

Receitas à la Dani

Selecionadas e testadas: fáceis e saudáveis.

Almoço ou jantar. Misture em um bowl e coloque no forno.

1 - "CHEESY" BROCOLIS

Você precisa experimentar se não é um fã de brócolis.



Ingredientes

1 brócolis
3 colheres de sopa de azeite de oliva
1 colher de sopa de levedura nutricional
1 colher de chá de alho em pó
1/2 colher de chá de sal
1/2 colher de chá de pimenta preta
Suco de 1/2 limão

Instruções

* Preaqueça o forno a 200°C.
* Corte o brócolis em floretes de tamanho uniforme e coloque em uma tigela.
* Adicione óleo, alho em pó, levedura nutricional, sal e pimenta à tigela e misture

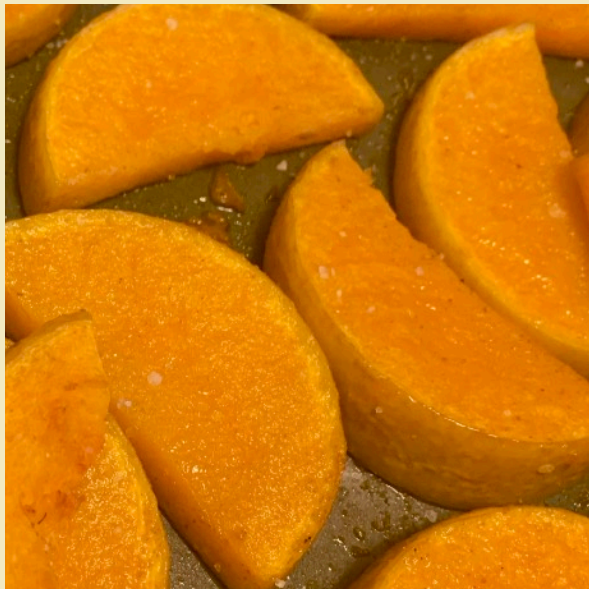
bem até que o brócolis esteja totalmente envolvido pelos ingredientes.

* Distribua o brócolis em uma assadeira. Asse por cerca de 20 minutos, ou até ficar macio, virando na metade do tempo.

* Esprema 1/2 limão por cima e sirva quente.

2 - ABÓBORA DOURADA

Para dar cores vivas ao seu prato.



Ingredientes

- 1 abóbora média
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 colher de sopa de óleo de côco
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta preta

Instruções

- * Preaqueça o forno a 200°C.
- * Retire as sementes da abóbora butternut e corte em meias-luas de aproximadamente 2,5 cm de espessura.
- * Coloque a abóbora e todos os ingredientes em uma tigela e misture bem até que tudo esteja

uniformemente envolvido.

- * Disponha as meias-luas em uma assadeira e leve ao forno por cerca de 30 minutos, ou até dourar, virando na metade do tempo.
- * Sirva quente. Combina bem com carnes vermelhas.

3 - FRANGO COM TOMATINHO CEREJA CHICKEN

Fácil, versátil e suculento.



Ingredientes

- 4 peitos ou sobrecoxas de frango
- 2 xícaras de tomate cereja
- 1/3 xícara de azeite de oliva
- 1 colher de chá de cebola em pó
- 5 dentes de alho
- 1/2 colher chá paprica
- 1/4 xícara de azeite de oliva
- 1 colher de chá de orégano
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta preta
- Manjericão fresco a gosto

Instruções

- * Preaqueça o forno a 190°C.
- * Em uma tigela grande, adicione todos os ingredientes, exceto o manjeriço fresco. Misture bem até que o frango e os tomates estejam envolvidos pelos temperos.
- * Transfira o frango e os tomates para uma assadeira média e funda, mantendo-os próximos uns dos outros.
- * Asse por cerca de 45 minutos, ou até que os tomates estejam bem macios, mexendo na metade do tempo.
- * Amasse levemente os tomates e desfie o frango com um garfo.
- * Misture tudo novamente e adicione o manjeriço fresco.
- * Sirva com massa ou vegetais.

4 - BATATAS CROCANTES TEMPERADAS

Melhor de batata frita, sério.



Ingredientes

- 7-8 batatas variadas
- 4 colheres de sopa de óleo (oliva ou côco)
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1/2 colher de chá de orégano
- 1/2 colher de chá de flocos de pimenta vermelha
- 1/2 colher de chá salsinha seca
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta preta

Instruções

- * Corte as batatas em gomos e cozinhe previamente por 5 minutos (pré-cozimento).
- * Preaqueça o forno a 220°C.
- * Em uma tigela, misture o óleo com todos os temperos. Em seguida, adicione as

batatas e envolva bem até que fiquem totalmente cobertas.

