



Culinária Saudável

CUIDANDO DA SUA
ALIMENTAÇÃO

DESDE 1999

Menu saudável

saboreslight.com.br

 (51) 98621-1572



Sopas



SEM
LEITE

SEM
TRIGO

Canja de Galinha

101 Kcal

Frango desfiado, cenouras e batatas cortadas finamente, arroz integral e salsinha.



SEM
LEITE

SEM
TRIGO

Caldinho de Feijão 89 Kcal

Caldinho de feijão preto, elaborado com linguiça calabresa desengordurada.



SEM
LEITE

SEM
TRIGO

Sopa Confort Food 111 Kcal

Sopa caseira de legumes (chuchu, batata inglesa, abobrinha italiana, cenoura, cebola) e carne.



Sopa de Capeletti

188 Kcal

Caldo de frango caseiro com capeletti e frango grelhado.



BAIXO
IG

SEM
LEITE

SEM
TRIGO

LOW
CARB

Sopa de Legumes com Frango

112 Kcal

Deliciosa sopa de legumes elaborada com moranga, chuchu, batata inglesa, cenoura, com frango em cubos grelhados.



BAIXO
IG

SEM
LEITE

SEM
TRIGO

Caldo Verde 133 Kcal

Sopa cremosa elaborada com caldo de legumes e carne caseiros, batata inglesa, chuchu, abobrinha italiana, couve verde e frango em cubos grelhados.



BAIXO
IG

SEM
LEITE

SEM
TRIGO

LOW
CARB

Sopa Low Carb

114 Kcal

Creme elaborado com moranga cabotia, abobrinha italiana, couve-flor, tomate, cebola, alho-poró, aipo, sal marinho e gengibre. Acompanha iscas de Frango grelhados.

Massas e Risotos



BAIXO
IG

LOW
CARB

Lasanha de Berinjela à Bolonhesa

211 kcal

Camadas de berinjela gratinada, recheada com carne moída, coberta com molho de tomate, azeitona e mussarela.



Lasanha de Frango 200 Kcal

Massa fresca recheada com frango desfiado, molho de tomate caseiro, azeitonas, molho branco e queijo mussarela.



BAIXO
IG

SEM
LEITE

Nhoque com carne de Panela

324 Kcal

Elaborado com batata doce e chia, coberto com deliciosa carne de panela.



Fettuccine ao molho de Espinafre 284 kcal

Fettuccini integral coberto com delicioso molho de espinafre e gorgonzola, guarnecido por cubos de frango grelhados e palitos de cenoura no vapor.



Risoto de Frango

244 Kcal

Arroz, frango desfiado, molho de tomate, coberto com molho branco e queijo mussarela ralada.



BAIXO
IG

SEM
LEITE

SEM
TRIGO

Risoto de Salmão e Espinafre

293 Kcal

Mix cremoso de arroz integral, parbolizado e linhaça, salmão desfiado, espinafre e molho veluté.

Frangos



BAIXO IG SEM TRIGO LOW CARB

Frango à Caprese 175 Kcal

Filé de frango recheado com mussarela de búfala, tomate seco, presunto e manjerição envolto em gergelim preto e branco, sob cama de purê de brócolis.



BAIXO IG SEM LEITE SEM TRIGO LOW CARB

Frango ao Molho Barbecue 183 Kcal

Filé de frango assado com molho de barbecue caseiro, guarnecido por palitinhos de cenoura e vagem no vapor.



LOW FODMAP SEM LEITE SEM TRIGO

Frango Empanado 395 Kcal

Peito de frango empanado com linhaça dourada, gergelim e castanha. Acompanha purê de aipim com leite de coco e cenoura em cubos.



LOW FODMAP SEM LEITE SEM TRIGO BAIXO IG

Fricassê de frango 271 Kcal

Delicioso fricassê elaborado com tomate e creme de amêndoas. Acompanhado com arroz integral e mix legumes (cenoura, berinjela, abobrinha).



BAIXO IG SEM LEITE SEM TRIGO LOW CARB

Frango ao Molho Cítrico 245 Kcal

Cubos de frangos grelhados, coberto com molho de laranja, guarnecido com arroz de couve-flor, quinoa, painço e tomate seco.



SEM LEITE SEM TRIGO BAIXO IG

Strogonoff de Frango 230 Kcal

Isas de frango grelhados, molho de tomate caseiro, creme de leite light, guarnecido por arroz com rúcula.

Frangos



BAIXO
IG

SEM
LEITE

SEM
TRIGO

LOW
CARB

Frango ao vinho 214 Kcal

Cubos de frango cobertos com delicioso molho de vinho tinto e champignon, guarnecidos com pure de batata inglesa com couve-flor e mix de legumes no vapor.



BAIXO
IG

Frango ao Molho de Gorgonzola

238 Kcal

Cubos de frango grelhados, coberto com molho gorgonzola, guarnecido por arroz integral e tomate seco.



Frango ao Molho Cremoso

289 Kcal

Escalopes de frango grelhado ao molho cheddar, guarnecido por arroz com tomate seco.



BAIXO
IG

SEM
LEITE

SEM
TRIGO

Frango Mediterrâneo

312 Kcal

Peito de frango em cubos grelhados elaborado com tomate seco, azeitona e tomate, guarnecido por arroz integral, vagem e couve flor.



Carnes



BAIXO IG SEM LEITE SEM TRIGO LOW CARB

Carne com Chimichurri 192 Kcal

Carne com chimichurri guarnecida com delicioso pure de moranga e mix de cenoura e ervilha no vapor.



BAIXO IG SEM TRIGO LOW CARB

Polpetone Recheado com queijo. 179 Kcal

Almôndega recheada com mix de queijos ao molho de tomate caseiro e perfume de pitanga, guarnecido por cubos de moranga.



