



**Faça as pazes  
com o seu prato**

**Blog Le Papillon  
Maiarlane Duarte**

# INTRODUÇÃO

Minha relação com os alimentos vem do ventre da minha mãe. Ela sempre me diz que comeu de tudo durante a gravidez e que foi uma mãe consciente que me apresentou às frutas e aos legumes desde cedo.

Eu me lembro bem que não gostava de poucas coisas quando eu era pequena como de abacate ou mexerica mas, era obrigada a comer mesmo assim e, posso te dizer uma coisa? Eu não vivo hoje em dia sem abacates ou mexericas e, agradeço aos meus pais por terem me ensinado a comer direito e com consciência.

Em casa, era raro comermos sanduíches ou qualquer outro tipo de *junk food*. A grande verdade é que mesmo quando comíamos algo mais calórico ou fora de uma dieta balanceada e natural do dia a dia, o tal prato era preparado em casa com muito amor e carinho pela minha avó ou pela minha mãe – tenho poucas lembranças relacionadas ao *Mc Donald's*, por exemplo.

Então, eu me acostumei desde cedo a gostar de comer de forma simples, colorida, natural e sem muitas frescuras – ou aditivos e coisas artificiais. E, hoje eu vejo que foi graças a todos os momentos deliciosos que tive com a minha família cozinhando e, posteriormente, conversando e nos divertindo ao redor de uma bela mesa, que eu me tornei a pessoa que sou tão ligada ao lar e tão apegada a costumes que tem sido deixados de lado por muitas pessoas dia após dia.

- O costume de cozinhar e comer uma comida nutritiva, colorida, cheia de vida, verdadeira e, não mais, somente algo que tiramos de um pacote vindo do nosso freezer ou da nossa despensa.

Nesse *ebook*, através de receitas que eu adoro preparar aqui em casa, eu espero poder despertar em você o mesmo amor, carinho e alegria que sinto todas as vezes que coloco os pés na cozinha e me animo para preparar uma refeição nutritiva, gostosa e cheia de luz e amor para quem eu amo.

Além de te ajudar a dar um upgrade em sua rotina e a criar momentos especiais nos

quais você testará receitas novas e diferentes que aquecerão não somente o seu coração mas, também, o coração de todos ao seu redor, pois, a comida além de ter o propósito de nos nutrir, ela nutre nossa alma, nossos corações e nos oferece uma oportunidade de nos conectar com nossos amigos e familiares de um jeito único, feliz e animado.

E, vale lembrar que eu opto por viver em equilíbrio, ou seja, te aconselho a sair da sua zona de conforto para experimentar receitas novas mas sem criar nenhuma neurose dentro de você, *ok?* Saia da linha quando quiser, seja gentil consigo, aproveite o momento e saiba para onde voltar – **para alimentos que te nutrem e te ajudam a viver cada dia da forma mais incrível possível.**

Maiariane Duarte.



# ÍNDICE

1. REQUEIJÃO LIGHT
2. GELEIA DIET DE MORANGO
3. GRANOLA SIMPLES
4. PÃO DE IOGURTE
5. MAIONESE FALSA
6. MOLHO DE MOSTARDA
7. MOLHO DE TOMATE
8. MOLHO BRANCO
9. SOPA CREMOSA DE BETERRABA
10. SOPA EM CREME DE VERDURAS NUTRITIVAS
11. SOPÃO DE AGRIÃO
12. SALADA DE RÚCULA COM LASCAS DE QUEIJO MINAS
13. COUVE-FLORES GRATINADA
14. PURÊ DE MORANGA
15. PURÊ DE ESPINAFRE
16. SALADA TROPICAL
17. OMELETE COM BERINGELA
18. TABULE
19. SUFLÊ DE COUVE-FLORES
20. BRÓCOLIS GRATINADO COM MOLHO BRANCO LIGHT
21. SALADA DE BERINGELA
22. ARROZ COM ERVAS
23. RISOTO COM CHAMPIGNONS
24. ARROZ 7 CEREAIS COM LEGUMES E QUEIJO TOFU
25. FAROFA CROCANTE COM CENOURA
26. ESPAGUETE COM BRÓCOLIS
27. NHOQUE DE BATATA COM MOLHO DE TOMATE
28. LASANHA DE ESPINAFRE COM RICOTA
29. LASANHA DE FRANGO COM BRÓCOLIS REFOGADO
30. FRANGO COM MOLHO DE RICOTA E MOSTARDA
31. BOLINHO DE FRANGO
32. FRANGO GRELHADO COM ESPECIARIAS
33. SUFLÊ DE CARNE



