



RECEITAS JUNINAS

"Eita que essas receita tão
boa demais da conta"



INTRODUÇÃO

Especial Receitas de Festa junina

O mês de junho está chegando e com ele vem as famosas festas juninas. E na lembrança aparecem aqueles quitutes típicos não é mesmo? Importante lembrar que pode sim aproveitar, mas é preciso cautela, pois a maioria dos pratos são ricos em gorduras e açúcares, que podem prejudicar o sucesso da sua dieta.

Então para você não perder a festa e exagerar nas receitas tradicionais, preparamos para você receitas típicas com um toque especial de condimentos e ingredientes funcionais.

Chama os amigos, a família e aproveite com responsabilidade!

Peso Menor

Rua Dr. Jesuíno Maciel, 1178
Campo Belo - São Paulo - SP

(11) 5561.1718 | 98210.0452
pesomenor@pesomenor.com.br
pesomenor.com.br



ÍNDICE

Quentão Funcional	1
Bolo de Milho Low Carb	1
Pipoca Temperada	2
Chips de Batata-doce	2
Milho na Espiga com Manteiga Ghee	3
Arroz Doce Integral Zero Lactose	3
Suco de Milho Cremoso	4
Maçã do Amor Light	4
Pinhão Tradição	5
Paçoca Fit	5
Curau 3 Ingredientes	6
Cuscuz Vegetariano	6

QUENTÃO FUNCIONAL

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de flores de hibisco desidratado
- 5 colheres (chá) de gengibre ralado
- 2 maçãs picadas em cubos
- 2 colheres (sopa) de açúcar de coco
- ½ casca de laranja
- 2 canelas em pau
- 10 cravos-da-Índia
- 2 litros de água

Modo de preparo: misture todos os ingredientes e leve ao fogo, deixe cozinhar até levantar fervura. Sirva em seguida.



Proteínas: 0,7 g

Lipídios: 0,4 g

Carboidratos: 21,0 g

Calorias: 85 kcal



BOLO DE MILHO LOW CARB

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de milho cozido ou 1 lata de milho
- 3 ovos
- 1 garrafa (200ml) de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- ½ xícara (chá) de xilitol
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 4 colheres (sopa) de coco ralado
- Farinha de aveia para untar

Modo de preparo: misture todos os ingredientes exceto o fermento e bata no liquidificador. Depois, acrescente o fermento e misture com uma colher. Unte a forma com óleo de coco e amido de milho. Despeje a massa e leve ao forno pré-aquecido a 200 °C, por aproximadamente 25 minutos.



Proteínas: 0,8 g

Lipídios: 7,4 g

Carboidratos: 4,7 g

Calorias: 86 kcal



PIPOCA TEMPERADA

INGREDIENTES

3 colheres (sobremesa) de óleo de coco extra virgem
½ ramo de alecrim fresco
1 xícara (chá) de milho para pipoca
Pimenta do reino e cúrcuma a gosto
Sal do Himalaia a gosto

Modo de preparo: em uma panela, coloque o óleo e oramo de alecrim. Deixe refogar, por aproximadamente, 40 segundos. Acrescente o milho para pipoca. Movimente a panela tampada em sentido circular para os grãos deslizarem e não queimarem. Deixe no fogo até estourar todo o milho. Depois de pronto, tempere com a cúrcuma, a pimenta e o sal.

 **Tempo de preparo**
15 minutos

 **Rendimento**
6 porções

Proteínas: 0,5 g

Lipídios: 3,3 g

Carboidratos: 4,2 g

Calorias: 46 kcal



CHIPS DE BATATA-DOCE

INGREDIENTES

2 batatas-doces médias
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
Sal marinho e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo: com uma faca afiada, corte as batatas em fatias finas. Coloque em uma tigela com água e deixe de molho por 30 minutos. Preaqueça o forno. Coloque em uma assadeira antiaderente e envolva com duas folhas de papel-manteiga ou regar com pouco óleo. Escorra a água e seque as fatias de batata-doce. Coloque a batata-doce em uma tigela, regue com azeite e tempero.

