

Receitas do coração



**Um prato cheio para
quem vive com diabetes
e deseja comer bem.**

Quem vê
DIABETES
vê coração

A SAÚDE ESTÁ NA MESA.

Uma alimentação equilibrada é fundamental para melhorar a qualidade de vida. Por isso, a campanha **Quem Vê Diabetes Vê Coração** preparou um livro com 30 receitas especiais.

Coloque seu avental, organize a cozinha e separe os ingredientes, pois, agora, você vai aprender o passo a passo para preparar as famosas Receitas do Coração, que contêm saúde, sabor e nenhum excesso.

Nas próximas páginas, você encontrará diversas opções para o café da manhã, o almoço, o jantar e a sobremesa.

Ao colocar a “mão na massa”, aproveite cada um dos ingredientes deste livro, pois são um “prato cheio” para quem vive com diabetes e deseja comer bem.

Bon appétit. Cheers. Saúde!

Siga a campanha

Quem Vê Diabetes Vê Coração

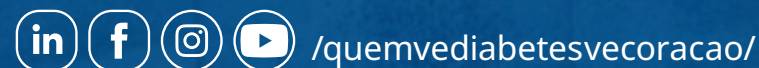
no Instagram e no YouTube

e aprenda novas **Receitas do Coração**

com os **chefs Erick Jacquin,**

Claude Troisgros e Tati Romano.

Siga-nos



The background features a collage of coffee-related images, including coffee beans, coffee leaves, and coffee cups, arranged in circular frames. The entire image has a blue tint.

**CAFÉ DA
MANHÃ**



Massa de Wrap Integral

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo 100% integral
- 4 colheres (sopa) de óleo de canola
- 10 colheres (sopa) de água quente
- 2 colheres (café) rasas de sal

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, misture a farinha de trigo integral, o óleo, o sal e a água quente. Amasse bem até formar uma massa homogênea, que não grude nas mãos.
2. Não há necessidade de sovar, apenas verifique se todos os ingredientes estão agregados.
3. Separe porções da massa e abra com um rolo, deixando-a bem fina. Corte do tamanho desejado.
4. Em uma frigideira antiaderente, coloque a massa para assar até que fique levemente dourada. Recheie a gosto.
5. Sirva em seguida e boa refeição.



PREPARO
35 minutos



RENDIMENTO
10 porções



KCAL PORÇÃO
63,80



CARB. PORÇÃO
13g

Omelete de Atum

INGREDIENTES:

- 3 claras de ovos
- 1 gema de ovo
- 170g de atum
- 100g de queijo *cottage*
- ½ xícara (chá) de leite desnatado
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo 100% integral
- 4 colheres (sopa) de salsinha picada
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Esmague o queijo *cottage* e o atum, bem amassados com o garfo. Reserve.
2. Em uma tigela, misture o leite, a farinha de trigo integral, as claras de ovos, a gema de ovo, o fermento e misture bem.
3. Acrescente o atum, a salsinha, o queijo *cottage* e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos ou até a omelete estar bem firme.
5. Acomode em um prato e sirva em seguida.
6. Boa refeição.



PREPARO
25 minutos



RENDIMENTO
2 porções



KCAL PORÇÃO
256,5



CARB. PORÇÃO
16,5g



Bolinho de Ricota com Peito de Peru

INGREDIENTES:

- 100g de ricota *light*
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo 100% integral
- 2 colheres (sopa) de peito de peru *light* cortado em quadradinhos
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de salsinha
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de orégano
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Coloque a ricota em um recipiente e amasse-a bem, com a ajuda de um garfo.
2. Junte a farinha de trigo integral, o orégano, a salsinha, o peito de peru, o ovo e misture bem com as mãos, até a mistura ficar bem homogênea.
3. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Modele pequenas bolinhas achatadas. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, grelhe as bolinhas de ricota de cada lado até dourarem.
5. Acomode em um prato e sirva em seguida.
6. Boa refeição.



