

Confira no site outras receitas sugeridas pela nutricionista Vanessa Cavagnoli e pelo chef Alberto Facchini.

A FAVOR DA SAÚDE

O chef de cozinha Alberto Facchini conhece, na teoria e na prática, o poder que os alimentos têm sobre a saúde. Até dois anos atrás, ele pesava 118 quilos. Emagreceu 52 aprendendo a comer bem e fazendo exercícios.

– Minha família sempre teve restaurantes, e eu comia muito. Abusava de gorduras, doces e carboidratos. Para emagrecer, o maior desafio foi incluir frutas e verduras na dieta e entender que não é preciso uma montanha de comida para ser feliz – conta.

O processo de emagrecimento de Facchini coincidiu com sua formação em Gastronomia.

O melhor é que, desde que assumiu a cozinha do restaurante da família, no bairro Forqueta, o chef prepara os alimentos servidos com a mesma preocupação com que cozinha para si.

– Reduzo ao máximo a quantidade de gordura e açúcar em qualquer receita, sem comprometer o sabor. As versões integrais variam pouco em calorias em relação às receitas tradicionais, mas contêm muito mais fibras, sinônimo de saúde – diz ele, que há um ano se mantém com 66 quilos.

Aqui, Facchini revela receitas adaptadas visando a uma alimentação mais saudável.



Pão integral

Ingredientes: 45 gramas (1 1/2 tablete) de fermento biológico, 2 colheres (chá) de açúcar mascavo, 2 xícaras de água morna, 1 quilo de farinha de trigo integral, 2 colheres (chá) de sal, 6 colheres (sopa) de mel, 4 colheres (sopa) de margarina light

Modo de preparo: misture fermento, água e açúcar. Numa vasilha, misture o restante dos ingredientes e adicione aos poucos a mistura com o fermento. Sove por três minutos. Cubra a massa e deixe crescer por uma hora. Sove novamente e formate os pães. Cubra e deixe dobrar de volume (40 minutos). Aqueça o forno a 190°C e asse até dourar. Retire do forno e abafe por dois minutos em pano limpo para não criar o “cascão”.



Panquecas integrais de frango com legumes

Massa: 2 ovos, 1 xícara de leite desnatado ou de soja, 4 colheres (sopa) aveia em flocos, 1 xícara de farinha trigo integral, 1 colher (chá) de linhaça, sal, pimenta e salsinha a gosto

Modo de preparo: bata os ingredientes no liquidificador. Para fazer as pancakes, utilize frigideira antiaderente untada com óleo.

Recheio: 400 gramas de legumes de sua preferência, 400 gramas de peito de frango desfiado, 100 gramas de acelga ou espinafre, 1 cebola cortada em cubos, 3 colheres (sopa) de azeite de oliva, sal, pimenta, orégano e salsinha a gosto

Modo de preparo: refogue a cebola no azeite, junte a acelga ou espinafre, os legumes e refogue. Junte o frango e tempere a gosto. Monte as pancakes e cubra com molho de sua preferência.

Bolo integral de banana, aveia e passas

Ingredientes: 3 ovos, 80ml de óleo de canola ou milho, 475 gramas de bananas amassadas, 50 gramas de passas pretas, 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio, 1 colher (sopa) de fermento em pó, 1 colher (chá) de linhaça, 1 pitada de sal, 50 gramas de aveia em flocos, 200 gramas de farinha de trigo, 275 gramas de farinha de trigo integral, 200 gramas de açúcar mascavo, 250 gramas de açúcar demerara (escuro) ou 125 gramas de adoçante culinário

Modo de preparo: coloque os ingredientes (exceto o fermento) na batedeira. Bata por quatro minutos. Adicione o fermento e misture bem. Asse em forno médio, pré-aquecido até dourar.

Bolo de chocolate sem farinha

Ingredientes: 6 ovos, 4 colheres (sopa) de margarina light, 6 colheres (sopa) de chocolate em pó ou achocolatado light, 4 colheres (sopa) de adoçante culinário ou 8 colheres (sopa) de açúcar, 2 colheres (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque numa forma untada e asse em forno médio-alto, pré-aquecido por 30 minutos. Também pode ser feita no micro-ondas.



Bife à parmeggiana light

Ingredientes: 2 bifés de alcatra, entrecot ou coxão mole, 1 clara, 50ml de leite de soja ou desnatado, 100 gramas de biscoitos salgados integrais, 100 gramas de farelo de trigo, 50 gramas de aveia fina, 200 gramas de queijo minas light, molho de tomate, alho, sal, pimenta e salsa a gosto

Modo de preparo: tempere os bifés com antecedência. Triture os biscoitos no liquidificador, junte com a aveia e o farelo e reserve. Bata a clara com o leite e mergulhe os bifés. Em seguida, passe-os na mistura reservada. Unte uma forma com azeite de oliva e disponha os bifés. Asse em forno médio-alto até dourar e criar uma “casquinha”, dos dois lados. Num refratário disponha os bifés, o queijo minas fatiado e o molho de tomate e leve ao forno para gratinar.



Mousse-bavaroise de morangos light

Ingredientes: 2 colheres (sopa) de gelatina em pó sem sabor, 6 colheres (sopa) de água fria, 6 colheres (sopa) de água fervente, 500 gramas de morangos, 3/4 de xícara de açúcar ou 80 gramas de adoçante culinário, 4 claras em neve, 1 caixinha de creme de leite light

Modo de preparo: hidrate a gelatina com a água fria e dissolva na água fervente. Bata no liquidificador com os morangos e o creme de leite. Adicione as claras em neve batidas com o açúcar ou o adoçante. Disponha num refratário ou forma de pudim e gele.