

Escondidinho de Legumes!



Escondidinho de legumes!

Tenho muita admiração por uma amiga querida, a Vera Pagotto, que é super preocupada com uma alimentação saudável para sua família. Fez até uma nova faculdade, de Nutrição, para aprender mais, e virou “expert” no assunto. Ela me enviou essa receita e outras que fazem parte de um projeto chamado “Perder para Ganhar”, elaborado por um grupo de nutricionistas do ambulatório de nutrição da FMU. O grupo tem como objetivo motivar e despertar a vontade de mudar o comportamento alimentar e estilo de vida, perdendo hábitos pouco saudáveis (e conseqüentemente alguns quilinhos indesejados) e ganhando muito mais saúde.

Vamos conhecer o “escondidinho de legumes”?...super nutritivo e

uma delícia, além de ser muito simples de preparar. Obrigada Vera!



Ingredientes:

Massa:

3 ovos (inteiros)
1 pote de iogurte natural desnatado
1 cebola média picada
5 fatias média de ricota
3 colheres de sopa de aveia em flocos
1 colher de chá de sal
1 colher de café de pimenta do reino

Recheio:

2 colheres de sopa de azeite
1 dente de alho amassado
2 tomates sem casca e sem semente picado
1 abobrinha grande picada (reserve 4 fatias finas para decorar)
1 talo de alho poró picado
2 talos de palmito picado
1 colher de chá de sal

Cobertura:

8 fatias de muçarela light

Modo de fazer:

Massa:

Coloque no liquidificador os ovos inteiros, o iogurte, a

cebola e bata bem.

Acrescente a ricota picada, a aveia, o sal, a pimenta e bata mais um pouco. Reserve.

Recheio:

Aqueça uma frigideira, refogue o alho no azeite, acrescente o tomate picado e deixe derreter um pouco;

Junte a abobrinha, o palmito, o alho poró e deixe apurar;

Desligue o fogo. Reserve.

Montagem:

Unte um refratário médio e distribua o recheio no fundo;

Cubra com a massa reservada;

Finalize com a mussarela e decore com rodela finas de abobrinha;

Leve ao forno médio 180°C, pré-aquecido, por 35 a 40 minutos ou até que fique corado.

Porção de 93g (fatia)

Valor energético

93 kcal

Carboidratos

6,4g

Proteínas

5,7g

Gorduras totais

4,8g

Gorduras trans

0 g

Gorduras saturadas

1,4g

Fibras

1,17g

Sódio

478mg

Rendimento: 14 porções

(93g cada)