

Receitas para obesidade e redução de colesterol

Almôndegas com proteína de soja

INGREDIENTES	Peso bruto	Peso líquido	FC	Per capita	MODO DE PREPARO
Carne moída	100g	100g	1	20g	<p>Pesar e fazer remolho PTS (10 min), escorrer e Reservar. Lavar, pesar, higienizar e cortar as hortaliças. Juntar carne, PTS, alho, ovo, farinha, sal, cebolinha, cebola, páprica, e misturar bem os ingredientes. Fazer as bolinhas e reservar.</p> <p>Molho: Colocar na panela água, sal, tomate, cebola, páprica e deixar cozinhar em fogo médio (180°C) por 20 min. Depois acrescentar o extrato e a cebolinha e deixar ferver por 1 min. Liquidificar tudo, levar em panela aberta ao fogo (180°C) e acrescentar delicadamente as bolinhas de carne ao molho quente. Cozinhar por 30 min. Servir quente.</p>
Cebola picada	20g	20g	1	4g	
PTS	40g	40g	1	8g	
Ovo (clara)	58g	37g	1,56	7,4g	
Farinha de aveia	8g	8g	1	1,6g	
Páprica	6g	6g	1	1,2g	
Cebolinha	13g	10g	1,3	2g	
Sal	2g	2g	1	0,4g	
Alho	7g	5g	1,4	1g	
Água (remolho)	300ml	300ml	1	60ml	
MOLHO:					
Tomate	201g	198g	1,01	39,6g	
Cebola picada	40g	40g	1	8g	
Cebolinha	22g	20g	1,1	4g	
Sal	2g	2g	1	0,4g	
Páprica	6g	6g	1	1,2g	
Água	500ml	500ml	1	100ml	

VET total: 628 Kcal

VET individual: 125 Kcal

PTN 65,26g 41,6%

CHO 15,44g 22,1%

LIP 56,97g 36,3%

Fator de cocção: 0,52

Redimento: 5 porções

Porção: 122g

Porção (Med. Caseira): 2 colheres de servir