

17 Receitas Rápidas e Práticas da Dieta Dukan

Por Carla Ferreira



**Mulher
Magra de Vez**

Oi, tudo bem?

Assim como você, sei os sacrifícios e tentações que passamos durante uma dieta.

Por isso, resolvi compartilhar com você algumas receitas deliciosas que conheço, e que são liberadas durante a Dieta Dukan.

São receitas práticas e rápidas de doces, pratos salgados e acompanhamentos, que você pode comer sem culpa durante a dieta.

Espero que você goste!

Obs.: Apenas fique atenta á fase da dieta que você está, e nos alimentos que são liberados em cada uma delas. Mas se você ainda não iniciou a Dieta Dukan, pode fazer as receitas quando quiser.

Um grande abraço!
Carla Ferreira.



**Mulher
Magra de Vez**

Almôndega de Frango Dukan



Ingredientes:

- 1 Colher (sopa) Farelo de Trigo.
- 1 Cebola Picada.
- 1 ½ Colher de Farel de Aveia.
- 1 Colher (sopa) Cebolinha Picada.
- 1 Colher Sobremesa de Sal.
- 2 Litros de Água.
- 2 Dentes de Alho.
- 400g de Filé de Frango cortado em fatias.

Modo de Preparo:

Ferva a água em uma panela grande e reserve.

Depois você deve misturar o frango com os outros ingredientes, de modo que fique em ponto de massa. Você pode fazer isso no liquidificador ou no multiprocessador.

Depois que você obter essa massa, faça bolinhas. Coloque-as na panela com água fervendo e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.

Sirva com arroz branco ou integral.

Stroganoff de Frango Dukan

Ingredientes:

- 200 gr. de Filé de Frango picado;
- 1/2 Cebola;
- 1 Dente de alho;
- 2 Colheres (sopa) de requeijão 0% de gordura;
- 1 Colher (sopa) de leite desnatado;
- 1 Pitada de condimentos a gosto (sal, noz-moscada, pimenta-do-reino)



Modo de Preparo:

Refogue a cebola e o alho picados em água. Acrescente o frango e os condimentos e deixe cozinhar em fogo baixo.

Adicione o requeijão e misture um pouco, ficará muito pastoso, então acrescente leite o suficiente para amolecer.

Cozinhe mais 1 minuto, apenas para esquentar o requeijão e o leite. Sirva.

Carne de Panela e Abobrinha de Micro Ondas

Ingredientes:

- 500 gr de Filé Mignon
- 2 Dentes de Alho Triturado
- 2 Cebolas
- 1 Pimentão
- 1 Abobrinha Pequena
- 1 Pitada (s) de Sal
- 1 Pitada (s) de Pimenta Calabresa
- 1 Limão
- 1 Fatia (s) de Queijo Minas Frescal Light



Modo de Preparo:

Tempere o Filé com 1 dente de alho triturado, o sal e pimenta calabresa. Numa panela de pressão, doure todos os lados do file até que estejam corados.

Corte uma cebola em quatro partes e acrescente a carne juntamente com meio pimentão cortado em tiras grandes. Adicione água sem cobrir e leve a pressão por 15 minutos.

Abobrinha: Fatie a Abobrinha, a Cebola e metade do Pimentão. Tempere com 1 dente de alho , sal, pimenta a gosto e 1 limão espremido.

Leve ao forno de micro-ondas em potência média por aproximadamente 5 minutos. Na metade do tempo, abra e mexa com uma colher.

Sirva uma porção de carne, uma de abobrinha e uma fatia de queijo.

Mini Hambúrguer com Requeijão



Ingredientes:

- 500g de Carne Moída (magra)
 - 1 Ovo
- 1 Sachê de Tempero para carne em pó, sem gordura
- 1 Colher de sopa de Farelo de Trigo
- 1 Colher de sopa de Farelo de Aveia
 - 1 Colher de sopa de Requeijão 0%

Modo de Preparo:

Misture a carne moída, o ovo, farelo de trigo e o tempero.

Faça bolinhas, como se fossem almôndegas. Abra e coloque meia colher (de chá) de requeijão.

Feche e achate com cuidado para que o requeijão não saia. Molde em forma de hambúrguer, deixando entre 1cm a 2cm.

Empane no farelo de aveia e coloque em uma frigideira antiaderente (sem óleo). Vire até que os dois lados estejam dourados.

Está pronto pra servir!

