



**ALMOÇO
&
JANTAR
PARA DIABÉTICOS**

TORTINHAS DE FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA

**ALMOÇO
JANTAR &
PARA DIABÉTICOS**

INGREDIENTES

- 2 ovos
- ½ xícara de cenoura ralada
- ½ xícara de abobrinha ralada (espremida para tirar excesso de água)
- ½ xícara de peito de frango cozido e desfiado
- 1 colher de sopa de farinha de aveia (ou linhaça dourada moída)
- 1 colher de sopa de queijo branco ralado (opcional)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 fio de azeite para untar a frigideira

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, bata os ovos. Acrescente a cenoura, a abobrinha, o frango desfiado, a farinha de aveia e os temperos. Misture bem até ficar homogêneo. Unte levemente a frigideira com divisórias (ou use uma antiaderente comum). Distribua a massa nos 4 espaços redondos, em fogo médio, e tampe a frigideira. Deixe cozinhar até firmar e dourar levemente a base, depois vire para dourar o outro lado. Sirva quente, acompanhado de uma salada verde ou legumes cozidos.



REFOGADO DE ABOBRINHA COM OVOS

**ALMOÇO
JANTAR &
PARA DIABÉTICOS**

INGREDIENTES (2 porções)

- 2 abobrinhas médias raladas grossas
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de azeite (ou óleo vegetal)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado (salsinha ou cebolinha) para finalizar
- (opcional) alguns tomatinhos cereja cortados ao meio

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente a abobrinha ralada, tempere com sal e pimenta e mexa bem. Refogue por 3 a 4 minutos até soltar um pouco da água, mas mantendo a textura al dente. Abra dois espaços no meio da frigideira e quebre os ovos dentro. Tampe a frigideira e deixe cozinhar até as claras firmarem (a gema pode ficar cremosa, se preferir). Finalize com cheiro-verde e, se quiser, adicione os tomatinhos por cima antes de servir.



PANQUECA DE AVEIA RECHEADAS COM PATINHO MOÍDO OU FRANGO DESFIADO

**ALMOÇO
&
JANTAR**
PARA DIABÉTICOS

INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 4 colheres de sopa de água
- Um ovo
- 1 pitada de sal (para panqueca salgada)
- Frango desfiado
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata ao farinha de aveia, a água, o ovo e a pitada de sal em um liquidificador ou em um processador. Depois de bater bem a massa, despeje em uma frigideira antiaderente. O ponto ideal da panqueca é quando ela se solta por completo da panela. Recheie com o frango desfiado. Enrole a panqueca e salpique orégano por cima. A quantidade de ingredientes acima rende uma porção.



FRANGO COM COUVE-FLORES GRATINADA

**ALMOÇO
JANTAR &
PARA DIABÉTICOS**

INGREDIENTES:

- 200 g de peito de frango (cortado em cubinhos)
- 1 fio de azeite de oliva
- 1 cebola média (tiras finas)
- 2 dentes de alho picados
- Sal, pimenta-do-reino e páprica doce a gosto
- 1 xícara (chá) de couve-flor cozida (em “flores” pequenas)
- 2 colheres (sopa) de creme de ricota (ou ricota fresca amassada)
- ¼ de xícara (chá) de creme de leite light (10 % gordura)
- Queijo muçarela light ou queijo branco ralado leve (30-40 g)
- Salsinha ou cebolinha para finalizar

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180 °C. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos. Acrescente os cubinhos de frango, tempere com sal, pimenta e páprica. Doure levemente até que estejam quase cozidos. Misture a couve-flor já cozida ao frango (em fogo baixo), delicadamente. Em um recipiente pequeno, misture o creme de ricota e o creme de leite light e adicione essa mistura ao frango + couve-flor, mexendo para incorporar bem. Transfira tudo para um refratário pequeno, cubra com o queijo leve ralado e leve ao forno para gratinar — uns 10 a 15 minutos (ou até o queijo derreter e dar uma leve dourada).

Na hora de servir, salpique salsinha ou cebolinha por cima.