BAIXO IG SEM LEITE SEM TRIGO

Bife a Rolê 345 Kcal

Bife de alcatra recheado com espinafre e tomate seco, coberto com molho de tomates frescos e perfume de laranja, guarnecido por arroz integral, e couve mineira.



SEM TRIGO BAIXO IG SEM LEITE SEM TRIGO

Filé Suíno ao Molho Barbecue 280 Kcal

Escalopes de filé suíno regados ao molho barbecue, acompanhados de cubos de batata doce assados com saborosos temperos.



BAIXO IG SEM LEITE SEM TRIGO

Picadinho de Carne 305 Kcal

Alcatra em pequenos cubos com molho de tomate caseiro, cenoura, ervilha, milho e alho-poró, guarnecido por arroz integral.



Strogonoff de Filé Suíno 261 Kcal

Iscas de filé suíno grelhado, molho de tomate caseiro, creme de leite light, acompanhado de arroz com cenoura e salsinha.

Peixes



BAIXO
IG

SEM
LEITE

SEM
TRIGO

Peixe ao molho Indiano 291 Kcal

Cubos de peixe grelhados com molho de leite de coco e curry, guarnecido por arroz integral com tomate seco e alho-poró.



BAIXO
IG

SEM
LEITE

SEM
TRIGO

LOW
CARB

Peixe ao Pesto de Manjericão 236 Kcal

Peixe em cubos grelhado, coberto com molho de pesto, elaborado com biomassa de banana verde, azeitonas, castanha do Brasil, azeite de oliva e manjericão, guarnecido por suflê de legumes (vagem, cenoura, tomate).



LOW
FODMAP

SEM
LEITE

SEM
TRIGO

Moqueca de Peixe 240 Kcal

Moqueca elaborada com pimentões vermelhos e amarelos defumados, tomate e leite de coco. Acompanha arroz integral e farofa (farinha de mandioca, farinha de aveia sem glúten, semente de gergelim, linhaça, abóbora e cenoura).



Salgados



BAIXO
IG

Pãozinho com Presunto 122 Kcal

Pão de farinha integral, aveia e centeio, recheado com mussarela e presunto.



VEG BAIXO
IG

Pãozinho com Ricota 135Kcal

Pão de farinha integral, aveia e centeio, recheado com ricota temperada com iogurte e ervas.



VEG BAIXO
IG

Pizza de Brócolis 142 Kcal

Massa integral fininha coberta com molho de tomate caseiro, mussarela, brócolis e catupiry.



BAIXO
IG

Quiche Caipira 227 Kcal

Elaborado com fina massa de mix de farinhas proteicas recheado com delicioso frango desfiado com milho natural e molho de tomate caseiro.



LOW FODMAP SEM LEITE SEM TRIGO LOW CARB

Pastel de Frango 127 Kcal

Fina massa elaborada com farinha de amêndoas, farinha de linhaça e farinha de aveia sem glúten. Recheada com delicioso frango com creme de amêndoas e palmito.



Salgados



BAIXO IG SEM LEITE SEM TRIGO LOW CARB

Empada de Carne 133 Kcal

Elaborada com mix de farinhas proteicas, recheada com carne e um delicioso molho de tomate caseiro.



LOW FODMAP BAIXO IG SEM LEITE SEM TRIGO LOW CARB

Bolinhas Proteicas 112 Kcal

Massa elaborada com peito de frango e moranga, recheadas com alho-poró e tomate seco, empanada no gergelim preto e branco.



BAIXO IG SEM LEITE SEM TRIGO LOW CARB

Muffin de Frango 126 Kcal

Massa elaborada com farinhas de amêndoas, linhaça, grão de bico, ovos e moranga, recheada com frango e molho de tomate.



BAIXO IG SEM TRIGO LOW CARB

Crepe de Frango 157 Kcal

Fina massa elaborada com farinha de aveia e tempero verde. Recheada com peito de frango, cenoura ralada, requeijão light.



BAIXO IG SEM LEITE SEM TRIGO LOW CARB

Torta de Atum 123 Kcal

Massa elaborada com farinha de amêndoas, grão de bico, aveia, linhaça e ovos, recheada com atum, molho de tomate, cenoura e azeitonas.



BAIXO IG SEM TRIGO LOW CARB

Crepe Napolitano 99 Kcal

Fina massa elaborada com farinha de aveia e curcuma. Recheado com cottage, tomate, orégano, manjericão e azeite de oliva.

Bolos e Doces



Muffin de Limão

143 Kcal

Massa elaborada com farinha de amêndoas, linhaça, farinha de arroz, limão siciliano coberta com ganache de chocolate branco e raspas de limão.



Torta Banoffe

121 Kcal

Base da torta crocante com farinha de amêndoas e adoçante xilitol. Recheado com doce de leite sem açúcar, banana, chantilly de creme de leite natural e canela.



Muffin de Coco

116 Kcal

Massa elaborada com farinhas de amêndoas, linhaça, arroz, cobertura com leite de coco, xilitol e coco natural ralado.



Cuca de Mirtilo

130 Kcal

Deliciosa cuca elaborada com maçã, mirtilo farinha de aveia, chia coberta com uma farofa de castanhas e óleo de coco.



Sucos



Suco Tira Fome 129Kcal

Delicioso suco elaborado com melão, banana, maracujá e suco de limão.



Suco Verde 72 Kcal

Delicioso suco elaborado com maçã, água de coco, pepino, couve e hortelã.



Suco Pré Treino 109 Kcal

Delicioso suco elaborado com maçã, beterraba, suco de laranja, suco de limão e hortelã.



Suco Energético 99 Kcal

Delicioso suco elaborado com abacaxi, maçã e cenoura.



