

Guloso e saudável

Meus pratos têm sabor de pecado, mas são magros e saudáveis!

Descobri um problema no coração em 2005 e, desde então, evito usar temperos prontos na comida. Sempre fui uma cozinheira saudável, mas fiquei ainda mais cuidadosa depois disso. E,

olha, mesmo reduzindo o sal, o açúcar e a gordura, meus pratos não perderam nada do sabor. Pelo contrário: investi em ervas e condimentos naturais, como pimenta, cominho, curry e frutas secas. Minha família

adora e os leitores do meu blog também! Confira aqui algumas das minhas criações para diminuir o colesterol ruim sem perder o paladar!

VÂNIA MELO LABOREIRO, 49 anos, blogueira, Fortaleza, CE

Meu blog: www.gulosoesaudavel.com.br



FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

COXAS DE FRANGO NA CERVEJA

ingredientes

✓ 1 kg de coxa de frango ✓ 2 cols. (chá) de páprica picante ✓ 2 cols. (chá) de páprica defumada ✓ 2 cols. (chá) de cominho moído ✓ 1/2 col. (chá) de pimenta-do-reino ✓ 20 g de pimenta caiena ✓ 1 pimentão verde ✓ 6 cols. (sopa) de cebolinha verde ✓ 4 cols. (sopa) de coentro ✓ 300 g de ervilha congelada ✓ 2 tomates maduros ✓ 2 cebolas cortadas ✓ 4 cols. (sopa) de coco ralado ✓ 6 dentes de alho ✓ 350 ml de cerveja ✓ 1/2 col. (chá) de sal

modo de preparo

Tempere o frango com sal, alho, pimenta-do-reino, cominho e as pápricas. Deixe na geladeira por 12 horas. Corte o pimentão em tiras e pique os demais ingredientes. Refogue o frango e a cebola por 10 minutos em fogo médio e adicione a cerveja, o tomate, o coco, a pimenta caiena e metade do coentro, da cebolinha e do pimentão. Após 35 minutos, junte as ervilhas e o resto do coentro, cebolinha e pimentão.



BOLINHAS DE QUEIJO E AZEITONA

ingredientes

✓ 160 g de farinha de trigo branca peneirada ✓ 250 ml de leite desnatado ✓ 1 col. (sopa) de azeite de oliva ✓ 2 cols. (sopa) de salsa picada ✓ 2 cols. (sopa) de cebolinha verde cortada ✓ 1 col. (chá) de orégano desidratado ✓ 100 g de queijo ricota caseiro ✓ 50 g de azeitona verde fatiada light ✓ 100 g de queijo mussarela light ✓ 1 clara de ovo ✓ 240 g de massa tipo Cabelo de Anjo esfarelada

modo de preparo

Preaqueça o forno a 180°C. Numa panela, ferva o leite, o azeite e as ervas (menos o orégano). Adicione a farinha e mexa até soltar do fundo. Deixe esfriar. No processador, bata a ricota até esfarelar e junte a mussarela, azeitonas e orégano. Abra uma porção de massa, recheie com a mistura e feche formando bolinhas. Pincele com clara batida e empane no macarrão. Asse por 20 minutos.



MACARRÃO INTEGRAL 4 QUEIJOS NA PANELA DE PRESSÃO

ingredientes

✓ 500 g de fusilli integral ✓ 2 cebolas raladas ✓ 5 dentes de alho ✓ 2 cols. (sopa) de azeite ✓ 2 tomates ✓ 3 cols. (sopa) de extrato de tomate ✓ 200 g de iogurte natural desnatado ✓ 200 g de requeijão light ✓ 100 g de gorgonzola ✓ 100 g de mussarela de leite de búfala ✓ 100 g de queijo de coalho ✓ 1 litro de água quente ✓ 1 pimenta caiena ✓ 1 col. (sopa) de manjeriço fresco

modo de preparo

Pique a cebola, o alho, o tomate, a

pimenta sem semente e o manjeriço. Doure o alho no azeite numa panela de pressão. Junte a cebola e deixe murchar. Acrescente o extrato, os tomates, a pimenta, a água, o iogurte e o requeijão e misture bem. Junte o macarrão, o queijo de coalho em cubinhos e o gorgonzola esfarelado, tampe a panela e deixe por 4 minutos após pegar pressão. Desligue. Despeje o macarrão em uma travessa e distribua a mussarela, o manjeriço e a pimenta do reino.



TORTA GENOISE DE CHOCOLATE

ingredientes

✓ 200 g de trigo branco ✓ 3 cols. (sopa) de chocolate em pó ✓ 170 g de açúcar demerara ✓ 6 ovos ✓ 1 col. (sopa) de essência de baunilha ✓ Polpa de 2 maracujás ✓ 3 cols. (sopa) de água ✓ 250 g de morango ✓ 300 g de ganache de chocolate meio amargo com iogurte

modo de preparo

Preaqueça o forno a 180°C. Corte os morangos em lâminas, deixando 8 inteiros para decorar. Misture a farinha com o chocolate em pó e

peneire. Bata os ovos, a baunilha e o açúcar numa batedeira até dobrar de volume. Junte metade da farinha, bata por 1 minuto e coloque o resto com uma espátula. Unte e enfarinhe uma fôrma de aro removível (20 cm de diâmetro). Despeje a massa e asse por 20 minutos. Deixe esfriar e desenforme. **Calda** Misture a água a polpa, 1 col. (sopa) de açúcar e cozinhe por 1 min. Recheie o bolo com calda e ganache. Fure a parte superior, e cubra com calda e ganache.



PUDIM DE MILHO-VERDE COM COCO DIET

ingredientes

✓ 400 g de milho-verde escorrido ✓ 680 ml de água ✓ 250 g de leite desnatado em pó ✓ 5 ovos grandes ✓ 6 cols. (sopa) de adoçante culinário em pó ✓ 4 cols. (sopa) de coco ralado fresco

modo de preparo

Preaqueça o forno a 240°C já com o recipiente com água para o banho-maria. Bata no liquidificador os ovos, o milho e 200 ml de água por 5 minutos. Reserve. Bata o leite

com 450 ml de água, 4 cols. (sopa) de adoçante e um pouco do milho reservado. Junte o coco e misture com uma espátula. **Calda** Junte 2 cols. (sopa) de adoçante com 3 cols. (sopa) de água e leve ao fogo baixo na fôrma de pudim. Quando começar a engrossar, está no ponto. Despeje a massa na fôrma e leve ao forno em banho-maria por 1 hora e 20 minutos. Deixe esfriar e leve para a geladeira. Desenforme e sirva.