34. SANDUÍCHE VEGETARIANO
35. ROLINHOS DE VERÃO
36. PIZZA INTEGRAL
37. SUFLÊ
38. SOPÃO DE INVERNO
39. MUFFIN DE BATATA DOCE
40. MUFFIN DE BATATA DOCE E CHOCOLATE
41. MUFFIN DE BANANA



# RECEITAS:

## 1. REQUEIJÃO LIGHT

**Rendimento:** 3 copos de 250ml

**Ingredientes:** 450g de ricota, ½ envelope de gelatina sem sabor branca, 1 colher de chá de sal, 1 xícara de água fervente.

**Preparo:** Bata os três primeiros ingredientes no liquidificador e deixe descansar por uns minutos. Acrescente a água fervente e bata mais alguns minutos.

## 2. GELEIA DIET DE MORANGO

**Rendimento:** 1 pote pequeno

**Ingredientes:** 2 caixas de morangos limpos e cortados na metade + suco de 1 limão, 4 colheres de sopa de estévia em pó.

**Preparo:** Coloque os morangos e o limão em uma panela e leve ao fogo por 30 minutos. Acrescente a estévia e mexa delicadamente para não desmanchar os morangos. Espere ficar grosso e com consistência de geléia. O ponto certo é quando o fundo da panela aparecer, ao mexer o caldo. Deixe esfriar e leve à geladeira.

## 3. GRANOLA SIMPLES

**Rendimento:** 450g

**Ingredientes:** 200g de aveia em flocos, 100g de flocos de milho, 10g de castanhas do pará, 50g de mel, 50g de açúcar mascavo, 10g de ameixa seca, 10g de fibra de trigo, 10g de uva passa, 10g de linhaça, 10g de gergelim.

**Preparo:** Misture tudo em uma tigela e asse em forno por 15 minutos. Mexa bem. Por último coloque o mel com as frutas e mexa até esfriar.

## 4. PÃO DE IOGURTE

**Rendimento:** 1 pão médio

**Ingredientes:** 3 xícaras de farinha de trigo integral, 1 colher de sopa ou 1 tablete de fermento para pão, 1 chá de sal, 50g de mel, 1 colher de sopa de açúcar

mascavo, 1 pote de iogurte natural desnatado, água até dar o ponto da massa que é mole.

**Preparo:** Misture tudo em uma tigela amassando bem os ingredientes e deixando a massa crescer. Quando a massa estiver crescida, coloque-a em uma forma e asse até dourar.

## 5. MAIONESE FALSA

**Rendimento:** 1 pote

**Ingredientes:** 200ml de iogurte natural desnatado, 1 colher de sopa de molho de soja, 1 colher de chá de ketchup, 1 colher de sobremesa de mostarda, 1 colher de chá de vinagre de maçã.

**Preparo:** Misture tudo e leve à geladeira antes de servir.

## 6. MOLHO DE MOSTARDA

**Rendimento:** 1 pote

**Ingredientes:** 1 pote de iogurte natural desnatado, 1 colher de sopa de mostarda, 1 colher de chá de azeite, ½ colher de sopa de vinagre de maçã, sal a gosto.

**Preparo:** Bata tudo no liquidificador e leve à geladeira antes de servir.

## 7. MOLHO DE TOMATE

**Rendimento:** 6 porções

**Ingredientes:** 2kg de tomates cortados em quatro, 2 cebolas pequenas, louro, salsa e pimenta a gosto, 1 colher de sobremesa de noz-moscada, 1 colher de sopa de molho de soja.

**Preparo:** Leve ao fogo, em uma panela tampada, o tomate com a cebola, a pimenta, a noz-moscada e o molho de soja. Cozinhe e passe os ingredientes por uma peneira. Ferva em fogo alto para secar uma parte da água.

