



55 *Receitas Saudáveis, práticas e saborosas*

Parte II: Receitas de Peixe e Carne

AMOSTRA GRATUITA - BY TERESA SILVA

CRIADORA DO PROGRAMA DIETA PARA A VIDA



Índice

Receitas de Peixe	2
Lulas estufadas	3
Cavala no forno	4
Arroz de atum	5
Bolinhas de batata doce e atum	6
Perca com legumes assados	7
Pastéis de bacalhau <i>fit</i>	8
Salmão no papelote	9
Salada de bacalhau e grão	10
Bacalhau escondido	11
Robalo no forno com abóbora.....	12
Receita Extra: Filetes de pescada panados no forno	
 Receitas de Carne	13
Lasanha de Beringela	14
Pimento recheado	15
Rolinhos de frango com queijo e espinafres	16
Strogonoff de frango com caril	17
Pernas de frango estufadas	18
Muffins de frango e brócolos	19
Bife de peru e legumes salteados	20
Espetadas de peru	21
Bife de vaca marinado com ananás e couve roxa avinagrada	22
Bife de porco com laranja e tomilho	23
Receita Extra: Pizza com base de couve flor	



Receitas de Peixe

*" Não pode mudar as circunstâncias, as estações ou o tempo, mas
pode mudar-se a si próprio." (Jim Rohn)*



Lulas Estufadas



Ingredientes:

- 500 g Lulas inteiras limpas congeladas;
- 1 Pimento vermelho e verde pequenos;
- 1 Cebola pequena;
- Couve flor q.b;
- 2 Colheres de sopa de azeite extra virgem;
- Sal, Pimenta preta, louro, orégãos e pimentão
- doce;



Modo de preparação:

- 1 - Cortar as lulas inteiras às rodelas;
- 2 - Num tacho colocar o azeite, a cebola cortada às meias luas e os pimentos. Deixar refogar, em lume brando;
- 3 - Juntar as lulas cortadas às rodelas e temperar (pimenta preta, louro, sal, orégãos e pimentão doce);
- 4 - Juntar a couve flor, adicionar um pouco de água para cobrir as lulas e deixar cozinhar durante aproximadamente 20-30 minutos;
- 5 - Servir com arroz simples ou batata cozida.

Dica:

Lembre-se de comer mais vezes peixe do que carne, semanalmente. O peixe é de fácil digestão, tem menos gordura e dá-nos minerais importantes como, por exemplo, o iodo.



Perca com legumes assados



Ingredientes:

- Postas de perca;
- Sumo de limão;
- Coentros picados q.b;
- Couve flor em raminhos, cenoura e courgette aos palitos;
- 2 dentes de alho picados;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- Sal, pimenta preta, oregãos, pimentão doce.



Modo de preparação:

- 1 - Pré-aquecer o forno a 180°C;
- 2 - Temperar as postas de peixe com sal, coentros frescos picados e sumo de limão; Colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal;
- 3 - Cortar a couve flor, cenoura e courgette e picar os dentes de alho;
- 4 - Noutro tabuleiro de ir ao forno, previamente forrado com papel vegetal, colocar os vegetais;
- 5 - Envolver os vegetais com o alho picado, sal, pimenta preta, orégãos, pimentão doce e azeite;
- 6 - Levar ao forno os 2 tabuleiros, por aproximadamente 30 minutos.



Receitas de Carne

"Os seres humanos quando mudam as atitudes interiores da mente, podem mudar os aspetos exteriores da sua vida." (William James)



Lasanha de Beringela



Ingredientes:

- 900 g de carne picada de vaca;
- 2 Beringelas médias cortadas às fatias finas;
- 4 Batatas médias cortadas às fatias finas;
- 2 Tomates maduros;
- 2 Cenouras cortadas às rodela;
- 1 Cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 2 Colheres de sopa de azeite;
- Queijo mozzarella q.b.;
- Polpa de tomate q.b.;
- Sal, pimenta preta, pimentão doce e orégãos
- q.b.

(6 doses)



Modo de preparação:

- 1** - Cortar a beringela às fatias e colocá-las no forno a secar durante 10 minutos a 200° C;
- 2** - Refogar a cebola e alho no azeite (lume brando). Adicionar a carne picada e deixar cozinhar por 5 minutos; Juntar o tomate;
- 3** - Temperar a carne picada com sal, pimentão doce, orégãos e polpa de tomate; Deixar apurar;
- 4** - Entretanto cortar a batata e a cenoura às rodela;
- 5** - Num tabuleiro de ir ao forno colocar por camadas: Carne, beringela, batata e cenoura regando com o molho da carne e na última camada colocar o queijo mozzarella;
- 6** - Levar ao forno, aproximadamente 30 minutos a 180° C.



Bifes de peru com legumes salteados



Ingredientes:

- Bife de peru q.b;
- Sumo de 1 limão;
- Cenoura, courgette e brócolos;
- 1 Cebola pequena;
- 2 alhos picados;
- 2 Colheres de sopa de azeite;
- Sal, pimenta preta, orégãos, pimentão doce;



Modo de preparação:

- 1** - Marinar os bifes de frango com o sumo de limão, alho, pimenta preta, orégãos e pimentão doce com uma antecedência mínima de 2 horas. Temperar com sal na hora de cozinhar; Grelhar sem adicionar gordura, aproximadamente 7-10 minutos.
- 2** - Cortar a courgette às rodela finas, a cenoura às tirinhas e os brócolos picados e colocar numa frigideira antiaderente;
- 3** - Colocar 2 colheres de azeite na frigideira antiaderente e temperar os vegetais com sal, pimenta preta e orégãos. Deixar o lume brando e cozinhar durante aproximadamente 7-10 minutos. Desligar o lume, tapar e deixar repousar.

Dica:

Quando fizer legumes salteados coloque o lume baixo, para o azeite não queimar e não perder as suas propriedades e no final tape a frigideira para os legumes cozerem com o vapor.