



Receitas saudáveis

Bolo de cenoura integral

Ingredientes

1/2 xícara de óleo de canola

3 cenouras médias

4 ovos

1 xícara de açúcar (demerara ou mascavo)

1 xícara de farinha de trigo

1 xícara de farinha de trigo integral

1/2 xícara de aveia

1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo

Bater no liquidificador o óleo, as cenouras e os ovos.

Bater essa mistura na batedeira com o açúcar, as farinhas de trigo, a aveia e, por último o fermento.

Assar em forno pré-aquecido 180° por 40 minutos.

Bolo integral de frutas

Ingredientes

3 colheres de margarina

1 xícara de açúcar mascavo

3 ovos

1 xícara de farinha de trigo integral

1 xícara de farinha de trigo

1 xícara de aveia fina

1 ½ xícara de leite

1 colher de sopa rasa de fermento em pó

Ameixa, frutas cristalizadas, castanha de caju ou outra que preferir.

Modo de preparo

Bater primeiro os 3 ingredientes depois acrescentar o trigo a aveia o fermento e o leite e por último as claras em neve

Colocar casca de limão ralado, nós moscada ralada, ameixa picada, passas, frutas cristalizadas ou castanha do Pará, fica ao seu gosto

Colocar em forma untada (redonda)

Levar ao forno 180° graus

Torta de legumes

Ingredientes

Massa

3 ovos

2 xícaras de leite desnatado

3/4 xícara de óleo de canola

50g de queijo parmesão ralado (teor reduzido de gordura)

1 xícara de farinha de trigo

1 xícara de farinha de trigo integral

1 colher de sopa de fermento em pó

sal a gosto

salsa para decorar

Recheio

Cenoura, vagem, brócolis, ou o legume que preferir cozidos

2 xícaras de queijo branco em cubos

sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

No liquidificador, bater todos os ingredientes da massa e despejar a metade em uma forma. Despejar os ingredientes do recheio e completar com o restante da massa.

Assar em forno pré aquecido 180° por 40 minutos.

Carne moída com quinoa

Ingredientes

500g de carne moída

200g de abóbora

3/4 xícara de quinoa

alho

cebola

salsa

molho de tomate

Modo de preparo

Fazer um refogado com o alho, a cebola e a pimenta preta. Depois acrescentar a abóbora, depois a carne e deixar refogar. quando tiver seco colocar o molho de tomate e a quinoa.

Deixar cozinhar por 10min, até a abóbora cozer bem.

No fim acrescentar salsa picada.