

PRATOS QUENTES PARA DIAS MAIS FRIOS

RECEITAS
PARA TODAS
AS FASES
DA DIETA



COMO TORNAR OS SEUS PRATOS MAIS RECONFORTANTES?

Com a típica descida das temperaturas, a tendência é deixar as saladas frescas e refeições ligeiras para segundo plano, mas isso não é motivo para deixar de cuidar da dieta, nem da sua saúde. Nesta fase do ano é importante adaptar a sua alimentação às necessidades do organismo optando por alimentos nutritivos, para o ajudar a reforçar as defesas e sentir-se pleno de vitalidade. Quer saber mais? Venha daí e veja as sugestões de receitas quentes e reconfortantes que a DIETA BIOTRÊS selecionou a pensar em si!

SIGA ESTAS DICAS



2. Reaproveite água da cozedura das verduras

Quando coze legumes, há perdas de vitaminas e minerais para a água. Enriqueça os seus pratos usando esta água em sopas ou estufados.



4. Esqueça o sal, use especiarias e ervas aromáticas

Ervas aromáticas e especiarias são formas simples e saborosas de dar sabor e variedade aos seus pratos e ótimos substitutos do sal.



1. Leia os rótulos

1. Procure sempre produtos com listas de ingredientes curtas e onde açúcar e gordura não sejam os primeiros da lista. Verifique as tabelas nutricionais e opte pelas opções com menor gordura saturada, açúcar e sal.



3. Higienize os alimentos de forma correta

Garanta que remove todas as impurezas dos alimentos, diminuindo a probabilidade de intoxicações alimentares.



5. Aproveitar as aparas de legumes para caldos aromáticos

Para além de reduzir o desperdício, pode fazer caldos de vegetais deliciosos com as aparas dos legumes. Guarde num recipiente no congelador, até ter o suficiente para o caldo. Para além do sabor, são fonte extra de vitaminas e minerais.

6. Não frite

Quer uma boa opção para substituir os fritos? Opções como a air fryer, o forno (com ventoinha) ou mesmo o micro-ondas, podem deixar os seus alimentos crocantes com pouca ou nenhuma adição de gordura.



7. Use fruta e vegetais congelados

Devido ao tempo entre a colheita e o congelamento, frutas e vegetais congelados preservam grande parte das suas vitaminas e minerais. São opções práticas e saudáveis que pode adicionar às suas preparações.



8. Coza a vapor

A par das sopas, estufados e caldeiradas, este método de confeção permite-lhe aproveitar e preservar a maioria dos micronutrientes presentes nos alimentos.

ÍNDICE

SOPAS & ENTRADAS

Creme de abóbora com alecrim e paprica | 08
Mini Pizzas de curgete | 10
Espargos salteados com presunto e ovo escalfado | 12
Pataniscas de bacalhau | 14

PRATOS DE PEIXE

Espetadas de tamboril e camarão | 18
Filete de linguado com alho e limão | 20
Soufflé de peixe | 22
Polvo assado no forno | 24

PRATOS DE CARNE

Coelho estufado com bacon e alho-francês | 28
Frango à Brás *light* | 30
Lasanha de beringela | 32
Peito de pato com molho de framboesas | 34

SOBREMESAS

Delícia de caramelo e noz | 38
Cheesecake de abóbora | 40
Fondant de chocolate | 42
Suspiros de chocolate | 44



*Comece de
forma saudável*

SOPAS & ENTRADAS

DIETA
biotrês
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO

77
kcal

sabia
que...

a paprica também
é usada como
corante natural?

CREME DE ABÓBORA COM ALECRIM E PAPRICA



6 doses



60 min.



Fácil ●●●●●

INGREDIENTES

- 2 kg de abóbora (sem casca e sementes)
- 1 nabo
- 1 talo de aipo
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- Flor de sal e paprica q.b.
- Alecrim a gosto
- 2 c. de sopa de azeite

MODO DE PREPARAÇÃO

Lave e descasque todos os legumes e corte-os em cubos.

Coloque os legumes numa panela, junte água até cobrir os legumes, salpique com um pouco de sal, paprica e um ramo de alecrim. Tape a panela, leve a cozinhar em lume brando até os legumes estarem bem cozidos e macios.

Desligue do lume, retire o ramo de alecrim e com o auxílio de uma varinha mágica triture os legumes até obter um creme. No final tempere com o azeite.

Sirva a sopa bem quente temperada com um pouco mais de paprica e alecrim.