TORTA DE BRÓCOLIS

**ALMOÇO
JANTAR &
PARA DIABÉTICOS**

INGREDIENTES:

- 750 gramas de brócolis;
- 2 gemas;
- 2 claras;
- 2 cebolas pequenas picadas;
- 1 cenoura;
- Salsa a gosto;
- Sal a gosto;
- Pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO:

Ferva a cenoura levemente. Refogue a cebola picada e acrescente cenoura, brócolis e misture tudo. Reserve. Em um bowl incorpore os ovos com essa mistura de legumes. Bata as claras em neve e incorpore. Leve essa torta para assar em uma forma untada e enfarinhada. Quando estiver dourada, retire do forno e sirva.



BOLO DE BATATA BAROA COM CARNE

**ALMOÇO
JANTAR &
PARA DIABÉTICOS**

INGREDIENTES:

- Carne moída - 300 gramas
- Cebola (picada) - 1 Unidademédia(70g)
- Vagem (picada) - 5 Colheres sopa cheia (100g)
- Tomate (sem pele e sementes, picado) - 2 Unidades médias (200g)
- Salsa (picada) - 1 Colher sopa cheia (6g)
- Azeite de oliva - 1 Colher sobremesa rasa (5g)
- Sal a gosto

COBERTURA

- Clara de ovo - 2 Unidades médias (30g)
- Batata baroa cozida (amassada) - 5 Unidades médias (400g)
- Queijo parmesão light ralado - 2 Colheres de sopa cheias (30g)
- Sal a gosto

Forma de preparo:

refogue o azeite com a cebola e adicione a carne moída. Mexa até dourar. Adicione os tomates, a vagem, o sal e deixe cozinhar. Retire a carne, polvilhe a salsa e reserve. Bata as claras em neve e misture o restante dos ingredientes. Coloque sobre a carne moída numatravessa e leve ao forno pré-aquecido (180°C) até dourar.



LASANHA DE ABOBRINHA (LOWCARB)

**ALMOÇO
JANTAR &
PARA DIABÉTICOS**

INGREDIENTES PARA O MOLHO:

- Patinho moído - 100 gramas
- Cebola pequena - meia unidade
- 2 dentes de alho
- Páprica doce
- Páprica picante
- Sal a gosto
- Passata de tomate

MODO DE PREPARO:

1. Corte o alho e a cebola bem pequenos.
2. Unte uma frigideira com um fio de azeite, e BEM POUCA manteiga. Leve-a ao forno.
3. Quando a frigideira estiver bem quente, entre com a cebola e o alho, mexendo bem.
4. Quando a cebola estiver levemente dourada, entre com o patinho moído sem sal, deixe ele quietinhopor uns segundos na panela e mexe bem, envolvendo na cebola e no alho.
5. Quando a carne já não estiver mais visivelmente crua/vermelha coloque o sal, adicione quanto vocêquiser de Passata de Tomate e misture bem.

Forma de preparo abobrinha :

1. Corte as abobrinhas horizontalmente em fatias não muito finas, da espessura de massa de lasanhacomum.
2. Coloque em uma forma com uma pitada de sal e leve ao forno a 200 graus, por 15minutos. Aabobrinha vai perder água, evitando que a lasanha fique com muita água. Obs: ela deve ficarlevemente cozida, se cortar muito fina ela vai queimar ou tostar demais.
3. Feito isso reserve.



CHARUTO DE REPOLHO

**ALMOÇO
JANTAR &
PARA DIABÉTICOS**

INGREDIENTES:

- 500g de patinho moído;
- 10 folhas de repolho;
- 4 colheres de sopa de arroz integral;
- ½ cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- Pimenta do reino a gosto;
- Temperos a gosto.

MODO DE PREPARO:

Comece retirando os talos do repolho e lavando. Leve uma panela com água ao fogo até ferver. Então coloque as folhas de repolho e tampe. Deixe cozinhar por 5 minutos. Escorra e reserve. Prepare o arroz integral cozinhando até ficar al dente. Reserve. Leve a carne moída para refogar junto do alho e cebola e com os temperos da preferência. Adicione o arroz nessa panela já previamente cozido. Recheie as folhas de repolho com essa mistura, feche as pontas e se preciso amarre um barbante. Leve os charutos em uma panela com água fervente e deixe cozinhar por 50 minutos. Sirva com molho de tomate. Sirva.