Crepe Salgado Dukan

Ingredientes:

- 4 Ovos;
- 2 Colheres de Requeijão Zero;
- 2 Colheres de Leite em Pó Desnatado;
- 3 Colheres de Azeite.



Modo de Preparo:

Bata na batedeira os ovos, o requeijão e o leite em pó por dois minutos.

Unte uma frigideira com o azeite.

Com uma concha, coloque a massa na frigideira e “frite” os dois lados. Recheie a gosto.

Sugestões de Recheio:

- Frango com Requeijão Light;
- Queijo Cottage Temperado ou Light;
- Peito de Peru Light

Panqueca Versátil Dukan

Ingredientes:

- 1 ½ colher (sopa) de farelo de aveia;
- 1 colher de fibra de trigo;
- 1 ovo (ou só a clara);
- 3 colheres (sopa) de leite desnatado
- 1 pitada de Sal.



Modo de Preparo:

Bata tudo com um garfo e frite numa frigideira com um fio de azeite.

Sugestões de Recheio:

Queijo Cottage;
Presunto com baixo teor de gordura;
Legumes.

Obs.: Essa panqueca pode ser ingerida em todas as fases da Dieta Dukan. Também é permitido recheio doce ou salgado.



Quiche Dukan



Ingredientes:

- 1 Colher (Sopa) de Farelo de Trigo;
- 300ml de Leite Desnatado;
- 3 Ovos;
- Sal a Gosto;
- Pimenta do Reino Branca em Pó;
- Noz – Moscada;
- 200gr de Atum;
- 100gr de Frutos do Mar (ou camarão) *opcional.

Modo de Preparo:

Retire o excesso de água do Atum e dos Frutos do Mar e coloque diretamente na forma.

Num liquidificador ou batedeira, misture os outros ingredientes, e coloque essa massa delicadamente em cima do recheio, que já está na forma.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C e deixe assar por aprox. 50 minutos.

Deixe esfriar por aprox. 10 minutos e sirva.

Obs.: Para saber se já está no ponto, introduza um palito de dente no centro da forma. Se estiver seco, seu quiche já está pronto!

Omelete Fit

Ingredientes:

- 3 Claras;
- 1 Gema;
- 1 colher (sopa) de Requeijão 0% gordura;
- Cheiro Verde á gosto;
- Cebolinha;
- Sal á gosto.



Modo de Preparo:

Com um garfo, bata as claras em neve. Acrescente a gema, o sal, a cebolinha e o cheiro verde e bata até que a mistura fique bem homogênea.

Esquente uma frigideira (sem óleo) e coloque a mistura. Deixe assar dos dois lados e pronto!

Sirva acompanhada do requeijão, para dar um sabor especial.

Queijo Cottage Caseiro

Ingredientes:

- 1 litro de Leite Desnatado;
- 2 Colheres (sopa) de suco de limão;
- Sal a gosto.



Modo de Preparo:

Em uma panela, leve o leite ao fogo até atingir aprox. 90° (antes de ferver).

Junte o sal (de preferência pouco). Desligue o fogo, acrescente o limão e vá mexendo até o leite coalhar.

Separe o soro usando uma peneira. Não esprema.

Deixe escorrendo num pano de prato por uma hora e depois colocar num recipiente ou pote levando a geladeira. Se não coalhou mesmo passando os 25 minutos, leve ao fogo novamente mexendo até a mistura talhar.

Pão de Aveia

Ingredientes:

- 1 ½ colher (sopa) de farelo de aveia;
- 1 ½ colher (sopa) farelo/fibra de trigo;
- 1 ovo inteiro (ou uma clara);
- 3 colheres (sopa) de leite desnatado;
- 1 colher (sopa) de leite em pó *opcional;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher (chá) fermento químico.

Modo de Preparo:

Primeiro bata os ovos.

Depois vá acrescentando os ingredientes secos, o leite e por ultimo o fermento.

Leve a massa ao micro-ondas por aprox. 3 minutos.

Recheie a gosto, corte e sirva.





RECEITAS DOCES

Bolinho de Framboesa

Ingredientes:

- 8 colheres de farelo de aveia;
- 2 ovos;
- 2 colheres de adoçante culinário;
- 1 gelatina de framboesa (ou do sabor de sua preferencia);
- 1 colher (sopa) de fermento químico;
- 1 iogurte natural desnatado;
- 4 colheres de leite em pó desnatado.



Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes no liquidificador.

Coloque em uma forma grande (untada com margarina sem gordura) ou em pequenas forminhas.