## 8. MOLHO BRANCO

**Rendimento:** 4 porções

**Ingredientes:** 1 colher de sopa de amido de milho, 1 xícara de leite zero lactose

ou desnatado, 2 colheres de sopa de cebolinha verde picada, 2 colheres de sopa de iogurte natural zero lactose ou desnatado, 4 a 5 gotas de molho de pimenta, 1 pitada de sal.

**Preparo:** Misture numa panela o amido de milho com o leite. Mexa bem e deixe levantar fervura, mexendo sempre. Retire do fogo e acrescente o iogurte, a cebolinha e o molho de pimenta. Misture bem.

## 9. SOPA CREMOSA DE BETERRABA

**Rendimento:** 2 porções

**Ingredientes:** ½ colher de sopa de requeijão, 1 dente de alho amassado, ½ xícara de chá de cebola picada, 250g de beterraba cozida com casca, ½ xícara de suco de laranja, 1 ramo de dill, ½ litro de caldo de legumes.

**Preparo:** Coloque o requeijão numa panela, aqueça e junte ao alho e à cebola, mexendo sempre até murcharem. Adicione a beterraba sem casca e passada pelo processador, o suco de laranja, o dill e o caldo de legumes. Misture e deixe em fogo alto até ferver, diminua o fogo e cozinhe por 15 a 20 minutos, mexendo algumas vezes. Retire do fogo, espere esfriar um pouco e bata no liquidificador. Sirva quente ou frio. Salpique com cheiro verde.

## 10. SOPA EM CREME DE VERDURAS NUTRITIVAS

**Rendimento:** 2 porções

**Ingredientes:** 2 colheres de sopa de 6 verduras diferentes (moranga, couve-flor, brócolis, couve, espinafre, repolho, tomate, cenoura, etc.) picadas, 100ml de leite zero lactose ou desnatado, 200ml de água para cozimento, temperos e ervas a gosto.

**Preparo:** Cozinhe em fogo brando e passe no liquidificador se quiser.

## 11. SOPÃO DE AGRIÃO

**Rendimento:** 2 porções

**Ingredientes:** 2 colheres de chá de azeite de oliva, 1 cebola média, 100g de batatas descascadas e cortadas em cubos, ½ litro de caldo de legumes, ½ maço de agrião limpo e picado, 2 colheres de sopa de creme de leite, noz-moscada,



sal, pimenta do reino móida, ervas e temperos a gosto.

**Preparo:** Em uma panela, aqueça o azeite em fogo moderado. Acrescente as batatas, mexa bem, tampe e cozinhe por 10 minutos. Adicione o caldo de legumes e deixe ferver, tampe e cozinhe até a batata amolecer. Retire do fogo e acrescente o agrião. Liquidifique tudo. Devolva a panela ao fogo, mexendo sempre. Acrescente o creme de leite e tempere com noz-moscada e pimenta do reino.

## 12. SALADA DE RÚCULA COM LASCAS DE QUEIJO MINAS

**Rendimento:** 2 porções

**Ingredientes:** 150g de rúcula, 2 dentes de alho, 1 colher de sopa de vinagre de maçã, 1 colher de sopa de azeite de oliva, 60g de queijo minas cortado em lascas, molho de soja, cheiro verde, sal, pimenta do reino.

**Preparo:** Lave as folhas de rúcula. Amasse o alho e acrescente a ele em uma saladeira o vinagre, o azeite e a pimenta do reino. Misture a rúcula com o molho e as lascas de queijo. Sirva com 1 colher de chá de molho de soja em cada porção.

## 13. COUVE-FLOR GRATINADA

**Rendimento:** 2 porções

**Ingredientes:** 1 prato de sopa de couve-flor, ½ xícara de leite zero lactose ou desnatado, 1 colher de chá de amido de milho, 2 fatias de peito de peru, sal e orégano a gosto.

**Preparo:** Leve ao fogo o leite e o amido de milho, deixe engrossar, junte o sal e o orégano. Cozinhe a couve-flor e acomode-a em um prato. Cubra com o peito de peru picado e com o molho por cima. Leve ao forno para gratinar.

