DIETA EASYSLIM®

EFICÁCIA E SEGURANÇA NA PERDA DE PESO



Especial Páscoa

RECEITAS PARA UMA PÁSCOA CRIATIVA

9 RECEITAS COM UM TOQUE TRADICIONAL E SAUDÁVEL

uma Páscoa feliz para todos!



Chegou a Páscoa, repleta de receitas tradicionais deliciosas, amêndoas coloridas e ovos de chocolate pecaminosos.

Ainda não provou nada e já surge um sentimento de culpa, pois sabe que não vai resistir às tentações típicas deste dia especial?

Não se preocupe porque, a pensar em si, a Dieta EasySlim® deixa-lhe 7 dicas para celebrar esta festividade sem ganhar peso e mantendo o bom trajeto da sua dieta:

- Limite o consumo de iguarias típicas ao domingo de Páscoa;

- Inicie o dia com um pequeno-almoço completo e equilibrado e evite passar demasiadas horas sem comer, fazendo refeições intervaladas, a cada 3-4 horas, e distribuídas ao longo do dia;

- Beba 1,5 a 2 litros de água por dia. Evite bebidas açucaradas e alcoólicas, pois são ricas em "calorias vazias" e irão promover a desidratação;

- Inicie a refeição com uma salada ou sopa de legumes;

- Coma devagar, mastigue bem os alimentos e pouse os talheres enquanto mastiga ou conversa à mesa. Assim, será mais fácil respeitar o seu apetite e irá evitar que repita a dose, se já não sentir fome;

- Antes de ingerir alimentos mais calóricos, cerca de 10 a 15 minutos antes, tome 2 cápsulas de Dieta EasySlim® Blocker (exceto em situações de alergia ao marisco ou à canela) com 1 copo de água, para reduzir a absorção de gorduras da refeição;

- Opte por fazer as receitas de Páscoa propostas pela Dieta EasySlim®. Seguramente que vai impressionar todos com os seus dotes de culinária.

Não sabe de que receitas estamos a falar? Neste e-book, a Dieta EasySlim® dá-lhe 9 receitas com um toque tradicional e saudável, sem esquecer o sabor. Assim, não use a tradição como desculpa para sabotar a sua dieta, pois é sempre possível fazer escolhas saudáveis e equilibradas, mesmo em épocas festivas.

Páscoa feliz

Índice

Entradas

Cogumelos recheados com ovos de codorniz 6

Rolinhos de curgete e cenoura com paté de atum 8

Mexilhões à Bulhão Pato 10

Principais Refeições

Salmão assado em cama de feijão verde 12

Bolo de carne pascoal 14

Ratatouille 16

Sobremesas

Mini folar de Páscoa 18

Panqueca coelho da Páscoa 20

Delícia de pêssego 22

COGUMELOS RECHEADOS COM OVOS DE CODORNIZ

2ª fase

INGREDIENTES (7 PORÇÕES)

- 7 cogumelos frescos
- sal e pimenta
- 7 ovos de codorniz
- ½ pimento vermelho
- 14 sementes de pimenta
- 7 c. de chá de queijo de barrar light
- alho em pó a gosto
- salsa para decorar

MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por lavar os cogumelos e retirar-lhes pé, de modo a ficarem com o interior vazio.

Coloque os cogumelos numa assadeira redonda, tempere de sal e pimenta e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, a assar durante 15 minutos.

Entretanto, coza os ovos de codorniz em água e sal, durante 5 minutos. Deixe arrefecer os ovos, descasque e reserve.

Com uma faca corte as cristas e os bicos do pimento vermelho. Faça pequenas incisões nos ovos de codorniz e insira os pedaços de pimento, a crista no topo e o bico no centro. No local dos olhos, coloque 2 sementes de pimenta.

Misture o queijo creme com o alho em pó e recheie os cogumelos com esta mistura. Coloque por cima folhas de salsa e os pintainhos de ovos de codorniz.

