

## **Bifes de Fígado à Veneziana (Danielle Laporte)**

### **Preparação para bife de fígado (de boi, de vitela, de porco, de cabrito, de carneiro ou de aves)**

Lave o fígado e retire os nervos, a gordura e a pele que o envolve. Corte-o de acordo com a receita que vai preparar.

#### **Ingredientes:**

- 500 g de fígado de boi cortado em tiras largas
- 1 cebola cortada em fatias finas
- ¼ de xícara (chá) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- suco de limão a gosto
- farinha de trigo

#### **Modo de preparo:**

Coloque as tiras de fígado de molho em um pouco de leite. Coloque o azeite em uma frigideira grande e adicione as cebolas fatiadas. Leve ao fogo e doure bem as cebolas. Retire as cebolas e reserve.

Escorra as tiras de fígado do leite e seque levemente com papel absorvente. Tempere com sal e a pimenta-do-reino e passe às tiras na farinha de trigo, removendo o excesso. Na mesma frigideira em que dourou as cebolas coloque as tiras de fígado. Doure de um lado, vire e doure o outro lado. Coloque as cebolas novamente na frigideira e regue tudo com um pouco de suco de limão. Salpique sal e pimenta-do-reino e adicione salsinha. Misture bem e sirva quente.

\* Sugestão: Servir com arroz integral e salada.

**Rendimento:** 4 porções

## Sopa de Creme de Tomate (Danielle Laporte)

### **Ingredientes:**

- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo integral
- 1  $\frac{3}{4}$  de xícara de leite em pó (magro)
- 3 xícaras de suco de tomate ou de legumes
- $\frac{1}{4}$  de xícara de extrato de tomate
- sal e pimenta a gosto
- orégano e manjeriço a gosto

### Opcionais:

- 6 colheres de sopa de ricota (  $\frac{1}{2}$  porção de proteína ) ou 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado (  $\frac{1}{4}$  porção de proteína +  $\frac{1}{2}$  porção de cálcio ) ou 1 colher de sopa de germe de trigo (  $\frac{1}{2}$  porção de grãos integrais )

### **Modo de preparo:**

- 1- Numa panela, derreta a manteiga em fogo brando. Adicione a farinha e misture em fogo bem baixo durante 2 minutos. Aos poucos vá misturando o leite e continue mexendo ocasionalmente até engrossar.
- 2- Misture o suco, o extrato de tomate e os temperos até conseguir uma mistura homogênea. Continue a cozinhar em fogo brando, mexendo sempre, por 5 minutos.
- 3- Sirva a sopa quente, recoberta com a opção acima de sua preferência.

Cada porção proporciona:

- 1 porção de cálcio
- 1 porção de vitamina C
- 1 porção de legumes/ verduras ( caso se utilize )

**Rendimento:** 3 porções

## **Batatas ao Forno**

### **(Danielle Laporte)**

#### **Ingredientes:**

- 1 ½ colher de sopa de óleo vegetal
- 2 batatas grandes
- 2 claras de ovo
- sal grosso

#### **Modo de preparo:**

- 1- Pré-aqueça o forno a 220o C. Unte a forma com óleo vegetal
- 2- Lave bem as batatas em água corrente e as enxugue com pano de prato. Corte-as em fatias
- 3- Bata numa tigela as claras em neve. Adicione as batatas e mexa até que fiquem recobertas pela clara batida.
- 4- Disponha as batatas na forma e asse-as até ficarem crocantes e douradas, por 30 minutos. Polvilhe com sal e sirva.

## **Filé de Salmão Assado com Alcaparras (Danielle Laporte)**

### **Ingredientes:**

- ½ kg de salmão fresco
- ½ colher (chá) de sal
- 1 limão
- ½ litro de leite
- 100 g de alcaparras
- manteiga para untar

### **Modo de preparo:**

Deixe o salmão mergulhado no leite por 2 horas, na geladeira. Unte com manteiga um prato refratário. Retire o salmão do leite e coloque no refratário. Misture o suco de limão e o sal, regue o salmão com o suco. Coloque as alcaparras por cima e leve ao forno por 25 minutos.

\* Sugestão: sirva-os quentes, com batata cozida e salada verde.

**Rendimento:** 3 porções

## **Torta de cenoura e agrião (Danielle Laporte)**

### **Ingredientes:**

#### **Massa**

- 1 cenoura média com casca ralada (100g)
- 1 clara (33g)
- 100g de margarina cremosa
- 1 colher (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (250g)

#### **Recheio**

- 2 xícaras (chá) de talos e folhas de agriões picados (150g)
- 2 colheres (chá) de azeite (5g)
- 2 gemas (32g)
- 4 claras (130g)
- 150g de queijo mussarela light
- 1 pote de iogurte desnatado (200g)
- sal, moderado

#### **Modo de preparo:**

Para a massa, misture a cenoura, a clara, a margarina e o sal. Vá adicionando a farinha de trigo até ficar uma massa firme. Reserve um quarto da massa. Com o restante, forre o fundo e os lados de fôrma média de aro removível. Refogue os talos de agrião no azeite até murchar e amaciar.

