

RECEITAS ANTIOXIDANTES E HIPOCALÓRICAS:

Arroz diferente (8 porções)

- 3 Colheres de sopa de azeite
 - 1 Chávena de cogumelos ao natural, fatiado fino (opcional)
 - ½ Chávena de cebola picada
 - ½ Chávena de repolho picado
 - 1 Dente de alho esmagado
 - 3 Colheres das de sopa de polpa de tomate
 - ½ Chávena de água
 - 1 Colher das de chá de manjeriçã fresco picado ou ½ colher da de chá de manjeriçã seco
 - ½ Colher das de chá de sal marinho
 - ¼ Colher das de chá de sementes de aipo
 - 1 ½ Chávena de arroz integral.
- < Aqueça ½ colher de azeite numa caçarola pequena, em fogo médio. Acrescente os cogumelos, a cebola, o repolho e o alho e refogue por 10 minutos. Adicione a massa de tomate, /3 de chávena de água manjeriçã, sal, pimenta e sementes de aipo, e mexa bem. Conserve assim, em fogo brando e com tampa, por mais 20 minutos.
- < Aqueça a restante 1 ½ colher de azeite numa panela aio junte o arroz e refogue, mexendo até que comece dourar. Adicione 3 chávenas de água quente e então junte o arroz a mistura dos vegetais. Diminua o fogo, tampe e cozinhe por cerca de 10 a 15 minutos ou até que o arroz esteja macio e cozido.

Por porção: 123 calorias 4.26 g de gordura

Salada Niçoise (4 porções)

- 8 Folhas grandes de alface
 - 2 Ovos cozidos, cortados em 4 gomos
 - 2 Tomates maduros cortados em gomos
 - 8 Files de anchovas (opcional)
 - 8 Azeitonas pretas (sem caroço) cortadas pela metade
 - 1 Lata de atum (em água e não no óleo)
 - 1 Pimentão verde, sem as sementes e cortado em tiras
 - 4 Batatas médias cozidas com casca e após descascadas, cortadas em gomos
 - 1 Chávena de vagem cozida, cortada na diagonal.
- < Molho: 1½ colher das de sopa de azeite

< 1 1/2 Colher das de sopa de vinagre ao estragão, se disponível, ou vinagre de vinho.

< 1/2 Colher das de chá de sal marinho. Pimenta moída na hora. Um dente de alho amassado. Misturar bem os ingredientes do molho e regar todos os outros ingredientes, excepto a alface que deve forrar o prato. Mexer com cuidado, mas muito bem.

Por porção: 395.39 calorias 16.41g de gordura

Repolho Roxo ao Vinho (8 porções)

- 1/2 Tira de *bacon* picado
- 1/2 Cebola picada
- 1 Dente de alho esmagado
- 500 G de repolho roxo cortado fino
- 1 Maçã descascada, sem sementes e picada
- 1/2 Cálice de vinho tinto
- 1 Colher das de sopa de vinagre tinto
- 3 Colheres das de sopa de açúcar mascavo ou amarelo
- 3 Cravos-da-índia

> Coloque o *bacon* numa panela antiaderente. Deixe fritar em fogo brando até ficar crocante. Junte a cebola e o alho e continue até a cebola ficar transparente. Adicione o repolho, a maçã, o vinho, o vinagre, o açúcar e os cravos. Mexa em fogo alto até que o líquido comece a ferver. Tampe, diminua a chama do fogo e deixe assim por 20 minutos, mexendo frequentemente. Destape a panela, polvilhe com pimenta moída, remova os cravos e sirva (pode ser congelado).

Por porção: 49.50 calorias 0.74 g de gordura

Salada de Beterraba Ralada (8 porções)

- 500 G de beterraba fresca crua
- 1 Colher das de sopa de ervas frescas: salsa, estragão, cebolinho, cortadas com a tesoura.

