RECEITAS - DESAFIO JEJUM 15+

2 Salada proteica
3 Hambúrguer simples
4 Frango salteado com cogumelos
5 Ratatouille
6 Arroz de couve-flor
7 Lascas de legumes assados com ervas
8 Repolho assado
9 Vagem salteada com gergelim
10 Lasanha de berinjela
11 Hambúrguer de frango com cenoura
12 Pimentão recheado
13 Escondidinho de couve flor
14 Sopa de tomate com manjericão
15 Sopa de cenoura com alho poró
16 Creme de couve flor com alho poró
17 Tomates recheados
18 Escondidinho de abóbora com frango
19 Salmão ao molho de laranja
20 Rosti de cenoura
21 Panqueca de espinafre
22 Espaguete de cenoura ao molho de manjericão
23 Wrap de couve
24 Chips de batata doce
25 Bolinhas de banana com coco

SALADA PROTEICA

- 500g de frango grelhado em tiras
- ¼ abacate amassado
- 2 colheres de sopa de sumo de 1 limão
- mix de folhas verdes a gosto (alface roxa, rúcula, agrião, alface americana)
- sal e pimenta à gosto.

Misturar tudo e servir.

HAMBURGUER SIMPLES

- 500g de carne moída
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher chá de alho a amassado e temperos a gosto – orégano, mostarda em pó, pimenta do reino

Pré-aqueça o forno a 180°C, misture todos os ingredientes em uma tigela grande. Forme 3 hambúrgueres e leve ao congelador por 15 min. Unte uma travessa com azeite, coloque os hambúrgueres e leve ao forno por uns 15 min. Coloque os hambúrgueres para grelhar no grill ou frigideira em fogo alto por uns 4 min de cada lado. Coloque no forno novamente por mais uns 5 min.

FRANGO SALTEADO COM COGUMELOS

- 500g de peito de frango cortado em tiras
- 1 dente de alho picadinho
- 1 col sopa gengibre ralado
- 1 ramo de brócolis – já separar os raminhos
- 2 xícaras de cogumelos fatiados
- 2 cenouras cortadas em tiras finas
- 250g de vagem picadas
- ½ limão espremido
- coentro e cebolinha a gosto

Leve a frigideira as tiras de frango e grelhe por uns 3 min de cada lado. Reserve. Na mesma frigideira, doure o alho e gengibre no azeite. Acrescente o brócolis, os cogumelos, a cenoura e vagem e refogue ate que as hortaliças comecem a amaciar. Acrescente o frango, misture e deixa cozinhando por mais 5 min

RATATOUILLE

- ¼ xicara de óleo de coco ou azeite
- ¼ cebola bem picada
- 1 abobrinha cortada em cubos
- 1 berinjela cortada em cubos
- 1 pimentão cortado em rodelas
- Sal, pimenta e ervas à gosto
- ½ xícara de molho de tomate

Em uma panela, refogue no azeite a cebola. Acrescente a abobrinha e berinjela e tempere, deixando refogar por uns 2 min. Acrescente o pimentão e deixe por mais uns 2 min. Coloque o molho de tomate e ¼ xicara de água

ARROZ DE COUVE FLOR

- 1 couve-flor grande
- 1 col. (sobremesa) de azeite extra virgem
- ½ cebola picadinha
- Sal, pimenta-do-reino e salsinha à gosto

Corte os talos da couve-flor (guarde-os para preparar uma sopa ou refogado) e use apenas os buquês. Cozinhe no vapor até a verdura ficar macia. Coloque sobre uma tábua e pique com a ponta de uma faca afiada. Cuidado para não picar demais e virar um purê. Reserve. Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite e refogue a cebola. Acrescente a couve-flor picada e refogue por mais 2 minutos. Tempere com sal, pimenta e salsinha. Mexa com cuidado e sirva com os acompanhamentos que preferir.

LASCAS DE LEGUMES ASSADOS COM ERVAS

- tomate sem sementes, cortado em gomos
- 1 cebola cortada em rodelas
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 berinjelas pequenas cortadas em rodelas grossas
- Ramos de alecrim
- Sal, pimenta do reino a gosto

Limpe bem os legumes, depois coloque todos em uma assadeira pequena. Misture o alecrim, tempere com sal e pimenta. Regue com azeite, em seguida leve para assar em forno de 200º graus por 5 minutos. Depois retire a assadeira e vire-o. Deixe mais 3-5 minutos ou até dourar. Sirva a seguir.

REPOLHO ASSADO

- 1 repolho verde ou roxo
- 1 colher (sopa) de azeite
- tomilho fresco a gosto
- sal e pimenta-do-reino a gosto

Pré-aqueça o forno a 220 ºc. Descarte as folhas externas do repolho, corte o talo e fatie o repolho em fatias de 1 dedo de espessura. Coloque o repolho fatiado em uma travessa, regue com azeite e espalhe os temperos. Leve ao forno por cerca de 30 minutos, até dourar e ficar macio.

