Machine Translated by Google



Preços Saudável

Vol. 1

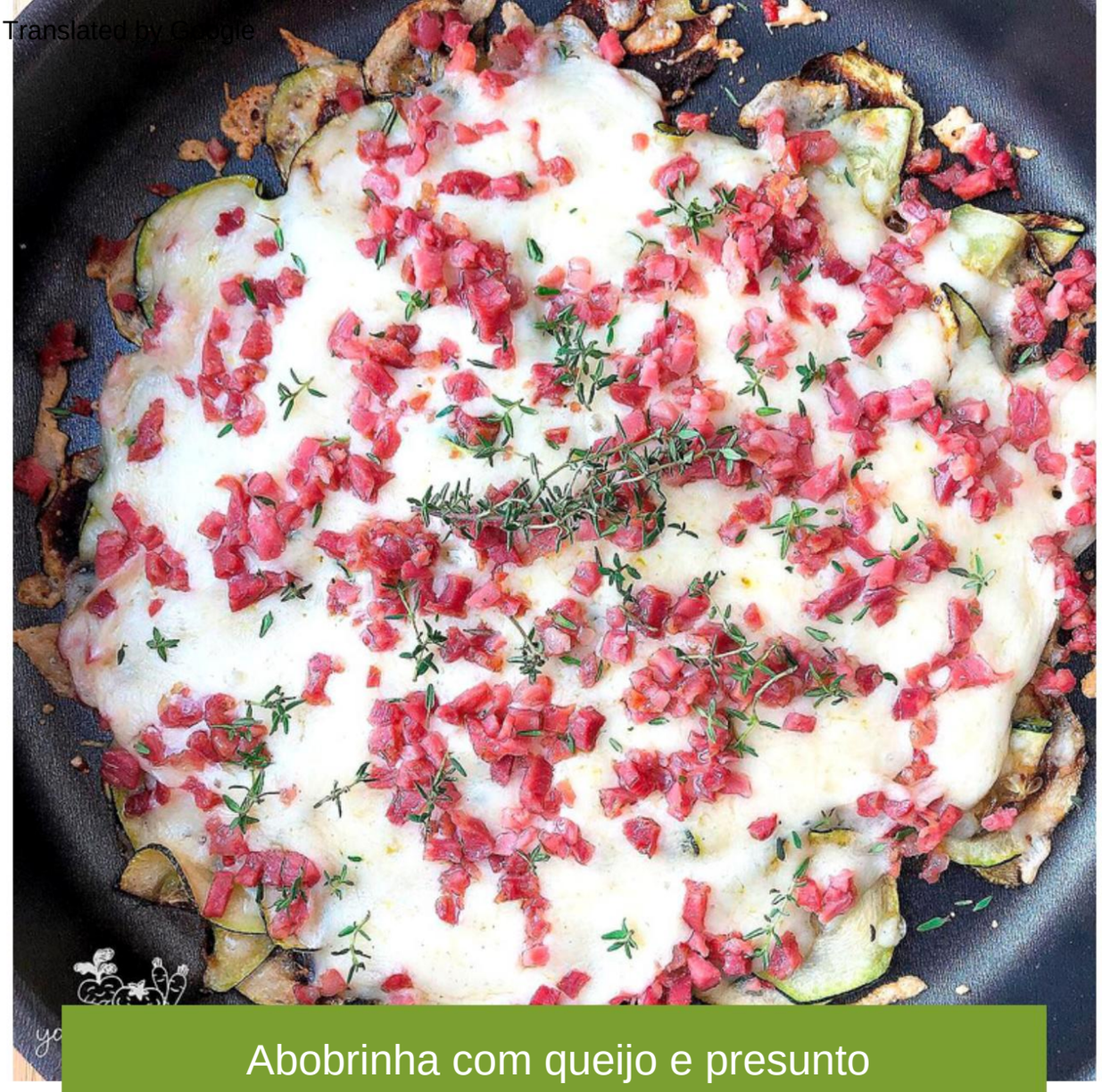
cozinhandominhavida

Machine Translated by Google

Índice de receita

Página 2 - Abobrinha com queijo e presunto
Página 3 - Lulas grelhadas
Página 4 - Creme de alho-poró e abobrinha
Página 5 - Nuggets de brócolis
Página 6 - Fritada de Abobrinha Saudável
Página 7 - Alcachofras com cogumelos e presunto
Página 8 - Ensopado com almôndegas
Página 9 - Wrap de tortilla com atum e abacate
Página 10 - Wok de legumes
Página 11 - Salmão assado com aspargos
Página 12 - Torta de espinafre e queijo de cabra
Página 13 - Endívias assadas com pesto vermelho
Página 14 - Hambúrgueres de Legumes Assados
Página 15 - Rolinhos de abobrinha e pescada
Página 16 - Espargos selvagens com presunto
Página 17 - Berinjelas estilo pizza
Página 18 - Rolinhos de brócolis
Página 19 - Pionnono de espinafre
Página 20 - Ovos mexidos com tomate e manjericão
Página 21 - Couve-flor assada com ovos e queijo