PREPARO
35 minutos



RENDIMENTO
6 porções



KCAL PORÇÃO
60,30



CARB. PORÇÃO
3,5g

Muffin Salgado de Cenoura

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo 100% integral
- 1 cenoura e meia ralada
- 1 e ½ xícara (chá) de leite desnatado
- 1 colher (chá) de sal (para o recheio)
- 1 colher (sopa) de fermento
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de salsinha
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 3 colheres (sopa) de *cream cheese*
- 3 colheres (sopa) de milho cozido
- sal e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, misture o *cream cheese*, o milho, meia cenoura ralada, a salsinha, o sal e a pimenta até formarem uma pasta e reserve.
2. Para a massa, bata no liquidificador 1 cenoura ralada, o leite, o azeite e os ovos até ficarem homogêneos e reserve.
3. Em uma tigela, adicione a farinha de trigo integral, o sal, o fermento e junte os ingredientes batidos no liquidificador. Misture até formar uma massa lisa.
4. Unte forminhas de *cupcake* e acrescente cerca de 1 colher (sopa) de massa em cada forminha, adicione um pouco do recheio e cubra com mais um pouco de massa, deixando um espaço de borda para não transbordar.
5. Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 30 minutos ou até fazer o teste do palitinho e sair limpo.
6. Espere esfriar e sirva em seguida. Boa refeição.



PREPARO
40 minutos



RENDIMENTO
12 porções



KCAL PORÇÃO
112,36



CARB. PORÇÃO
13,41g



Sanduíche Natural de Frango

INGREDIENTES:

- 2 fatias de pão de forma 100% integral
- 3 colheres de frango desfiado
- 1 colher (sopa) de maionese *light*
- 2 colheres (sopa) de cenoura ralada
- 2 folhas de alface

MODO DE PREPARO:

1. Descasque a cenoura e rale bem fininha.
2. Em uma vasilha, misture o frango desfiado, a maionese *light*, a cenoura e misture bem.
3. Recheie a metade das fatias de pão com a mistura, coloque as folhas de alface e cubra com a fatia restante de pão.
4. Sirva em seguida e boa refeição.



PREPARO
25 minutos



RENDIMENTO
1 porção



KCAL PORÇÃO
327,34



CARB. PORÇÃO
26g



Torta de Frango

INGREDIENTES:

- 300g de frango desfiado
- ½ xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1 cenoura pequena em cubinhos
- 1 couve-flor inteira
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Coloque a couve-flor em pedaços em uma panela com água para cozinhá-la até que fique *al dente*. Depois que a couve-flor estiver pronta, escorra a água e seque-a com papel-toalha.
2. Leve a couve-flor ao liquidificador e bata bem. Acrescente a aveia em flocos finos, a clara de ovo e misture bem. Reserve a massa.
3. Em uma frigideira aquecida com o azeite, refogue o frango desfiado por cerca de 3 minutos. Acrescente a cenoura, a salsinha, o iogurte e misture bem. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Coloque um pouco da massa no fundo e nas laterais de uma travessa untada com um pouco de azeite. Recheie com o frango e coloque o restante da massa para fechar a torta.
5. Pincele a gema do ovo por cima da torta e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos.
6. Sirva em seguida e boa refeição.



PREPARO
55 minutos



RENDIMENTO
6 porções



KCAL PORÇÃO
155,99



CARB. PORÇÃO
10g

The background features a solid blue color with several overlapping circles. The largest circle in the center contains a faded image of a person in a small boat on water. Other smaller circles in the corners contain abstract, textured patterns. The word 'ALMOÇO' is written in white, bold, sans-serif capital letters on a white rectangular background, positioned on the right side of the central circle.

ALMOÇO



Couve-flor Gratinada com Iogurte

INGREDIENTES:

- 3 xic. (chá) de floretes de couve-flor cozidos *al dente*
- 170g de iogurte integral desnatado
- 1/2 col. (chá) de tomilho seco
- 1 fatia de pão 100% integral torrado
- salsinha, sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela, misture o iogurte, o tomilho, o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
2. Acomode a couve-flor em um refratário e despeje a mistura por cima.
3. Esfarele o pão integral torrado e salpique por cima da couve-flor.
4. Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 15 minutos, até gratinar.
5. Retire do forno e salpique a salsinha por cima a gosto.
6. Delicie-se com sua receita do coração.