## 14. PURÊ DE MORANGA

**Rendimento:** 5 porções

**Ingredientes:** 500g de moranga, ½ xícara de ricota, ½ xícara de leite zero lactose ou desnatado, 1 colher de sopa de queijo minas ralado, noz-moscada, açafrão em pó, gengibre em pó, sal e pimenta a gosto.

**Preparo:** Cozinhe a moranga no vapor e depois bata com uma faca até formar

um purê. Na hora de servir, misture os outros ingredientes e dê uma leve refogada.

## 15. PURÊ DE ESPINAFRE

**Rendimento:** 2 porções

**Ingredientes:** 1 maço de espinafre, 1 colher de sopa de requeijão, 1 cebola média ralada, 1 colher de sopa de farinha integral, 1 copo de leite zero lactose ou desnatado, noz-moscada, cardamomo em pó, sal a gosto.

**Preparo:** Cozinhe o espinafre em água e sal. Bata-o no processador até obter um purê. Leve ao fogo baixo o requeijão, junte a cebola e mexa até murchar. Adicione a farinha e mexa até que fique dourada. Acrescente o purê e cozinhe por alguns minutos. Junte o leite aos poucos, até obter uma mistura cremosa. Adicione noz-moscada, cardamomo e prove o sal. Misture bem. Retire do fogo e sirva.

## 16. SALADA TROPICAL

**Rendimento:** 1 porção

**Ingredientes:** 3 folhas de chicória ou escarola ou ½ pé de rúcula, 3 talos médios de palmito, 6 morangos médios, 1 colher de sopa de requeijão, 1 colher de sobremesa de queijo minas ralado, ervas e tempero a gosto.

**Preparo:** Corte a chicória ou escarola ou rúcula em tiras bem finas e o palmito em rodela. Pique o morango até dar 3 colheres de sopa e acrescente. Misture o requeijão com o queijo, o sal e os temperos separadamente. Junte aos outros ingredientes.

## 17. OMELETE COM BERINJELA

**Rendimento:** 1 porção

**Ingredientes:** ½ berinjela grande, 1 ovo, 1 colher de chá cheia de cebola picada, azeite para fritar, 1 colher de café cheia de salsa e cebolinha, meio tomate picado, sal e pimenta a gosto.

**Preparo:** Lave e corte a berinjela em cubinhos. Numa panela, faça um refogado com azeite, cebola e sal. Depois junte a berinjela, o tomate e coloque água que dê para cobrir. Deixe cozinhar lentamente. Numa vasilha, bata bem o ovo e

misture à berinjela com tomate. Sirva quente.

## 18. TABULE

**Rendimento:** 2 porções

**Ingredientes:** 1 cebola, 2 tomates, 2 colheres de sopa de salsa, 1 punhado de hortelã, 1 pepino, 1 pimentão verde, 2 colheres de sopa de trigo para kibe, 1 colher de chá de azeite, pimenta, ervas, sal e limão a gosto.

**Preparo:** Lave o trigo e reserve (deixe-o descansar por 2 horas em 200ml de água). Pique em pedaços bem pequenos todos os ingredientes. Junte o trigo, temperando com pimenta, limão, azeite, 1 pitada de sal e com as ervas que quiser.

## 19. SUFLÊ DE COUVE-FLOR (OU CENOURA OU ESPINAFRE)

**Rendimento:** 4 porções

**Ingredientes:** 2 colheres de sopa de cebola ralada, 1 colher de sobremesa de margarina, 2 colheres de sopa de farinha de trigo, 1 xícara de chá de leite desnatado quente, 1 colher de sopa de parmesão ralado, 1 couve-flor pequena cozida al dente (ou 2 xícaras de cenoura cozida ou 1 maço pequeno de espinafre), 1 gema e duas claras em neve com  $\frac{1}{2}$  colher de café de bicarbonato.

**Preparo:** Em uma panela pequena coloque a cebola ralada com a margarina e leve ao fogo até dourar. Acrescente a farinha, mexendo bem. Aos poucos, adicione o leite quente e mexa até obter um creme branco consistente. Tempere com o sal e o parmesão ralado. Espere esfriar. Corte a couve-flor em buquês pequenos (ou a cenoura ou o espinafre) e junte ao molho branco. Misture a gema e, por último, as claras em neve, delicadamente. Coloque em uma forma para suflê, untada e leve para assar em forno médio por 20 minutos, ou até que fique dourado.

