



SALADA DE ATUM *LIGHT* COM QUEIJO BRANCO



Imagem: Reprodução/WEB

INGREDIENTES

- 1 lata de atum *light* escorrido
- ½ maçã verde picada em cubos
- ½ cebola pequena ralada
- ½ lata de ervilhas escorridas
- ½ lata de milho escorrido
- 100 g de queijo branco *light* picado
- 1 tomate sem sementes cortado em cubos
- Cebolinha a gosto
- Coentro a gosto
- Salsa a gosto
- 2 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu) *light*
- 3 colheres (sopa) de azeite extravirgem

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, leve para gelar e sirva acompanhado de arroz branco.

Valor calórico: 98 kcal (prato raso de sobremesa).

MOUSSE DE MANGA *FIT* COM IOGURTE NATURAL

INGREDIENTES

- 1 envelope de gelatina em pó incolor (12 g)
- 3 colheres (sopa) de água filtrada
- 1 xícara (chá) de leite desnatado e morno
- 1 manga madura
- 1 xícara (chá) de iogurte natural sem açúcar

MODO DE PREPARO

O primeiro passo desta receita de mousse de manga *light* é hidratar a gelatina incolor. Para isso, coloque a gelatina numa tigela e adicione as 3 colheres de sopa de água filtrada (em temperatura ambiente ou fria), mexendo em seguida. Reserve por 4-5 minutos ou até a gelatina absorver toda a água. *Dica:* se quiser preparar uma mousse de manga vegana, substitua a gelatina por ágar-ágar, o iogurte natural por iogurte vegetal e o leite de vaca por bebida vegetal sem açúcar ou leite de coco. Descasque a manga e corte-a em pedaços. Bata essa polpa de manga no liquidificador ou num copo de *mixer* de mão até obter um purê e passe por uma peneira para filtrar os pedaços fibrosos. Devolva ao liquidificador ou copo, adicione o iogurte e bata até misturar bem. *Dica:* use uma manga bem madura, para garantir mais doçura a esta *mousse* sem açúcar. Se preferir, poderá substituir o iogurte natural por iogurte grego. Em seguida esquite a gelatina numa panela em fogo baixo ou em banho-maria até derreter. Se preferir, leve ao micro-ondas por aproximadamente 15 segundos. *Dica:* não deixe a gelatina ferver para não perder sua capacidade de gelificação. Adicione o leite morno na gelatina e mexa para misturar bem. *Dica:* o leite deve estar morno para que a gelatina se dissolva facilmente nele. Coloque o preparado de leite e gelatina do passo anterior no liquidificador ou no copo de *mixer* e bata junto com o purê de manga com iogurte, somente até misturar. O resultado será uma mistura cremosa. Transfira essa misturinha para tacinhas individuais ou para um refratário grande e reserve na geladeira por 2 a 4 horas, para firmar e ficar na consistência de *mousse*.

Valor calórico: 87 kcal (taça média).

@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

Aprofunde-se
nos testemunhos de
Francisco, Lúcia e Jacinta.

Um olhar renovado
na mensagem
deixada por
**Nossa Senhora
de Fátima**

Lançamento

Autora
portuguesa
que há mais de
30 anos
estuda a história
de Fátima!



Siga-nos nas redes sociais:    

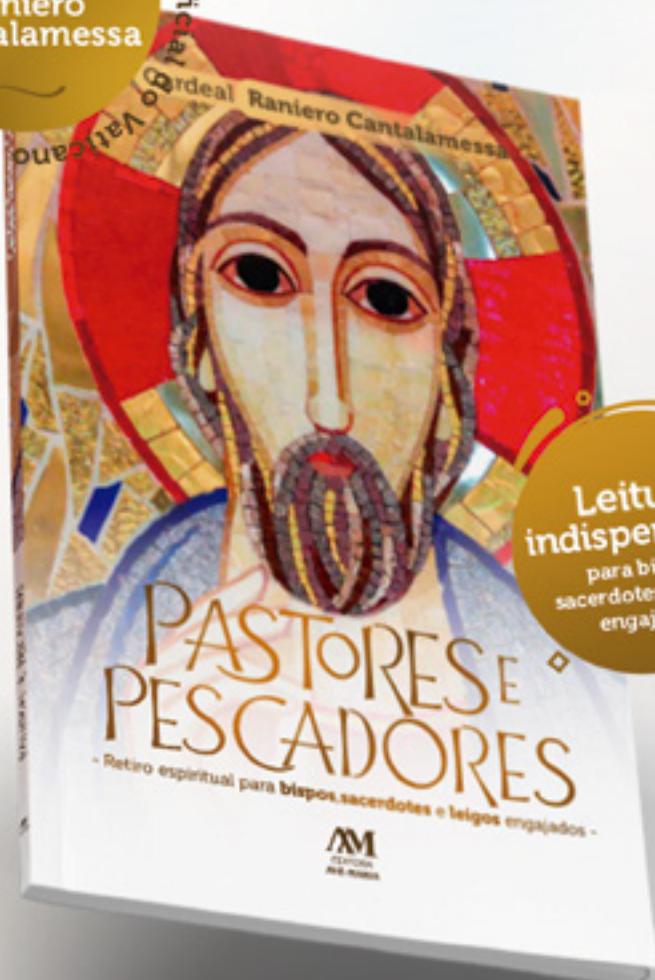
Já a venda na livraria católica mais próxima ou pelo site:
www.avemaria.com.br

AM
EDITORA
AVE-MARIA

LANÇAMENTO

Preparar o espírito
é se fortalecer na missão de
RESGATAR ALMAS

Pregador oficial do Vaticano • Pregador oficial do Vaticano
CARDEAL
Raniero
Cantalamessa



Leitura
indispensável
para bispos,
sacerdotes e leigos
engajados

Você não pode deixar de conferir este guia com exercícios de como se alimentar com a Palavra de Deus e os sacramentos da Igreja para buscar quem se afastou dela.

Acesse
avemaria.com.br,
peça já o seu exemplar
e prepare-se!

AM
EDITORA
AVE-MARIA