PREPARO
30 minutos



RENDIMENTO
8 porções



KCAL PORÇÃO
31,96



CARB. PORÇÃO
5,45g

Frango ao Curry

INGREDIENTES:

- 250g de peito de frango em cubos
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado
- 1 colher (chá) de *curry* em pó
- 1 colher (chá) de gengibre em pó
- 3 dentes de alho picados
- pimenta calabresa a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, misture bem o iogurte, o alho, o *curry*, o sal, a pimenta e o gengibre.
2. Corte o frango em cubos, adicione-os ao recipiente com os ingredientes e deixe marinando por 1 hora.
3. Com a ajuda de uma colher, retire o frango e doure-o em uma frigideira aquecida com azeite de oliva.
4. Sirva em seguida e boa refeição.



PREPARO
40 minutos



RENDIMENTO
4 porções



KCAL PORÇÃO
83,97



CARB. PORÇÃO
1,75g

Espetinho Misto de Carne

INGREDIENTES:

- 300g de alcatra em cubos
- 300g de peito de frango em cubos
- 1 pimentão amarelo
- 1 cebola grande
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Corte a alcatra e o frango em cubos de até 4cm.
2. Tempere os cubos com sal e pimenta-do-reino a gosto.
3. Corte a cebola e o pimentão em pedaços de cerca de 3cm.
4. Monte espetinhos alternando entre a alcatra, o frango, o pimentão e a cebola.
5. Em uma grelha elétrica, asse os espetinhos até o ponto desejado.
6. Sirva em seguida e boa refeição.



PREPARO
40 minutos



RENDIMENTO
8 porções



KCAL PORÇÃO
182,02



CARB. PORÇÃO
2,5g

Quibe Assado

INGREDIENTES:

- 250g de trigo para quibe
- 900g de carne moída magra
- 2 cebolas picadas
- 1 colher (sopa) de margarina *light*
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Coloque o trigo de molho por 1 hora.
2. Escorra bem a água e esprema o trigo para sair todo o excesso de água.
3. Em um recipiente, junte a carne moída e o trigo. Misture bem, para que todo o trigo se misture por igual na carne.
4. Adicione a cebola bem picada e a margarina. Tempere com o sal, a pimenta-do-reino a gosto e misture bem novamente.
5. Acomode a massa em uma assadeira antiaderente e leve ao forno preaquecido por cerca de 40 minutos.
6. Corte os pedaços em quadrados ou losangos na própria assadeira e sirva-os em seguida.
7. Boa refeição.



PREPARO
55 minutos



RENDIMENTO
14 porções



KCAL PORÇÃO
194,86



CARB. PORÇÃO
13,60g

Stroganoff de Carne

INGREDIENTES:

- 300g de alcatra ou filé-mignon
- 3 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado
- 3 colheres (sopa) de requeijão *light*
- 1 cebola média picada
- 1 tomate médio picado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de salsinha
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola até que ela fique bem dourada.
2. Adicione o tomate e refogue por mais 2 minutos.
3. Corte em tiras e adicione a carne à panela, deixando-a até que fique cozida. Coloque um pouco de água, se necessário.
4. Depois que estiver cozida, tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
5. Adicione o iogurte e o requeijão e mexa bem. Retire do fogo e salpique a salsinha por cima.
6. Sirva em seguida e boa refeição.



PREPARO
30 minutos



RENDIMENTO
4 porções



KCAL PORÇÃO
262,13



CARB. PORÇÃO
7,75g

Risoto de Camarão

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de arroz integral
- 400g de camarão limpo
- 1 xícara (chá) de queijo branco ralado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 1 xícara (chá) de creme de leite *light*
- 1 xícara (chá) de extrato de tomate
- 1 colher (sopa) de margarina
- suco de 1 limão
- salsa a gosto
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe o arroz à parte.
2. Leve o camarão para marinar no suco de limão por aproximadamente 15 minutos.
3. Em uma frigideira aquecida com a margarina, refogue a cebola e o alho até dourarem (cuidando sempre para o alho não queimar).
4. Escorra o excesso do suco de limão dos camarões, adicione-os à frigideira e deixe cozinhar.
5. Depois que os camarões estiverem cozidos, coloque o extrato de tomate e 4 colheres de água quente. Misture o arroz a este molho e mexa bem. Coloque o queijo branco e misture mais um pouco.
6. Por último, adicione o creme de leite e tempere com o sal e pimenta-do-reino, caso precise. Deixe no fogo baixo até que fique com a consistência que desejar. Polvilhe com a salsa por cima.
7. Sirva em seguida e boa refeição.