## 20. BRÓCOLIS GRATINADO COM MOLHO BRANCO LIGHT

**Rendimento:** 2 porções

**Ingredientes:** 1 maço de brócolis, 1 cebola média picada, 1 colher de sopa de caldo de galinha, 1 colher de sopa de requeijão,  $\frac{1}{2}$  colher de chá de sal, 1 colher

salsinha picada, 1 pitada de pimenta do reino.

**Preparo:** Coloque o brócolis numa forma refratária. À parte, misture os demais ingredientes, despeje sobre o brócolis, tampe com papel alumínio e cozinhe em potência alta de 16 a 18 minutos, ou até que o brócolis esteja macio. Vire na metade do tempo, retire e deixe descansar por 5 minutos. Escorra, misture os ingredientes do molho e leve ao forno até aquecer. Despeje sobre o brócolis e polvilhe de salsinha.

## 21. SALADA DE BERINGELA

**Rendimento:** 4 porções

**Ingredientes:** 2 berinjelas, 1 pimentão vermelho e 1 amarelo, 2 dentes de alho socados, 4 azeitonas pretas sem caroço, 1 cebola cortada em cubos, salsa e orégano a gosto, 1 colher de sopa de azeite de oliva, 1 colher de sopa de molho de soja.

**Preparo:** Corte a berinjela em cubos e cozinhe com alho e molho de soja. Misture os pimentões, a cebola, as azeitonas, o orégano, a salsa e o azeite. Junte as berinjelas aos outros ingredientes, misturando-os bem. Leve à geladeira e sirva como salada.

## 22. ARROZ COM ERVAS

**Rendimento:** 2 porções

**Ingredientes:** 200g de arroz integral, 1 dente de alho, 1 colher de chá de molho de soja, 1 colher de sopa de cheiro verde picado, 1 colher de sopa de manjeriço picado, 1 colher de chá de alecrim, 1 colher de chá de açafrão, sal e azeite a gosto.

**Preparo:** Refogue o arroz com o azeite e cozinhe-o com sal e molho de soja. Quando o arroz estiver pronto, misture os ingredientes.

## 23. RISOTO COM CHAMPIGNONS

**Rendimento:** 2 porções

**Ingredientes:** 100g de arroz integral, ½ colher de sopa de açafrão, 150g de champignons fatiados, 1 cebola picada, 1 copo de vinho branco seco, salsinha

picada e sal a gosto, 1 colher de sopa de queijo parmesão, 1 colher de requeijão, sal e ervas a gosto.

**Preparo:** Refogue a cebola no requeijão. Junte o arroz e frite por alguns minutos, mexendo sempre. Acrescente o champignon, o sal, açafrão e o vinho deixando o líquido evaporar, sem mexer. Deixe cozinhar por 20 minutos e adicione mais água se necessário. Desligue o fogo e deixe repousar por alguns minutos. Coloque o parmesão, misture e salpique salsinha picada e sirva.

## 24. ARROZ 7 CEREAIS COM LEGUMES E QUEIJO TOFU

**Rendimento:** 2 porções

**Ingredientes:** 100g de arroz 7 cereais, ½ pimentão vermelho, ½ pimentão verde, ½ brócolis, ½ couve-flor, 150g de queijo tofu, 4 colheres de sopa de cogumelo fatiado, cheiro verde, 2 colheres de sopa de cebola picada, 2 colheres de chá de alho, 1 colher de sopa de molho de soja, 1 colher de chá de azeite, sal a gosto.

**Preparo:** Refogue 2 colheres de sopa de cebola e 1 colher de chá de alho, acrescente o arroz e deixe cozinhar até que ficar al dente, sal a gosto. À parte, com 1 colher de chá de azeite, 1 colher de sopa de molho de soja refogue os legumes, com sal a gosto. Quando estiverem al dente, misture tudo com o arroz e o queijo tofu. Coloque em forma transparente e salpique com salsa.