Valor nutricional (por porção): 77 Kcal, 1,7 g de proteína, 8,4 g de hidratos de carbono, dos quais 6,9 g de açúcar, 3,3 g de lípidos, dos quais 0,7 g de saturados, e 4,0 g de fibra.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

39
kcal

sabia
que....

deve consumir a curgete com casca porque é nela que estão concentrados a maioria dos nutrientes?

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

MINI PIZZAS DE CURGETE



6 doses



30 min.



Fácil ●●●●

INGREDIENTES

Base:

- 1 curgete
- 1 c. de sobremesa de azeite
- Sal, pimenta preta q.b.

Topping:

- 100 g de fiambre aves cortado em tiras
- 2 c. de sopa de pimento vermelho picado
- 3 cogumelos paris laminados
- 2 c. de sopa queijo mozzarella *light*
- Manjerição ou salsa

MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por cortar a curgete em rodela pequenas e distribua-as por um tabuleiro forrado com papel vegetal.

Leve as fatias de curgete ao forno durante 10 minutos, a 180°C, temperadas com azeite, sal e pimenta.

Quando as rodela amolecerem, coloque os toppings e leve mais 10 minutos ao forno.

Decore com manjerição fresco ou salsa picada.

Valor nutricional (por porção): 39 Kcal, 4,5 g de proteína, 1,8 g de hidratos de carbono, dos quais 1,2 g de açúcar, 1,4 g de lípidos, dos quais 0,4 g saturados, e 1,2 g de fibra.

180
kcal

sabida
que...

os espargos são
particularmente ricos
em ácido fólico?

ESPARGOS SALTEADOS COM PRESUNTO E OVO ESCALFADO



1 dose



25 min.



Fácil ●●●●●

INGREDIENTES

- 150 g de espargos
- 1 c. de sobremesa de azeite
- Sal
- 1 ovo
- 1 c. de sobremesa de vinagre
- 1 fatia de presunto

MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por lavar e arranjar os espargos, retirando-lhe a parte mais fibrosa.

Numa frigideira já quente e pincelada com azeite, coloque os espargos e tempere com sal. Cubra os espargos com uma tampa e deixe-os cozinhar aproveitando o próprio vapor. Vá virando os espargos para que cozinhem de modo uniforme, até ficarem al dente.

Entretanto, escale um ovo em água a quente, temperada com sal e vinagre.

No final, emplate os espargos com o presunto e coloque o ovo escalfado por cima do preparado.

Valor nutricional (por porção): 180 kcal, 15,1 g de proteína, 2,2 g de hidratos, dos quais 1,9 g de açúcar, 12,1 g de lípidos, dos quais 3,3 g de saturados, e 1,1 g de fibra.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

**104
kcal**

sabia
que...

por não ter farinha esta receita
é permitida nas fases de
emagrecimento da
Dieta Biotrês®

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

PATANISCAS DE BACALHAU



6 doses



55 min.



Fácil ●●●●●

INGREDIENTES

- 2 postas de bacalhau cozido
- 2 ovos
- 1 cebola picada
- 1 ramo de salsa fresca
- Sal marinho q.b.
- Pimenta caiena moída na hora q.b.
- 1 c. de sopa de azeite

MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por limpar o bacalhau de espinhas e peles, desfiando-o em lascas.

Separe as gemas das claras e bata as claras em castelo.

Junte as lascas de bacalhau às gemas, a cebola e a salsa finamente picadas, tempere de sal e pimenta a gosto e envolva bem. Adicione as claras em castelo ao preparado anterior e envolva com delicadeza.

Num tabuleiro forrado com papel vegetal, pincelado com azeite, coloque com auxílio de uma colher pequenos montinhos da massa que preparou. Dê-lhes uma forma circular, leve ao forno pré-aquecido a 200°C, e deixe cozinhar até as pataniscas ficarem douradas.

Valor nutricional (por porção): 104 kcal, 15,5 g de proteína, 0,2 g de hidratos de carbono, dos quais 0,2 g de açúcar, 4,5 g de lípidos, dos quais 1,0 g de saturados, e 0,1 g de fibra.



*Delicie-se
nos dias frios*

PRATOS DE PEIXE

DIETA
biotrês
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO

195
kcal

sabia
que...

o pâncreas do tamboril foi
uma das primeiras fontes
de insulina fabricada?

PERMITIDA DESDE A FASE 1 DA DIETA BIOTRÊS®

ESPETADAS DE TAMBORIL E CAMARÃO



2 doses



25 min.



