



SUFLÊ DE BRÓCOLIS

Imagem: Reprodução/WEB



INGREDIENTES

- 800 g de brócolis crus
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 50 ml de leite desnatado
- 1 copo de requeijão
- 1 caixa de creme de leite
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 2 claras de ovos
- 2 gemas de ovos
- 2 xícaras (chá) de amido de milho
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 3 dentes de alho
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe os brócolis até ficarem al dente.
2. Numa panela, acrescente a margarina e refogue a cebola e o alho. Após ficarem dourados, acrescente os brócolis e deixe refogar.
3. Numa travessa, misture as gemas batidas, o leite e o amido de milho. Mexa até virar uma mistura homogênea.
4. Junte a mistura com os brócolis refogados e tempere com o sal e pimenta a gosto.
5. Leve ao fogo deixe cozinhar até obter um creme, sempre mexendo.
6. Retire do fogo e acrescente o creme de leite e o queijo ralado.
7. Adicione as claras batidas em neve mexendo aos poucos até virar uma mistura homogênea.
8. Despeje a mistura em uma forma untada e leve para assar a 180 °C.

Valor calórico: 102 kcal (porção média).

ALMÔNDEGAS AO MOLHO CASEIRO

INGREDIENTES

- ½ kg de carne moída
- 1 lata de tomates (aqueles já sem casca) prontos para o consumo
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 ½ xícara de molho de tomate
- 1 ½ cebola picada
- 1 xícara d'água
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde a gosto
- Óleo ou azeite para fritura

MODO DE PREPARO

1. Primeiro é preciso preparar o molho: use uma panela com azeite ou óleo para refogar 1 cebola e 1 dente de alho picados (reservar a ½ cebola picada e o outro dente de alho para temperar a almôndega).
2. Quando estiverem dourados, adicione os tomates sem pele.
3. Esmague os tomates com uma colher e mexa bem.
4. Adicione a água e aguarde cozinhar um pouco. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
5. Quando estiver com a consistência de sua preferência, desligue o fogo.
6. Numa tigela, tempere a carne moída com o sal e a pimenta-do-reino.
7. Adicione o ovo, a farinha de trigo, ½ cebola picada e 1 dente de alho picado.
8. Misture bem com a mão até formar uma massa homogênea.
9. Faça bolinhas com as mãos no tamanho desejado.
10. No óleo preaquecido numa panela grande, coloque as almôndegas e frite até dourar ambos os lados. Não encha a panela de almôndegas, pois a carne pode soltar água e não fritar direito.
11. Assim que estiverem todas prontas, coloque as almôndegas numa travessa e espalhe o molho de tomate por cima.
12. Espalhe o cheiro-verde pelas almôndegas e sirva

Valor calórico: 98 kcal (2 unidades)

@dralucielen
lucielen.souza@gmail.com

Endereço de atendimento: Consultório Grandocor
Rodovia Raposo Tavares, km 22, The Square Open
Mall, bloco A, sala 427/428, 4º andar.

Fone para agendamento
(11) 97979-5948