Molho:

- 3 Dentes de alho amassados
- 1 Colher das de sopa de mostarda Dijon
- 1 Colher das de sopa de vinagre de vinho
- Sal marinho a gosto
- 3 Colheres das de sopa de azeite extra virgem

- Pimenta moída na hora.
- < Bata o alho, a mostarda, o vinagre e o sal, junte o azeite e continue batendo. Experimente o tempero.
- < Descasque as beterrabas e rale-as de modo grosso. Misture com molho. Junte as ervas e misture bem novamente. Deixe descansar um pouco e sirva.

Por porção: 65.74 calorias 3.84g de gordura

BOLO DE BANANA (20 fatias)

- 4 Bananas bem maduras, amassadas
- 1 Chávena de aveia em flocos pequenos
- $\frac{3}{4}$ De chávena de leite magro
- 1 Chávena de açúcar amarelo
- 4 Colheres das de sopa de óleo de canola
- 4 Claras de ovo
- 1 Chávena de farinha integral
- 1 Chávena de farinha de trigo
- 1 Colher das de sopa de fermento em pó
- 1 Colher das de chá de bicarbonato de sódio
- 1 Colher das de chá de sal marinho
- Pré-aqueça o forno com temperatura de média a forte.
- Amasse as bananas numa tigela de tamanho médio; acrescente a aveia e o leite e deixe descansar essa mistura.
- Noutra tigela bata as claras de ovo, o açúcar amarelo, o óleo e o leite.
- Peneire junto as farinhas, o fermento, o bicarbonato e a canela.
- Junte a mistura de banana e aveia às outras duas misturas e bata muito bem.
- Despeje a massa em duas formas (de bolo-inglês) previamente untadas e asse por cerca de 1 hora.

Por fatia: 97.08 calorias e 2.22 g de gordura

GALINHA À ESPANHOLA (5 PORÇÕES)

- 3 Colheres das de sopa de azeite
- Frango de 1,5 kg a 2 kg cortado em pedaços ou 1 kg de peito sem pele e sem osso.
- 1 Cebola picada
- 2 Pimentões, sem sementes, cortados em tiras

- 3 Dentes de alho esmagados
- 1/2 Chávena de fiambre magro cortado em cubinhos
- 300 G de polpa de tomate
- 3/4 De chávena de vinho branco maduro
- Folha de louro
- 1 Colher das de chá de ervas desidratadas (manjerona, alecrim)
- 1/3 de chávena de azeitonas sem caroço

Aqueça o óleo numa caçarola grande. Acrescente os pedaços de frango e deixe dourar bem de ambos lados. Então retire-os da panela e deixe-os de lado; enquanto isso, acrescente, na mesma panela, a cebola e refogue por minutos, até ficar dourada. Adicione os pimentões e mexa até estarem ligeiramente macios. Por último, junte o alho e o fiambre magro e refogue por mais 1 minuto. Junte os tomates e o vinho, a folha de louro, as ervas e as azeitonas. Mexa e só então retome os pedaços de frango à panela. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 1 ½ hora. Retire o louro e experimente o sal marinho. Se desejar, pode engrossar o molho com uma colher das de sobremesa de amido de milho diluído em um pouco de água. Sirva com arroz ou batatas.

MASSA COM PESTO E BRÓCOLOS (2 porções)

Nota: o pesto típico tem bastante óleo, mas esta versão é leve e conserva um sabor muito especial.

- 1 Colher das de sopa de azeite
- 8 Dentes de alho cortados fininhos
- 2 Chávenas de brócolos picadinhos
- 1/4 De chávena de caldo de frango
- 1/2 Colher das de chá de sal marinho
- 1/8 De colher das de chá de pimenta
- 1/4 De chávena de manjeriço fresco picado
- 2 Chávenas de massa tipo *fusili*, *penne*, etc.

> Aqueça o óleo numa panela de tamanho médio e junte o alho. Cozinhe até que o alho comece a alourar (somente uns segundos). Acrescente os brócolos e o caldo de frango. Mexa e cozinhe por uns 3 minutos.