Fácil ●●●●

INGREDIENTES

Para a espetada

- 300 g de lombo de tamboril
- 6 camarões
- Sal marinho e pimenta q.b.
- Sumo de 1/2 limão

Para o molho aromático:

- 50 g de queijo *quark*
- Sal e alho em pó q.b.
- Coentros frescos a gosto

MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por cortar o tamboril em cubos.

Prepare as espetadas, alternando nos espetos, os cubos de tamboril e os camarões, e depois tempere com sal e pimenta.

Leve as espetadas a grelhar e depois regue com o sumo de limão.

Numa taça pequena misture bem o queijo *quark* com o sal, o alho em pó e os coentros picados.

Sirva as espetadas acompanhadas com o molho aromático.

Sugestão: pode acompanhar com salada de alface e agrião ou grelos de nabo cozidos.

Valor nutricional (por porção): 195 Kcal, 45,1 g de proteína, 1,5 g de hidratos de carbono, dos quais 0,3 g de açúcar, 1,0 g de lípidos, dos quais 0,3 g saturados, e 0,0 g de fibra.

216
kcal

sabida
que....

o uso de limão no tempero do peixe serve para neutralizar o seu cheiro intenso e deixá-lo com uma consistência mais macia?

FILETE DE LINGUADO COM ALHO E LIMÃO



1 dose



20 min.



Fácil ●●●●●

INGREDIENTES

- 1 c. de sopa de azeite
- 1 filete de linguado
- 1 dente de alho
- Flor de sal q.b.
- 1 c. sobremesa de sumo de limão
- 150 g de acelgas
- 1 c. de sobremesa de vinagre de vinho branco
- Pimenta branca a gosto
- 1 rodela de limão

MODO DE PREPARAÇÃO

Numa frigideira, pincelada com azeite, coloque o filete de linguado e tempere com alho picado e flor de sal. Leve a cozinhar em lume brando e deixe o peixe dourar de ambos os lados. Desligue o lume e regue com sumo de limão.

Entretanto, num tacho com água temperada com sal, coza as acelgas. Escorras as acelgas e tempere com vinagre e pimenta branca moída no momento.

Sirva o filete de linguado acompanhado com as acelgas e uma rodela de limão.

Valor nutricional (por porção): 216 kcal, 30,7 g de proteína, 6,4 g de hidratos de carbono, dos quais 2,3 g de açúcar, 7,6 g de lípidos, dos quais 1,0 g de saturados, e 3,0 g de fibra.

PERMITIDA DESDE A FASE 1 DA DIETA BIOTRÊS®

256
kcal

sabia
que...

esta receita é uma excelente
forma de evitar o desperdício?
Sobrou peixe da refeição
anterior? Prepare este soufflé!

SOUFFLÉ DE PEIXE



4 doses



90 min.



Médio ●●●●●

INGREDIENTES

- 400 g de lombos de pescada
- Sal q.b.
- 1 c. de sopa de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1 cenoura ralada
- Salsa picada a gosto
- Sal, pimenta e noz moscada q.b.
- 50 ml de leite magro
- 2 c. de sopa farinha de aveia integral
- 4 ovos
- 1 c. de chá de sumo de limão
- 1 c. de chá de fermento
- 1 c. de sobremesa de manteiga magra

MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por cozer a pescada em água temperada com sal. Desfie o peixe e reserve.

Num tacho, coloque o azeite, o alho, a cebola, a cenoura, a pescada e a salsa. Tempere com sal, pimenta e noz moscada e vá mexendo. Ao fim de 5 minutos, em lume brando, junte o leite e a farinha de aveia. Mexa até o molho engrossar um pouco. Retire do lume e deixe arrefecer.

Separe as gemas das claras e bata as claras em castelo com o sumo de limão. Adicione as gemas à mistura de pescada com legumes (já arrefecida, para evitar que as gemas fiquem talhadas). Junte o fermento e mexa novamente. Por fim, envolva delicadamente as claras em castelo no preparado anterior.

Distribua a massa por 4 formas individuais, untadas com manteiga magra. Leve ao forno, previamente aquecido a 180°C, durante cerca de 30 minutos.

Valor nutricional (por porção): 256 kcal, 27,7 g de proteína, 7,1 g de hidratos de carbono, dos quais 2,9 g de açúcar, 16,6 g de lípidos, dos quais 3,2 g de saturados, e 2,1g de fibra.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®



239
kcal

sabia
que...

o polvo, como outros moluscos,
apresenta menor quantidade de
proteína e maior quantidade de
colesterol que o peixe?