Machine Translated by Google



Abobrinha com queijo e presunto

Estes são os ingredientes que você precisa para esta receita:

- 1 Abobrinha
- 180g de queijo ralado sem lactose 80g
- de presunto picado
- tomilho fresco
- Azeite virgem extra

Passo a passo:

1. Lavamos a abobrinha e com a ajuda de uma mandolina cortamos em rodelas bem finas.

Numa frigideira antiaderente, adicione um fio de azeite e 2.
Cozinhamos a abobrinha.

3. A seguir cobrimos com queijo ralado e presunto. 4.
Tapamos a frigideira para que o queijo derreta bem. 5.
Temperamos com tomilho fresco.

Machine Translated by Google



Lula grelhada

Estes são os ingredientes que você precisa para esta receita:

- Lula
- Azeite virgem extra
- sal rosa
- Pimenta

Passo a passo:

Limpamos bem a lula, tirando toda a sujeira de dentro e tirando a boca. 2.

Fazemos alguns cortes no corpo e outro na ponta para evitar que torçam na frigideira e cozinhe-os na horizontal.

Colocamos na frigideira e cozinhamos. 3.

Eles vão liberar muita água e reduzir seu tamanho. 4.

5. Cozinhe até dourar levemente. 6.

Servimos com azeite cru, sal e pimenta a gosto.

Machine Translated by Google



Creme de abobrinha alho-poró e

Estes são os ingredientes que você precisa para esta receita:

- 1 cebola grande
- 5 alho-poró
- 2 abobrinhas grandes
- 150g de queijo para barrar com baixo teor de gordura
- Azeite virgem extra
- sal rosa
- Água ou caldo

Passo a passo:

1. Em uma panela funda ou frigideira, coloque um pouco de azeite e refogue.
   a cebola até começar a dourar. 2.
   Adicionamos o alho-poró picado e repetimos o processo.
   Quando o alho-poró dourar, acrescente a abobrinha. 3.
   Cozinhamos a abobrinha até que ganhe um pouco de cor. 4.
5. Adicione sal a gosto e cubra com água, deixando ferver por 15-20 minutos. 6.
   Depois de algum tempo levamos os legumes ao robô ou liquidificador, adicionamos um
   um pouco de caldo fervente e queijo para barrar. 7.
   Misturamos bem até obter um creme leve e sem fios.

Machine Translated by Google



Pepitas de brócolis

Estes são os ingredientes que você precisa para esta receita:

- 1 brócolis pequeno
- 2 ovos
- 5 colheres de sopa de pão ralado 80g de queijo magro
-
- sal rosa
- cebola em pó
- Óleo em spray (opcional)

Passo a passo:

1. Pré-aquecemos o forno a 200 graus. 2.
   Pique bem o brócolis cru.

   Numa tigela batemos os ovos, uma pitada de sal, a cebola em pó e juntamos o 3. brócolis picado, o queijo e o pão ralado.
4. Misturamos bem e fazemos pequenas pilhas no papel manteiga do tabuleiro do forno. 5.

   Hornamos a 180 durante 10-15min
6. Pulverize as pepitas com spray de cozinha quando começarem a dourar e deixe-as cozinhe mais um minuto.

Machine Translated by Google



Bolinhos de abobrinha saudáveis

Estes são os ingredientes que você precisa para esta receita:

- 250g de batata
- 200g de abobrinha
- 2 ovos XL
- 6 Claras
- 2 colheres de sopa de queijo fresco batido 0%
- cebola em pó
- Caril
- Spray de azeite