PREPARO
55 minutos



RENDIMENTO
12 porções



KCAL PORÇÃO
181,55



CARB. PORÇÃO
24,90g



Tomate Recheado com Frango Cremoso

INGREDIENTES:

- 6 tomates grandes (maduros e firmes)
- 350g de peito de frango cozido desfiado
- 3 colheres (sopa) creme de leite *light*
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres (chá) de azeite de oliva
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Higienize os tomates.
2. Corte uma tampa em cima, retire todas as sementes sem perfurar a base e reserve-os virados para baixo sobre uma toalha de papel.
3. Em uma frigideira, doure a cebola com o azeite de oliva.
4. Em seguida, junte o frango desfiado e o creme de leite *light* e misture bem.
5. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
6. Preencha os tomates com a mistura.
7. Coloque-os em uma assadeira levemente untada com azeite.
8. Leve ao forno preaquecido (180°C) por aproximadamente 10 minutos.
9. Sirva em seguida e boa refeição.



PREPARO
35 minutos



RENDIMENTO
6 porções



KCAL PORÇÃO
108,46



CARB. PORÇÃO
5,12g



Salada de Quinoa com Brócolis

INGREDIENTES:

- ½ xícara (chá) de quinoa
- 1 xícara (chá) de buquês de brócolis
- 10 unidades de tomates-cereja cortados em rodela
- ½ xícara (chá) de suco de laranja
- 2 xícaras (chá) de água fervente
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 80g de ricota *light* cortada em cubos
- 1 cubo de caldo de legumes *light*
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, ferva a água e adicione a quinoa. Cozinhe em fogo médio por 15 minutos até secar toda a água.
2. Retire do fogo e deixe esfriar.
3. Em uma panela, acrescente o suco de laranja, dissolva o caldo de legumes e coloque o sal a gosto. Retire do fogo e tempere a quinoa com a metade do caldo.
4. Em uma saladeira, adicione os tomates em rodela, os buquês de brócolis cozidos, o queijo e tempere com o restante do caldo. Junte a quinoa e misture devagar.
5. Regue com o azeite de oliva e sirva em seguida.
6. Boa refeição.



PREPARO
25 minutos



RENDIMENTO
10 porções



KCAL PORÇÃO
16,44



CARB. PORÇÃO
2,26g



JANTAR



Hambúrguer de Atum

INGREDIENTES:

- 170g de atum sólido
- 3 col. (sopa) de aveia em flocos finos
- 1 ovo
- 1/2 cebola cortada em cubinhos
- 1 tomate cortado em cubinhos, sem pele e sem sementes
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Escorra a água do atum e misture-o com os demais ingredientes.
2. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
3. Modele a mistura em formato de hambúrgueres.
4. Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos.
5. Sua receita do coração está pronta.



PREPARO
30 minutos



RENDIMENTO
4 porções



KCAL PORÇÃO
131,27



CARB. PORÇÃO
9,44g



Salmão com Creme de Brócolis

INGREDIENTES:

- 6 filés (200g cada um) de salmão sem pele
- 250g de brócolis cozidos e picados
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela com água fervendo e sal, coloque os brócolis já picados e deixe-os cozinhar até que fiquem bem macios.
2. Coloque os brócolis no liquidificador com a ajuda de um garfo. Aos poucos, coloque a água quente utilizada para cozinhar os brócolis no liquidificador e vá batendo até que fique com a consistência de um creme fino. Após ficar com a consistência desejada, tempere com sal e pimenta-do-reino e reserve.
3. Tempere os filés com o sal, a pimenta-do-reino, o suco de limão e reserve.
4. Em uma frigideira, coloque o azeite de oliva, o bastante para grelhar o salmão, e aqueça-o. Adicione o salmão e grelhe até que fique bem dourado.
5. Coloque o salmão em uma travessa e adicione o creme de brócolis por cima na quantia desejada.
6. Sirva em seguida e boa refeição.



