

# **Jantares Saudáveis Para Uma Semana**



**7 Opções  
De Baixas Calorias**

## ÍNDICE

<b>Hamburguer Tex-Mex Burger</b>	<b>2</b>
<b>Chili Vegetariano</b>	<b>2</b>
<b>Frango Limão</b>	<b>7</b>
<b>Frango Com Cogumelos E Cebolinha</b>	<b>8</b>
<b>Bróculos E Camarões</b>	<b>10</b>
<b>Bifes Com Molho</b>	<b>2</b>
<b>Berigela Grelhada &amp; Portobello Sandwich</b>	<b>14</b>

## **HAMBURGUER TEX-MEX**

Estes hambúrgueres rápidos serão uma dentada certa porque eles são muito mais saudáveis do que seus primos do fast food.

### **Ingredientes**

- 12 onças de carne moída magra
- 1 xícara de feijão frito
- 1 / 2 xícara de coentro fresco picado
- 1 c. de sopa de vinagre jalapenos
- 1 abacate, descascadas e sem caroço
- 1 / 2 xícara de salsa preparado
- 1 / 8 colher de chá de alho em pó
- 4 tortillas de trigo integral
- 2 xícaras de alface desfeita
- 1 / 2 xícara de queijo pimenta
- 1 limão cortado em 4 fatias

### **Direcções**

1. Pré-aqueça o frango. Unte uma frigideira com spray de cozinha luz.
2. Junte a carne moída, feijão, coentro e jalapeños em uma tigela média.
3. Forma-se em quatro rissóis oblongo e coloque na assadeira preparada.
4. Grelhe os hambúrgueres até feito a seu gosto. Virar a meio para que ambos os lados fiquem grelhados.

5. Misture o abacate, salsa e alho em pó em uma tigela.
6. Espalhe cada tortilha com esta mistura e adicione a alface e queijo.
7. Cubra cada um com um hamburguer e rolar em um envoltório.

(4 porções)

Calorias por porção: 394

## CHILI VEGETARIANOS

Este chili saudável irá agradar até mesmo os carnívoros em sua casa.

### Ingredientes

- 1 cebola pequena picada
- 1 pimentão verde grande, picado
- 3 / 4 xícara de salsa picada
- 3 / 4 xícara de vinho tinto seco ou água
- 3 dentes de alho picadinhos
- 2 latas (14,5 onças cada) de tomates em cubos
- 1 1 / 2 xícaras de água
- 1 / 4 xícara de tomate
- 2 Cubos de Caldo
- 1 colher de sopa de coentro fresco picado
- 1 colher de sopa de pimenta em pó
- 1 / 2 colher de chá de cominho
- 2 latas (15 gramas cada) de feijão, lavadas

### Direcções

1. Cozinhe a cebola, pimenta, aipo, vinho e alho em uma panela grande em fogo médio-alto até que os legumes estejam macios.
2. Adicione os tomates com suco, água, massa de tomate, caldo de carne, coentro, pimenta em pó e cominhos e mexa bem.
3. Mexer no feijão. Leve a ferver; capa. Reduza o fogo e cozinhe, mexendo ocasionalmente, por 45 minutos.

(Dá para 6 porções)

**Calorias por porção: 210**

## FRANGO LIMÃO

Este prato de inspiração asiática também está cheia de vitaminas dos citrinos.

### Ingredientes

Spray de cozinha antiaderente

4 metades de peitos de frango, sem ossos, sem pele

3 / 4 copo de sumo de maçã natural

Suco de 1 limão

2 colheres de chá de amido de milho

1 colher de chá de caldo de galinha Sabor instantânea

### Direcções

1. Spray a panela antiaderente grande, com spray de cozinha antiaderente.
2. Cozinhe a galinha, virando uma vez, por 8-10 minutos ou até que já não esteja rosa no centro. Retire da frigideira e mantenha quente.
3. Combine sumo de maçã, sumo de limão amido de milho e caldo de carne em uma tigela pequena.
4. Adicionar a frigideira e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até engrossar. Colher o molho sobre a galinha para servir.

**Calorias por porção:** 190

## FRANGO COM COGUMELOS E CEBOLINHA

A galinha é tão versátil e peito de frango desossado e sem pele tão saudável, que tivemos que lhe trazer outra receita saborosa de frango.

### Ingredientes

1 colher de sopa de óleo de gergelim torrado  
Um pequeno punhado cebolinhas, fatiadas, brancas e verdes separadas  
Um pequeno dente de alho picado  
4 onças de cogumelos, hastes removidas e bonés em fatias finas  
4 xícaras de água  
1 / 4 xícara molho de soja  
1 pedaço de gengibre de 2 polegadas, descascadas e cortadas  
450g de peitos de frango sem pele e osso, cortados em cubos

### Direcções

1. Em uma panela grande, aqueça o óleo de gergelim em fogo médio.
2. Adicione as cebolinha claras e o alho e cozinhe, mexendo sempre, cerca de 1 minuto. Adicione os cogumelos e cozinhe até ficar macio, cerca de 3 minutos.
3. Despeje a água na panela. Adicione o molho de soja e gengibre. Deixe ferver por dois minutos.