Use as mãos para misturar as fatias esfregando-as com o azeite e especiarias. Coloque as fatias de batata-doce em única camada na assadeira, certificando-se que elas não fiquem sobrepostas. Asse por 10 minutos, vire as fatias e asse por mais 10 a 15 minutos (depende do forno). Fique de olho nelas, pois queimam rapidamente. Sirva a seguir ou espere esfriar um pouco e guarde em pote hermético de vidro.

 **Tempo de preparo**
35 minutos

 **Rendimento**
15 porções

Proteínas: 0,3 g

Lipídios: 1,1 g

Carboidratos: 5,4 g

Calorias: 31 kcal



MILHO NA ESPIGA COM MANTEIGA GHEE

INGREDIENTES

4 espigas grandes de milho verde
Água para cozimento
Sal rosa do himalaia a gosto
2 colheres (sopa) de manteiga ghee

Modo de preparo: coloque todas as espigas em uma panela de pressão e acrescente a água (não é necessário cobrir todas as espigas), tampe a panela e leve ao fogo. Assim que pegar pressão, baixe o fogo e mantenha por 10 minutos. Após isso, desligue o fogo e espere a pressão sair sozinha. Sirva ainda quente na espiga com manteiga ghee e sal

 **TEMPO DE PREPARO**
25 minutos

 **RENDIMENTO**
8 porções

Proteínas: 3,1g **Lipídios: 2,7 g** **Carboidratos: 13,3 g** **Calorias: 86 kcal**



ARROZ DOCE INTEGRAL ZERO LACTOSE

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de arroz integral
2 colheres (sopa) de biomassa de banana-verde
1 xícara (chá) de leite de coco
3 colheres (sopa) de coco fresco ralado
1 copo (300ml) de água
2 colheres (sobremesa) de açúcar de coco
1 canela de pau
4 cravos
Canela em pó a gosto

Modo de preparo: bata no liquidificador o leite de coco, a água, a biomassa de banana-verde e o açúcar. Coloque em uma panela funda, adicione o arroz, a canela e os cravos e mexa. Quando levantar fervura, tampe e, em fogo baixo, deixe cozinhar por 30 minutos ou até que o arroz esteja no ponto desejado. Sirva com canela em pó.

 **TEMPO DE PREPARO**
35 minutos

 **RENDIMENTO**
6 porções

Proteínas: 1,7 g **Lipídios: 9,4 g** **Carboidratos: 17,8 g** **Calorias: 157 kcal**



SUCO DE MILHO CREMOSO

INGREDIENTES

- 300ml de água
- 2 espigas de milho verde cru
- 1 colher (sopa) de biomassa de banana verde
- 1 inhame pequeno cozido
- 2 colheres (sopa) de açúcar de coco ou xilitol

Modo de preparo: no liquidificador bata o milho com a água. Coe e volte para o liquidificador, junte o inhame e a biomassa, adoce e bata bem. Leve ao fogo médio por aproximadamente 15 minutos. Espere esfriar e bata no liquidificador novamente com gelo.



Proteínas: 0,8 g

Lipídios: 0,1 g

Carboidratos: 13,9 g

Calorias: 46 kcal



MAÇÃ DO AMOR LIGHT

INGREDIENTES

- 4 maçãs média
- 3 colheres (sobremesa) de açúcar mascavo
- 10 unidades de castanha-do-pará triturada
- 1 fatia de pão integral
- Suco de 1 laranja
- 3 colheres (sopa) de água

Modo de preparo: corte as tampas das maçãs e, com a ajuda de uma colher, retire a polpa, preservando o formato da fruta. Pique as polpas em cubos pequenos, excluindo os caroços. Em um recipiente, misture as polpas da maçã e o pão picado com uma colher de açúcar, as castanhas e suco de laranja. Preencha as maçãs com a mistura e coloque-as em uma assadeira. Forre o fundo de assadeira com água (aproximadamente um dedo) e leve ao forno médio por 20 minutos. Enquanto isso, em uma panela, coloque o restante do açúcar e da água. Deixe o açúcar derreter e formar uma calda leve. Despeje a calda sobre as maçãs assadas e sirva.