NHOQUE DE MORANGA

**ALMOÇO
JANTAR &
PARA DIABÉTICOS**

INGREDIENTES:

- Abóbora Moranga - 6 colheres de sopa cheia
- Farinha de arroz integral/Farinha de aveia - 1 colher e 1/2 de sopa
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada - 1 colher de sobremesa
- Sal a gosto
- Pimenta preta a gosto
- Fio de azeite de oliva
- Alecrim a gosto
- Noz moscada a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Coloque a abóbora para cozinhar.
 2. Quando estiver levemente macia, MAS NÃO MUITO, retire da água.
 3. Amasse ela com um garfo ou no multiprocessador, até que vire um purê.
 4. Adicione as quantidades descritas dos ingredientes secos. Tempere com a pimenta preta, nozmoscada, azeite e sal (Tudo agosto)
 5. Vá mexendo com uma colher até que vire uma massa levemente firme, masque você consigamoldar em pequenas bolinhas.
 6. Unte uma frigideira com POUCA manteiga, entre com as bolinhas e sele-as (Dê uma leve dourada nele).Você pode fazer esse processo no forno também.
- Você pode comer esse nhoque com molho de tomate caseiro/Passata de tomate(a vontade), ouMolho branco de Castanhas/Creme de leite light (2 colheres de sopa cheia).



TABULE

ALMOÇO JANTAR & PARA DIABÉTICOS

INGREDIENTES:

- 3 maços grandes de salsa
- 1maço de hortelã
- 4 tomatessem sementes picados
- 2pepinos picados em cubos
- 1cebola picada
- Suco de 2limões
- 4 colheres de sopa dequinoa

MODO DE PREPARO:

Ferva 500ml de água com sal, acrescente a quinoa, abaixe o fogo e deixe ferver por 10 minutos. Depois escorra. Misture todos os ingredientes e tempere a gosto.



SUFLÉ DE ALHO PORÓ COM RICOTA

**ALMOÇO
JANTAR &
PARA DIABÉTICOS**

INGREDIENTES:

- 5 alhosporó
- 2 ovos inteiros
- 3 claras
- 8 colheres de sopa de creme de ricota
- Cebolas
- Tomates picadinhos
- Salsinha
- Sal marinho
- Pimenta do reino
- Ervas finas
- Noz moscada a gosto
- 1 colher de fermento em pó
- 1 colher de aveia

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno. Unte uma forma média apenas com azeite. Corte o alho-poró em rodela, reserve. Bata bem os ovos até dobrar de volume. Tempere a gosto e acrescente o creme de ricota e aveia. Bata mais um pouquinho. Acrescente as cebolas e tomates bem picadinhos. Adicione o fermento em pó e mexa. Acomode a massa na forma e distribua o alho-poró e cebolinhas picadinhas fininhas por cima da massa. Asse em forno alto por aproximadamente 40 minutos.



PATINHO MOÍDO À PARMEGIANA

**ALMOÇO
JANTAR &
PARA DIABÉTICOS**

INGREDIENTES:

- Patinho moído - (600g)
- Manjerição - 1 Colher sopa cheia (6g)
- Pimenta do reino - 1 Colher de café (1g)
- Alho - 1 dente (3g)
- Tomate (sem sementes e picado) - 1 Unidade média (100g)
- Cebolinha (picada) - 1 Colher de sopa (2.5g)

PARA EMPANAR:

- Farinha de grão-de-bico (1 xícara)
- Ovo de galinha - 1 Unidade média (50g)
- Aveia em flocos finos - 5 Colheres sopa cheia (75g)

COBERTURA:

- Queijo ricota (fatiada) 100 gramas (100g)
- Molho de tomate caseiro ou industrializado - 4 Colheres de arroz (180g)
- Orégano (para salpicar) - 1 Colher café cheia (4g)

MODO DE PREPARO:

tempere a carne moída com o alho, pimenta do reino, sal e manjerição. Misture a carne com o tomate e a cebolinha. Modele 8 bifês com a mistura. Empane-os passando no ovo, depois na farinha de grão-de-bico e na aveia. Colocar em um recipiente coberto com filme plástico para descansar 30 minutos na geladeira. Forre uma assadeira com papel-alumínio e pincele com azeite. Distribua os bifês e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, dourando um lado de cada vez.