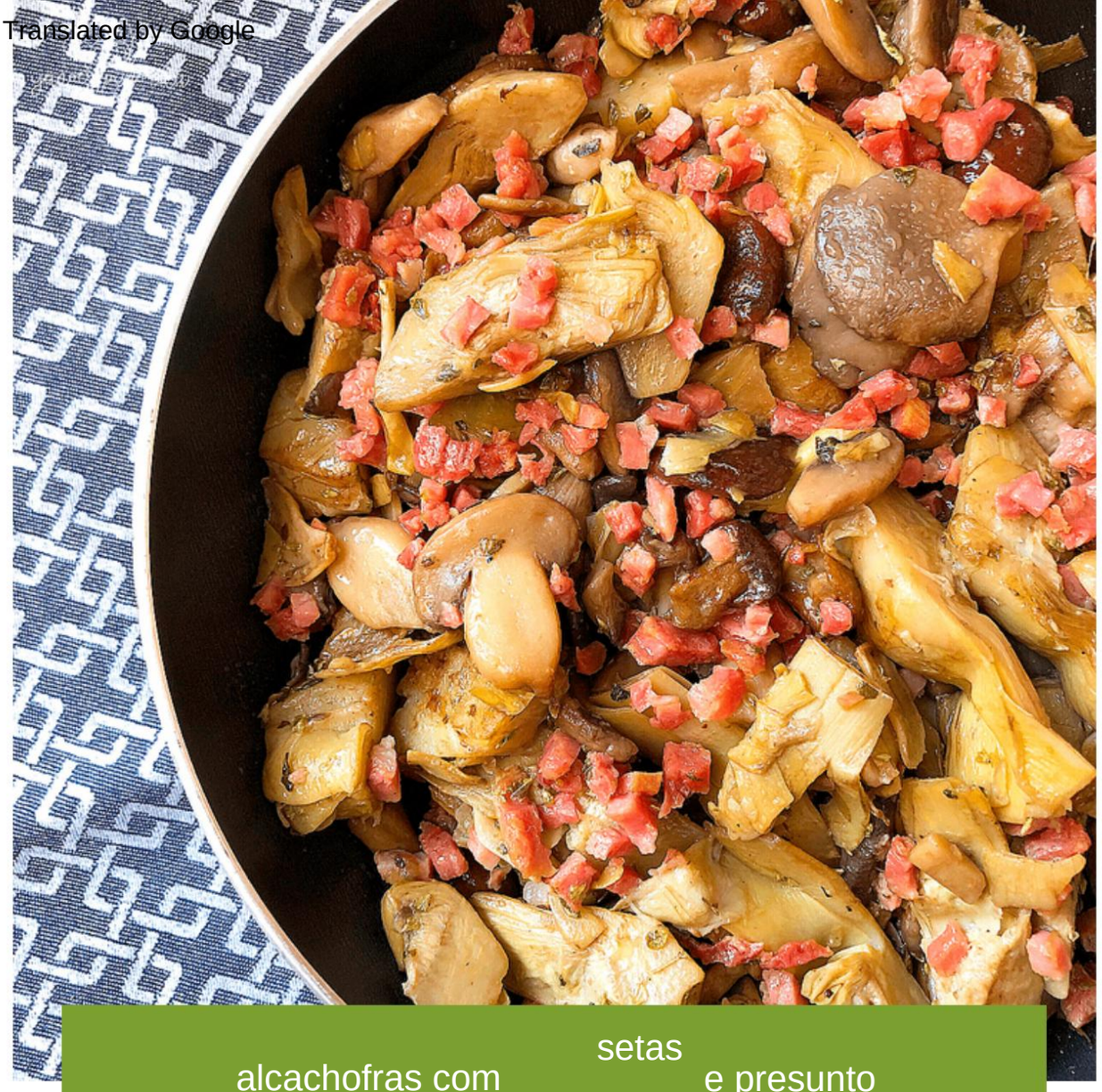
Passo a passo:

Lavamos as batatas e as abobrinhas e ralamos com o ralador de 1 furo.
espesso.

2. Colocamos na panela e em fogo médio escaldamos bem para liberar a água e
é consumido.
3. Depois de escalfados com spray de óleo, pintamos a frigideira para que os ovos não grudem depois.
Tempere com cebola em pó e curry com alho em pó a gosto e refogue. 4.
5. Numa tigela colocamos os ovos, as claras e 2 colheres de queijo fresco batido e batemos bem. 6.

Colocamos a mistura na panela e cozinhamos em fogo médio até ficar cozida e podemos virar para cozinhar do outro lado.

Machine Translated by Google



alcachofras com setas e presunto

Estes são os ingredientes que você precisa para esta receita:

- alcachofras congeladas
- Setas congeladas
- 1 dente de alho
- Presunto serrano em cubos
- Azeite virgem extra
- Orégano

Passo a passo:

1. Colocamos as alcachofras e os cogumelos em uma peneira e enxaguamos bem com água fria.
   Colocamos em uma frigideira em fogo médio. 2.
   Acrescentamos um pouco de azeite e escaldamos bem. 3.
4. Enquanto cortamos bem o alho e adicionamos também. 5.
   Quando os legumes estiverem cozidos, juntamos o presunto picado e
   Cozinhamos mais alguns minutos para que os sabores se integrem. 6.
   Por fim, adicionamos um pouco de orégano e servimos.