Proteínas: 0,3 g

Lipídios: 6,0 g

Carboidratos: 34,4 g

Calorias: 193 kcal



PINHÃO TRADIÇÃO

INGREDIENTES

½ kg de pinhão
2 litros de água
Sal a gosto
1 colher (sopa rasa) de manteiga ghee

Modo de preparo: coloque o pinhão na panela de pressão e cubra com água até a metade. Depois de 20 minutos abra a panela, tempere com sal e deixe mais 5 minutos com a tampa aberta. Após cozido, escorra a água e espere esfriar. Descasque e corte ao meio os pinhões, leve para uma frigideira com a manteiga em fogo médio, deixe-os esquentar por cerca de três minutos mexendo sempre, para que todos fiquem cobertos de manteiga. Sirva imediatamente.

 **TEMPO DE PREPARO**
35 minutos

 **RENDIMENTO**
6 porções

Proteínas: 1,9 g

Lipídios: 2,6 g

Carboidratos: 27,4 g

Calorias: 127 kcal



PAÇOCA FIT

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de amendoim torrado e sem pele
2 colheres (sopa) de pasta de amendoim ou castanha de caju
½ xícara (chá) de farinha de aveia
½ xícara (chá) de adoçante xilitol ou eritriol
1 pitadinha de sal

Modo de preparo: bata o amendoim em um triturador ou em um liquidificador, quando estiver quase uma farofa, adicione o restante dos ingredientes. Bata por mais alguns segundos até que tudo se misture bem. Pegue pequenas porções e coloque dentro de um molde de sua preferência. Prende bem para que ela molde, retire com cuidado para não quebrar.

 **TEMPO DE PREPARO**
20 minutos

 **RENDIMENTO**
12 porções

Proteínas: 0,8 g

Lipídios: 4,8 g

Carboidratos: 6,2 g

Calorias: 72 kcal



CURAU 3 INGREDIENTES

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de milho verde (ou 3 espigas grandes)
1 ½ xícaras (chá) de leite de coco
½ xícara (chá) de xilitol

Modo de preparo: cozinhe as espigas e retire os grãos. Bata em um liquidificador todos os ingredientes. Passe a mistura por uma peneira para retirar o bagaço. Leve ao fogo baixo e mexa por alguns minutos até engrossar. Transfira potinhos individuais, salpique canela e sirva em seguida.

 **TEMPO DE PREPARO**
30 minutos

 **RENDIMENTO**
6 porções

Proteínas: 1,2 g

Lipídios: 7,7 g

Carboidratos: 8,9 g

Calorias: 101 kcal



CUSCUZ VEGETARIANO

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de farinha de milho
2 ovos cozidos
1 copo de água quente
4 tomates maduros batidos no liquidificador
1 tomate cortado em rodela
1 cenoura picada
½ pimentão vermelho picado
1 cebola grande picada
2 dentes de alho picado
4 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 xícara (chá) de ervilha
½ talo de alho-poró picado
½ lata de milho verde ou 1 espiga pequena
½ xícara (chá) de azeitona verde picada
Salsão e cebolinha a gosto
Coentro, sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo: em uma panela grande, refogue a cebola, salsão e a cenoura no azeite. Depois acrescente o alho e refogue até dourar. Adicione depois o milho e as ervilhas e refogue por uns 2 minutos. Junte o pimentão, a pimenta, coentro, as azeitonas, e o alho poró. Refogue por mais uns minutos. Misture a água, o sal e os tomates batidos, deixe ferver. Coloque a farinha aos poucos e cozinhe, mexendo sempre. Unte com azeite uma forma de bolo com furo coloque os ovos e tomate em rodela em baixo e o cuscuz por cima. Leve à geladeira até esfriar e desenforme.

 **TEMPO DE PREPARO**
40 minutos

 **RENDIMENTO**
12 porções

Proteínas: 3,4 g

Lipídios: 4,9 g

Carboidratos: 22,9 g

Calorias: 143 kcal





Peso Menor

Rua Dr. Jesuíno Maciel, 1178
Campo Belo - São Paulo - SP

(11) 5561.1718 | 98210.0452
pesomenor@pesomenor.com.br
pesomenor.com.br

Todos os direitos reservados

todas as imagens contidas neste ebook são meramente ilustrativas



Peso Menor