de bater, acrescente, aos poucos, a ricota. Coloque a mistura em uma forma untada com azeite e leve para assar por 50 minutos, Leve à geladeira para esfriar e sirva com a geleia de morango.



Brigadeiro fit

Ingredientes:

1 vidro de leite de coco
3 tamaras
1 banana-prata madura
2 colheres de sopa de cacau em pó puro
1 colher de sopa de amaranto em flocos
1 colher de açucar mascavo ou demerara

Modo de preparo:

Pique as tâmaras e amasse a banana. Misture o preparo com os outros ingredientes em uma tigela e leve tudo ao fogo médio até engrossar. Espere esfriar e leve a mistura no congelador para endurecer por cerca de 30 minutos.

Bolo de banana integral

Ingredientes:

4 bananas
3 ovos
1/2 xícara (chá) de leite desnatado
1/2 xícara (chá) de óleo de milho
1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
1 xícara (chá) de aveia
1 xícara (chá) de açucar mascavo e demerara
1 colher (sopa) de fermento.

Modo de preparo:

Bata os ingredientes menos o fermento no liquidificador. Despeje em uma tigela e acrescente o fermento, mexa, e coloque em uma forma untada. Asse por mais ou menos 40 minutos.

Shake de Blueberry Lacfree

Ingredientes:

4 colheres de sopa de iorgute sem lactose
3 colheres de sopa de leite de soja em pó
1/2 fava de baunilha
20 ml de água
100 de blueberry ou amora
Gelo e mel a gosto

Modo de preparo:

Bata tudo no liquificador e bom apetite!

Coxinha fit

Ingredientes:

1 xícara de batata doce cozida
Linhaça
Frango cozinho e temperado

Modo de preparo:

Bata a linhaça no liquidificador e separe. Faça um bolinha com a batata amassada e recheie com o frango desfiado. Deixe o formato de coxinha e depois passe a farinha de linhaça. Coloque no forno por 180 graus em torno de 30 minutos.

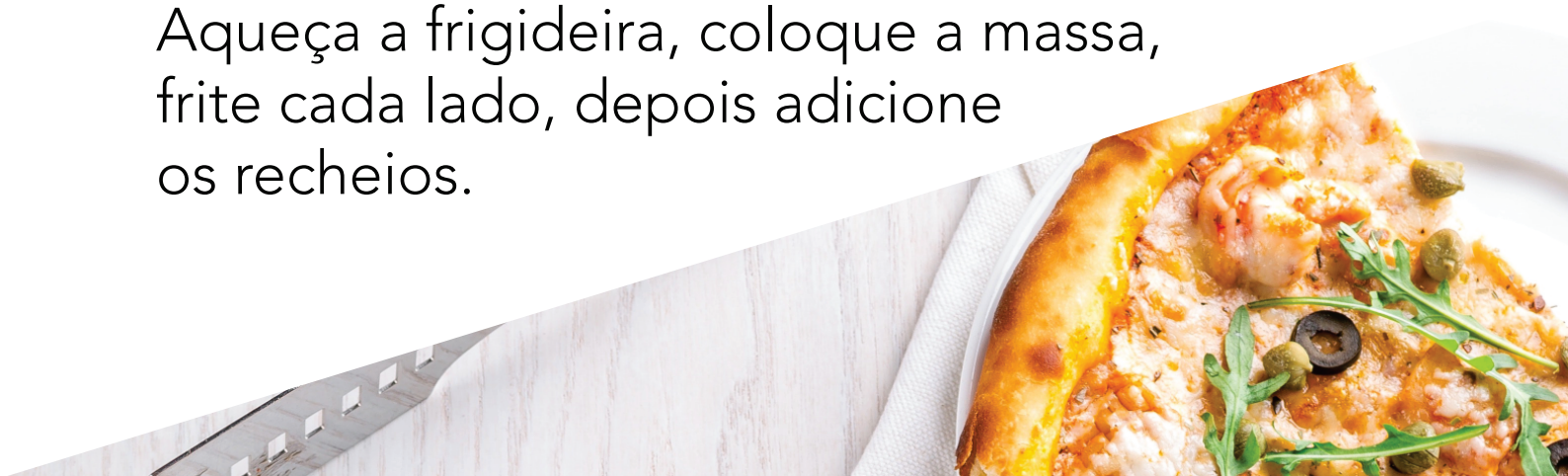
Pizza fit de frigideira

Ingredientes:

1 xícara de farinha de trigo integral
1 xícara de farelo de aveia
1 ovo
1/2 xícara de leite desnatado
1 colher (sopa) de fermento de pão
sal (preferível rosa ou do himalaia)
Molho de tomate
Frango desfiado e queijo branco.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes da massa com as mãos. Adicione aos poucos mais farinha de trigo, até que a massa desgrude das mãos. Divida em 4 bolinhas e deixe descansar por 10 minutos. Enfarinhe a mesa e abra as massas. Aqueça a frigideira, coloque a massa, frite cada lado, depois adicione os recheios.