Machine Translated by Google



Ensopado com almôndegas

Estes são os ingredientes que você precisa para esta receita:

- 1 pacote de cogumelos mistos congelados
- 1Kg de ensopado de legumes congelados
- 1 pacote de almôndegas de peru e frango
- Sal rosa do Himalaia
- 2 alhos
- pimenta moída
- Azeite virgem extra

Passo a passo:

1. Numa frigideira marcamos as almôndegas e reservamos num prato.
2. A seguir colocamos os cogumelos e refogamos na frigideira sem descongelar e Cobrimos com água, cozinhamos até a água reduzir bem.
3. Depois de reduzido tempere a gosto com sal e pimenta e um pouco de azeite. azeitona e alho.
4. Acrescentamos as almôndegas, misturamos bem e voltamos a adicionar um pouco de sal. água.
5. Cozinhamos, tapando a panela com a tampa, até consumir novamente. a água.

Machine Translated by Google



Envoltório de tortilha com atum e abacate

Estes são os ingredientes que você precisa para esta receita:

- 2 ovos
- 1 lata de atum em azeite
- 1 abacate
- Um punhado de alface meclun

Passo a passo:

1. Colocamos uma frigideira grande e antiaderente no fogo. 2.
   Numa tigela batemos bem os dois ovos e espalhamos bem na frigideira para
   Cozinhe uma omelete fina em fogo baixo.
   Depois de cozido deixamos esfriar bem para poder ser manuseado. 3.
4. Enquanto amassamos o abacate. 5.
   Agora montamos o envoltório da tortilha. 6.
   Escoamos bem o óleo do atum e esfarelamos no centro do wrap. 7.
   Em seguida adicionamos o abacate.
   E por último a mistura de alface. 8.
9. Rolamos e cortamos ao meio.

Machine Translated by Google



Wok de legumes

Estes são os ingredientes que você precisa para esta receita:

- Legumes variados (pimentão vermelho, pimentão amarelo, brócolis, cenoura e cogumelos)
- Azeite virgem extra
- sal rosa
- sementes de gergelim

Passo a passo:

1. Lavamos e cortamos os legumes.
2. Regue a frigideira com azeite, junte os legumes, salgue experimente e refogue levemente. 3. Cobrimos com a tampa e cozinhamos por 5 minutos. 4. Servimos com sementes de gergelim por cima.

Machine Translated by Google



Salmão assado com aspargos

Estes são os ingredientes que você precisa para esta receita:

- salmão fresco
- 1 maço de aspargos
- Pimenta preta
- Flocos de sal
- Azeite virgem extra

Passo a passo:

1. Pré-aquecemos o forno a 180 graus.
2. Limpamos o salmão e os aspargos em água fria e colocamos papel manteiga em uma bandeja adequada para o forno.
3. Regue o salmão e os aspargos com azeite, pimenta e sal. 4. Assamos por 15-20 minutos a 180-200 graus dependendo do forno.

Machine Translated by Google



bolo de cabra espinafre e queijo

Estes são os ingredientes que você precisa para esta receita:

- 4 ovos
- 1 cebola branca
- 1 punhado de brotos de espinafre frescos
- 50g de queijo magro
- Azeite virgem extra
- Sal rosa do Himalaia
- queijo de cabra

Passo a passo:

1. Colocamos um pouco de azeite na frigideira e salteamos a cebola. 2. Assim que a cebola estiver escalfada, adicione o espinafre e escalde novamente. 3. Enquanto em uma tigela batemos os ovos.
4. Adicionamos o queijo picado aos ovos e depois adicionamos a cebola e o espinafre escalfado.
5. Misturamos bem e temperamos com sal a gosto.
6. Transferimos a mistura para uma assadeira (você pode assar direto dessa panela alta pegue manga mas eu queria que ficasse mais alto e por isso levei para uma bandeja de barro)
7. Por fim adicionamos o queijo de cabra e levamos ao forno a 180 graus por 15 minutos.

Machine Translated by Google



Endívias assadas com pesto vermelho

Estes são os ingredientes que você precisa para esta receita:

- Endivias
- Tomates desidratados
- Azeite virgem extra
- manjericão fresco
- Sal rosa do Himalaia
- pimenta caiena moída
- 1 dente de alho pequeno

Passo a passo:

1. Cortamos as endívias ao meio e colocamos no forno por 30-40 minutos em 180 graus. 2. Hidratamos os tomates em uma tigela com água durante esse tempo. 3. Depois de cozidas as endívias, nós as reservamos.. 4. Escoamos os tomates e os processamos junto com o restante dos ingredientes.
5. Servimos em nossas endívias.

Machine Translated by Google



Hambúrgueres de legumes assados

Estes são os ingredientes que você precisa para esta receita:

- 1 berinjela média assada
- 2 cenouras médias assadas
- 1 pimentão vermelho médio assado
- 1 cebola branca assada
- 10 espargos selvagens torrados
- 50g de farinha de aveia integral
- 1 ovo XL
- Pitada de sal rosa do Himalaia
- Ervas provençais
- queijo com baixo teor de gordura

Passo a passo:

Com a ajuda de uma faca, pique bem os legumes e coloque numa tigela. 1. 2.

