

PEIXE EMPANADO LIGHT

Ingredientes

- 2,0 filés pequeno de Filé de tilápia
- 1,0 unidade de Ovo de galinha cru
- 15,0 mililitro de Sumo de limão
- 0,0 a gosto de Sal refinado
- 3,0 colheres (sopa) de Farelo de aveia

Modo de preparo

1. Coloque os filés em uma tigela e acrescente o suco de limão, sal e temperos
2. Deixe descansar por 5 minutos
3. Bata o ovo em um recipiente e coloque o farelo de aveia em outro recipiente
4. Passe o filé no ovo e depois no farelo
5. Forre uma assadeira com papel alumínio, acomode os filés, e cubra com mais papel alumínio
6. Leve ao forno a 200° por 15 minutos
7. Retire o papel alumínio de cima e asse por mais 5 minutos

Rendimento da receita: 2 porções

Pontos por porção: 4 pontos

Nível de dificuldade: Fácil

Tempo de preparo: 20 minutos

MERLUZA AO MOLHO DE MANJERICÃO

Ingredientes

- 6,0 colheres (sopa) de Manjericão cru
- 4,0 colheres (sopa) de Água
- 0,5 colher (sopa) de Queijo parmesão ralado light faixa azul Vigor
- 4,0 colheres (chá) de Azeite de oliva extravirgem
- 2,0 dentes de Alho cru

- 4,0 filés médio de Peixe merluza filé cru
- A gosto de Pimenta do reino em pó

1. Misture o manjericão, a água, o queijo, o azeite, o sal a gosto e alho amassado. Reserve.

2. Tempere o peixe com sal e pimenta-do-reino a gosto.

3. Grelhe os peixes em frigideira antiaderente e sirva com o molho de manjericão.

Rendimento da receita: 4 porções

Pontos por porção: 4 pontos

Nível de dificuldade: Fácil

Tempo de preparo: 30 minutos

SARDINHAS AO FORNO

Ingredientes

- 8,0 unidades média de Sardinha inteira crua
- 1,0 pitada de Pimenta do reino em pó
- 45,0 mililitros de Suco de limão sem açúcar
- 6,0 colheres (sopa) de Salsinha
- 6,0 colheres (sopa) rasa picada de Cebolinha crua
- 1,0 colher (sobremesa) de Alecrim
- 2,0 dentes de Alho cru
- 2,0 colheres (sopa) de Azeite de oliva extravirgem
- 1,0 colher (sopa) de Uva passa

Modo de preparo

1. Limpe as sardinhas e tempere-as com o sal, a pimenta e o limão.
2. Unte uma assadeira com o azeite e acomode-as.
3. Misture o restante dos ingredientes em um recipiente e espalhe sobre as sardinhas.
4. Cubra a assadeira com papel laminado e leve ao forno médio por aproximadamente 15 minutos.

5. Retire o papel alumínio e deixe ao forno por mais 10 minutos ou até dourar.

Rendimento da receita: 8 porções

Pontos por porção: 2 pontos

Nível de dificuldade: Fácil

Tempo de preparo: 30 minutos

BOLINHO DE ATUM

Ingredientes

- 2,0 latas de Atum ralado ao natural Gomes da Costa
- 3,0 unidades de Clara de ovo de galinha
- 6,0 colheres (sopa) de Farinha de rosca
- 0,0 a gosto de Cebolinha crua
- 2,0 colheres (sopa) de Salsa

Modo de preparo

1. Em uma tigela média, misture o atum escorrido, as claras, a farinha de rosca, o sal, a cebolinha e a salsa.
2. Modele 4 bolinhos achatados (tipo hambúguer).
3. Aqueça uma frigideira antiaderente untada com azeite e grelhe os bolinhos.