Após esse preparo, distribua a ricota e cubra os bifês com o molho de tomate. Salpique o orégano a gosto e leve ao forno por 20 minutos. Você pode comer esse nhoque com molho de tomate caseiro/Passata de tomate (a vontade), ou Molho branco de Castanhas/Creme de leite light (2 colheres de sopa cheia).



ABOBRINHA RECHEADA

**ALMOÇO
JANTAR &
PARA DIABÉTICOS**

INGREDIENTES:

- 6 abobrinhas verdes cortadas ao meio;
- 300g de peito de frango cozido e desfiado;
- Sal a gosto;
- Molho de tomate caseiro;
- 1 cebola;
- Ricota para ralar.

MODO DE PREPARO:

Lave e corte as abobrinhas ao meio e leve ao microondas por 5 minutos até que elas fiquem macias. Então tire as sementes com uma colher. Reserve as canoas de abobrinhas. Em uma panela, adicione um fio de azeite e refogue a cebola, quando estiver dourada coloque o frango previamente cozido e desfiado e deixe dourar mais um pouco. Tempere com sal e outros temperos verdes da preferência. Adicione molho de tomate caseiro e deixe ferver por 5 minutos, acerte o sal. Em uma assadeira antiaderente, disponha as abobrinhas lado a lado e recheie. Finalize com a ricota por cima e leve ao forno médio por 20 minutos. Sirva.



PANQUECA COM ESPINAFRE

**ALMOÇO
JANTAR &
PARA DIABÉTICOS**

INGREDIENTES:

- ½ xícara de arroz integral;
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada;
- 2 colheres de sopa de brócolis picado;
- 1 colher de sopa de couve picada em tiras;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho;
- 1 pitada de sal;
- 1 pitada de pimenta do reino;
- 1 fio de azeite.

RECHEIO:

- 1 maço de espinafre cortado em tiras;
- 1 dente de alho picado;
- 1 colher de chá de azeite;
- 100 gramas de queijo branco cortado em cubos;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha misture todos os ingredientes da massa e incorpore com um fouet. Em uma frigideira anti-aderente espalhe duas colheres de sopa ou uma concha pela superfície e deixe cozinhar no fogo médio até dourar. Então vire e deixe dourar o outro lado. Transfira para uma travessa. Repita o processo até terminar a massa.

Refogue o espinafre no azeite com alho. Tempere com sal. Quando estiver cozido, adicione os cubos de queijo, misture. Recheie as panquecas e sirva.



ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE

**ALMOÇO
&
JANTAR**
PARA DIABÉTICOS

INGREDIENTES:

- 2 batatas doces grandes;
- 400 g de peito de frango em cubos;
- 2 latas de tomates pelados;
- 2 dentes de alho;
- 3 colheres de sopa de creme de ricota sem lactose;
- Folhinhas de tomilho (ou a erva que preferir, como manjericão também que fica gostoso);
- 2 colheres sopa azeite;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

Antes de tudo coloque a batata doce para cozinhar. Quando estiver quase pronta comece a fazer o molho. Sele o frango no azeite, acrescente o alho amassado e sal. Coloque o molho de tomate e as ervas. Deixe engrossar o caldo um pouco, desligue e reserve. Com um mixer faça um purê com as batatas usando um pouquinho da água do cozimento. Depois misture o creme de ricota. Em um refratário coloque o frango com molho e por cima o purê. Leve ao forno por 15 minutos ou até o purê de batata doce por cima dourar.



SALADA DE GRÃO DE BICO

**ALMOÇO
JANTAR &
PARA DIABÉTICOS**

INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de grão de bico;
- 1 xícara de chá de tomate-cereja fatiado;
- 1/4 xícara de cebola roxa picada;
- 1/2 xícara de chá de salsinha picada;
- 1/2 xícara de chá de pepino picado;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 colher de sopa de suco de limão;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o grão de bico até ficar macio, espere esfriar. Em uma vasilha mistura os ingredientes sólidos, tempere com o suco de limão, azeite de oliva, sal e pimenta. Mistura bem. Sirva gelado ou morno.