Coloque para assar em forno pré-aquecido á aprox. 180°C por 20 minutos.

Desenforme e sirva.

Brigadeirão Dukan

Ingredientes:

- 3 Ovos;
- 3 Colheres (sopa) de leite em pó desnatado;
- 500 ml de Leite Desnatado;
- 5 Colheres (sopa) de adoçante culinário;
- 2 Colheres (sopa) de requeijão 0% de gordura;
- 2 Colheres (sopa) Cacau em Pó.



Modo de Preparo:

Separe as gemas das claras.

Peneire as gemas. No liquidificador, bata todos os ingredientes por cerca de 5 minutos.

Coloque a mistura em uma forma e tampe-a com papel alumínio. Coloque para assar em banho-maria, em forno pré-aquecido (200°C) por cerca de 40 minutos.

Espere esfriar e desenforme.

Café Cremoso

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de café solúvel ;
- 200 ml de leite desnatado;
- 85gr de iogurte desnatado;
- Adoçante a gosto.



Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador e adoce a gosto.

Obs.: Pode ser servido quente ou gelado.

Frozen Dukan



Ingredientes:

- 200 ml de iogurte desnatado congelado;
- 125 ml de gelatina zero (do seu sabor preferido).

Modo de Preparo:

Prepare normalmente a gelatina. Depois de pronta, divida em quatro taças (ou um recipiente grande) e leve a geladeira.

Leve o iogurte ao congelador por uma hora.

Após o processo de gelar o iogurte e da gelatina estarem prontos, coloque os dois no liquidificador e bata com gelo por cerca de 3 minutos.

Obs.: Se você achar necessário, pode acrescentar algumas gotas de adoçante.

Pudim de Caneca de Micro-ondas

Ingredientes:

Pudim:

- 130ml de Leite desnatado morno;
- 3 colheres (sopa) de Leite em pó desnatado;
- 2 colheres (chá) de Adoçante culinário;
- 1 clara de Ovo;
- 10 gotas de aromatizante de baunilha.



Calda:

- 1 colher (sopa) de adoçante culinário;
- 1 colher (café) de Água.

Modo de Preparo -Calda:

Em uma caneca de 350ml coloque os ingredientes da calda e leve ao micro-ondas por 20 seg. Retire a caneca, mexa sem colher. Repita o processo até formar a calda (cerca de 1 minuto).

Modo de Preparo – Pudim:

Bata bem todos os ingredientes e jogue-os delicadamente na caneca, por cima da calda. Leve ao micro-ondas por 1 minuto. Se ainda estiver líquido, repita o processo até chegar no ponto de pudim. Retire a caneca do micro-ondas e abafe-a com um pano por 10 minutos. Desenforme e sirva.

Muffin de Chocolate

Ingredientes:

- 2 ovos;
- 2 colheres (sopa) de iogurte desnatado;
- 2 colheres (sopa) de leite desnatado;
- 4 colheres (sopa) de farelo de aveia;
- 4 colheres (sopa) de leite em pó desnatado;
- 3 ou 4 colheres (sopa) de adoçante culinário;
- 2 colheres (chá) de cacau em pó;
- 1 e ½ colheres (chá) de fermento químico em pó.



Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Bata os 2 ovos na batedeira até obter um creme esbranquiçado. Acrescente o iogurte e o leite desnatado e volte a bater por aproximadamente 2 minutos. Coloque o restante dos ingredientes e bata até obter uma massa homogênea. Acrescente o fermento em pó e misture. Coloque a massa em forminhas de silicone e leve ao forno por 20 minutos, ou até espetar um palito na massa e ele sair seco.

Mousse Fake de Limão



Ingredientes:

- 2 Xícara (s) de chá de Água gelada
- 2 Xícara (s) de chá de Leite em pó desnatado
- 1 Sachê (s) de Suco cligth de limão
 - Raspas de limão

Modo de Preparo:

Bater os ingredientes por 10min no liquidificador. Colocar em um refratário pequeno e ralar um limão por cima. Levar à geladeira por duas horas.

**Para Ter Acesso a Mais Dicas e
Receitas Acesse:**

www.mulhermagradevez.com.br



Dúvidas e sugestões:

carla@mulhermagradevez.com.br

Me encontre nas Redes Sociais:



www.facebook.com/mulhermagradevez



<https://plus.google.com/+MulhermagradevezBr>



[@MMagraDeVez](https://twitter.com/MMagraDeVez)

**Muito Obrigada!
Carla Ferreira**



**Mulher
Magra de Vez**