

LUANA   
FIENNES

*Receitas Fit  
Gourmet*





## Salpicão fake de Frango

### Ingredientes

200 g de frango desfiado e temperado

1 cenoura grande

1 pitada de sal

200 ml de iogurte de kefir ou natural

Nozes e uva passa a gosto (opcional)

### Modo de preparo

Comece cozinhando seu frango, desfie e tempere a gosto (sem muito sal).

Rale a cenoura no fino. Coloque tudo dentro de uma vasilha, inclusive o iogurte. Misture bem e pronto, está pronto para servir.



## Salpicão de ameixa e abacaxi

### Ingredientes

- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 xícara de chá de ameixa seca sem caroço
- 1 xícara de chá de abacaxi picado
- 1 xícara de chá de peito de peru defumado picado
- 1 xícara de chá de talo de salsão picado
- 6 colheres de sopa de iogurte light
- 1 maço de alface americana picada ou cortada em tiras
- 1 colher de sopa de molho de mostarda
- Sal a gosto
- Suco de 1 limão

### Modo de preparo

Aqueça água em uma panela. Ponha o açúcar e a ameixa. Deixe ferver por cinco minutos. Retire do fogo, espere amornar e pique a ameixa. Misture-a com o abacaxi, o peito de peru, o salsão e o iogurte. Mexa bem para a mistura ficar homogênea. Distribua a alface em pratos de entrada individuais e derrame por cima um molho feito com o suco de limão e a mostarda, temperando com sal. Sobre cada porção coloque um pouco do salpicão. Deixe na geladeira por meia hora antes de servir.



## Peito de peru ao molho de laranja e mel

### Ingredientes

- 2 colheres de sopa de açúcar
- $\frac{3}{4}$  xícara (180 ml) de suco de laranja
- 2 colheres (sopa) de suco de limão siciliano
- $\frac{1}{4}$  xícara (60 ml) de azeite
- $\frac{1}{2}$  xícara (120 ml) de mel orgânico
- 1 colher (chá) de sal rosa do Himalaia
- $\frac{1}{2}$  colher (chá) de pimenta cayena
- 1 colher (chá) de curry em pó
- $\frac{1}{2}$  colher (chá) de páprica
- 4 filés de peito de peru sem pele e sem osso
- 1 colher(sopa) de amido de milho diluído em 100ml de água filtrada

### Modo de preparo

Junte o suco de laranja, o suco de limão, o azeite, o mel, o sal, a pimenta, o curry e a páprica numa tigela. Misture bem e adicione o peru, deixando cobrir bem com os temperos. Cubra e deixe marinar na geladeira de um dia para o outro. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°). Unte uma assadeira e reserve. Em uma grelha ou frigideira com azeite sele os peitos de peru. Tire o peito de peru da grelha e coloque na assadeira juntamente com a marinada. Leve ao forno e asse por 15 minutos ou até ficar bem cozido no centro. Transfira a marinada para uma panela e a engrosse com o amido de milho. Regue os peitos de peru e sirva. Dica: deixe marinar pelo menos 3 horas para que o sabor incorpore ao filé.



## Linguado com páprica e pimenta

### Ingredientes

- 1 colher de sobremesa de óleo de coco
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher de café de curry
- 1 colher de café de páprica picante
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes cortada em rodela finas
- 2 filés de linguado temperados com suco de 1 limão, sal e pimenta-do-reino
- 2 conchas de molho de tomate fresco
- 1 xícara de chá de leite de coco
- 1 colher de sopa de salsinha picada

### Modo de preparo

Aqueça o óleo de coco em uma frigideira antiaderente grande. Acrescente o gengibre, o curry, a páprica e a pimenta dedo-de-moça e mexa sem parar por um minuto. Em seguida, coloque sobre a mistura os filés de peixe temperados e cubra-os com o molho de tomate fresco e o leite de coco. Deixe a frigideira semi tampada em fogo médio, cozinhando por 20 minutos. Passado o período, retire do fogo, polvilhe salsinha picada e sirva.