Rendimento da receita: 4 porções

Pontos por porção: 4 pontos

Nível de dificuldade: Fácil

Tempo de preparo: 15 minutos

CAÇÃO COM ABÓBORA/JERIMUM

Ingredientes

- 500,0 gramas de Peixe cação cru
- 1,0 unidade de Limão
- 1,0 unidade média de Cebola
- 1,0 unidade média de Tomate
- 3,0 colheres (sopa) picada de Pimentão vermelho cru

- 500,0 gramas de Abóbora moranga crua
- 100,0 mililitro de Leite de coco light
- 1,0 colher (sopa) picada de Coentro fresco
- 1,0 xícara (chá) de Água

Modo de preparo

1. Tempere o peixe com o suco de limão e sal a gosto. Reserve.
2. Retire a pele do tomate e reserve-o.
3. Descasque a abóbora e corte-a em pedaços. Reserve.
4. Coloque a cebola, o tomate pelado, o pimentão e a
5. abóbora em uma frigideira e regue com 1 xícara de água. Quando a abóbora começar a amolecer, adicione o peixe e o coentro.
6. Deixe cozinhar mais um pouco e adicione o leite de coco.
7. Sirva em seguida.

Rendimento da receita: 5 porções

Pontos por porção: 3 pontos

Nível de dificuldade: Médio

Tempo de preparo: 60 minutos

CAÇÃO AO MOLHO DE TOMATE E ALECRIM

Ingredientes

- 6,0 postas média de Peixe cação cru
- 1,0 unidade de Limão
- 1,0 a gosto de Sal refinado
- 1,0 colher (sopa) de Azeite de oliva extravirgem
- 2,0 dentes de Alho cru
- 1,0 unidade média de Cebola
- 200,0 gramas de Polpa de tomate Parmalat
- 1,0 xícara (chá) de Água
- 1,0 colher (sobremesa) de Alecrim
- 8,0 unidades de Azeitona preta

Modo de preparo

1. Tempere as postas com o limão, sal e reserve.
2. Em uma panela grande, aqueça o azeite em fogo alto e refogue o alho e a cebola até dourar.
3. Junte a polpa de tomate, a água, o alecrim, as azeitonas e cozinhe por 5 minutos.
4. Acrescente as postas de cação e cozinhe por mais 10 minutos, com a panela semitapada.
5. Sirva com as fatias do limão.

Rendimento da receita: 6 porções

Pontos por porção: 5 pontos

Nível de dificuldade: Fácil

Tempo de preparo: 15 minutos

PESCADA GRATINADA COM CREME DE ESPINAFRE

Ingredientes

- 1,0 colher (sopa) de Amido de milho
- 2,0 copos de Leite desnatado
- 3,0 xícaras (chá) de Espinafre cru
- 1,0 colher (café) de Sal refinado
- 1,0 a gosto de Noz moscada
- 4,0 filés médio de Peixe pescada filé cru
- 4,0 colheres (sopa) de Queijo cottage

Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o amido de milho, o leite, o espinafre, o sal e a noz moscada. Misture bem e leve ao fogo baixo, mexendo, até que engrosse.
2. Em um recipiente que possa ir ao forno, coloque uma camada do creme de espinafre, por cima, coloque os filés de pescada e despeje o restante do creme de espinafre sobre os peixes.
3. Coloque o queijo cottage por cima de cada filé e leve ao forno médio, por 30 minutos. Sirva.

Rendimento da receita: 4 porções

Pontos por porção: 6 pontos

Nível de dificuldade: Fácil

Tempo de preparo: 50 minutos

FILÉ DE PEIXE À ROLÊ

Ingredientes

- 4,0 filés médio de Peixe pescada filé cru
- 1,0 dente de Alho cru
- 0,5 colher (café) de Sal refinado
- 1,0 pitada de Páprica picante Masterfoods
- 1,0 a gosto de Pimenta do reino em pó
- 1,0 colher (chá) de Azeite de oliva extravirgem
- 1,0 xícara (chá) de Espinafre cru
- 5,0 unidades de Azeitona preta
- 1,0 colher (sopa) rasa de alcaparra
- 1,0 unidade pequena de Tomate
- 1,0 a gosto de Orégano seco

Modo de preparo

1. Tempere os filés com o sal, a páprica e a pimenta-do-reino, reserve.
2. Em uma panela aqueça o azeite e refogue o alho picado, o espinafre, o tomate, a alcaparra, as azeitonas e o orégano.
3. Acerte o sal e misture bem.
4. Deixe cozinhar por cerca de 3 minutos.
5. Distribua o refogado sobre os filés, enrole-os e espete com palito.
6. Coloque os filés em um refratário médio untado com azeite, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio-alto (200° C), preaquecido, por cerca de 15 minutos.
7. Retire o papel-alumínio e deixe até dourar.
8. Sirva em seguida.

