



Receita: Bruschetta de tomate, pesto e mussarela light

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 40 porções (80g)

**Alimentação
saudável**

Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Pão de forma light	500 g	20 fatias
Molho		
Manjeriço	2 maços	2 xícaras (chá)
Azeite de oliva	250 ml	1/2 colher (chá)
Sal	2 g	15 unidades
Alho	10 g	2 dentes
Recheio		
Tomate picado sem semente	2,5 kg	20 unidades
Tomilho fresco	1 maço	3 colheres (sopa)
Mussarela light ralada	200 g	20 fatias
Sal	1 g	1/4 colher (chá)
Pimenta do reino moída	2 g	1 colher (chá)

Modo de Preparo: Aqueça o forno a 160°C. Corte o pão na diagonal (triângulo) e leve ao forno até ficar dourado. Deve ficar como uma torrada, cerca de 30 minutos.

Para o molho, leve todos ingredientes até o liquidificador e bata formando uma pasta.

Retire as torradas do forno, espere esfriar e pincele-as com o molho.

Acomode um pouco de tomate e tomilho sobre a torrada. Sobre o tomate salpique mussarela ralada.

Leve de volta ao forno para o queijo derreter ou sirva em temperatura ambiente.





Receita: Michui de frango com legumes

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 23 porções (120g)

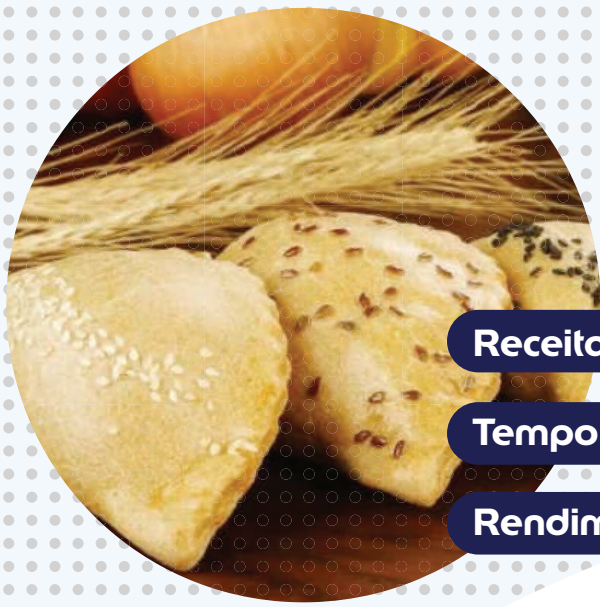
Alimentação saudável

Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Peito de frango desossado em cubos	2 kg	9 xícaras (chá)
Cebola roxa dividida em 4	1 kg	10 unidades
Pimentão verde em cubos	500 g	2 unidades
Pimentão amarelo em cubos	500 g	2 unidades
Tomate médio dividido em 4	1 kg	10 unidades
Óleo de soja	20 ml	2 colheres (sopa)
Sal	8 g	1 ½ colher (chá)
Pimenta do reino	10 g	1 colher (sopa)
Sal	5 g	1 colher (chá)
Tomilho fresco	1 maço	3 colheres (sopa)

Modo de Preparo: Intercale os cubos de frango com os legumes em um espeto de churrasco pequeno.

Tempere-os com sal, pimenta do reino moída e tomilho fresco. Pincele um pouco de óleo de soja e leve-os a grelha até que o frango esteja cozido por completo.





Receita: Pastel de pão light

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 20 porções (70g)

**Alimentação
saudável**

Alimento	Quantidade	Medida Caseira
Pão de forma integral light	370 g	20 fatias
Recheio		
Carne moída magra	500 g	2 e ½ xícaras (chá)
Ovo	56 g	1 unidade
Azeitona verde picada	150 g	15 unidades
Abobrinha ralada	125 g	1 unidade
Cenoura ralada	90 g	1 unidade
Cheiro verde picado	1 maço	1 xícara (chá)
Azeite de oliva	20 ml	2 colheres (sopa)
Sal	5 g	1 colher (chá)
Gergelim branco e preto	100 g	1 xícara (chá)
Clara de ovo	72 g	2 unidades

Modo de Preparo: Aqueça o forno a 160°C. Com a ajuda de um rolo de macarrão, afine a fatia de pão até que esteja fina como massa de pastel, reserve.

Para o recheio, misture todos ingredientes e leve a uma panela, em fogo médio, até que esteja bem cozido.

Corte o pão achatado em círculo, recheio-o e feche em formato de meia lua fixando sua borda com a ajuda de um garfo.

Pincele o pastel com clara e passe no gergelim branco e preto.

Acomode-os sobre uma forma retangular untada com óleo e leve-os para assar por 30 minutos ou até que estejam dourados.

