

# Peixe na Barca



Peixe na Barca

Já publiquei aqui no Panela de Vó o Peixe na Barca e hoje vou deixar com vocês uma variação super gostosa e light dessa pescada branca ou do peixe que você preferir. Dessa vez o peixinho vai acompanhado de legumes e o tempero é o “Lemon Pepper”, que é a base de limão e pimenta. Coloque só um pouco se você não for fã de pimenta, ou coloque o seu tempero favorito para peixes. Muito fácil e rapidinho!

## **Ingredientes:**

- 4 filés de Pescada Branca
- Lemon pepper
- Sal
- Azeite

- 2 cenouras raladas ou cortadas em tiras bem fininhas
- 2 abobrinhas raladas ou cortadas em tiras bem fininhas
- Tomatinhos cereja cortados ao meio

**Modo de fazer:**

1. Corte um pedaço de papel alumínio de mais ou menos 30 cm X 30 cm e coloque o peixe no centro com a parte brilhante virada para dentro.
  2. Coloque os legumes no centro e o peixe por cima temperado com o lemon pepper e um pouco de sal e azeite.
  3. Adicione os tomatinhos e embrulhe o peixe, fechando as laterais.
  4. Leve ao forno a 200° C por mais ou menos 20 minutos.
  5. Abra com cuidado o papel alumínio e prontinho!!
- 

## **Risoto de Arroz Integral com Grãos**



Risoto de Arroz Integral com Grãos

Os grãos integrais além de serem fontes de fibras, vitaminas e minerais, possuem propriedades funcionais que ajudam a prevenir diversas doenças, entre elas as doenças coronarianas. A American Heart Association (AHA) recomenda o consumo de vegetais, frutas e grãos integrais, confirmando a importância das fibras alimentares, antioxidantes e outras substâncias presentes nesses alimentos que atuam na prevenção e controle das doenças cardiovasculares.

Portanto essas fibras são muito importantes para as pessoas que estão preocupadas em ter uma boa saúde, manter o peso e aumentar alguns aninhos em sua expectativa de vida.

Por isso resolvi fazer um risoto daquele arroz integral adicionado de vários outros tipos de grãos integrais e ficou muito bom! É um prato único e você poderá colocar os ingredientes que tiver à mão e inventar mil jeitos de fazer como um risoto de arroz italiano. Muito fácil, experimente!

**Ingredientes:**

- 1 xícara de arroz integral 7 grãos
- 3 xícaras de água
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- 1/2 xícara de ricota fresca cortadas em cubinhos
- 1/2 xícara de azeitonas pretas picadas
- 1/2 xícara de damasco seco picado
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de manteiga
- Tomilho limão ou salsinha picadinha para polvilhar
- sal se necessário

**Modo de fazer:**

1. Lave o arroz, escorra e coloque em uma panela com as 3 xícaras de água fervendo e deixe cozinhar até secar o arroz.
2. Não adicione nenhum dos temperos, pois os grãos demoram mais para cozinhar com o sal.
3. Reserve.
4. Numa outra panela, adicione o azeite e refogue a cebola e alho.
5. Coloque o arroz cozido e mexa um pouco.
6. Coloque o vinho, abaixe o fogo e misture mais um pouco.

7. Adicione a manteiga, o parmesão e deixe derreter.
  8. Verifique o sal e coloque somente se necessário.
  9. Em seguida, acrescente o damasco, ricota e azeitona.
  10. Agregue tudo e desligue o fogo.
  11. Sirva em seguida polvilhando a salsinha e um pouco mais de parmesão ralado.
- 

## Salmão Light com Molho de Iogurte



Salmão Light com Molho de Iogurte

O salmão é um peixe rico em ômega 3, um tipo de ácido graxo que promove uma faxina geral nas artérias, pois esse nutriente é encontrado em peixes de água fria, e é de lá que o salmão vem. Fora essa gordura do bem que vale ouro, os peixes são ricos em proteínas, essenciais para a manutenção da massa magra do corpo e integridade da pele, das unhas e dos cabelos. O ômega 3, ainda favorece o fortalecimento do sistema imunológico e contribui para a redução dos níveis de colesterol, regulando a fluidez do sangue.