> Despeje o conteúdo da panela num robot de cozinha, juntando o sal marinho, a pimenta e o manjeriço, e processe até que a mistura esteja lisinha.

> Cozinhe a massa em bastante água quente com sal marinho até o ponto *al dente*.

- > Escorra e coloque no prato em que for servir.
- > Despeje o molho sobre a massa, polvilhe com a metade do queijo ralado e mexa bem. Polvilhe com o restante do queijo e sirva.

Por porção: 536.99 calorias 15.67g de gordura

MOLHO DE PIMENTO VERMELHO

- 1 Pimento vermelho grande, sem sementes e picado
 - 1/4 Chávena de cebola picada grosseiramente
 - 2 Dentes de alho amassados
 - 1 Chávena de caldo de frango
 - 1/4 Colher das de chá de sal marinho
 - 1/4 Colher das de chá de pimenta
 - 1 Colher das de sopa de vinagre balsâmico
 - Ervas como manjeriço, coentro, manjerona, etc.
- > Aqueça numa panela média um pouco de óleo de canola ou de azeite. Junte o pimento, a cebola e o alho, refogando por 10 minutos em fogo baixo.
 - > Acrescente o caldo de frango e aumente o fogo, deixando ferver por alguns minutos. Desligue e coloque o conteúdo todo da panela no liquidificador. Processe até ficar um puré lisinho.
 - > Adicione sal marinho, pimenta e as ervas. Misture muito bem.
 - > Use o necessário e guarde o restante bem tampado no refrigerador, por até 2 semanas, ou no congelador.

TOTAL: 157.88 calorias 12.29g gordura

FORMA DE BERINJELA E TOMATE (5 porções)

- 1 Colher das de sopa de azeite e mais o suficiente para pincelar as beringelas
 - 1 Cebola picadinha
 - 3 Dentes de alho grandes esmagados
 - 2 Chávenas de polpa de tomate
 - 1 1/2 Colher das de chá de tomilho frescos ou 1/2 colher de tomilho desidratado, sal marinho e pimenta
 - 3 Beringelas de tamanho médio cortadas em rodela de 0,5 cm
 - 2 Tomates, grandes, sem pele, cortados em rodela fina
 - 3/4 De chávena de queijo parmesão ralado magro
- > Ligue o Forno em temperatura alta.

> Aqueça uma colher das de sopa de azeite numa frigideira. Junte a cebola e cozinhe até amaciar. Junte o azeite e refogue por mais 1 minuto. Acrescente a polpa de tomate e o tomilho, diminuindo o fogo, e deixe cozinhar por 10 minutos. Tempere com sal marinho a gosto. Reserve.

> Pincele cada pedaço de beringela com azeite e arrume formando uma camada só numa forma que vá ao forno com grill (se disponível). Vire-as quando estiverem douradas. Doure por mais uns minutos e retire da forma.

> Arrume, num prato refractário untado, uma camada de beringela, cada pedaço sobrepondo o outro ligeiramente. Despeje parte do molho de tomate sobre a beringela, depois 1 camada de rodela de tomate e por último o queijo ralado. Repita as camadas, terminando com a beringela. Pincele com azeite e polvilhe com queijo. Cubra com papel alumínio e asse por 1 hora a 1 1/4 hora.

Por porção: 94 calorias 2.58g de gordura

QUADRADINHOS DE BATATA (5 porções)

- 6 Batatas vermelhas médias
- 1 Colher das de sopa de azeite
- 1 Colher das de sopa de salsa picada
- 1 Colher das de sopa de cebolinho picado
- 1 Colher das de sopa de alecrim picado
- 1 Colher das de chá de sal marinho
- Pimenta moída na hora
- 2 Dentes de alho amassados
- 4 *Filet* de anchovas esmagados

> Cozinhe as batatas com casca, depois de terem sido muito bem lavadas, com o auxílio de uma escovinha. As batatas devem ficar no ponto, isto é, não devem cozinhar demais. Retire-as do fogo, escorra a água e coloque-as sob água fria corrente.