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

POLVO ASSADO NO FORNO



4 doses



60 min.



Fácil ●●●●

INGREDIENTES

- 1 kg de polvo limpo
- 2 dentes de alho
- 1 cebola roxa
- 2 c. de sopa de azeite
- 50 ml vinho branco
- 1 folha de louro
- 1/2 pimento vermelho
- 2 c. de sopa de polpa de tomate
- Sal e pimenta q.b.
- Salsa fresca a gosto

MODO DE PREPARAÇÃO

Passe o polvo por água fria e coloque-o num tacho e, sem adicionar água, cubra com a tampa e leve ao lume, aproximadamente por 40 minutos.

Vá virando de vez em quando e depois retire do lume, mantendo o polvo dentro do tacho. Descasque os alhos e a cebola, picando o alho e cortando a cebola em rodelas.

Coloque o alho e a cebola noutra tacho, juntamente com o azeite, o vinho branco e a folha de louro e deixe cozinhar até a cebola ficar macia.

Corte o pimento em tiras, retirando as sementes. Junte ao tacho, assim como polpa de tomate, sal e pimenta. Por fim, coloque o polvo num prato de forno, cubra-o com a mistura anterior e leve ao forno por mais 20 minutos.

Sirva salpicado com salsa fresca picada no momento.

Valor nutricional (por porção): 239 kcal, 39,8 g de proteína, 2,3 g de hidratos de carbono, dos quais 1,7 g de açúcar, 6,7 g de lípidos, dos quais 1,3 g de saturados, e 1,1 g de fibra.



*Delicie-se
nos dias frios*

PRATOS DE CARNE

DIETA
biotrês
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO

294
kcal

sabia
que....

a carne de coelho é considerada
carne branca devido ao seu baixo
teor de gordura?

COELHO ESTUFADO COM BACON E ALHO-FRANCÊS



4 doses



55 min.



Fácil ●●●●

INGREDIENTES

- 1 kg de coelho
- 4 dentes de alho
- 1 dl de vinho branco
- Sal marinho, pimenta caiena, paprica q.b.
- Estragão e tomilho q.b.
- 2 c. de sopa de azeite
- 1 alho-francês
- 40 g de bacon em cubos
- 150 g de cogumelos frescos laminados
- Salsa fresca a gosto

MODO DE PREPARAÇÃO

De véspera corte o coelho em pedaços e tempere com os alhos picados, o vinho, o sal, a pimenta, a paprica, o estragão e o tomilho, e deixe a marinar.

No dia seguinte, coloque o azeite num tacho, juntamente com o alho-francês fatiado, o coelho e o bacon e leve a alourar. Adicione depois o molho da marinada e deixe cozinhar em lume brando.

Adicione os cogumelos laminados, a salsa fresca picada e deixe apurar um pouco, até os cogumelos ficarem cozinhados.

Pode acompanhar com legumes salteados, espargado ou uma salada variada.

Valor nutricional (por porção): 294 kcal, 35,8 g de proteína, 1,8 g de hidratos de carbono, dos quais 1,3 g de açúcar, 13,8 g de lípidos, dos quais 3,9 g de saturados, e 1,8 g de fibra.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

336
kcal

sabia
que....

pode adaptar este prato
usando outra proteína,
por exemplo, atum ou
bacalhau?

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

FRANGO À BRÁS *LIGHT*



2 doses



25 min.



Fácil ●●●●

INGREDIENTES

- 1 alho francês
- 2 dentes de alho
- 1 c. de sopa de azeite
- Sal e pimenta q.b.
- 150 g de peito de frango cozido desfiado
- 1 curgete cortada em palitos pequenos
- 4 ovos
- Salsa fresca a gosto
- 10 azeitonas pretas descaroadas

MODO DE PREPARAÇÃO

Num tacho, faça um estufado com o alho-francês fatiado, o alho picado, o azeite, 2 colheres de sopa de água e sal.

Acrescente o frango cozido desfiado, a curgete e deixe cozinhar.

Adicione ao tacho os ovos previamente batidos e temperados com sal, pimenta e salsa picada, e deixe cozinhar mais um pouco.

No final, decore com azeitonas cortadas em rodelas e tempere com mais um pouco de salsa a gosto.

Sugestão: pode acompanhar com uma salada.

Valor nutricional (por porção): 336 kcal, 35,7 g de proteína, 5,6 g de hidratos de carbono, dos quais 4,7 g de açúcar, 18,2 g de lípidos, dos quais 4,1 g de saturados, e 4,8 g de fibra.