É um peixe muito versátil que pode ser preparado de diversas maneiras. E essa receita é nutritiva e super leve, pois além do salmão ser assado e não frito, o molho de iogurte light é bem magrinho e delicioso! Muuuito fácil de fazer, pode testar!

### **Ingredientes:**

1 filé de salmão com a pele

Sal

Lemon Pepper ou pimenta do reino moída (opcional)

Azeite

### **Modo de fazer:**

Numa assadeira, tempere o salmão com sal, lemon pepper e besunte com azeite. Deixe a pele virada para baixo e leve ao forno a 200° C por aproximadamente 20 – 30 minutos. Não deixe ficar muito seco, pois o salmão assa muito rápido.

### **Molho:**

1 pote de iogurte natural Light ou coalhada

1/2 limão

sal

azeite

1 colher de café de lemon pepper (opcional)

**Modo de fazer:**

Misture tudo muito bem e jogue por cima do salmão depois de assado ou sirva separado.

---

## **Suco de Abacaxi Energético**



## Suco de Abacaxi Energético

No verão sempre dá vontade de beber suco geladinho e esse de hoje, além de refrescar, é uma delícia, super nutritivo e dá uma levantada no astral!

O suco de abacaxi com hortelã é conhecido e apreciado por todos pelo seu sabor azedinho, doce e refrescante...e se adicionar um pedacinho de gengibre e uma folha de couve...nossa!!! É um suco que purifica o organismo por causa de suas propriedades adstringentes especialmente se tomado pela manhã em jejum! Experimente essa experiência...tenho certeza que você vai gostar!

### **Ingredientes:**

- 2 fatias grandes de abacaxi pérola
- 1 folha de couve lavada e sem o caule
- folhas de hortelã lavadas
- 1 pedaço pequeno de gengibre descascado e picado

### **Modo de fazer:**

1. Bater tudo no liquidificador com um pouco de gelo picado, coar e beber!
  2. Se quiser, adicione 1 colher de sobremesa de mel para adoçar. Simples, simples!
-

# Tabule de Quinoa



Tabule de Quinoa

A Quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.; Amaranthaceae) é uma planta nativa da Bolívia, Colômbia, Peru e Chile, que produz um grão considerado muito importante à alimentação e à vida do homem no altiplano andino.

A quinoa é um dos alimentos mais completos que existem, sendo comparado ao leite materno, pois cada 100 gramas de quinoa contêm 15 gramas de proteínas, 68 g de carboidratos, 9,5 mg de ferro, 286 mg de fósforo, 112 mg de cálcio, 5 g de fibras e 335 kcal e não contém glúten.

Para os vegetarianos e para aqueles que se interessam por uma boa alimentação, a quinoa é um super “coringa gastronômico” podendo ser utilizada em diversos pratos pois são encontradas na forma de grãos, farinha e farelo de quinoa.

O tabule é muito simples, rápido e gostoso. E você poderá

fazer com o seu tempero favorito... Aí está a receita que faço aqui em casa e todos adoram!

### **Ingredientes:**

- 1 xícara de quinoa em grão
- 1 tablete de caldo de legumes
- 1 pepino japonês cortado em cubinhos
- 1/2 cebola picada
- 1 tomate picado sem semente
- 1 xícara de cheiro verde picadinho
- 2 colheres de sopa de tomilho limão
- Sal e pimenta a gosto
- suco de 1 limão
- 3 colheres de sopa de azeite

### **Modo de Fazer:**

1. Cozinhe 1 xícara de quinoa com 3 1/2 xícaras de água.
2. No final do cozimento adicione o caldo de legumes e deixe secar toda a água.
3. Reserve.
4. Numa travessa coloque todos os outros ingredientes e por fim acrescente a quinoa.
5. Misture tudo e adicione sal o necessário. Sirva geladinho.