## 25. FAROFA CROCANTE COM CENOURA

**Rendimento:** 4 porções

**Ingredientes:** 2 cenouras raladas, 3 colheres de sopa de farinha de mandioca, 2 colheres de sopa de farelo de trigo, 1 colher de chá de requeijão light, cheiro verde picado a gosto, pimenta e sal a gosto.

**Preparo:** Em uma panela, derreta o requeijão light e refogue as cenouras, mexendo bem. Adicione aos poucos a farinha de mandioca e o farelo até dourar. Coloque os temperos e mexa mais um pouco.

## 26. ESPAGUETE COM BRÓCOLIS

**Rendimento:** 1 porção

**Ingredientes:** 100g de macarrão integral, ¼ de brócolis, 2 dentes de alho

picados, 1 colher de sopa de salsinha picada, 100ml de iogurte desnatado.

**Preparo:** Numa frigideira, cozinhe o brócolis, o alho e a salsinha até ficar no ponto al dente. Reserve. Na mesma frigideira, coloque o iogurte e mexa até obter um molho cremoso. Cozinhe o macarrão e junte-o ao molho.

## 27. NHOQUE DE BATATA COM MOLHO DE TOMATE

**Rendimento:** 1 porção

**Ingredientes:** 100g de batata crua ou cozida, água para dar o ponto, 1 colher de sopa de farinha de trigo, 1 colher de sopa de farinha de trigo integral, 1 colher de chá de sal, 1 colher de sopa de molho de tomate caseiro, 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado. Temperos e ervas a gosto.

**Preparo:** Misture as farinhas com a batata já cozida até dar o ponto. Corte a massa e cozinhe, regue com o molho de tomate e salpique queijo ralado.

## 28. LASANHA DE ESPINAFRE COM RICOTA

**Rendimento:** 2 porções

**Ingredientes:** 2 colheres de chá de azeite de oliva, 1 dente de alho, 1 xícara de chá de espinafre cozido, sal e pimenta a gosto, 60g de ricota amassada com um garfo, 1 colher de café de noz-moscada, 1 ovo ligeiramente batido com um garfo, 2 colheres de sopa de creme de leite, 2 folhas de massa de lasanha pré-cozida, 1 colher de sopa de requeijão, 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado.

**Preparo:** Numa panela aqueça o azeite. Coloque o alho e doure-o levemente. Junte o espinafre, o sal, a pimenta, misturando e refogando por 2 minutos. Retire do fogo e adicione a ricota e a noz-moscada. Misture. Acrescente o ovo, o creme de leite e mexa com uma colher de pau. No fundo de um refratário, espalhe 1 colher do recheio, em seguida, coloque uma camada de massa, e repita todo o processo. Por fim, polvilhe o queijo ralado, requeijão e asse em forno médio até dourar.

## 29. LASANHA DE FRANGO COM BRÓCOLIS REFOGADO

**Rendimento:** 2 porções

**Ingredientes:** 100g de frango, 1 tomate, 1 cebola, 1 colher de sopa de requeijão,



1 dente de alho, 2 fatias de queijo minas, 2 folhas de massa de lasanha pré-cozida, ½ brócolis.

**Preparo:** Refogue o frango, sem óleo, com tomate, cebola, azeitona, alho e requeijão e, reserve. Depois refogue o brócolis e adicione-o ao frango. Divida a massa em 3 pedaços e intercale com o frango com brócolis e o molho. Cubra a lasanha com o restante do molho e o queijo. Cozinhe no forno até dourar.

### 30. FRANGO COM MOLHO DE RICOTA E MOSTARDA

**Rendimento:** 1 porção

**Ingredientes:** ¼ de peito de frango desossado (130g), ½ tomate picado, 1 colher de chá de salsa, 1 fatia de ricota (30g), 50ml de leite desnatado, 1 colher de chá de mostarda, sal e pimenta a gosto.

**Preparo:** Arrume num prato o frango cozido, desfiado e temperado com tomate picado por cima. Bata a ricota no liquidificador ou no processador de alimentos com leite. Tempere e ponha-a em cima do tomate. Polvilhe de salsa e leve ao forno até dourar.

