

Receitas Saudáveis

A large, bright yellow abstract shape occupies the right side of the page. Several thin, dark purple lines are scattered across the white background, some intersecting the yellow shape. One line curves from the top left towards the center, another from the top right, and a third from the bottom left.

Ter uma alimentação saudável é essencial para alcançar uma maior qualidade de vida. Deve-se comer bem, consumir diferentes tipos de alimentos e nutrientes, sempre de forma equilibrada. O ideal é seguir uma alimentação o mais natural possível e evitar alimentos processados, ricos em gordura e açúcar.

A Unimed-Rio selecionou algumas receitas deliciosas e saudáveis. Lembre, uma alimentação balanceada ajuda a manter e promover a saúde do corpo e da mente!

GRISSINI INTEGRAL

Rendimento: 36 unidades

INGREDIENTES

- 1 tablete de fermento biológico
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 100 g de sementes de gergelim
- 1 clara

PREPARO

Misture o fermento, o leite, o azeite, o sal e a farinha integral. Acrescente a farinha de trigo aos poucos até obter uma massa firme. Faça rolinhos finos com a massa, passe-os na clara e depois no gergelim. Deixe crescer 20 minutos e asse em forno médio (180 °C), preaquecido, por cerca de 20 minutos. Sirva com requeijão light ou geleia dietética.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

1 Porção = 1 Fatia	40g
Calorias	40
Proteínas	40 g
Gorduras totais	6,2 g
Carboidratos	21,3 g
Fibras	2,2 g
Sódio	145 mg
Gorduras saturadas	1 g
Colesterol	1 mg



TORTA FOLHADA DE LEGUMES

Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

Massa

- 150 g de massa filo

Recheio

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 xícara (chá) de flores de brócolis pré-cozidas
- 1 xícara (chá) de flores de couve-flor pré-cozidas
- 1 xícara (chá) de cenoura cortada em cubos pré-cozidas
- 1 xícara (chá) de ervilhas frescas pré-cozidas
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 xícara (chá) de cream cheese light
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite light

Para pincelar

- 1 clara
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva

PREPARO

Recheio

Aqueça o azeite em uma panela antiaderente e refogue os vegetais. Polvilhe a farinha de trigo, mexa um pouco e junte o leite e o cream cheese. Quando engrossar, desligue o fogo e misture o creme de leite. Deixe esfriar e reserve.

Montagem

Corte a massa em 6 partes. Em uma forma de fundo removível untada com azeite, coloque uma folha de massa deixando o excesso cair dos lados. Misture a clara com o azeite e pincele a massa. Cubra com outra folha alternando as pontas. Repita o procedimento com o restante da massa. Coloque o recheio no centro e dobre as pontas sobre ele, deixando o centro sem massa. Leve ao forno quente (250 °C) por cerca de 20 minutos ou até que fique dourada e crocante.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

1 Porção = 1 Fatia	70g
Calorias	102
Proteínas	3,9 g
Gorduras totais	4,6 g
Carboidratos	11,3 g
Fibras	1,1 g
Sódio	117 mg
Gorduras saturadas	1,5 g
Colesterol	17 mg



ESTROGONOFE DE FRANGO COM BERINJELA

Rendimento: 7 porções

INGREDIENTES

- 300 g de filé de frango cortado em tiras
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino branca
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 1 berinjela média cortada em cubos
- 3 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de catchup light
- 1 colher (chá) de molho inglês
- 1 caixinha de creme de leite light (200 g)
- Salsa picada a gosto

PREPARO

Tempere o frango com o sal e a pimenta. Aqueça o azeite e doure o frango. Junte a cebola e a berinjela e refogue para amaciar. Misture o restante dos ingredientes, com exceção do creme de leite e da salsa, e deixe por cerca de 5 minutos. Retire, acrescente o creme de leite e a salsa e sirva na hora.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

1 Porção = 1 Fatia	120g
Calorias	120
Proteínas	11,6 g
Gorduras totais	5,7 g
Carboidratos	5,4 g
Fibras	0,8 g
Sódio	238 mg
Gorduras saturadas	3,1 g
Colesterol	38 mg



BOLO DE BRIGADEIRO

Rendimento: 16 porções

INGREDIENTES

Massa

- 2 gemas
- 1/2 xícara (chá) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão
- 1 xícara (chá) de água quente
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de cacau em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 4 claras

Recheio e cobertura

- 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 150 g de chocolate dietético picado
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite light

Para enfeitar

4 colheres (sopa) de chocolate granulado dietético

PREPARO

Massa

Bata no liquidificador as gemas, a água, o óleo, o adoçante e o cacau. Coloque em uma vasilha e misture a farinha de trigo e o fermento. Bata as claras em neve e acrescente-as delicadamente à massa. Coloque em uma forma redonda média untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno médio (180° C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos. Espere esfriar.

Recheio e cobertura

Dissolva o amido no leite e leve ao fogo até engrossar. Reserve. Leve o creme de leite com o chocolate ao banho-maria até derreter bem. Retire e misture os dois cremes, batendo bem para ficar cremoso.

Montagem

Abra o bolo ao meio e recheie. Feche, coloque a cobertura e salpique o granulado. Deixe na geladeira até a hora de servir

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

1 Porção = 1 Fatia	150g
Calorias	156
Proteínas	5,3 g
Gorduras totais	7,4 g
Carboidratos	17 g
Fibras	0,4 g
Sódio	41 mg
Gorduras saturadas	1,4 g
Colesterol	40 mg





Facebook/UnimedRio



Linkedin/Unimed-Rio



Youtube/unimedriooficial



www.unimedrio.com.br

As receitas e as fotos foram cedidas pela Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), para uso da Unimed-Rio.