PREPARO
45 minutos



RENDIMENTO
6 porções



KCAL PORÇÃO
259,06



CARB. PORÇÃO
3,71g



Filé de Peixe ao Molho de Tomate

INGREDIENTES:

- 400g de filé de peixe
- 1 cebola média
- 1 tomate médio
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 dente de alho picado
- suco de meio limão
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- 1 tablete de caldo de peixe
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela, misture o dente de alho picado, o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
2. Regue os filés de peixe com o suco de limão e passe a mistura de alho, sal e pimenta-do-reino em todo o filé. Depois, deixe descansar por 15 minutos na geladeira para pegar o gosto.
3. Corte o tomate e a cebola e reserve.
4. Em uma panela, adicione o caldo de peixe, dissolvido em meia xícara de água. Acrescente o extrato de tomate, o azeite de oliva, o tomate e a cebola. Tempere com o sal, a pimenta-do-reino e misture bem.
5. Adicione os filés de peixe e deixe-os cozinhar por aproximadamente 25 minutos ou até que fiquem firmes e macios.
6. Sirva em seguida e boa refeição.



PREPARO
45 minutos



RENDIMENTO
4 porções



KCAL PORÇÃO
106,58



CARB. PORÇÃO
8,48g



Camarão Grelhado na Frigideira com Ervas

INGREDIENTES:

- 12 unidades de camarões grandes
- 1 colher (chá) de margarina *light*
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de manjeriço
- 1 colher (chá) de tomilho
- 1 colher (chá) de sálvia
- 1 colher (sopa) de salsa
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Limpe os camarões e tempere-os com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
2. Coloque os camarões em uma vasilha, regue-os com um pouco do azeite de oliva e deixe marinar por aproximadamente 10 minutos.
3. Em uma frigideira aquecida com o restante do azeite de oliva, grelhe os camarões dos dois lados até que fiquem bem dourados. Retire os camarões e reserve-os.
4. Na mesma frigideira, refogue o alho com a margarina e adicione as ervas.
5. Coloque os camarões em um prato e coloque o molho com as ervas por cima.
6. Sirva em seguida e boa refeição.



PREPARO
30 minutos



RENDIMENTO
3 porções



KCAL PORÇÃO
114,45



CARB. PORÇÃO
3,24g

Creme de Cenoura com Gengibre

INGREDIENTES:

- 3 cenouras grandes
- 1 pedaço pequeno de gengibre (cerca de 1,5cm)
- 1 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 litro de água
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Corte a cebola e a cenoura em pedaços pequenos e leve-as para cozinhar em uma panela com água até ficarem bem macias.
2. Depois de estarem cozidas, coloque-as no liquidificador junto com o gengibre e bata até que fique uma mistura homogênea.
3. Coloque em um recipiente ou prato e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Regue com o azeite de oliva e polvilhe com a salsinha picada por cima.
4. Sirva em seguida e boa refeição.



PREPARO
45 minutos



RENDIMENTO
12 porções



KCAL PORÇÃO
21,36



CARB. PORÇÃO
3,67g



Lasanha de Berinjela dos Deuses

INGREDIENTES:

- 1kg de berinjela
- 400g de carne moída magra
- 200g de queijo branco
- 1 cebola média picada
- 400g de polpa de tomate
- 2 colheres (sopa) de azeitonas verdes picadas
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Lave as berinjelas e corte-as com a casca.
2. Cozinhe em água e sal por aproximadamente 5 minutos.
3. Retire da água e deixe escorrer para sair toda a água. Reserve.
4. Em uma frigideira, refogue com azeite de oliva a cebola picada e acrescente a carne moída.
5. Após estar bem refogado, junte a polpa de tomate e as azeitonas e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
6. Em um refratário, faça uma camada com molho. Depois faça outra camada com a berinjela e queijo em fatias. Repita esta sequência até preencher o refratário.
7. Polvilhe com orégano a gosto por cima e leve ao forno até que o queijo derreta.
8. Sirva em seguida e boa refeição.