Acrescentamos o ovo batido, a farinha, o sal e as especiarias. 3.

Misturamos bem e deixamos a mistura descansar por 10 minutos na geladeira. 4.

Em seguida colocamos nosso ferro no fogo. 5.

Colocamos colheradas da mistura dando formato e tamanho aos hambúrgueres.
ao nosso gosto.

6. Cozinhamos em fogo médio até que estejam manejáveis e com cuidado damos
o retorno
7. Cozinhamos do outro lado. 8.
Ralamos o queijo e colocamos por cima de cada hambúrguer.

Machine Translated by Google



Rolinhos de abobrinha e pescada

Estes são os ingredientes que você precisa para esta receita:

- Abobrinha
- Lombo de pescada fresca
- pimenta caiena moída
- Sal rosa do Himalaia

Passo a passo:

Limpamos bem a pescada e retiramos os ossos. 1. 2.
A seguir cortamos fatias finas com a ajuda de uma faca bem.
afiado. 3.
Agora é a hora de preparar a abobrinha, lavamos bem e com a ajuda
Com um descascador de batatas fazemos tiras finas.

4. Agora só falta montar os rolinhos acrescentando as tiras de abobrinha,
Puxe a pescada por cima e enrole. 5.
Seguramos bem o rolo com um palito e repetimos o processo até terminar.
com toda a pescada.

6. Colocaremos em um recipiente para cozinhar no microondas. 7.
Temperaremos a gosto com pimenta caiena moída e sal rosa do Himalaia.

8. Vamos cozinhar de 5 a 8 minutos (dependendo da espessura da abobrinha e do
pescada)

Machine Translated by Google



Espargos selvagens com presunto

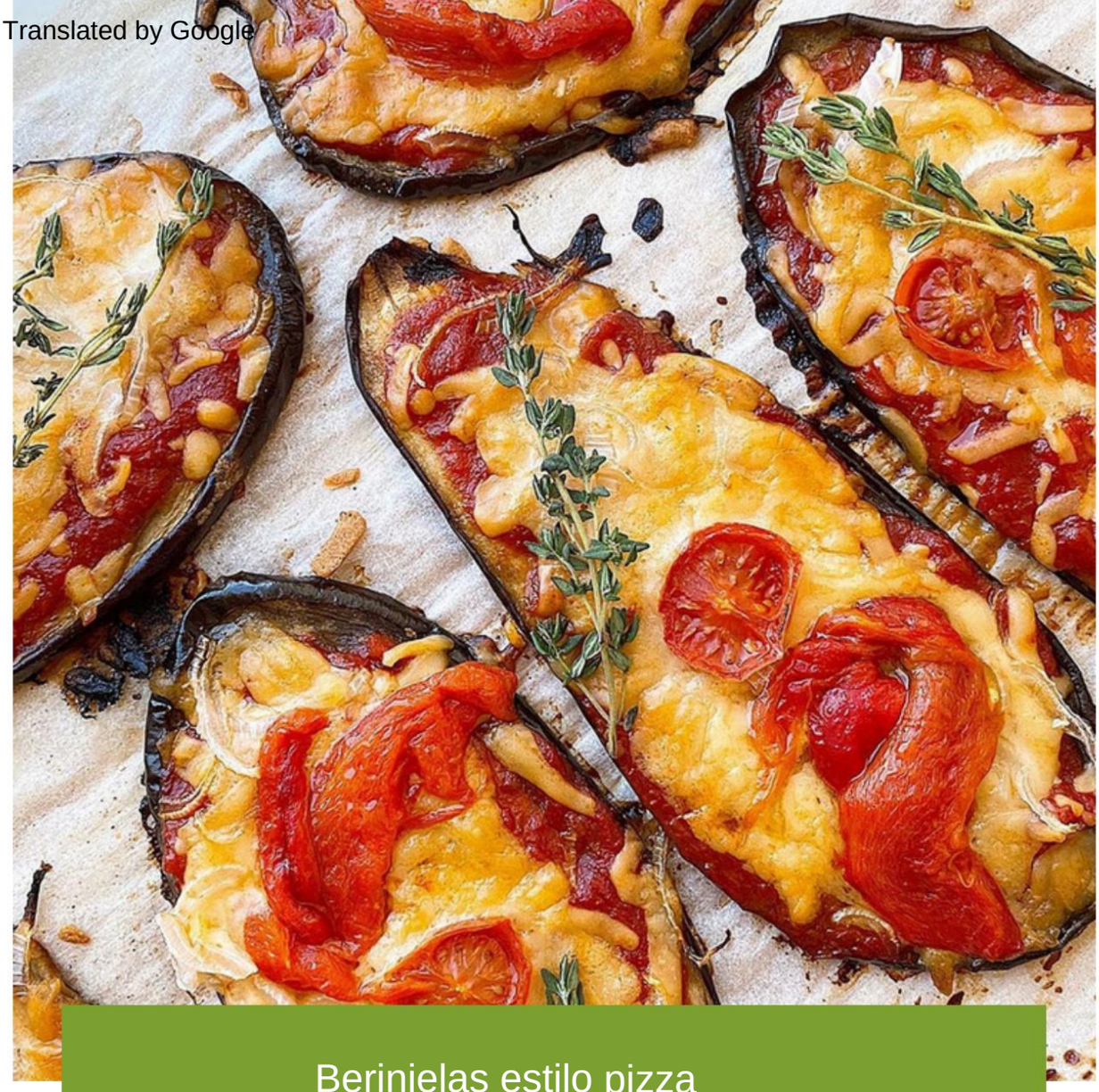
Estes são os ingredientes que você precisa para esta receita:

- 1 maço de aspargos selvagens
- Presunto serrano em rodelas muito finas

Passo a passo:

1. Pré-aquecemos o forno a 180 graus. 2.
   Limpamos e cortamos as pontas dos aspargos. 3.
   Envolvemos pequenos cachos com o presunto. 4.
   Colocamos num tabuleiro próprio para forno coberto com papel manteiga.
   Assamos por 10-15min. 5.

Machine Translated by Google



Berinjelas estilo pizza

Estes são os ingredientes que você precisa para esta receita:

- Berinjelas
- Molho de tomate saudável
- Queijo ralado com baixo teor de gordura Eatlean
- pimentão assado
- Cebolinha
- Tomates
- sal rosa

Passo a passo:

1. Cortamos as berinjelas em rodelas e salgamos levemente, deixando descansar por cerca de 10 minutos para que liberem o amargor. 2.
   Secamos com papel de cozinha e levamos ao forno por 10 minutos a 180 graus.

3. A seguir retiramos e adicionamos a cobertura: tomate, queijo e legumes. 4.
   Asse novamente até o queijo derreter bem.

Machine Translated by Google



Rolinhos de brócolis

Estes são os ingredientes que você precisa para esta receita:

- 4 bolachas de arroz
- 2 ovos
- 1 brócolis
- 1 cenoura
- Molho de soja
- Alho em pó (opcional)
- Cebola em pó (opcional)
- pimenta caiena moída (opcional)

Passo a passo:

1. Lavamos e cortamos bem os brócolis.
2. Levamos para uma frigideira e colocamos em fogo médio e tampe para que com o vapor cozinha. 3. Enquanto isso, lavamos, descascamos e ralamos a cenoura com um ralador. buraco grosso. 4. Acrescentamos a cenoura junto com o brócolis, temperamos a gosto com alho em pó, cebola em pó e pimenta caiena moída.
5. Deixamos os legumes cozinharem até vermos que ficam macios. 6. A seguir batemos os ovos e colocamos na frigideira sem parar. Misture para que fique como se estivesse mexido. 7. Assim que o ovo estiver coalhado, adicionamos um pouco de molho de soja a gosto. 8. Retiramos do fogo e deixamos a mistura esfriar. Quando a mistura estiver controlável, é hora de montar os rolinhos. 9.
10. Mergulhamos as bolachas até ficarem macias.
11. Colocamos na bancada e enchemos com a mistura.