> Corte-as em cubos de 1,5 a 2 cm, sem descascá-las. Agregue aos quadrinhos todos os demais ingredientes, incluindo o azeite, e misture com cuidado, mas muito bem.

> Aqueça uma panela de fundo grosso e coloque ali toda a mistura. Doure as batatas por 10 a 15 minutos, movendo a panela para que não grudem no fundo.

Por porção: 114.53 calorias 3.72g de gordura

FUSILI COM PEITO DE FRANGO GRELHADO E MOLHO DE PIMENTÃO VERMELHO

- ½ Colher das de chá de sal marinho
- 1/4 De colher das de chá de pimenta branca
- 1 Colher das de sopa de sumo de limão
- 2 Dentes de alho esmagados
- 300 G de peito de frango sem osso e sem pele
- 3 Chávenas de massa tipo parafuso (*fusili*)
- 1 Chávena de molho de pimentão vermelho (receita abaixo)
- 2 Colheres das de sopa de manjeriço picado
- 3 Colheres das de sopa de azeitonas pretas, sem caroço, picadas grosseiramente.
- 1/4 De chávena de queijo parmesão ralado

> Coloque o sal marinho, a pimenta, o sumo de limão e o alho numa tigela. Junte aos peitos de frango e cubra-os bem com a marinada, por pelo menos 1 hora. Aqueça uma panela de fundo grosso própria para grelhar.

> Cozinhe a massa em bastante água com sal marinho, até que fique *al dente*. Escorra, mas não lave a massa.

> Aqueça o molho de pimentão vermelho numa panela grande. Junte o manjeriço e as azeitonas. Misture a massa e o molho e mantenha quente. Retire os pedaços de frango da marinada e seque um por um com rolo de cozinha. Grelhe, utilizando o mínimo necessário de azeite ou canola, durante cerca de 5 minutos de cada lado. Retire do fogo e corte os peitos em pedaços pequenos. Num prato bonito, sirva a massa, polvilhada com queijo ralado e os pedaços de frango em cima.

Por porção: 269.32 calorias 30.07 de gordura

PENNE VODKA

(4 porções)

- Uma colher das de chá de azeite;
- 4 Dentes de alho amassados
- 1 Chávena de cebola picada
- 2 Chávenas de tomates (sem pele e sementes) cortados em cubos
- 2 Colheres das de sopa de manjeriço fresco, picado
- 1 Colher das de chá de piri-piri
- 1/2 Colher das de chá de sal marinho
- 1/8 Colher das de chá de pimenta-branca moída
- 1/4 Chávena de natas *light*
- 300 G massa *pene integral*

- 2 Colheres das de sopa de vodka

Aqueça o azeite com o alho e a cebola. Refogue por alguns minutos até a cebola ficar transparente. Acrescente o suco de tomate e depois os tomates, o manjericão, as pimentas, o sal marinho, mexendo sempre, e por último as natas. Retome ao fogo brando. Cozinhe a massa em bastante água com sal marinho até ficar *al dente*. Escorra, mas não lave a massa. Ponha a massa no molho e junte a vodka. Aqueça e sirva.

Por porção: 319.31 calorias 4.34g de gordura

RATATOUILLE (8 porções)

- 1 Beringela média
- 1 Colher das de sopa de sal marinho
- 1/4 Chávena de azeite
- 2 Pimentões (verdes e vermelhos) cortados às tiras
- 4 *Courgettes* cortadas às rodelas
- 2 Tomates de tamanho médio, cortados aos quartos
- 1/4 Colher das de chá de sal marinho
- 1/2 Colher das de chá de tomilho
- 1 Folha de louro
- 2 Colheres de sopa de salsa

> Corte a beringela em pequenos cubos e polvilhe com sal marinho. Deixe descansar por 30 minutos; lave e seque com toalha de papel. Aqueça o óleo com a cebola e o alho numa caçarola grande. Refogue por 2 minutos e acrescente a beringela, mexendo sempre, por cerca de 3 minutos. Adicione o pimento e a courgette. Refogue por mais 3 minutos. Junte, por último, os tomates, sal marinho, tomilho e o louro. Cozinhe destapado em fogo brando por cerca de 30 minutos. Remova a folha de louro antes de servir e enfeite com sal marinho.