## Assado de peru com mandioquinha

### Ingredientes

- 1 litro de leite desnatado
- 1 quilo de mandioquinha descascada e cortada em pedaços
- Sal a gosto
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva, mais um pouco para untar
- 3 xícaras de chá de carne de peru assada e desfiada
- 1 lata de milho escorrido
- 1/2 xícara de chá de molho de tomate
- 4 colheres de sopa de queijo parmesão light ralado

### Modo de preparo

Coloque a mandioquinha para cozinhar no leite com um pouco de sal até que fique bem macia. Reserve o leite que restar na panela e passe a mandioquinha pelo espremedor. Em outra panela, aqueça o azeite e doure o alho e a cebola. Refogue o peru desfiado por um minuto e, então, junte o milho, o molho de tomate e o leite reservado. Tempere com sal, se achar necessário. Cozinhe por 15 minutos, mexendo de vez em quando, até o molho se encorpar. Unte um refratário com azeite e esparrame o refogado de peru. Cubra tudo com o purê de mandioquinha e salpique o queijo ralado. Leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos ou até ficar dourado. Sirva em seguida.



## Risoto de quinoa com limão siciliano

### Ingredientes

Azeite a gosto

2 colheres de sopa de cebola roxa cortada em cubos

350g de quinoa cozida em água com sal

150ml de creme de ricota ou de tofu ou de arroz  
(pasteurizado)

130g de queijo parmesão vegano ou convencional light

Sal e pimenta-do-reino (a gosto)

50g de tâmaras em cubos

Suco de 1 limão siciliano

Manjericão picado fresco

1 colher de sopa de manteiga

1 cenoura ralada

100 g de amêndoas em lascas torradas

### Modo de preparo

Refogue, com azeite, a cebola, o alho e o limão. Junte 350g de quinoa cozida e deixe refogar por mais dois minutos.

Adicione o creme de leite e cozinhe por cinco minutos.

Acrescente o queijo parmesão e tempere com pimenta-do-reino. Inclua as passas e misture. Finalize com gotas de limão, manjericão picado e manteiga. Na hora de servir, coloque a cenoura ralada e verifique os temperos.



## Arroz integral com amêndoas

### Ingredientes

- 1 colher de azeite extra-virgem
- 2 cebolas pequenas picadas
- 3 xícaras de arroz integral
- 6 xícaras de água
- 1 e 1/2 xícara de amêndoas sem pele picadas
- 3/4 de xícara de salsinha picada

### Modo de preparo

Numa panela grande, coloque o azeite em fogo alto. Acrescente a cebola até refogá-la. Adicione o arroz e refogue mexendo sempre durante 1 minuto. Junte a água e as amêndoas. Cozinhe em fogo alto até ferver. Abaixar o fogo e tampe. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando, até o arroz ficar macio (acrescente água somente se necessário). Junte a salsinha e sirva.





## Rabanada Fit

### Ingredientes

Pão integral (ou outro de sua preferência)  
1 xícara de leite de amêndoas (ou outro de sua preferência)  
1/2 xícara de adoçante  
1 colher (chá) de canela  
2 ovos  
Canela a gosto para empanar  
Adoçante stévia ou açúcar mascavo para empanar

### Modo de preparo

Retire a casquinha das laterais do pão.  
Em um recipiente misture o leite com o adoçante e uma colher de chá de canela.  
Bata os ovos em um outro recipientes.  
Pegue as fatias de pão, molhe primeiro no leite em seguida passe nos ovos batidos. Coloque dentro de uma forma untada. Pode ser feito de duas maneiras: A primeira é colocar as fatias separadamente.  
A segunda forrar o fundo da forma com as fatias como se fosse uma camada de torta, depois é só despejar o restante do leite por cima.  
Leve para assar por 20 a 25 minutos em forno preaquecido a 180° graus. Enquanto isso misture o adoçante com a canela dentro de um prato.  
Retire sua rabanada do forno, empane no adoçante com canela, e só servir.



## Sorbet de manga, banana, abacaxi e hortelã

### Ingredientes

2 bananas congeladas, picadas e sem casca;  
1/3 de um abacaxi congelado em cubos e sem cascas;  
1 manga congelada, em cubos e sem casca

### Modo de preparo

Bata todos os ingredientes em liquidificador potente. Caso não possua, utilize  $\frac{1}{2}$  copo de água filtrada para auxiliar a mistura a ficar homogênea;  
Caso prefira, troque a hortelã por manjeriço.