VAGEM SALTEADA COM GERGELIM

- 1 punhado de vagens cruas + azeite
- 1 colher de sopa de gergelim preto

Numa frigideira aqueça o azeite e coloque as vagens limpas e cruas. Deixe grelhar virando vez em quando para não queimarem. Quando estiverem grelhadas acrescente o gergelim.

LASANHA DE BERINJELA

- 2 berinjelas e meia médias descascadas e cortadas em fatias finas no sentido do comprimento
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 4 tomates picados sem sementes
- 1/2 pimentão
- 500 gramas de carne moída
- Sal e pimenta a gosto
- Molho de tomate natural

Em uma panela, coloque o óleo e doure a cebola com o alho, acrescente o pimentão, os tomates e tempere a gosto com sal e em seguida coloque o molho. Quando o molho levantar fervura coloque as fatias de berinjela aos pouco para que cozinhe levemente num refratário de vidro. Em seguida alterne em uma forma fatias de berinjela, molho, carne moída e repita o procedimento e finalize com o molho. Leve ao forno pré-aquecido a 200º graus por 25 minutos.

HAMBURGUER DE FRANGO COM CENOURA

- 500g de filé de frango moído
- 1 cenoura media ralada
- 1 cebola media picada
- 3 dentes de alho picados
- Cheiro verde e sal a gosto picado

Corte a cebola em cubinhos e rale a cenoura de forma que fique bem fina. Corte o alho e o cheiro verde. Em um recipiente, junte o frango aos demais ingredientes. Por último, ajuste o sal e misture tudo até que se forme uma massa homogênea. Modele os hambúrgueres. Em uma frigideira antiaderente, sele os hambúrgueres dos dois lados e diminua a temperatura para que cozinhem por dentro também.

PIMENTÃO RECHEADO

- 2 pimentões coloridos (verde e vermelho)
- 1 xícara de peito de frango desfiado
- 1 tomate picado
- 1 abobrinha picada
- ½ colher de sopa de pasta de alho
- coentro e limão á gosto

Corte os pimentões ao meio e retire as sementes, em uma frigideira coloque a pasta de alho e refogue com os demais ingredientes recheie os pimentões e leve para assar, cubra com papel manteiga, asse em forno médio por 10 minutos.

.

ESCONDIDINHO DE COUVE FLOR

- 1 couve-flor média
- 1/2 cebola ralada
- colher de sopa de azeite extra virgem
- sal e noz moscada ralada a gosto
- Frango desfiado
- 2 dentes de alho

Prepare o recheio de frango desfiado e reserve. Cozinhe a couve- flor em água com sal até ficar al dente. Depois liquidifique a couve- flor sem a água porque ela já tem bastante água. Refogue então a cebola e alho no azeite e adicione o creme do liquidificador, ajuste sal e noz moscada e volte para a panela. Deixe o creme de couve--flor atingir um ponto quase de purê. Em uma travessa, monte o escondidinho. Coloque o recheio e cubra com o creme de couve-flor. Leve ao forno por 20 minutos.

.

SOPA DE TOMATE COM MANJERICÃO

- 1 colher (sobremesa) de azeite
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 500g de tomate sem pele e sem sementes maduro picado
- 2 colheres (sopa) de manjericão picado fresco

Refogue os ingredientes com cebola, alho e azeite e depois deixe cozinhar, com tampa, por dez minutos. Acrescente o manjericão e, depois de frio, bata no liquidificador até obter um creme homogêneo e sirva.

SOPA DE CENOURA COM ALHO PORÓ

- 1 col sopa de azeite
- 4 dentes de alho
- ½ cebola
- 1 ramo de alho poró (parte branca)
- 2 cenouras
- ½ couve flor
- 300 ml de água
- Sal e temperos

Separe a parte verde do alho poró e coloque com 50 ml de água, deixe ferver por 10 minutos e reserve. Pique os ingredientes grosseiramente. Em uma panela de pressão coloque o azeite, o alho, cebola e alho poró. Quando refogar bem, adicione o restante dos ingredientes. Adicione a água. Ajuste o sal e pimenta. Tampe a panela e deixe pegar pressão por 10 minutos. Espere esfriar e bata no liquidificador.

CREME DE COUVE FLOR COM ALHO PORÓ

- 3 dentes de alho picados
- 1/2 talo de alho-poró picado
- 1 fio de azeite de oliva para refogar
- 1 cabeça de couve flor pequena picada grosseiramente
- 2 unidades de chuchu picadas
- 300 mililitros de água
- 3 folhas de couve-flor ou couve-manteiga
- 3 unidades de cebolinha-verde picadas
- sal a gosto

Refogue o alho e o alho poró no azeite. Adicione a couve-flor e o chuchu. Mexa por 3 minutos, acrescente 100 ml de água, tampe e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Em seguida, deixe a mistura amornar e bata no liquidificador com o resto da água. Volte o creme para panela com as folhas de couve-flor e a cebolinha picadas. Cozinhe por 1 minuto e acrescente mais água, caso prefira um caldo mais líquido. Acerte o sal.

