

Estrogonofe de Cogumelos Paris com Creme de Arroz

	QUANTIDADE
Energia	395 (Kcal)
Proteína	7 (g)
Lipídeos	28 (g)
Carboidratos	29 (g)
Sódio	75 (mg)
Potássio	249 (mg)
Fósforo	159 (mg)
Fibra	7 (g)

Composição nutricional por porção

ingredientes

- 1 ½ xícara de cogumelos Paris limpos e fatiados
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 3 colheres de sopa de conhaque
- ½ xícara de molho de tomate natural
- 1 xícara de creme de arroz

MOLHO DE TOMATE NATURAL

- 200g de tomate natural sem pele e sem sementes
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola grande ralada
- 1 dente de alho socado



modo de preparo



MOLHO DE TOMATE NATURAL

- 1) Prepare um molho de tomate caseiro liquidificando 200g de tomate natural.
- 2) Refogue o suco do tomate em 2 colheres de sopa de azeite com a cebola e o alho.

ESTROGONOFE

- 1) Saltear os cogumelos com 1 colher de sopa de azeite e a pimenta-do-reino até que a água liberada pelo cogumelo se evapore.
- 2) Flambe com conhaque.
- 3) Acrescente ½ xícara do molho de tomate caseiro e cozinhe o cogumelo.
- 4) Adicione o creme de arroz.
- 5) Sirva imediatamente.

Curiosidade: o álcool do conhaque irá evaporar com o preparo da receita no fogo. Ele está presente apenas para agregar sabor.



Cheesecake de Frutas Vermelhas



	QUANTIDADE
Energia	384 (Kcal)
Proteína	10 (g)
Lipídeos	20 (g)
Carboidratos	42 (g)
Sódio	356 (mg)
Potássio	202 (mg)
Fósforo	79 (mg)
Fibra	3 (g)

Composição nutricional por porção

ingredientes



RECHEIO

- ½ pote (ou 125g) de creme de ricota light
- 1 colher de sopa de adoçante forno e fogão (ou Sucralose)
- 1 colher de chá de baunilha

CALDA

- 150g de morangos cortados em lâminas
- 1 colher de sopa de adoçante forno e fogão (ou Sucralose)
- Especiarias a gosto (zimbros, anis estrelado e pau de canela)

BASE

- ½ pacote de biscoito de leite diet

modo de preparo



RECHEIO

- 1) Em uma tigela, coloque todos os ingredientes do recheio e misture com ajuda de um garfo. Reserve.

CALDA

- 1) Leve todos os ingredientes da calda ao fogo.
- 2) Adicione as especiarias a gosto. Reserve

BASE

- 1) Triture o biscoito com o auxílio de um pilão. Reserve.

MONTAGEM

- 1) Monte o doce com a base de biscoito, em seguida uma camada de recheio e finalize com a calda por cima.