FRICASSÉ DE FRANGO LIGHT

**ALMOÇO
JANTAR &
PARA DIABÉTICOS**

INGREDIENTES:

- 1/2 peito de frango;
- 1/2 cebola picada;
- 2 dentes de alho;
- 2 colheres de requeijão light;
- 1 copo de iogurte natural desnatado;
- Queijo branco ralado;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- Salsinha a gosto.

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o peito de frango em panela de pressão com água por 30 minutos. Desligue, deixe soltar a pressão. Abra a tampa, escorra a água, feche novamente e chacoalhe a panela para que o frango desfie. Refogue a cebola e o alho no azeite, adicione o frango desfiado, tempere com sal, pimenta, salsinha e outras ervas da preferência. Deixe cozinhar por alguns minutos, desligue o fogo e adicione o iogurte mexendo bem. Despeje o frango em um refratário e coloque o requeijão por cima e em **seguida o queijo branco ralado**. Leve ao forno para derreter por alguns minutos. Sirva em seguida acompanhado de arroz integral ou batata doce e salada.



BERINJELA ASSADA

**ALMOÇO
JANTAR &
PARA DIABÉTICOS**

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 2 berinjelas
- 1 xíc de farinha de amêndoas
- 1 xíc parmesão ralado

MODO DE PREPARO:

Bata os ovos, reserve. Corte as berinjelas em rodela fina. Misture o queijo com a farinha. Passe as rodela de berinjela no ovo, em seguida na misturado queijo com a farinha. Coloque em uma forma (não precisa untar) e leve ao forno pré-aquecido por 40 minutos. Virando-as na metade do tempo.



FILE DE PESCADA EMPANADA COM AVEIA

**ALMOÇO
JANTAR &
PARA DIABÉTICOS**

INGREDIENTES:

- File de merluza - (quantidade a gosto)
- Cebola (picada) - 1 Unidademédia(70g)
- Vagem (picada) - 5 Colheres sopa cheia (100g)
- Tomate (sem pele e sementes, picado)
- 2 Unidades médias (200g)
- Salsa (picada) - 1 Colher sopa cheia (6g)
- Azeite de oliva - 1 Colher sobremesa rasa (5g)
- Sal a gosto

PARA EMPANAR:

- Clara de ovo - 2 Unidades médias (30g)
- Aveia em flocos finos - 1 xícara de chá (120g)
- Fubá de milho - 1/2 xícara de chá (60g)
- Azeite de oliva - 2 Colheres de sopa (16g)

Forma de preparo:

Refogue a cebola no azeite e depois acrescente o peixe, o sal e o molho de tomate. Deixe o peixe cozinhar até desmanchar. Adicione o leite e depois que ferver, adicione a farinha. Mexa bem até formar uma massa que desgrude da panela. Coloque em um prato para esfriar e termine o processo na geladeira. Abra a massa em uma superfície untada com farinha e corte no formato dos filés. Passe os filés nas claras batidas e empane com a aveia misturada com fubá. Coloque os filés em uma assadeira untada com azeite e pincele os filés por cima. Leve ao forno quente (200°C) por aproximadamente 20 minutos, virando os filés durante o cozimento para dourar os dois lados.



BOLINHOS DE PEIXE

**ALMOÇO
JANTAR &
PARA DIABÉTICOS**

INGREDIENTES:

- Filé de badejo - 2 Filés pequenos (200g)
- Farinha de grão-de-bico (meia xícara)
- Ovo de galinha - 1 Unidade média (50g)
- Pimenta do reino em pó (a gosto)
- 1 Colherde café (1g)
- Cebola (cortada em pedaços)
- 0.5 Unidademédia(35g)
- Coentro (picado)
- 1 Colherde sopa cheia (5g)
- Salsinha (picada)
- 2 Colheres de sopa cheias (8g)
- Leite de vaca integral - 1/4 xícara de chá (50ml)
- Sal a gosto
- Azeite de oliva para untar

Forma de preparo:

coloque todos os ingredientes em um processador, exceto o azeite, e processe até virar uma massa homogênea.

Faça 10 bolinhos com a massa. Forre uma travessa com papellaminado e unte com azeite. Leve ao forno durante 15 minutos e vire os bolinhos para assar dos dois lados.