- * Disponha as batatas em uma assadeira com a casca voltada para baixo e asse por cerca de 45 minutos, ou até ficarem douradas.
- * Sirva na hora com o seu molho preferido.

5 - TOFU ASSADO CROCANTE

É vegano e é gostoso.



Ingredientes

- 250g de tofu prensado e drenado
- 2 colheres de sopa de levedura nutricional
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 2 colheres de chá de azeite de oliva
- 1 xícara de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá pimenta preta

Instruções

- * Preaqueça o forno a 200°C e unte uma assadeira grande.
- * Corte o tofu (escorrido e prensado) em cubos de aproximadamente 0,5 a 1 cm e coloque em um recipiente grande. Regue com azeite de oliva.
- * Em uma tigela pequena, misture a levedura nutricional, a farinha de aveia, o alho em pó, o sal e a pimenta. Adicione essa mistura ao recipiente com o tofu.
- * Misture bem até que todos os cubos estejam envolvidos. Distribua o tofu em uma única camada na assadeira e leve ao forno por 30 a 40 minutos, mexendo a cada 10 minutos, até atingir a textura desejada — dourado e crocante.
- * Sirva sobre saladas, em sanduíches, refogados ou puro.

Cafés da manhã elaborados ou lanchinhos da tarde para ter na geladeira.

1 - BAGEL BITES

Absurdamente fácil, saboroso e proteico.



Ingredientes (5 a 6 bolinhas)

1 copo de farinha de amêndoas
1/2 colher de chá de fermento em pó
1/2 xícara de iogurte grego natural
Semente de gergelim

Instruções

- * Em uma tigela, misture tudo por alguns minutos até ficar homogêneo.
- * Modele em bolinhas de aproximadamente 5 a 7,5 cm.
- * Polvilhe o tempero “everything bagel” por cima.
- * Asse por 15 a 20 minutos a 200°C.
- * Sirva fresco ou reaqueça no dia seguinte.

2 - SUPER SMOOTHIE

Um pouco de de tudo para te deixar saciado



Ingredientes (faz 1 copo)

3/4 de xícara de frutas vermelhas
350 ml de leite de sua preferência
1/4 de xícara de aveia
2 colheres de sopa de manteiga de amêndoas
2 colheres de chá de sementes de linhaça
2 colheres de chá de sementes de cânhamo
1 colher de chá de maca em pó

Instruções

- * Primeiro, adicione o leite, as frutas vermelhas e a manteiga de amêndoas no liquidificador; em seguida, acrescente os ingredientes secos.
- * Bata tudo até obter uma mistura homogênea.
- * Armazene em potes bem fechados na geladeira e consuma como café da manhã ou lanche da tarde.

3 - PUDIM DE CHIA

Gorduras boas, fibras e mata sua vontade de doce.



Ingredientes do pudim

- 4 colheres de sopa de sementes de chia
- 1 xícara de leite de sua preferência
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de mel

Opções para as camadas

- Pasta de amendoim e frutas vermelhas (minha combinação favorita e mais prática);
- Banana e cacau;
- Coco ralado e abacaxi;

Instruções

- * Misture bem os ingredientes do pudim em uma tigela e deixe descansar por 20 minutos.
- * Se desejar uma consistência mais líquida, adicione mais leite e deixe descansar novamente.
- * Monte camadas da mistura com os toppings em potes de aproximadamente 240 ml ou recipientes maiores.
- * Armazene na geladeira e consuma como café da manhã ou lanche da tarde.

4 - AVEIA ASSADA

Para matar o desejo de carboidratos



Ingredientes

1 banana grande madura
1/2 xícara de aveia
3/4 de xícara de leite de sua preferência
3 colheres de chá de sementes de cânhamo
1 xícara de frutas vermelhas
Coco ralado, mel e iogurte

Instruções

- * Preaqueça o forno a 180°C e unte um recipiente próprio para forno.
- * Amasse a banana e espalhe uniformemente no recipiente.
- * Adicione a aveia, as sementes de cânhamo e o leite (o suficiente para cobrir).
- * Misture levemente e acrescente as frutas vermelhas e o coco.
- * Asse por cerca de 25 minutos.
- * Sirva quente ou frio. Finalize com iogurte e mel.
- * Armazene as sobras na geladeira.

Bom apetite!