



ALMÔNDEGAS AO MOLHO DE TOMATE

INGREDIENTES

Almôndegas

500 g de carne moída (coxão mole)
2 ovos
3 colheres (sopa) de farinha de rosca
½ cebola picada
Sal a gosto
Pimenta a gosto

Almôndegas

½ cebola picada
½ alho picado
3 colheres (sopa) de óleo
1 lata de molho de tomate
½ lata de água
1 cubo de caldo de galinha
1 pitada de açúcar
Sal
Pimenta
Salsinha a gosto

MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes em uma vasilha e misture bem. Pegue uma colher de sobremesa como medida e faça as bolinhas (rende em torno de 45 unidades). Esquente uma panela com 2 a 3 dedos de óleo e frite as almôndegas até que fiquem levemente douradas (dentro poderão ficar cruas, pois elas terminarão de cozinhar junto ao molho de tomate e ficarão mais suculentas). Reserve-as. Refogue a cebola e o alho no óleo. Junte o molho de tomate, a água, o caldo de galinha, os temperos a gosto e deixe ferver em fogo médio. Assim que o molho começar a borbulhar, junte as almôndegas (coloque também o caldinho que elas devem soltar no recipiente em que ficaram reservadas), tampe a panela e deixe em fogo baixo/médio por mais 5 minutos. Coloque em um prato, decore com salsinha desidratada e bom apetite!

Valor calórico: 208 kcal



Imagem: Reprodução/WEB

BOLO DE BANANA FIT

INGREDIENTES

4 ovos
200 g de aveia
Manteiga
2 colheres (sopa) de manteiga
4 bananas
1 xícara (chá) de uvas passa
1 colher (sopa) de fermento

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador. Coloque para assar em uma forma untada. Leve ao forno a 200° C por 40 minutos. Deixe esfriar e está pronto para servir.

Valor calórico: 185 kcal.



Imagem: Reprodução/WEB

Alimentação saudável é, sem sombra de dúvidas, uma das melhores formas para alcançar qualidade de vida. Por meio dela, nosso corpo funciona adequadamente e, além disso, auxilia na prevenção de doenças.

Deve ser balanceada, rica em proteínas, gorduras, carboidratos, fibras, vitaminas, água e sais minerais. Esses itens são essenciais para todas as pessoas que pretendem ter uma vida melhor. A diversidade de grãos, verduras, legumes e frutas deve fazer parte das refeições do dia a dia.