236
kcal

sabia
que...

a beringela é um alimento eficaz na redução dos níveis de LDL, o chamado "mau colesterol"?

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

LASANHA DE BERINGELA



2 doses



45 min.



Fácil ●●●●

INGREDIENTES

- 2 beringelas
- Sal e pimenta q.b.
- 1 c. de sopa de azeite
- ½ alho-francês
- ½ pimento vermelho
- 200 g de carne de vaca picada
- 50 ml de vinho branco
- 2 c. de sopa de queijo mozzarella *light* ralado

MODO DE PREPARAÇÃO

Lave a beringela e corte as extremidades. Corte-a às rodelas com uma espessura de cerca de 0,5 cm.

Tempere com sal e pimenta preta moída na hora. Grelhe a beringela de ambos os lados até ficar ligeiramente dourada.

Coloque numa frigideira um fio de azeite, o alho-francês fatiado, o pimento picado, sal e pimenta preta. Passados cerca de 2 minutos acrescente a carne e o vinho branco. Tape e deixe cozer em lume brando. Retifique os temperos e deixe a carne absorver o molho.

Num recipiente quadrado com 3 a 5 cm de altura disponha em camadas a beringela e a carne.

Polvilhe no final com queijo mozzarella ralado e leve ao forno cerca de 10 a 15 minutos a gratinar.

Valor nutricional (por porção): 236 kcal, 26,5 g de proteína, 5,1 g de hidratos de carbono, dos quais 4,3 g de açúcar, 9,4 g de lípidos, dos quais 3,1 g de saturados, e 4,1 g de fibra.

324
kcal

sabia
que....

a framboesa ajuda no fortalecimento do sistema imunitário porque é uma fonte importante de vitamina C?

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

PEITO DE PATO COM MOLHO DE FRAMBOESAS



2 doses



40 min.



Medio ●●●●●

INGREDIENTES

- 2 c. de chá de azeite
- 300 g de peito de pato sem pele
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Sumo de ½ limão
- 60 ml de vinagre balsâmico
- 100 g de framboesa fresca ou congelada
- 50 g de canónigos
- 6 folhas de alface

MODO DE PREPARAÇÃO

Numa frigideira, aqueça o azeite, doure o peito de pato de ambos os lados e tempere com sal, pimenta e limão.

Para terminar de cozinhar leve a forno pré-aquecido a 200°C. Para que o interior do peito de pato permaneça rosado, não deixe assar durante demasiado tempo.

Para preparar o molho numa frigideira, reduza o vinagre a 1/3 do volume inicial.

Adicione as framboesas e deixe cozinhar. Fatie a carne e sirva-a com o molho de frutos vermelhos.

Acompanhe com salada de alface e canónigos.

Valor nutricional (por porção): 324 kcal, 30,6 g de proteína, 4,5 g de hidratos de carbono, dos quais 3,8 g de açúcar, 17,1 g de lípidos, dos quais 3,4 g de saturados, e 3,8 g de fibra.



Finalize
com felicidade

SOBRE- MESAS

DIETA
biotrês
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO



195
kcal

sabia
que...

pode preparar em casa a sua
bebida vegetal usando apenas
um tipo de semente, cereal ou
um fruto seco e água?

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

DELÍCIA DE CAMELO E NOZ



1 dose



15 min. + tempo de frio



Fácil ●●●●

INGREDIENTES

- 1 saqueta de Dieta Biotrês®
Sobremesa *light* de Caramelo
- 120ml bebida de amêndoa *light*
- 1 clara de ovo
- 2 nozes picadas grosseiramente

MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque o conteúdo de 1 saqueta Dieta Biotrês® Sobremesa *Light* de Caramelo com 120ml de bebida de amêndoa *light* num *shaker* e agite até obter uma mistura homogênea.

Adicione, à mistura, 1 clara de ovo batida em castelo e envolva até obter um preparado homogêneo.

Coloque no frio até obter a consistência desejada. Antes de consumir polvilhe com as nozes picadas.

Valor nutricional (por porção): 195 kcal, 24 g de proteína, 6,5 g de hidratos de carbono, dos quais 5,0 g de açúcar, 8,1 g de lipídios, dos quais 1,3 g de saturados, e 1,3g de fibra.

141
kcal

sabia
que...

antes da abóbora ser o símbolo
do Halloween, o legume usado
para fazer lanternas era o nabo?

CHEESECAKE DE ABÓBORA



12 doses



90 min.