Rendimento da receita: 4 porções

Pontos por porção: 4 pontos

Nível de dificuldade: Fácil

Tempo de preparo: 30 minutos

FILÉ DE PESCADA AO MOLHO DE LARANJA

Ingredientes

- 2,0 filés médio de Peixe pescada filé cru
- 1,0 a gosto de Sal refinado
- 1,0 a gosto de Pimenta do reino em pó
- 1,0 unidade de Sumo de limão
- 6,0 unidades de Tomate cereja
- 6,0 unidades de Azeitona verde
- 0,5 unidade de cebola roxa
- 1,0 unidade média de Laranja pera

Modo de preparo

1. Tempere os filés de pescada com sal, pimenta-do-reino e sumo de limão.
2. Coloque-os em um refratário, cubra com os tomates cerejas cortadas ao meio, as azeitonas picadas, a cebola cortada em rodela finas e o suco de 1 laranja.
3. Cubra com papel manteiga e leve ao micro-ondas em potência média por 10 minutos.
4. Sirva em seguida.

Rendimento da receita: 2 porções

Pontos por porção: 5 pontos

Nível de dificuldade: Fácil

Tempo de preparo: 15 minutos

MERLUZA COM ALHO PORÓ

Ingredientes

- 2,0 talos de Alho poró
- 1,0 a gosto de Sal refinado
- 1,0 a gosto de Pimenta do reino em pó

- 1,0 colher (sopa) de Azeite de oliva extravirgem
- 2,0 filés médio de Peixe merluza filé cru
- 1,0 unidade de Sumo de limão

Modo de preparo

1. Corte o alho poró em rodela finas, tempere com sal, pimenta-do-reino e azeite.
2. Leve ao micro-ondas em potência média por 5 minutos.
3. Enquanto isso, tempere o peixe com sal, sumo de limão e pimenta-do-reino.
4. Coloque os filés num refratário, sobre eles, coloque o alho poró já cozido e cubra com filme plástico.
5. Leve novamente ao micro-ondas em potência alta por 3 minutos.
6. Sirva em seguida.

FILÉ DE TILÁPIA RECHEADO COM LEGUMES

Ingredientes

- 500,0 gramas de Peixe tilápia filé sem pele congelado Netuno
- 2,0 unidades média de Cenoura crua
- 1,0 unidade de Abobrinha crua
- 1,0 unidade média de Cebola
- 2,0 colheres (chá) em pó de Gengibre
- 2,0 unidades de Sumo de limão
- 1,0 a gosto de Sal refinado
- 1,0 a gosto de Pimenta do reino em pó
- 2,0 colheres (sopa) de Azeite de oliva extravirgem
- 1,0 xícara (chá) de Molho de tomate caseiro (tomate, cebola e/ou alho)

Modo de preparo

1. Divida os filés em dois e depois corte cada pedaço ao meio para afinar.
2. Tempere com sal, pimenta do reino, sumo de limão e gengibre ralado.

3. Leve para a geladeira por no mínimo 60 minutos para apurar o sabor do tempero.
4. Após esse período, coloque sobre cada filé pequenas porções de cenoura e abobrinha cortadas em tiras, e rodela de cebola.
5. Enrole como um rocambole e disponha em uma travessa.
6. Regue os rolinhos de peixe com o azeite e leve ao forno preaquecido por 20 minutos.
7. Sirva em seguida acompanhado com molho de tomate.

Rendimento da receita: 5 porções

Pontos por porção: 5 pontos

Nível de dificuldade: Médio

Tempo de preparo: 90 minutos