

**receitas light** Com alguns cogumelos e muito queijo, sanduíches se transformam em pratos sofisticados e garantem o sabor sem exagerar na quantidade de calorias

# Toque francês no lanche

► Para comemorar o ano da França no Brasil, que tal aprender alguns segredinhos de uma das culinárias mais famosas do mundo? Apesar de serem bastante sofisticados, os lanches

abaixo são fáceis de fazer e ficam prontos em poucos minutos.

O Croque Monsieur é um sanduíche francês muito famoso. Como a receita original é bastante calórica, a nutricionista

Flávia La Villa, do Senac Campos do Jordão, elaborou uma versão light. O segredo da leveza está na escolha dos ingredientes. Por isso, nem pense em trocá-los pelas versões tradicionais.

O Toulon é uma receita preparada pelo chef Cícero Gomes, do Josephine Bistrô. Para deixá-lo mais saudável, uma boa pedida é acompanhar o lanche por um bom prato de salada.

## Croque Monsieur light

### Molho

- 2 colheres de sopa de margarina vegetal light
- 100 ml de leite desnatado
- 10g de queijo parmesão ralado
- 10g de farinha de trigo
- Sal e noz moscada a gosto

### Sanduíche

- 2 fatias de pão de fôrma light
- ½ colher (sopa) de margarina vegetal light sem sal
- 2 fatias de presunto de peru defumado
- 2 colheres (chá) de mostarda líquida
- 30g de queijo cottage temperado com 1% de gordura

### Modo de preparo

► Comece pelo molho. Em uma panela pequena, derreta a margarina em fogo médio. Junte a farinha e misture lentamente, por cerca de 30 segundos, ou até formar um creme mais denso. Junte o leite, mexendo sem parar, e abaixe o fogo. Cozinhe misturando até engrossar. Junte o queijo e tempere com sal e noz moscada a gosto.

Agora monte o sanduíche. Sobre uma fatia de pão, passe a margarina e a mostarda. Por cima da mostarda, coloque o presunto e cubra com a fatia de pão que sobrar. Pincele os dois lados do

SENAC/DIVULGAÇÃO



sanduíche com um pouco de margarina derretida.

Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Coloque o sanduí-

che e deixe dourar dos dois lados. Retire e coloque em uma assadeira. Cubra com o molho branco e, por cima, polvilhe com o parmesão rala-

do. Leve ao forno preaquecido a 250°C até o queijo derreter e ficar levemente dourado. Sirva enquanto estiver quente.

## Toulon de cogumelos

### Ingredientes

- 1 fatia de pão folha
- 20 gramas de shimeji
- 20 gramas de shiitake
- 20 gramas de champignon
- 1 colher (sopa) de cream cheese
- 1 xícara (chá) de molho shoyo light

### Modo de preparo

► Refogue os cogumelos (shimeji, shiitake e champignon) na manteiga e adicione o molho shoyo light. Assim que o refogado estiver pronto, coloque no pão-folha junto com o cream cheese. Com cuidado, enrole o pão como uma panqueca e leve ao forno até o queijo derreter. Acompanhe o prato com salada verde. Sirva em seguida.

JOSEPHINE BISTRÔ/DIVULGAÇÃO

