

Realização:

**SECRETARIA
DE ESTADO DA SAÚDE**

Cássia Verônica Almeida Silva
Daniela Ayumi Amemiya
Maria Janaína Cavalcante Nunes

Apoio:

Superintendência de Vigilância em Saúde
Gerência de Vigilância Epidemiológica de
Doenças Não Transmissíveis
Coordenação de Vigilância Nutricional

LIVRO DE RECEITAS: lanches saudáveis



Medida Certa

Goiânia
2014

SANDUICHE VEGETARIANO



Ingredientes:

- ✓ Pão de fôrma integral
- ✓ Cebola cortada em rodela
- ✓ 1 colher de sobremesa de azeite
- ✓ ½ tomate sem pele e sem semente picado
- ✓ ½ pimentão vermelho picado
- ✓ 2 fatias médias de ricota
- ✓ ½ berinjela
- ✓ 3 folhas de alface
- ✓ Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Aqueça o azeite e refogue o tomate e o pimentão. Retire do fogo e junte a ricota. Tempere com o sal e a pimenta do reino até formar uma pasta. Reserve. Corte a berinjela em fatias finas e tempere com o sal e a pimenta. Em uma frigideira antiaderente untada grelhe-a dos dois lados. Reserve. Grelhe a cebola como a berinjela e reserve. Monte o sanduíche: passe a pasta de ricota em uma fatia do pão, ponha a berinjela e a cebola grelhada. Distribua a alface e espalhe novamente a pasta de ricota.

LASANHA DE BERINJELA



Ingredientes:

- ✓ 1 Berinjela pequena cortada em fatias no sentido do comprimento
- ✓ 1/2 lata de atum sólido em água light
- ✓ 1 tomate maduro picado
- ✓ 1 colher de requeijão light
- ✓ 1 colher de mostarda
- ✓ 1 fatia de

Modo de preparo:

Grelhe a berinjela na sanduicheira e reserve. Misture o restante dos ingredientes, use temperos do seu gosto, monte camadas em um refratário pequeno. Leve ao forno para gratinar.

RAP 10 COM FRANGO



Ingredientes:

- ✓ Rap10
- ✓ ½ peito de frango cozido com sal e desfiado
- ✓ 1 xícara de café cheiro verde picado
- ✓ 1 xícara de café pimentão vermelho picado
- ✓ 1 cebola pequena picado
- ✓ 1 fio de azeite extra virgem
- ✓ iogurte natural
- ✓ 1 colher de sopa de gergelim
- ✓ 1 colher de sopa de passas
- ✓ Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela acrescente o azeite e a cebola e deixe dourar. Logo em seguida abaixe o fogo e acrescente o pimentão e o frango cozido e desfiado, deixe refogar por alguns minutos. Acrescente o gergelim e o sal se achar necessário, o cheiro verde e as passas incorpore, logo após, acrescente o iogurte natural e apague o fogo. Pegue 2 folhas de Rap10, coloque o preparado entre elas formando um sanduíche e leve ao forno a 180°C por 2 minutos.

Omelete



Ingredientes:

- ✓ 2 ovos
- ✓ Frango desfiado
- ✓ 2 colheres de sopa de cenoura ralada
- ✓ 1 colher de sopa de cebola
- ✓ Sal, pimenta e cheiro verde a gosto
- ✓ 1 colher de sopa de azeite

Modo de preparo:

Bata os ovos. Em seguida, acrescente o frango cozido desfiado, cenoura, cebola e temperos. Aqueça a frigideira com azeite e acrescente a mistura.

SANDUICHE DE PEPINO



Ingredientes:

- ✓ Pão integral
- ✓ 2 colheres de sopa de queijo cottage
- ✓ 1/2 pepino japonês ralado
- ✓ 1/2 colher (chá) de hortelã picada
- ✓ 2 colheres (sopa) de suco de limão
- ✓ Pimenta do reino e sal a gosto

Modo de preparo

Numa tigela, misture a maionese com o pepino ralado, a hortelã e o suco de limão. Tempere com pimenta e sal.

Recheie as metades das fatias de pão com a mistura de pepino e monte os sanduíches. Se desejar, deixe na geladeira por uma hora e, no momento de servir.

PIZZA CO MASSA DE BRÓCOLIS



Ingredientes para a massa:

- ✓ 1 brócolis pequeno cozido (tipo japonês)
- ✓ 1 ovo

Modo de preparo:

Retire todo o excesso da água do cozimento do brócolis e bata no liquidificador com o ovo.

Ingredientes para recheio:

- ✓ 3 tomates italianos para o molho
- ✓ Frango desfiado
- ✓ 1/2 ricota

Monte a pizza como desejar!