



[ePaper eHealthRomânia.com](http://eHealthRomania.com)

Rețete cu puține calorii

Rețete cu puține calorii pentru cină? Le poți încerca chiar din această seară. Rețetele au mai puțin de 350 de calorii/porție, sunt gustoase și le pot savura chiar și persoanele cu diabet zaharat.

Tortilla cu pui și roșii

(pentru 2 porții)



Ingrediente necesare:

250 g piept de pui, 6 foi tortilla, 2 roșii, 2 lingurițe cu ulei vegetal, 1 ceapă mica, 2 fire de praz, 1 cățel de usturoi, 1 ardei iute, 2 lingurițe cu zeamă de lămâie, ¼ linguriță cu sare, pătrunjel verde, piper după gust, o limetă

Mod de preparare:

1. Pune o oală cu apă la fiert și când stă să fiarbă adaugă roșiile. Lasă-le 2-3 minute, scoate-le din apă și curăță-le de piele. Taie-le apoi cubulețe.
2. Asezonează pieptul de pui cu sare și piper. Încinge într-o tigaie o linguriță cu ulei și rumenește bucățile de piept, nu mai mult de 3-5 minute. Scoate-le pe o farfurie.
3. Adaugă în tigaie și restul de ulei, pune ceapa și prazul, ardeiul iute și usturoiul tăiate mărunt. Lasă-le pe foc 2-3 minute, adaugă zeama de lămâie, roșiile și pieptul de pui tăiat cubulețe.
4. Ține-le pe foc 1-2 minute, cât să se întrepătrundă aromele. Presară pătrunjelul tocat, amestecă și umple foile de tortilla. Stropește cu zeamă de limetă și servește-le imediat.

Truc. Înainte de a umple foile de tortilla, încălzește-le câteva secunde în cuptorul cu gaz (sau microunde) pentru a se înmuia.

Calorii/portie: 297. Grăsimi: 9 g. Colesterol: 63 mg. Carbohidrați: 27. Proteine: 27 g. Fibre: 2 g. Sodiu: 415 mg. Potasiu: 463 mg. Zahăr: 0

Piept de pui regal (pentru 6 porții)



Ingrediente necesare:

500 g piept de pui , 10 ciuperci potrivite, 2 linguri cu făină, 2 linguri cu ulei vegetal, 1 ardei gras verde, $\frac{3}{4}$ linguriță cu sare, $\frac{1}{2}$ linguriță cu piper, 200 ml vin alb sec, 200 ml supă de pui (sau apă), 200 ml lapte cu 1,5% grăsime, 2-3 fire de ceapă verde (sau 1 praz), 1 ardei iute

Mod de preparare:

1. Taie puiul cubulețe. Presară deasupra o lingură cu făină, amestecă bine, cât să cuprindă toate bucățile de pui și rumenește-le într-o lingură cu ulei încins.
2. Adaugă în tigaie restul de ulei, pune ciupercile și ardeii gras tăiați potrivit, presară sare și piper. Amestecă și lasă pe foc

până legumele se înmoaie, nu mai mult de 3-5 minute. Toarnă deasupra vinul și lasă să fiarbă împreună 3 minute.

3. Amestecă supa (sau apa) cu laptele și făina rămasă. Toarnă în tigaie și lasă să dea într-un clocot. Adaugă puiul și ardeiul iute feliat și mai lasă pe foc 5 minute. Decorează cu fire de ceapă tocate fin și servește imediat.

Calorii/portție: 267. Grăsimi: 8 g. Colesterol: 65 mg. Carbohidrați: 15 g
Proteine: 27. Fibre: 1 g. Sodiu: 467 mg. Potasiu: 626 mg

Pui glazurat

(pentru 8 porții)



Ingrediente necesare:

4 pulpe superioare (curățate de piele și grăsime), 2 piepți, 6 linguri cu miere, 6 linguri cu sos de soia (cu conținut redus de sare), 6 linguri cu zeamă de limetă, 2 lingurițe cu coajă rasă de limetă, 1 linguriță cu piper roșu măcinat

Mod de preparare:

1. Amestecă mierea cu sosul de soia, zeama și coaja de limetă, piperul roșu zdrobit într-un mojar. Toarnă amestecul peste bucățile de pui. Acoperă și dă la rece 2 ore, amestecând din

când în când. Pune bucățile de pui pe o tavă tapetată cu hârtie de copt și dă-o la cuptorul încins foarte bine.

2. Între timp, pune marinada pe foc mic și las-o 8-10 minute, până scade și se transformă într-un sos lipicios. Unge bucățile de pui cu acest sos și mai lasă-le în cuptor până capătă o culoare aurie,

Calorii/portție: 227. Colesterol: 81 mg. Carbohidrați: 15. Grăsimi: 7 g. Proteine: 26 g. Sodiu: 366 mg. Potasiu: 279 mg

Portofele de pui cu măslina

(pentru 4 porții)



Ingrediente necesare:

4 jumătăți de piept de pui, 100 g mozzarella, 3 linguri cu măslina foliate, 1 albuș mare, 75 g pesmet, ½ linguriță cu sare de mare, 2 lingurițe cu ulei de măslina, piper proaspăt măcinat

Mod de preparare:

1. Amestecă într-un castronel mozzarella rasă cu măslina și un praf de piper. Separat bate spumă albușul și într-un alt castronel amestecă pesmetul cu sarea de mare.
2. Taie fiecare bucată de piept pe lungime, astfel încât să obții o deschizătură. Pune în fiecare portofel astfel creat câte un sfert

din compoziția de brânză cu măsline și sigilează-le cu ajutorul unei scobitori.

3. Dă fiecare bucată de carne prin albușul bătut, apoi prin amestecul de pesmet. Pune-le pe o tavă tapetată cu hârtie de copt și dă-o la cuptorul încins pentru 10-12 minute pe fiecare parte. Servește-le imediat lângă o garnitură de legume.

Calorii: 242 calorii. Grăsimi: 9 g. Colesterol: 68 mg. Carbohidrați: 11 g
Zahăr: 0. Proteine: 27 g. Fibre: 1 g. Sodiu: 572 mg. Potasiu: 229 mg

Chifteluțe picante (pentru 6 persoane)



Ingrediente necesare:

400 g piept de pui tocat, 350 g ciuperci, 1 ceapă mica, 1 țelină apio, 4 căței de usturoi, 1 lingură cu ulei de măsline, 75 g pesmet, 2 morcovi rași, 75 g mozzarella rasă, 2 linguri cu sos iute, 1 lingură cu oțet alb, ½ linguriță cu sare, ½ linguriță cu piper

Mod de preparare:

1. Taie cât mai fin ciupercile, ceapa, apio și usturoiul. Înăbușă-le în uleiul înfierbântat până scade lichidul, nu mai mult de 6-8 minute. Scoate legumele într-un castron și lasă-le deoparte.
2. După ce s-au răcorit, adaugă în restul ingredientelor și amestecă. Formează 30 de chifteluțe și pune-le pe o tavă tapetată cu foate de copt. Dă la cuptorul încins pentru 15-20 de minute sau până chifteluțele picante capătă o culoare aurie.

Calorii/porție: 207. Grăsimi: 11 g. Colesterol: 69 mg. Carbohidrați: 11
Zahăr: 3 g. Proteine: 17 g. Fibre: 1 g. Sodiu: 523 mg. Potasiu: 633 mg

Sursă text și foto: <http://www.eatingwell.com/>