Machine Translated by Google



Pionnono de espinafre

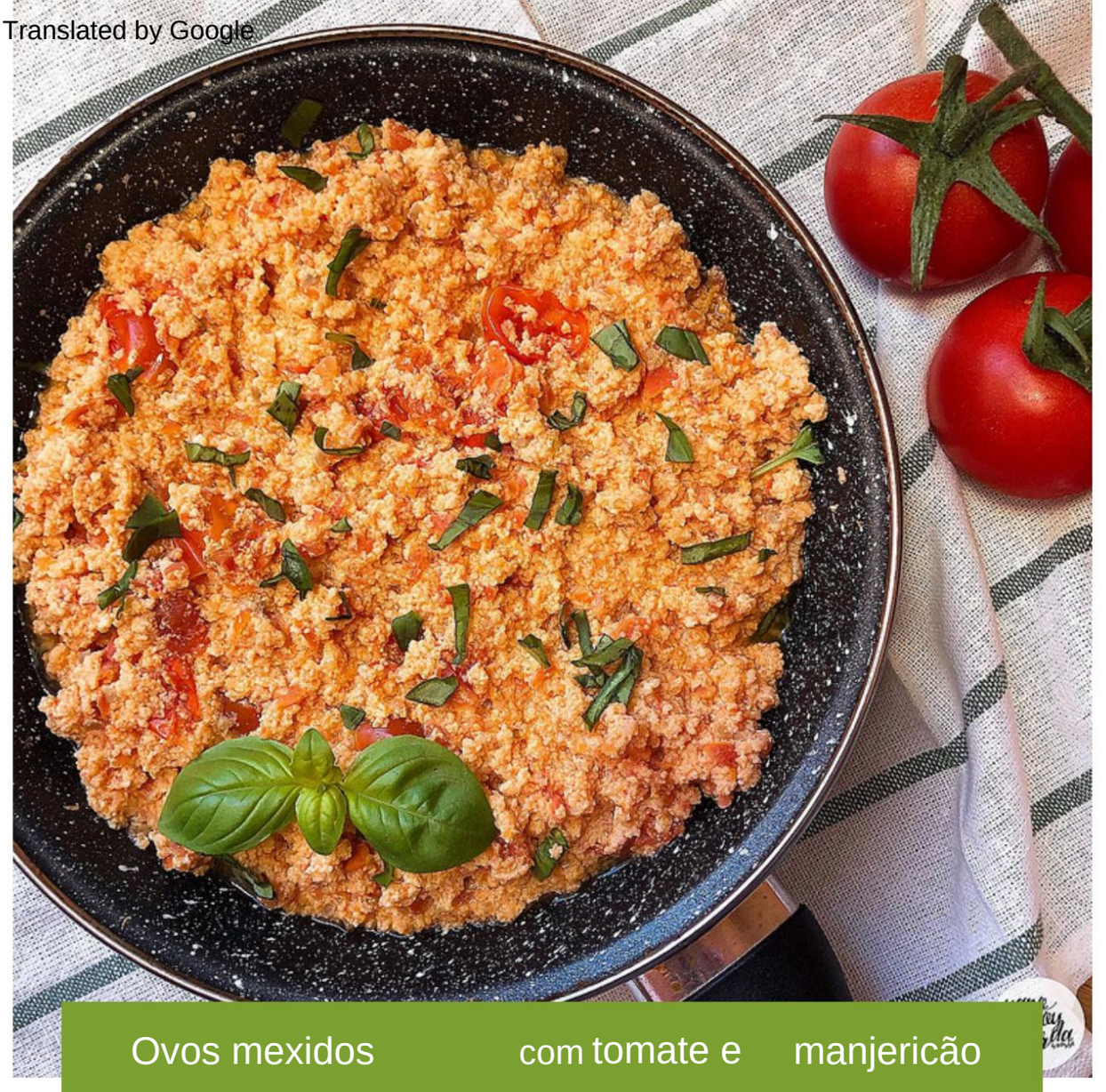
Estes são os ingredientes que você precisa para esta receita:

- 2 ovos
- 5 Claras
- 1 punhado de espinafre
- 1 pitada de sal
- Queijo para barrar com baixo teor de gordura
- Presunto Serrano em fatias finas
- Alface
- fatias de tomate

Passo a passo:

1. Batemos os ovos com as claras e uma pitada de sal.
2. Adicione o espinafre e transfira a mistura para uma frigideira antiaderente. grande.
3. Em fogo baixo cozinhamos uma omelete, tampando a panela para que cozinhe. em ambos os lados.
4. Retire do fogo e espalhe o queijo.
5. Adicionamos o resto dos ingredientes de um lado e enrolamos em uma forma. churros.
6. Enrolamos com filme transparente, apertando bem e deixamos esfriar no forno. geladeira.