TOMATES RECHEADOS

- 2 tomates grandes
- 150g de tofu ou atum
- manjericão a gosto
- cebolinha picada
- alho poro picado
- sal, pimenta e azeite à gosto

Corte a tampinha de cada tomate e tire a polpa com as sementes. Em um recipiente amasse o tofu ou atum com um garfo e misture com os demais ingredientes. Recheie o tomate, regue com 2 passadas de azeite e leve ao forno para dourar.

ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM FRANGO

- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- Cebolinha/salsinha/alecrim
- sal e pimenta à gosto
- 2 xícaras de abóbora japonesa em cubos
- 2 dentes de alho
- salsinha, tomilho
- sal e pimenta a gosto

Refogue o frango no alho e a cebola no azeite. Acrescente cebolinha, salsinha, alecrim, sal e pimenta a gosto. Reserve. Para a abóbora: cozinhe a abóbora junto com o tomilho em fogo baixo por cerca de 20 minutos até amolecer. Esprema a abóbora até virar um purê. Junte a salsinha, sal e pimenta a gosto. Misture até formar um creme homogêneo. Em um refratário distribua o frango e cubra com o purê. Leve ao forno médio por 15 minutos para esquentar e sirva.

SALMÃO AO MOLHO DE LARANJA

- 4 medalhões de salmão
- 2 laranjas
- 1 colher de chá de alho moído
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Sal
- Limão siciliano
- Ramos de alecrim fresco

Descongele os filetes de salmão. Em seguida tempere-os com sal, limão e alho moído. Lave uma laranja, retire-lhe a casca fina e corte-a em tiras. Esprema o sumo das duas laranjas. Leve ao forno uma frigideira antiaderente e deixe-a aquecer. Coloque os medalhões de salmão e deixe-os cozinhar abafados durante 2 minutos de cada lado. Retire-os e reserve-os. Na frigideira, junte o azeite, o sumo e a casca da laranja em tiras. Deixe cozinhar até obter um molho grosso. Verifique o sal. Depois regue os filetes com o molho e sirva com acompanhamento a gosto.

ROSTI DE CENOURA

- Rale 1 cenoura e coloque em uma frigideira, deixando em fogo baixo. Vá apertando com uma espátula, deixando-a bem compacta na frigideira. Vire e doure do outro lado. Tempere, coloque ricota de búfala ralada por cima. Pode servir com guacamole.

PANQUECA DE ESPINAFRE

- 3 xícaras de espinafre
- 1 xícara de água
- 2 xícaras de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- sal rosa
- Sugestão de recheio: frango desfiado

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bate até ficar homogêneo. Numa frigideira, espalhe 1 fio de azeite e deixe esquentar, despeje a massa e vá modelando ate dourar nos dois lados. Recheie com 2 col de sopa frango desfiado.

ESPAGUETE DE CENOURA AO MOLHO DE MANJERICÃO

- 2 cenouras
- 1 pitada de sal
- 300ml de água
- 2 ramos de manjericão
- 200ml de azeite extra virgem

Descasque as cenouras e corte em fatias finas com um descascador, no formato de espaguete. Doure o alho em uma panela com ½ colher de azeite. Adicione a cenoura e mexa até ficar semi cozida e desligue o fogo. Salpique um pouco de sal e reserve. Bata o manjericão e o azeite no liquidificador e reserve, acrescente no espaguete de cenoura e corrija o sal.

WRAP DE COUVE

- 2 Folhas de couve e o recheio à sua escolha

Escalde as folhas de couve até ficar verde brilhante. Retire o talo e arrume as folhas uma em cima da outra. Recheie com creme de abacate com limão e salmão desfiado.

CHIPS DE BATATA DOCE

- 1kg de batata doce descascada e cortada em rodelas bem fininhas
- ¼ xícara de azeite de oliva
- Sal a gosto

Pré-aqueça o forno a 200°C. Forre uma assadeira com papel manteiga. Em uma tigela grande, adicione rodelas de batata-doce e azeite e misture bem. Arrume as rodelas de batata-doce nas assadeiras preparadas em uma única camada e polvilhe levemente com sal. Asse por cerca de 20-25 minutos. Retire do forno e deixe esfriar por cerca de 5 a 10 minutos antes de servir.

BOLINHAS DE BANANA COM COCO

- 1 banana amassada
- 2 colheres de sopa de farinha de coco
- 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar

Misture todos os ingredientes e deixe na geladeira por 15 minutos. Retire, faça bolinhas e passe no coco ralado (ou cacau nibs ou outra castanha).