4. Coloque o frango no caldo. Reduza o fogo, tampe e cozinhe até que o frango é apenas cozido, cerca de 7 minutos.

5. Transfira o frango por igual a 4 taças. Despeje o caldo sobre o frango. Decore com a cebolinha verde.

(4 porções)

**Calorias por porção: 190**

## BRÓCOLOS E CAMARÕES

Um favorito asiático, transformado em um jantar rápido e saudável.

### Ingredientes

2 / 3 xícara de caldo de galinha  
1 colher de chá de amido de milho  
1 colher de sopa de alho picados, divididos  
3 colheres de chá de azeite extra-virgem  
1/4-1/2 colher de chá de pimenta vermelha esmagada  
450g de camarão cru (21-25 camarões), descascados  
1 / 4 colher de chá de sal  
4 xícaras de brócolos  
2 / 3 de xícara de água  
2 colheres de sopa de manjeriço fresco picado 1 colher de chá de suco de limão  
Pimenta do reino à gosto  
Limão cunhas

### Direcções

1. Combine o caldo de galinha, a maisena e metade do alho em uma tigela, bata até ficar homogêneo.
2. Aqueça o óleo 1-1/2 colher de chá em uma panela anti-aderente grande em fogo médio - alto.
3. Adicionar o restante alho e pimenta vermelha esmagada. Cozinhe, mexendo por cerca de 30 segundos. Adicione o camarão. Refogue até o camarão ficar rosa, cerca de 3 minutos. Transfira para uma tigela.

4. Adicione o óleo restante na panela. Adicione os brócolos e uma pitada de sal. Cozinhe por 1 minuto.

5. Adicione a água, tampe e cozinhe até que o brócolis fique macio - batata frita, aproximadamente 3 minutos. Transfira para a tigela com o camarão.

6. Adicione a mistura de caldo de frango para a panela e cozinhe, mexendo, em fogo médio-alto, até engrossar, 3-4 minutos.

7. Mexer em manjericão e tempere com o suco de limão e pimenta. Adicione o camarão e brócolos; aqueça tudo. Sirva com fatias de limão.

(4 porções)

**Calorias por porção: 178**

## **BIFES COM MOLHO**

Estes bifes possuem muito poder, use a sua carne favorita, mas amamos o lombo.

### **Ingredientes**

2 4 onças de bifes, 1cm de altura como olho de lombo, cortado da gordura

1 colher de chá de pimenta em pó

1 / 2 colher de chá de sal

Uma colher de chá de azeite extra-virgem

2 tomates, em cubos

2 colheres de chá de suco de limão

1 colher de sopa de coentro fresco picado

### **Direcções**

1. Esfregue ambos os lados do bife com pimenta em pó e 1/4 colher de chá de sal.

2. Aqueça o óleo em uma panela média em fogo médio-alto. Adicione os bifes e cozinhe, virando uma vez – cozinhar até atingir o nível desejado de cozimento. Cubra os bifes com papel de alumínio e deixe descansar enquanto faz o molho.

3. Adicione os tomates, o suco de limão e o restante 1/4 colher de chá de sal para a panela e cozinhe, mexendo sempre, até o tomate amolecer, cerca de 3 minutos.

4. Retire do fogo, misture o coentro e os sucos acumulados dos bifes. Sirva os bifes com o molho.

(Faz 2 porções)

**Calorias por porção: 174**

## BERINGELA GRELHADA & PORTOBELLO SANDWICH

Esta opção vegetariana é deliciosa e enche. Será um prazer para todos.

### Ingredientes

1 dente de alho pequeno, picado  
1 / 4 xícara de maionese de baixo teor de gordura  
1 colher de chá de suco de limão  
1 berinjela média (cerca de 450g), cortada em rodadas de 1,2 cm  
2 cápsulas de cogumelo portobello grande, guelras removidas  
Canola ou spray de cozinha de azeite  
1 / 2 colher de chá de sal  
1 / 2 colher de chá de pimenta do reino  
8 fatias de pão integral de sanduíche, levemente grelhado ou torrado  
2 xícaras de rúcula ou espinafre, provindas e picado, se grande  
1 tomate grande, cortada

### Direcções

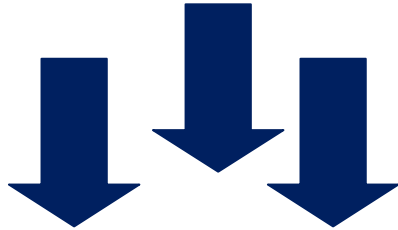
1. Aqueça a grelha para médio-alto.
2. Amasse o alho em uma pasta em uma tábua de corte com as costas de um colher. Combine com maionese e suco de limão em uma tigela pequena. Ponha de lado.
3. Spray ambos os lados de rodadas de berinjela e tampas de cogumelos com spray de cozinha e tempere com sal e pimenta. Grelhe os legumes, virando uma vez, até ficar macio e dourado em ambos os

lados. Quando fresco bastante para segurar, cortar os cogumelos.

4. Espalhe 1 1 / 2 colheres de chá de maionese de alho em cada pedaço de pão. Faça uma camada de berinjela, cogumelos, rúcula (ou espinafre) e fatias de tomate em 4 fatias de pão e cubra com o pão restante.

(4 porções)

***Desejos De Boa Sorte Para Si!!!***



**“Finalmente! A Solução Chave Na Mão Para Ganhar Dinheiro A Vender Produtos De Outras Pessoas SEM Chatices!...:”**

**[www.InfoDigitais.com](http://www.InfoDigitais.com)**