Machine Translated by Google



Ovos mexidos com tomate e manjericão

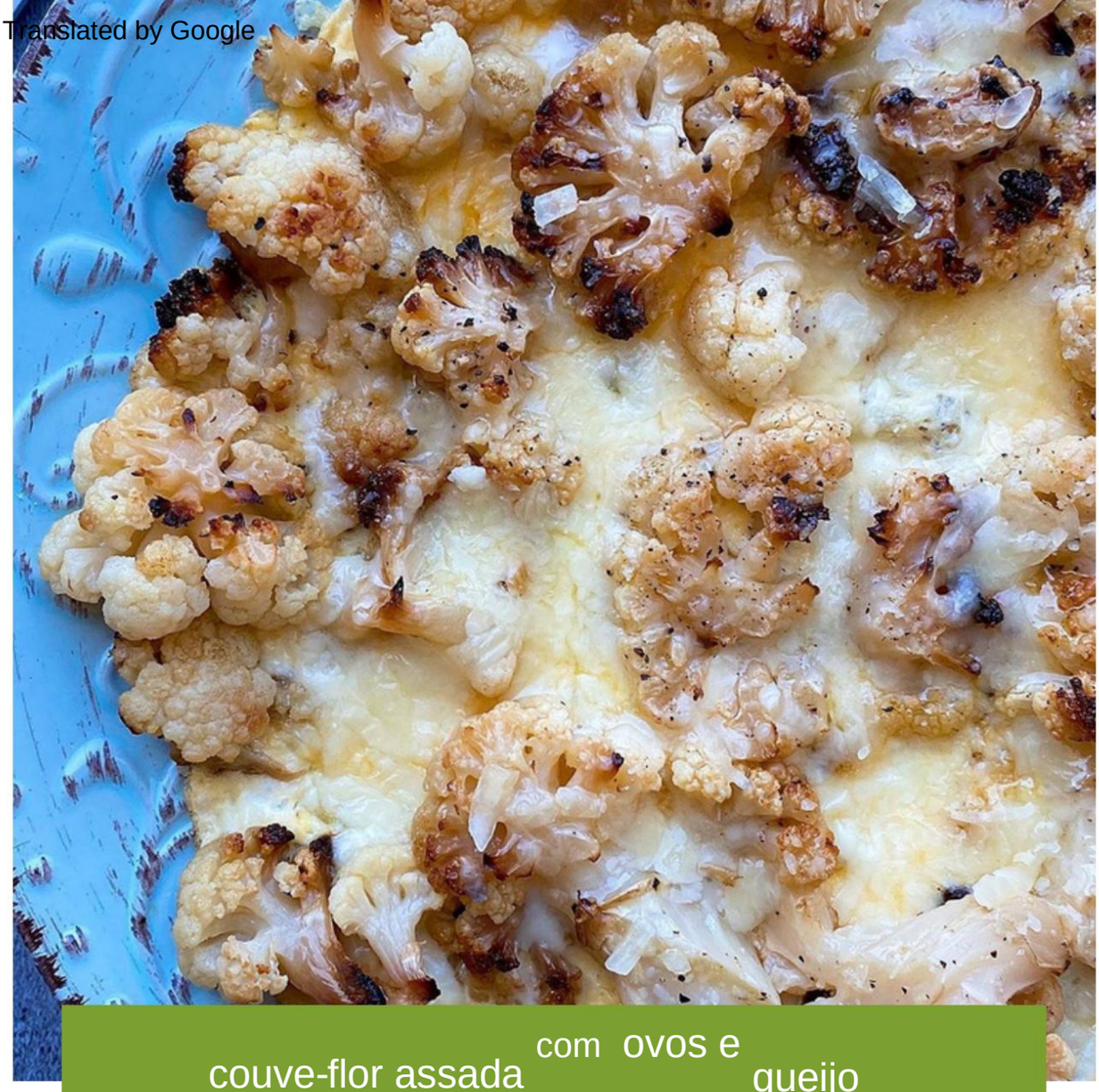
Estes são os ingredientes que você precisa para esta receita:

- 2 tomates maduros grandes
- 1 fio de azeite extra virgem
- 2 ovos
- 3 Claras
- Sal rosa do Himalaia (opcional)
- alho em pó
- manjericão fresco
- Tomate cereja (opcional)

Passo a passo:

1. Lavamos os tomates e cortamos com a casca (pode ralar em vez de pique-os se quiser)
2. Em uma frigideira colocamos um pouco de óleo.
3. Colocamos o tomate amassado na frigideira e temperamos a gosto com sal e alho. pó.
4. Cozinhamos cobertos até que a água reduza bem. 5.
   A seguir batemos os ovos com as claras. 6.
   Quando tivermos o tomate pronto, juntamos as cerejas picadas e só
   Resta adicionar os ovos.
   Não paramos de mexer até que fiquem compactos e sem água. 7.
8. Servimos com manjericão recém cortado por cima.

Machine Translated by Google



couve-flor assada com ovos e queijo

Estes são os ingredientes que você precisa para esta receita:

- 1/2 couve-flor
- 2 ovos
- Azeite virgem extra
- Queijo ralado com baixo teor de gordura Eatlean
- sal rosa

Passo a passo:

1. Assamos a couve-flor previamente cortada em pedaços no forno durante 35 minutos a 200 graus e reservamos. 2.
2. Batemos os ovos com uma pitada de sal.
3. Colocamos a couve-flor na frigideira com um fio de azeite. 4.
4. Adicionamos os ovos.
5. Deixamos cozinhar e quando começam a cozinhar colocamos queijo para provar.
6. Deixamos o queijo derreter.

Machine Translated by Google

Obrigada por fazer parte da minha família virtual!

Nos vemos diariamente no Instagram
@cocinandomelavida