Coloque sobre a massa. Bata no liquidificador as gemas, às claras, a mussarela e o iogurte.

Tempere com sal e cubra a agrião. Com a massa reservada, faça tirinhas e cubra a torta, formando um gradeado. Leve ao forno médio (180°C), pré-aquecido até ficar firme e dourada, por cerca de 30 minutos. Sirva logo.

**Rendimento:** 8 porções

## **Torta Integral de Atum (Danielle Laporte)**

### **Ingredientes:**

#### **Massa**

- 1 xícara (chá) de óleo de canola
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa rasa) de fermento em pó
- 4 ovos inteiros
- sal a gosto
- 1 pitada de queijo ralado

#### **Recheio**

- 1 lata de atum light
- 1 lata de sardinha
- 1 cebola
- 1 tomate
- cebolinha, salsinha, orégano e sal para temperar

#### **Modo de preparo:**

Para a massa, bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje metade do conteúdo em forma retangular untada, acrescente o recheio, e por cima, coloque a outra metade da massa.

Leve ao forno até a massa ficar cozida. Para o recheio, misture todos os ingredientes do recheio em um refratário e mexa bem.

**Rendimento:** 10 porções e/ou unidades.

\* Sugestão de acompanhamento para as tortas: servir uma porção (fatia) da torta pode ser acompanhado de salada de vegetais, exemplo alface e tomate. É uma ótima receita para ser servida no jantar.

## **Salada de Lentilha**

### **(Danielle Laporte)**

#### **Ingredientes:**

- 2 xícaras (chá) de lentilha cozida
- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 colher (sobremesa) de pimentão vermelho picado
- 1 colher (sobremesa) de salsa picada
- sal e pimenta

#### **Modo de preparo:**

Tempere a lentilha cozida com o óleo, o vinagre, o sal e a pimenta. Adicione a cebola, o pimentão vermelho e a salsa picada. Cubra e leve à geladeira por 4 horas.

Observação: Pode conservar esse prato na geladeira, coberto, por até uma semana.

**Rendimento:** 3 porções

## **Salada com grão de bico (Danielle Laporte)**

### **Ingredientes:**

- 1 xícara (chá) de grão de bico cozido (200g)
- 1 beterraba pequena cozida picada (100g)
- 1 cenoura média cozida picada (100g)
- 100g de queijo prato light ralado com o ralador grosso
- 200g de peito de peru defumado em cubos
- 2 xícaras (chá) de alface americana picada (100g)

### **Crouton**

- 2 fatias de pão de forma light cortado em cubos (50g)
- 1 colher (sopa) de azeite (8g)
- 1 colher (chá) de orégano (1g)

### **Molho Rosé**

- 100g de ricota
- 6 colheres (sopa) de leite desnatado (60ml)
- 1 colher (sopa) de catchup (15g)

### **Modo de Preparo:**

Comece com o crouton. Coloque o pão em uma assadeira. Misture 2 colheres (sopa) de água ao azeite e regue os cubos de pão, misturando bem. Salpique a orégano e leve ao forno até ficar crocante.

Misture o grão de bico, a beterraba, a cenoura e o queijo. Em uma taça, vá alternando a alface, a mistura de vegetais, o peito de peru em tiras e os croutons. Faça o molho. Bata no liquidificador a ricota, o leite e o catchup. Regue as taças com o molho e sirva.

**Rendimento:** 4 porções

## **Sopa de Grão de Bico com Espinafre (Danielle Laporte)**

### **Ingredientes:**

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico
- 1 litro de água
- 3 batatas pequenas
- ½ cebola triturada
- 1 colher (sobremesa) de margarina
- 1 pitada de noz-moscada
- ½ maço de espinafres limpos
- sal

### **Modo de preparo:**

Escolha o grão-de-bico, lave-o e deixe-o de molho na água, indicado de um dia para o outro. Ponha o grão-de-bico e a água numa panela e leve-a ao fogo, deixando ferver por 45 minutos. Acrescente as batatas e deixe cozinhar até que elas e o grão-de-bico fiquem macios. Desligue o fogo, deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador. O resultado deve dar um litro. Se não der, complete com água. Coe e reserve. Frite ligeiramente a cebola na margarina, coe e adicione a margarina ainda quente, o espinafre, a noz-moscada e o sal à sopa reservada. Ferva por mais 5 minutos e sirva.

**Rendimento:** 2 porções

## **Recheio de talos Espinafre (Danielle Laporte)**

(Também pode-se usar talos de agrião, rúcula, etc.)

### **Ingredientes:**

- 1 maço de espinafre com os talos
- 1 cebola picada
- 1 punhado de cheiro verde
- 1 colher (sopa) de molho de tomate
- sal
- azeite

### **Modo de preparo:**

Lavar o espinafre e os talos e colocá-los para cozinhar apenas com a água que estiver nele.  
Refogar a cebola, adicionar os demais ingredientes e cozinhar.

\* Sugestão: adequado para recheio de lasanha, quiche, torta fria ou pastel de forno.