Fácil ●●●●

INGREDIENTES

Para a base:

- 180 g flocos de aveia
- 50 g de noz
- 1 c. de sopa de *stevia*
- 40 g manteiga magra
- 2 c. de sopa de leite

Para o recheio:

- 200 g de queijo *quark*
- 6 c. de sopa de *stevia*
- 400 g de abóbora cozida e bem escorrida
- 1 c. chá de canela em pó
- 4 ovos

MODO DE PREPARAÇÃO

Para a base: Comece por triturar os flocos de aveia com as nozes e 1 colher de sopa de *stevia* num processador de alimentos. Junte a manteiga magra, leite e triture mais um pouco, até obter uma mistura com aspeto de areia grossa. Coloque a mistura numa forma de fundo amovível (20 cm de diâmetro), previamente forrada com papel vegetal, e presse com as mãos até cobrir o fundo da forma. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 7 minutos. Retire do forno e reserve.

Para o recheio: Numa taça coloque o queijo *quark*, adicione o adoçante e bata bem. Acrescente a abóbora, previamente reduzida a puré, a canela e bata mais um pouco. Por fim, junte os ovos, um a um e batendo sempre. Deite a massa na forma, sobre a base que preparou, e leve-a ao forno durante 1 hora. Cubra a forma com uma folha de alumínio para não dourar em demasia, e retire a folha nos últimos 10 minutos de cozedura. Retire do forno e deixe arrefecer totalmente antes de desenformar.

Sugestão: Pode servir decorado com 1 colher de sobremesa de *skyr* de baunilha e polvilhado com canela.

Valor nutricional (por porção): 141 kcal, 6,5 g de proteína, 11,9 g de hidratos de carbono, dos quais 3,1 g de açúcar, 7,3 g de lípidos, dos quais 1,8 g de saturados, e 1,8 g de fibra.

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

169
kcal

sabia
que...

a linhaça deve ser consumida
moída uma vez que inteira,
não é digerida pelo intestino?

PERMITIDA DESDE A FASE 2 DA DIETA BIOTRÊS®

FONDANT DE CHOCOLATE



1 dose



10 min.



Fácil ●●●●●

INGREDIENTES

- 1 saqueta Dieta Biotrês® Bebida de Chocolate Quente
- 3 c. de chá de cacau em pó
- 1 c. de sobremesa linhaça dourada moída
- ½ c. de café fermento em pó
- 1 clara de ovo
- 30 ml bebida de amêndoa *light*

MODO DE PREPARAÇÃO

Numa taça misture bem todos os ingredientes secos.

Acrescente a clara de ovo e a bebida de amêndoa *light*.

Leve ao micro-ondas por aproximadamente 30 segundos (não deve ficar muito tempo para conservar a humidade na parte central do fondant que deve estar mal cozida).

Valor nutricional (por porção): 169 kcal, 24,0 g de proteína, 4,3 g de hidratos de carbono, dos quais 0,9 g de açúcar, 4,2 g de lípidos, dos quais 1,6 g de saturados, e 4,0 g de fibra.



32
kcal

sabia
que...

para pratos doces ou salgados,
a clara de ovo é uma forma
prática de acrescentar proteína
e tornar os pratos mais
saciantes?

PERMITIDA DESDE A FASE 1 DA DIETA BIOTRÊS®

SUSPIROS DE CHOCOLATE



8 doses



40 min.



Fácil ●●●●

INGREDIENTES

- 5 claras de ovo
- 20 g de adoçante stevia
- 1 c. de sobremesa de sumo de limão
- 1 saqueta de Dieta Biotrês® Bebida *light* de Chocolate Quente

MODO DE PREPARAÇÃO

Bata as claras em castelo e vá acrescentando o adoçante aos poucos, até as claras ficarem bem firmes.

Acrescente o sumo de limão e o conteúdo da saqueta de Dieta Biotrês® Bebida *light* de Chocolate Quente e bata por mais 30 segundos.

Num tabuleiro forrado com papel vegetal disponha pequenas bolinhas com o auxílio de um saco de pasteiro e boquilha.

Leve a cozer em forno, pré aquecido a 140 °C, durante 15 a 20 minutos.

Valor nutricional (por porção): 32 kcal, 4,5g de proteína, 2,7 g de hidratos de carbono, dos quais 0,2 g de açúcar, 0,2 g de lípidos, dos quais 0,2 g de saturados, e 0,1 g de fibra.



**MENOS CALOR
MENOS CALORIAS**

WWW.DIETABIOTRES.PT

DIETA
biotrês
PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO