RECEITAS alimentação saudável – LANCHES LIGHT

I – SAL DE ERVAS: Ideal para hipertensos, pois reduz o teor de sódio, porém intensifica o sabor das preparações.

Bater no liquidificador: 1 parte de sal iodado ou sal marinho com 4 partes iguais de ervas desidratadas a seu gosto (ex: cebolinha+salsa+orégano+manjericão ou alecrim ou páprica ou sálvia), colocar em um saleiro ou outro recipiente bem limpo e seco e usar como tempero para carnes e saladas.

II - PATÊS LIGHT'S

Receita 1
¼ de ricota (100 a 150g)
1 pote de iogurte natural desnatado
½ cenoura ralada ou beterraba ou brócolis ou 1 berinjela pequena aferventada
2 colheres de sopa de uvas passas tintas sem caroço
1 colher de chá de sal de ervas ou 1 colher de sal iodado + cheiro verde a gosto

Receita 2
¼ de ricota (150g)
1 pote de iogurte natural desnatado
½ pepino ralada
2 colheres de sopa de hortelã picado, alho e cebola a gosto
1 colher de chá de sal iodado
Suco de 1 limão

Receita 3
¼ de ricota (100 a 150g)
1 pote de iogurte natural desnatado
6 un de nozes ou castanhas do Pará picadas
2 colheres de sopa de uvas passas tintas sem caroço
Cheiro verde a gosto

Receita 4
¼ de ricota (100 a 150g)
1 pote de iogurte natural desnatado
100g de atum ralado ou peito de frango cozido e desfiado
2 colheres de sopa de uvas passas tintas sem caroço
Alho, sal, cebola, cheiro verde ou ervas finas a gosto

Modo de fazer: Amassar bem a ricota com o garfo e misturar com os demais ingredientes ou bater no liquidificador ou no processador ou mix; até obter uma pasta homogênea. Pode acrescentar 1 colher sopa de azeite de oliva e suco de limão se quiser.
Usar os patês em torradas ou pães ou biscoitos de água/sal integrais.

Sônia Maria de Aguiar Pace
Nutricionista CRN 954/MT