VALOR NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

33Kcal, 2,5g de proteína, 0,7g de hidratos de carbono, dos quais 0,6g de açúcar, 2,1g de lípidos, dos quais 0,7g de saturados, e 0,6g de fibra.





ROLINHOS DE CURGETE E CENOURA COM PATÉ DE ATUM

2ª fase

INGREDIENTES (10 PORÇÕES)

- 1 conserva de atum em água
- 85 g de queijo quark 0% de gordura
- pimenta preta e alho em pó q.b.
- 1 cenoura
- 1 curgete
- salsa e coentros para decorar

MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque o atum com o queijo quark e a pimenta preta num processador de alimentos e triture até obter um paté cremoso.
Com o auxílio de um descascador de legumes, corte a curgete e a cenoura em fatias longitudinais. Reserve 1 fatia de cada para cortar em palitos finos.
Numa tábua, disponha as fatias de curgete. Coloque uma colher de sobremesa de paté numa das pontas da fatia de curgete e em cima do paté disponha 3 palitos cenoura. E depois enrole a fatia, até formar um rolinho. Repita o processo até terminar os ingredientes.
Prepare as fatias de cenoura de igual modo, mas usando paté e palitos de curgete como recheio.
Sirva os rolinhos decorados com folhas de salsa e coentros.

VALOR NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

23Kcal, 3,4g de proteína, 1,7g de hidratos de carbono, dos quais 1,6g de açúcar, 0,2g de lípidos, dos quais 0,1g de saturados, e 0,9g de fibra.

MEXILHÕES À BULHÃO PATO

1ª fase

INGREDIENTES (4 PORÇÕES)

- 1 kg de mexilhão fresco
- 2 c. sopa de azeite
- 3 c. sopa de vinho branco
- 4 dentes de alho
- sal e pimenta q.b.
- 1 ramo de coentros
- 1 limão

MODO DE PREPARAÇÃO

Lave os mexilhões com água corrente e com uma faca raspe a casca, para que fiquem bem limpos. Deixe repousar durante dez minutos numa taça, escorra a água e volte a lavá-los para retirar areia que possam conter.

Numa frigideira, coloque o azeite, o vinho branco e os dentes de alho esmagados. Quando estiver bem quente, adicione os mexilhões, deixe-os abrir e tempere de sal e a pimenta. Deixe cozinhar um pouco mais e desligue o lume.

Salpique com coentros frescos picados, regue com sumo de limão e sirva de imediato.

VALOR NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

89Kcal, 8,6g de proteína, 1,9g de hidratos de carbono, dos quais 0,2g de açúcar, 4,6g de lípidos, dos quais 0,7g de saturados, e 0,1g de fibra.





SALMÃO ASSADO EM CAMA DE FEIJÃO VERDE

2ª fase

INGREDIENTES (4 PORÇÕES)

- raspas de limão
- flor de sal e pimentão em pó q.b.
- 4 lombos de salmão
- 500g de feijão verde
- 2 dentes de alho
- 2 c. sopa azeite
- pimenta q.b.
- 1 limão

MODO DE PREPARAÇÃO

Numa taça pequena, misture as raspas de limão, a flor de sal e o pimentão em pó.

Com as mãos, espalhe bem este tempero nos lombos de salmão e deixe ganhar sabor durante cerca de 10 a 15 minutos.

Entretanto, coza o feijão verde com água e sal, mas sem deixar cozinhar muito, para ficar al dente. Escorra de imediato a água e coloque o feijão verde num tabuleiro apropriado para forno.

Tempere o feijão verde com alho picado, azeite e pimenta moída no momento.

Empurre o feijão verde para os bordos do tabuleiro e no meio coloque os lombos de salmão, com a pele virada para baixo.

Leve a assar no forno, pré aquecido a 180°C, durante 15 minutos, ou até que o salmão fique cozinhado.

Sirva acompanhado com fatias de limão, para espremer o sumo sobre o salmão assado no momento de servir.

VALOR NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

460Kcal, 32,2g de proteína, 5,1g de hidratos de carbono, dos quais 3,6g de açúcar, 33,5g de lípidos, dos quais 6,3g de saturados, e 3,8g de fibra.

BOLO DE CARNE PASCOAL

2ª fase

INGREDIENTES (4 PORÇÕES)

- ½ cenoura
- ½ curgete
- 4 cogumelos paris
- ½ pimento vermelho
- ½ cebola
- 600g de carne de peru picada
- 1 ovo
- 2 c. sopa rasas de farinha de amêndoa
- 50g de queijo mozarela light ralado
- salsa fresca picada a gosto
- sal e pimenta q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por ralar a cenoura e a curgete e pique finamente os restantes legumes.
Numa taça grande, coloque a carne picada, o ovo, a farinha de amêndoa, o queijo ralado e os temperos e misture tudo muito bem.
Disponha o preparado de carne numa forma de silicone retangular, do tipo bolo inglês, e alise com ajuda de uma espátula.
Leve a assar, em forno pré-aquecido a 180°C, durante 40 minutos ou até ficar cozinhado a seu gosto.

VALOR NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

249Kcal, 42,8g de proteína, 4,0g de hidratos de carbono, dos quais 2,4g de açúcar, 6,5g de lípidos, dos quais 1,8g de saturados, e 2,5g de fibra.





RATATOUILLE

2ª fase

INGREDIENTES
(6 PORÇÕES)

Molho:
- 1 saqueta de Easyslim® Sopa Light de Tomate
- 2 c. sopa azeite
- 1 cebola picada
- sal, pimenta branca q.b.
- manjericão e orégãos a gosto

Vegetais:
- 2 curgetes
- 3 tomates chucha
- 1 beringela japonesa
- 2 pimentos amarelos

MODO DE PREPARAÇÃO

Para o molho: comece por dissolver muito bem a saqueta de Easyslim® Sopa Light de Tomate em 200ml de água fria. Entretanto, aqueça o azeite numa frigideira, adicione a cebola picada e deixe-a cozinhar até que fique translucida. Tempere com sal e pimenta branca e, em seguida, adicione a sopa de tomate e mexa para que os ingredientes fiquem bem incorporados. Retire do lume e acrescente manjericão e orégãos.

Para os vegetais: remova as pontas dos vegetais e corte-os em fatias de espessura idêntica, de aproximadamente 0,5 cm.
Numa assadeira de cerâmica, coloque o molho que preparou e acondicione as fatias alternadas dos vegetais, por exemplo: curgete, tomate, beringela e pimento.
Retifique os temperos de sal, pimenta e ervas aromáticas.
Em seguida, cubra a assadeira com papel de alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, durante 30 minutos. Remova o papel alumínio e asse durante mais 20 minutos, para que os vegetais fiquem macios.

VALOR NUTRICIONAL
(POR PORÇÃO)

100Kcal, 6,6g de proteína, 8,6g de hidratos de carbono, dos quais 7,3g de açúcar, 3,3g de lípidos, dos quais 0,5g de saturados, e 5,0g de fibra.

MINI FOLAR DE PÁSCOA

3ª fase

INGREDIENTES
(30 PORÇÕES – 10 FATIAS POR FOLAR)

- 25g de fermento fresco de padeiro
- 250g de açúcar de coco
- 700g de farinha de espelta moagem grossa + 700g para ir adicionando
- 300ml de leite magro
- 150g de manteiga magra
- 6 ovos M
- 1 cálice de vinho do porto
- 1 colher de sopa de canela
- 3 ovos cozidos p/ montar os folares + decoração a gosto

MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por misturar o fermento fresco com o leite e 1 colher de sopa de açúcar de coco. Misture bem.
Pré-aqueça o forno a 200°C.
Num recipiente grande, acrescente os seguintes ingredientes por ordem: 700g de farinha, açúcar, fermento diluído no leite, manteiga, ovos, vinho do porto e canela.
Misture bem até obter uma massa homogénea. De seguida, adicione a restante farinha e misture até obter uma massa com uma consistência semelhante a pão.
Deixe a massa repousar e levedar durante pelo menos 2 horas, no recipiente tapado com um pano ou película aderente.
Molde a massa no formato de 3 pequenos folares, com o ovo cozido no centro e decoração a gosto por cima, e deixe levedar mais 30 minutos.
Por fim, coloque a massa num forno a 200°C durante 45 minutos ou até o palito sair limpo.

VALOR NUTRICIONAL
(POR PORÇÃO)

236Kcal, 8g de proteína, 41,9g de hidratos de carbono, dos quais 8,9g açúcar, 4g de lípidos, dos quais 1g saturados, e 2g fibra.





PANQUECA COELHO DA PÁSCOA

3ª fase

INGREDIENTES
(1 PORÇÃO)

- 1 saqueta de Easyslim® Deliciosas Panquecas
- 1 c. sopa rasa de farinha de aveia integral
- 2 rodelas de banana
- ¼ de saqueta de Easyslim® Crocantes de Chocolate
- 1 c. de sobremesa de iogurte grego ligeiro

MODO DE PREPARAÇÃO

Numa taça, coloque o conteúdo da saqueta de Easyslim® Deliciosas Panquecas com 100 ml de água e a farinha de aveia, mexa energeticamente até obter uma mistura homogénea e deixe a massa repousar 3 minutos.

Para o seu coelho de Páscoa, faça uma panqueca redonda de 5 cm de para a cabeça do coelho, outra de 10 cm de largura para o corpo, duas pequenas panquecas de formato oval para as patas e duas pequenas panquecas em forma de triângulo alongado para as orelhas. Coloque a massa numa frigideira bem quente e deixe a massa cozinhar até formar pequenas bolhas. Depois, vire as panquecas e deixe cozinhar do outro lado.

Emprate as panquecas tal como na fotografia, isto é, num prato coloque a cabeça, com as orelhas sobrepostas na parte superior e o corpo sobreposto na parte inferior. Na base do corpo coloque as patas ligeiramente sobrepostas ao corpo. Por cima de cada pata disponha uma rodela de banana e 3 Easyslim® Crocantes de Chocolate na base de cada pata, para imitar os dedos dos pés. Para finalizar adicione uma colher de sobremesa de iogurte no corpo, um pouco acima dos pés. Sirva de imediato.

Dica: Se estiver na 2.ª Fase da Dieta Easyslim® pode optar por usar maçã em vez de banana na decoração da panqueca.

VALOR NUTRICIONAL
(POR PORÇÃO)

196Kcal, 23,7g de proteína, 16,7g de hidratos de carbono, dos quais 1,6g de saturados, e 3,4g de fibra.

DELÍCIA DE PÊSSEGO

1ª fase

INGREDIENTES
(4 PORÇÕES)
- 1 saqueta de Easyslim® Gelatina Light de Pêssego
- 250 ml de água
- 2 iogurtes magros com aroma de pêssego
- 5 claras de ovo

MODO DE PREPARAÇÃO
Dissolva uma saqueta de Easyslim® Gelatina Light de Pêssego com 250ml de água a ferver, deixe arrefecer um pouco e adicione os iogurtes.
Entretanto, bata as claras em castelo bem firmes.
Envolva as claras com o preparado de gelatina e iogurte, coloque numa forma redonda e leve ao frigorífico até solidificar.

VALOR NUTRICIONAL
(POR PORÇÃO)
52Kcal, 8,9g de proteína, 3,0g de hidratos de carbono, dos quais 1,9g de açúcar, 0,3g de lípidos, dos quais 0,2g de saturados, e 0,8g de fibra.



EBOOK MARÇO 2021
RECEITAS ESPECIAL PÁSCOA



DIETA EASYSLIM®

EFICÁCIA E SEGURANÇA NA PERDA DE PESO