

Realizando sua refeição fora de casa

Comida
que cuida

O prazer na mesa e na vida
de quem tem diabetes

Exemplo de refeição para ser levada: salada completa e arroz com carne-seca, podendo ser substituída por frango ou carne bovina magra.

Salada Colorida

INGREDIENTES

- 1 maço de brócolis
- 3 cenouras médias
- 1 beterraba grande
- 4 rabanetes
- 2 maçãs verdes em cubos
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 endívia

Molho:

- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- 1 colher (sopa) de pimentão verde picado
- 1 colher (sopa) de pimentão vermelho picado
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã

MODO DE PREPARO

Cozinhe o brócolis em água e sal; reserve. Rale no ralo grosso a cenoura, a beterraba e o rabanete; coloque-os em vasilhas separadas e polvilhe sal em cada um. Deixe descansar por 20 minutos. Regue a maçã com suco de limão e reserve. Arrume em uma saladeira grande a endívia, a cenoura, o brócolis, a beterraba, o rabanete e a maçã. Em uma tigela pequena coloque os ingredientes do molho, misture bem e regue a salada.



Rendimento:
6 porções

Informações Nutricionais
por porção:

Calorias: 89kcal
Proteínas: 2g
Carboidratos: 18g
Gorduras: 0,9g

Arroz com Carne Seca

INGREDIENTES

- 1 Kg de carne-seca demolhada por 12 horas
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 6 dentes de alho picados
- 3 cebolas picadas
- Sal
- Pimenta-do-reino
- 2 ½ litros de água quente
- 6 xícaras (chá) de arroz
- 6 tomates picados
- 1 pimentão picado

MODO DE PREPARO

Pique a carne-seca retirando a gordura e reserve.

Numa panela, aqueça o óleo e junte o alho, a carne-seca, a cebola e misture. Ponha a pimenta e 1 xícara de chá da água no refogado. Cozinhe por 5 minutos. Junte o arroz, os tomates, o pimentão, o restante da água e o sal. Misture bem e cozinhe por 10 minutos. Abaixar o fogo, tampe a panela e cozinhe até a água secar.

Rendimento:
18 porções

Informações Nutricionais
por porção:

Calorias: 325kcal

Proteínas: 24g

Carboidratos: 13g

Gorduras: 19g