Nota: o *ratatouille* fica muito gostoso com uma pitada de orégãos e queijo ralado polvilhado, podendo ser levado ao forno, para gratinar levemente.

Por porção: 115.94 calorias 6.67 g de gordura

Fígado de galinha crocante (3 porções)

- 9 Fígados inteiros e frescos (não congelados)
- 1/2 Chávena de farinha de trigo
- Pimenta moída na hora
- 1 Colher das de sobremesa de sal marinho

- 4 Colheres das de sopa de óleo de canola ou azeite

Limpe e lave bem os fígados, cuidando para mantê-los inteiros. Seque um por um em papel-toalha. Role um por um, também, na farinha com o sal marinho e a pimenta, de maneira a ficarem bem recobertos.

> Aqueça o óleo numa panela, preferivelmente de ferro, e vá acrescentando os fígados, um por um. Eles cozinham rápido, devendo ficar crocantes e tostadinhos por fora e macios por dentro. Combinam muito bem com um boa omeleta de ervas.

Por porção: 272.82 calorias 16.69 g gordura

FRANGO AO ESTRAGÃO (4 PORÇÕES)

- 1 Frango de 1,5 kg
- 1 Colher das de sopa de manteiga magra
- 1/2 Colher das de chá de sal marinho
- 1 Colher das de chá de estragão desidratado
- 2 Colheres das de sopa de manteiga magra
- 2 Cenouras em cubos
- 1 Cebola média bem picada
- 1/2 Chávena de caldo de frango
- 1/2 Colher de estragão desidratado
- 1 Colher das de sopa de maizena dissolvida em 2 colheres de água.

Ponha a colher de manteiga na cavidade do frango. Polvilhe com sal marinho, estragão e pimenta e amarre as pernas. Aqueça as 2 colheres de manteiga numa panela de fundo grosso e doure o frango por todos os lados. Remova da panela e deixe o frango descansando. Leve então à panela a cenoura e a cebola e cozinhe até ficarem macias. Retome o frango à panela, sobre os legumes, adicione o caldo de frango e o estragão. Cubra com papel alumínio e também a tampa e cozinhe assim em fogo baixo por cerca de 45 minutos. Corte o frango em pedaços e disponha numa travessa aquecida. Engrosse o caldo das cenouras com maizena e despeje sobre os pedaços de frango.

Porção: 528.05 calorias 21.70 g de gordura

COUVE-CHINESA E FEIJÃO-BRANCO (Sopa - 10 porções)

- 1 chávena de feijão-branco
- 1 Tira de *bacon magro* picado
- 1 Chávena de cebola picada
- 4 Dentes de alho esmagados
- 2 Colheres das de chá de alecrim fresco, picado, ou 1/2 colher desidratado
- Mais ou menos 2 litros de caldo de frango

- Couve-chinesa (cerca de $\frac{1}{2}$ kg)
- $\frac{1}{2}$ Kg de batata-rosa, bem lavada, escovada, com casca, e cortada em cubos
- $\frac{1}{4}$ Chávena de salsa picada
- $\frac{1}{2}$ Colher das de chá de sal marinho
- $\frac{1}{2}$ Colher das de chá pimenta-branca moída na hora

> Lave o feijão. Cubra com água fria e deixe de molho de um dia para outro.

> Aqueça uma panela grande de fundo grosso. Acrescente o *bacon*, em fogo brando, até ficar com aspecto crocante. Junte a cebola e o alho e continue mexendo até a cebola ficar transparente. Adicione o feijão, o alecrim e o caldo de frango e deixe ferver. Diminua, então, o fogo e cozinhe durante cerca de 45 minutos. Junte a Couve-chinesa e as batatas e continue a fervura por mais 30 minutos. Retire do fogo, ajuste o sal marinho e acrescente a salsa picadinha. Sirva.

Por porção: 113.4 calorias 1.5g de gordura

FETTUCCINE PRIMAVERA (4 PORÇÕES)

- $\frac{1}{2}$ Colher das de sopa de manteiga sem sal magra
- $\frac{1}{4}$ Chávena de cebola picada
- 2 Dentes de alho amassados
- $\frac{1}{2}$ Chávena de cenoura picada em quadradinhos
- $\frac{1}{4}$ Chávena de pimento picado
- $\frac{1}{2}$ Chávena de cogumelos cortados em fatias finas
- $\frac{1}{2}$ Chávena de ervilha (congelada de preferência)
- $\frac{1}{2}$ Chávena de molho bechamel feito com o caldo dos legumes ou $\frac{1}{2}$ chávena de molho branco *light* (ver receita anterior)
- $\frac{1}{4}$ De chávena de *cream cheese* magro
- 1 Colher das de sopa de estragão fresco ou salsa picados
- $\frac{1}{4}$ Colher de chá de pimenta-branca moída
- 300 G de *fettuccine* - queijo parmesão

> Aqueça a manteiga em fogo médio, com a cebola e o alho. Cozinhe por alguns minutos até a cebola ficar transparente. Adicione as cenouras e refogue tampados por cerca de 10 minutos. Acrescente os cogumelos e o pimento. Continue mexendo sempre e então junte a ervilha, o molho bechamel, o *cream cheese*, estragão ou salsa e a pimenta moída. Cozinhe a massa *al dente*, escorra, misture com o molho de legumes e sirva.

Por Porção: 581.81 calorias - 9.78g gordura

BROWN RICE PILAF

- 1 Colher das de chá de manteiga sem sal magra
- 1/2 Chávena de cebola picada
- 1 Chávena de arroz integral
- 2 Chávenas de caldo de frango
- 1 Folha de louro
- 1/2 Colher das de chá de sal marinho

> Ligue o forno médio-forte

> Aqueça a manteiga em uma panela e adicione a cebola, refogando até que fique transparente. Junte o arroz e continue mexendo mais um pouco (3 minutos). Acrescente o caldo, o louro e o sal marinho. Deixe ferver. Transfira para uma vasilha com tampa, que vá ao forno. Cozinhe durante cerca de 20 minutos. Pode ser usado um pirex coberto com papel alumínio. Se o arroz estiver cozido e ainda restar água no fundo, pode virar o conteúdo através de uma peneira, soltar bem com um garfo e servir.

Por porção: 126.16 calorias 2.15g gordura

CASSOULET DE JACQUELINE

- 1/2 Kg de feijão-branco
- 1 Frango de cerca de 1,5 kg, cortado em pedaços
- 250 G de lombo de porco, cortado em pedaços
- 1 Colher das de sobremesa de Ketchup
- 2 Colheres das de sopa de óleo de canola
- 1 Cebola média ralada
- 2 Dentes de alho esmagados
- 1 Colher das de sopa de salsinha picada
- Cenoura grande em rodela
- 1 Colher das de chá de manteiga sem sal marinho
- 1/2 Chávena de cebola picada
- 1 Chávena de arroz integral
- 2 Chávenas de caldo de frango
- 1 Folha de louro
- 1/2 Colher das de chá de sal marinho

Na véspera, coloque o feijão de molho em bastante água.

Numa panela grande, ponha o feijão escorrido, o lombo, a cenoura e o sal marinho a gosto. Junte água o suficiente para cobrir todos os ingredientes e leve ao fogo alto até ferver. Diminua a chama e cozinhe até o feijão ficar macio. Enquanto isso, coloque numa caçarola o óleo, a cebola ralada, o alho e uma pitada de açúcar.