### 31. BOLINHO DE FRANGO

**Rendimento:** 40 porções

**Ingredientes:** 1 colher de sopa de margarina, 2 colheres de sopa de cebola picada, 2 colheres de sopa de cheiro verde, 1 dente de alho amassado, 1/2kg de peito de frango, 3 xícaras de farinha de trigo, ervas, sal e pimenta a gosto, 2 claras, farinha de rosca.

**Preparo:** Aqueça a margarina em uma panela e junte a cebola, o cheiro verde e o alho. Junte o frango, temperos e o frango. Cozinhe tudo em 2 copos de água. Cozinhe até a água reduzir. Quando o mesmo estiver cozido, deixe esfriar um pouco e o desfie. Coloque o frango desfiado em uma panela e ligue o fogo. Acrescente a farinha mexendo bem até engrossar. Verifique o tempero e faça os bolinhos. Passe-os na farinha de rosca e leve ao forno até dourar.

### 32. FRANGO GRELHADO COM ESPECIARIAS

**Rendimento:** 4 porções

**Ingredientes:** 4 sobrecoxas de frango, 2 dentes de alho, 2 colheres de sopa de gengibre fresco picado, 3 colheres de sopa de suco de limão, 3 colheres de sopa de molho de soja, 2 colheres de sopa de mel, 1 colher de chá de canela em pó, 1 pitada de cravo da Índia em pó, sal e pimenta a gosto.

**Preparo:** Coloque o frango em uma tigela. Bata todos os outros ingredientes no liquidificador. Cubra o frango com esse tempero e deixe marinar na geladeira por 4 horas. Escorra e coloque o frango sobre a grelha. Asse por 40 minutos, pincelando com a marinada e virando dos dois lados.

### 33. SUFLÊ DE CARNE

**Rendimento:** 6 porções

**Ingredientes:** 12kg de carne moída de primeira, ½ cebola ralada, 2 dentes de alho, 1 xícara de chá de tomates picados, 2 colheres de sopa de salsa picada, 2 colheres de sopa de farinha, 1 ½ xícara de chá de leite desnatado, 1 gema e 3 claras em neve, 1 colher de sopa de azeite, sal a gosto.

**Preparo:** Refogue no azeite o alho, a cebola e o tomate. Junte a carne, o sal e a salsa. Deixe cozinhar até ficar um molho bem espesso. Em uma vasilha, dissolva a farinha no leite e acrescente a gema. Leve ao fogo e deixe engrossar. Misture esse creme na carne e reserve. Bata as claras e acrescente à carne. Coloque em uma fôrma refratária untada. Leve ao forno médio por 20 minutos.

### 34. SANDUÍCHE VEGETARIANO

**Rendimento:** 1 porção

**Ingredientes:** 2 fatias de pão de centeio ou 1 pão sírio, 1 ovo cozido e cortado em rodela, 3 folhas de alface, ½ tomate, 1 colher de sopa de broto de alfafa, 1 pepino, 2 colheres de sopa de salsa picada.

**Preparo:** Monte o sanduíche e adicione orégano e os molhos de sua preferência.

### 35. ROLINHOS DE VERÃO

**Rendimento:** 4 porções

**Ingredientes:** 4 fatias de peito de peru, 1 colher de sopa de mostarda, 1 colher de sopa de ketchup, 2 colheres de sopa de maionese falsa, 1 colher de sopa de

salsa picadinha, 4 fatias de queijo minas, 4 fatias de pão para *wrap*, ½ cenoura ralada, ½ beterraba ralada e folhas de alface.

**Preparo:** Faça uma pasta com o peito de peru, maionese, ketchup, mostarda, salsa e queijo minas no liquidificador ou no processador de alimentos. Espalhe a pasta de peito de peru nos *wraps* aquecidos, adicione cenoura e beterraba ralada e, folhas de alface. Enrole-os.

### 36. PIZZA INTEGRAL

**Rendimento:** 6 unidades

**Ingredientes:** 200g de farinha de trigo integral, 200g de farinha de trigo, 1 colher de sobremesa de margarina, 2 colheres de chá de açúcar, 2 colheres de chá de sal, 5g de fermento seco, água até dar o ponto.

**Preparo:** Misture e amasse todos os ingredientes. Deixe crescer. Depois, abra com o rolo no tamanho da pizza brotinho. Cubra com os recheios da sua preferência.