PREPARO
50 minutos



RENDIMENTO
10 porções



KCAL PORÇÃO
230,50



CARB. PORÇÃO
12,91g

Canja de Galinha

INGREDIENTES:

- 500g de peito de frango desfiado
- 2 cenouras médias em cubos
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- 1 cebola grande cortada em cubos
- 1 dente de alho amassado
- 1 maço médio de couve-flor
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, junte a cebola, o alho e as cenouras picadas. Cubra com água e deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos ou até que as cenouras estejam bem cozidas.
2. Pique a couve-flor e acrescente-a na panela junto com o peito de frango desfiado.
3. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto e deixe cozinhar bem.
4. Depois de ter cozinhado, adicione a salsinha e misture bem.
5. Sirva em seguida e boa refeição.



PREPARO
40 minutos



RENDIMENTO
10 porções



KCAL PORÇÃO
94,05



CARB. PORÇÃO
7,19g



Panqueca integral de Espinafre com Ricota

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ½ xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- 2 ovos
- 1 colher (sobremesa) de azeite
- 2 xícaras (chá) de espinafre
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 120g de ricota *light* triturada
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Para a massa, bata no liquidificador a farinha de trigo integral, a aveia em flocos finos, o leite desnatado, os ovos, o azeite e o sal até que fique com consistência espessa.
2. Em uma frigideira aquecida com um fio de azeite de oliva, despeje um pouco de massa no centro e mexa para espalhar a massa por igual em toda frigideira. Deixe dourar e, com a ajuda de uma espátula, vire do outro lado e deixe dourar. Faça o mesmo com o restante da massa e reserve.
3. Para o molho, refogue o espinafre em uma frigideira aquecida com o azeite. Tempere a gosto e misture a ricota.
4. Recheie as panquecas com esta mistura e acomode-as uma ao lado da outra em uma travessa.
5. Sirva em seguida e boa refeição.



PREPARO
40 minutos



RENDIMENTO
10 porções



KCAL PORÇÃO
132,82



CARB. PORÇÃO
18,27g



SOBREMESA

Bolo Integral de chocolate

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo 100% integral
- 2 xícaras (chá) de adoçante forno e fogão
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 3 colheres (sopa) de margarina *light*
- 3 gemas
- 3 claras em neve
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 colheres (sopa) de cacau sem açúcar
- 1 colher (sobremesa) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

1. Separe as claras das gemas e bata as claras em neve com uma pitadinha de sal. Reserve.
2. Bata as gemas, o adoçante, a margarina e a essência de baunilha por cerca de 6 minutos. Acrescente os demais ingredientes (menos as claras em neve) e bata por mais 6 minutos.
3. Por último, adicione as claras em neve, misturando-as levemente com uma colher.
4. Em uma forma untada com um pouco de margarina e farinha de trigo integral, despeje a massa.
5. Leve a forma ao forno preaquecido a 190°C por cerca de 60 minutos. Depois que o bolo estiver assado, retire-o do forno e deixe esfriar.
6. Sirva em seguida e boa refeição.



PREPARO
50 minutos



RENDIMENTO
16 porções



KCAL PORÇÃO
88,26



CARB. PORÇÃO
10,86g

Cookie Integral de Chocolate e Mirtilo

INGREDIENTES:

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo 100% integral
- 1 ½ colher (sopa) de óleo de coco
- ½ xícara (chá) de mirtilos
- ½ xícara (chá) de chocolate em pó 80% cacau
- 3 colheres (sopa) de adoçante forno e fogão
- 1 ovo
- 2 claras de ovos

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, misture o óleo de coco, o ovo, as claras e misture bem.
2. Acrescente a farinha de trigo integral, o adoçante culinário, o chocolate 80% cacau, os mirtilos e misture. Caso fique muito mole, acrescente mais farinha.
3. Faça bolinhas achatadas em formato de cookies.
4. Disponha os cookies em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 10 minutos.
5. Retire do forno e deixe esfriar.
6. Sirva em seguida e boa refeição.