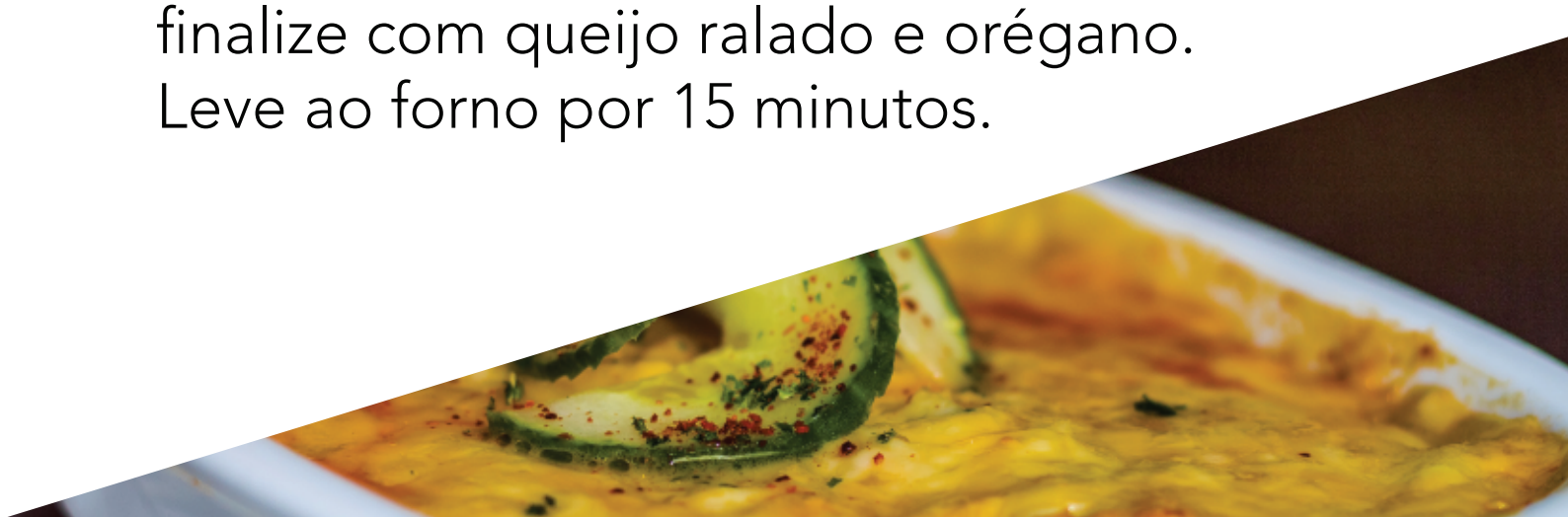
Lasanha de abobrinha

Ingredientes:

1 abobrinha verde
150 gramas de peito de peru
200 gramas de mussarela
1 vidro de molho de tomate
Azeite de oliva
Orégano a gosto

Modo de preparo:

Corte a abobrinha em rodelas, coloque ela em vapor ou em uma frigideira para tirar um pouco da água. Para montagem, um fio de azeite de oliva, uma camada de abobrinha uma camada de molho de tomate e peito de peru. Refaça quantas camadas quiser e finalize com queijo ralado e orégano. Leve ao forno por 15 minutos.



Pão fit low carb

Ingredientes:

1 colher (sopa) de fermento em pó
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
1 ovo
2 colheres de requeijão light

Modo de preparo:

Bata tudo em um refratário de vidro. Leve ao micro-ondas por 3 minutos. Depois retire do micro-ondas e coloque o recheio low carb e coloque no grill ou frigideira para dourar e ficar crocante.

Pão de queijo fit

Ingredientes:

400 gramas de queijo tipo cottage
150 gramas de queijo minas light ralado
1 1/2 xícara de polvilho azedo
1/2 de aveia
4 claras
Sal

Modo de preparo:

Misture tudo com as mãos e molde no formato de bolinhas. Asse em forno médio até dourar.

Obrigado por baixar o e-book :) Aproveite!

Créditos

guiadasemana.com.br
tudogostoso.com.br