Adicione os pedaços de frango e o Ketchup, mexendo até dourar. Deixe cozinhar em fogo brando durante cerca de 20 minutos, adicionando água sempre que for necessário. Desfie o frango e retire os ossos, passando o conteúdo da caçarola para a panela com o feijão já cozido. Deixe em fogo brando por mais 5 minutos e sirva com arroz branco.

Por porção: 423.47 calorias 12.29g de gordura

Batatas "Au gratin" (8 porções)

- 2 Chávenas de leite magro mais 1/2 chávena de leite em pó magro
- 3 Batatas grandes descascadas e cortadas em rodela finíssimas
- 1 Dente de alho esmagado
- 1/2 Colher das de chá de sal marinho
- 1 Colher das de sopa de maizena diluída em um pouco de água
- 1/2 Chávena de queijo ralado magro, tipo suíço
- 1/4 Chávena de farinha de pão
- 1/4 Chávena de queijo parmesão
 - Combine leite, batatas, alho e sal marinho numa panela média e leve à fervura. Baixe o fogo, tampe e cozinhe (cerca de 15 minutos) até as batatas estarem macias.
 - Ligue o forno forte.
 - Quando as batatas estiverem macias, junte a maizena diluída e, fora do fogo, o queijo suíço.
 - Unte um prato refractário (20 x 20 cm ou 20 cm de diâmetro). Coloque nele as batatas polvilhadas com farinha de rosca e queijo parmesão.
 - Asse até que estejam douradas.

Por porção: 110 calorias 3g gordura

Bolo de Aveia (14 porções)

- 150g de manteiga magra ou 1/2 chávena de óleo de canola
- 1 Chávena de açúcar amarelo ou mascavo
- 4 Ovos
- 2 Chávenas de aveia em flocos finos
- 1 Chávena de farinha de trigo
- 1 1/2 Chávena de leite magro
- 2 Colheres das de chá de fermento em pó

- 1 Colher das de chá de canela
- 1/4 Chávena de uvas passas (opcional)

> Coloque todos os ingredientes numa vasilha, excepto as passas. Bata muito bem, junte as passas e despeje numa forma untada e polvilhada com farinha. Forno quente (200° C) por 35 minutos. Desenforme ainda quente.

Por porção: 80.68 calorias 4.56 g de gordura

Sopa de Galinha com Páprica (4 porções)

- 1 Colher das de chá de óleo
- 1/2 Chávena de cebola picada
- 1 Dente de alho amassado
- 200 Gramas de peito de frango cortada em cubos
- 2 Colheres das de sopa de Páprica
- 1 Colher das de sopa de casca de limão ralada
- 1 Colher das de chá de *caraway* esmagado (opcional)
- 4 Chávenas de caldo de frango (pode ser feito utilizando 2 ou 3 tabletes de caldo Knorr)
- 1/2 Chávena de farinha de trigo
- 1 Gema
- 1/2 Colher das de chá de fermento em pó
- 1/2 Chávena de leite magro
- Pitada de sal marinho e pimenta-branca, salsa picada
- 4 Colheres das de sopa de iogurte magro

> Aqueça o óleo numa panela média e acrescente a cebola e o alho. Refogue até a cebola ficar transparente. Adicione os cubos do peito de frango e continue por cerca de 5 minutos. Acrescente a Páprica, a casca de limão e o *caraway*, mexendo sempre, até a frango começar a dourar. Adicione o caldo e deixe ferver em fogo fraco.

> Numa tigela, combine farinha, fermento, gema, leite, sal marinho e pimenta. Trabalhe com uma colher até a mistura ficar uma massa espessa. Usando 2 colheres das de chá, vá deixando cair as bolinhas na sopa. Após usar toda a mistura, sempre em fogo brando, tampe e deixe ferver por cerca de 15 minutos, para cozinhar bem os bolinhos. Esta receita é para cerca de 4 pessoas.

> Sirva em 4 tigelas uma porção da sopa, colocando em cada uma meia colher de iogurte magro e decore com salsinha picada.

Por porção: 149.46 calorias 6.48 g de gordura