PREPARO
55 minutos



RENDIMENTO
20 porções



KCAL PORÇÃO
49,41



CARB. PORÇÃO
8,59g

Pudim de Leite

INGREDIENTES:

- 8 colheres (sopa) de adoçante forno e fogão
- 4 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
- 500ml de leite desnatado
- 3 ovos
- ½ colher (chá) de essência de baunilha
- 100ml de água

MODO DE PREPARO:

1. Começando pela calda, coloque a água e 4 colheres (sopa) de adoçante forno e fogão em uma panela e misture bem.
2. Leve ao fogo médio e deixe ferver até a calda engrossar. Despeje na forma que irá receber o pudim.
3. Para fazer o pudim, coloque no liquidificador 4 colheres (sopa) de adoçante forno e fogão, o leite, a essência de baunilha, o leite em pó e os ovos. Bata tudo até que fique uma mistura bem uniforme.
4. Despeje na forma e leve ao forno em banho-maria por cerca de 1 hora.
5. Retire do forno e deixe esfriar para desenformar. Leve para a geladeira até a hora de servir.
6. Boa refeição.



PREPARO
50 minutos



RENDIMENTO
16 porções



KCAL PORÇÃO
20,51



CARB. PORÇÃO
2,29g



Barrinhas de Chocolate com Coco

INGREDIENTES:

- 80ml de leite de coco *light*
- 300g de chocolate 85% cacau
- 80ml de óleo de coco
- 1 xícara (chá) de coco ralado sem açúcar
- ½ xícara (chá) de adoçante forno e fogão

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, coloque o leite de coco, o óleo de coco e o adoçante fogo e fogão e misture bem. Leve ao fogo médio e misture até começar a ferver.
2. Retire do fogo e misture com o coco ralado.
3. Forre uma forma quadrada de cerca de 18 cm com papel-manteiga e despeje a mistura de coco. Leve para a geladeira por cerca de uma hora e meia ou até que endureça. Depois que estiver endurecido, corte com uma faca cerca de 16 pedaços (cada barrinha terá aproximadamente cerca de 1,5 cm por 9 cm).
4. Coloque novamente em uma forma forrada com o papel-manteiga e leve para a geladeira por mais 1 hora.
5. Derreta o chocolate em banho maria e mergulhe as barrinhas de coco até que estejam cobertas de chocolate.
6. Deixe as barrinhas secando em cima de um papel-manteiga e coloque na geladeira até a hora de servir. Boa refeição.



PREPARO
45 minutos



RENDIMENTO
16 porções



KCAL PORÇÃO
114,75



CARB. PORÇÃO
12,29g

Suco de
Abacaxi
com
Cenoura

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de abacaxi
- 1 cenoura pequena
- 1 colher (chá) de gengibre (opcional)
- 250ml de água
- adoçante sucralose a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Lave bem as cenouras e corte-as ao meio, corte o abacaxi em cubos.
2. Bata todos os ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos ou até a cenoura, o gengibre e o abacaxi estarem totalmente triturados.
3. Passe por uma peneira, adoce e sirva com muito gelo.



PREPARO
10 minutos



RENDIMENTO
2 porções



KCAL PORÇÃO
64,37



CARB. PORÇÃO
15,40g

Shake de Maçã

INGREDIENTES:

- 1 maçã média
- 1 colher (sopa) de linhaça
- 100ml de leite desnatado
- adoçante sucralose a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Lave bem a maçã, corte ao meio e retire as sementes.
2. Bata todos os ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos ou até as maçãs estarem totalmente trituradas.
3. Adoce e sirva em seguida.



PREPARO
10 minutos



RENDIMENTO
2 porções



KCAL PORÇÃO
59,10



CARB. PORÇÃO
9,75g

ANOTAÇÕES



A stylized illustration featuring a red silhouette of a person in a boat, with a blue paddle. The boat is depicted with blue and white curved lines, suggesting movement or waves. The background is a light, textured blue.

Quem vê **DIABETES** vê coração

©Marca registrada Novo Nordisk A/S.
©2021 Novo Nordisk Farmacêutica do Brasil Ltda.
SAC: 0800 014 44 88 - www.novonordisk.com.br
NN- BR21DI00113 - Novembro/2021
Material destinado ao público em geral.

The Novo Nordisk logo, which consists of a stylized blue cow head facing right, with a small circle above its ear.

novonordisk®