### 37. SUFLÊ

**Rendimento:** 2 porções

**Ingredientes:** 100g de legumes variados, 2 claras em neve, 1 colher de sopa de queijo minas ralado, tempero a gosto.

**Preparo:** Em um refratário próprio para forno e micro-ondas, misture os legumes com 2 claras em neve, queijo minas ralado e temperos. Leve ao micro-ondas por 3 minutos.

### 38. SOPÃO DE INVERNO

**Rendimento:** 2 porções

**Ingredientes:** ½ moranga, 2 colheres de sopa de molho de tomate, 4 folhas de repolho, 1 cebola pequena, ½ pimentão verde, 2 colheres de sopa de creme de cebola, 12 maço de salsão, 1 colher de sopa de molho de soja.

**Preparo:** Cozinhe todos os ingredientes em 1 litro de água por 30 minutos. Espere esfriar e bata no liquidificador. Sirva com queijo ralado e torradas.

### 39. MUFFIN DE BATATA DOCE

**Rendimento:** 16 *muffins*

**Ingredientes:** ½ xícara de chá de farinha de aveia, 6 colheres de sopa de farinha de trigo, ½ colher de bicarbonato de sódio, 6 colheres de sopa do adoçante da sua preferência, 2 colheres de sopa de margarina, 1 clara de ovo, ¼ xícara de chá de batata doce cozida, ¼ colher de sopa de essência de baunilha, 2 colheres de sopa de leite desnatado.

**Preparo:** Pré aqueça o forno à 180°C. Em um refratário, misture as farinhas e o bicarbonato e reserve. Na batedeira, junte o adoçante e a margarina em velocidade média. Adicione a clara, a batata e a baunilha. Em seguida, junte a mistura de farinhas e o leite. Bata em velocidade baixa até misturar bem. Divida a massa em 16 forminhas para *muffin*. Leve para assar por 15 minutos. Retire e deixe esfriar antes de servir. Ps: Adicione frango desfiado refogado à massa ou ricota com espinafre – fica uma delícia!

### 40. MUFFIN DE BATATA DOCE E CHOCOLATE

**Rendimento:** 12 *muffins*

**Ingredientes:** 150 gramas de batata doce cozida, 2 claras, 1 colher de sopa leite desnatado, 1 colher de sopa cacau em pó, ½ colher de fermento, ½ colher sopa de margarina, 1 colher de chá do adoçante da sua preferência, gotas de chocolate a gosto.

**Preparo:** Esprema bem as batatas (ou masse com um garfo) para facilitar o processamento. Misture todos os ingredientes (menos as gotas de chocolate) no liquidificador até que vire uma massa uniforme. Asse em forminhas individuais, tipo de *cupcake*, em forno a 180°C, por 25 minutos.

### 41. MUFFIN DE BANANA

**Rendimento:** 12 *muffins*

**Ingredientes:** 5 bananas (médias) bem maduras, 4 ovos, 1 xícara de aveia em flocos, 1 colher de chá de canela em pó, 2 colheres de sopa de quinoa em pó ou em flocos, 1 colher de chá de fermento químico ou bicarbonato de sódio, 6 damascos secos (ou outras frutas secas como passas, ameixas, tâmaras), 1/4 de

xícara de castanhas picadas (castanhas do pará, nozes, amêndoas).

**Preparo:** Misture os ovos com as bananas, a canela e a quinoa. Adicione a aveia e bata mais um pouco. Adicione o fermento e misture com o auxílio de uma espátula, sem bater. Em seguida, adicione as castanhas e as frutas secas e misture. Leve ao forno (pré aquecido) em fogo médio por aproximadamente 20 minutos ou até as bordas dourarem.



**Escrito por Maiariane Duarte, Blogueira e Life Coach holística. Agosto, 2016.**

**CONTATO:** maiariane.duarte@gmail.com ou +5512981333304

**BLOG:** <https://lepapillonmlds.weebly.com>

**INSTAGRAM/TWITTER:** @maiarianeduarte

**SNAPCHAT:** maiarianeds

**YOUTUBE:** Maiariane Duarte

**FACEBOOK:** Blog Le Papillon por Maiariane Duarte