

**RECEITAS COM
BAIXO
COLESTEROL**

S A B O R & S A Ú D E

RECEITAS COM BAIXO COLESTEROL

Receitas aprovadas pelo ProtecCor



AVES & PEIXES

Merluza com molho de laranja (página 31).

CARNES

Ensopado oriental (página 37).

MASSAS & GRÃOS

Nhoque de ricota com espinafre (página 42).

1

LEGUMES & VERDURAS

Jiló com vinagrete (página 54).

SALADAS & MOLHOS

Salada colorida (página 63).

SOBREMESAS, TORTAS & BOLOS

Pêra com calda (página 78).

A autora agradece a colaboração da Dra. Telma Granado e Sá
e da Dra. Flora Spolidoro.

Editores: Maria José Silveira, Felipe Lindoso, Márcio Souza
Capa e direção de arte: Douglas Canjani
Fotos de capa e miolo: José Gabriel Lindoso
Coordenação: Marta L. Tasso
Produção gráfica: Mirian Cunha

A receita da foto da capa, Salmão ao forno, está na página 29.

Copyright © by Margarida Valenzi

Direitos para publicação no Brasil adquiridos pela Editora Marco Zero
Rua da Balsa, 559, São Paulo, SP, CEP 02910-000,
Telefone: (011) 876-2822 – Fax: (011) 876-6988
e-mail: marcozero@nutecnet.com.br
Visite-nos na Internet
www.livrarianobel.com.br

A primeira edição deste livro no Brasil foi publicada em junho de 1998.

Para Débora e Alexandre, meus filhos e companheiros, sempre presentes nos bons e maus momentos, todo o meu amor.

Margarida

Margarida Valenzi é redatora do "Suplemento Feminino" do jornal *O Estado de S. Paulo* desde a década de 70, responsável por toda a parte de culinária e gastronomia. Dá assessoria e palestras de culinária e de economia doméstica e é proprietária de uma empresa de eventos e de um bufê, o Marron Glacê. Tem vários livros de Margarida Valenzi publicados pela Editora Marco Zero e um CD ROM de receitas.

**Coleção As melhores receitas do
"Suplemento Feminino" de *O Estado de S. Paulo*:**

- Frangos • Sopas • Carnes • Saladas • Microondas
- Datas Especiais • Peixes • Prato Único • Massas
 - Tortas e Bolos • Tortas, *Pizzas* e Pães
 - Sobremesas e Doces

Coleção Sabor & Saúde:

- Receitas *Diet* • Receitas para Diabéticos
 - Microondas *Diet*

A seguir:

- Receitas Antioxidantes • Receitas para Hipertensos
 - Receitas para Alérgicos

SUMÁRIO

Apresentação, 7

Abaixo o colesterol! 9

Dicas para ajudar a controlar o colesterol, 10

Sugestões de cardápio, 11

Aves & peixes

Bacalhau com amêndoas e aipo, 30

Bacalhau com ervilha, 29

Bacalhau de panela, 32

Filé de frango cozido, 17

Filé de peixe à fiorentina, 22

Frango com hortelã e laranja, 26

Frango com quiabo, 21

Frango marinado, 19

Frango recheado com brócolis, 26

Gratinado de frango, 19

Linguado com molho crioulo, 27

Linguado recheado, 28

Linguado saboroso, 27

Medalhões de frango com ervas e molho *pesto*, 18

Merluza com molho de laranja, 31

Moqueca de peixe, 23

Namorado ao forno, 25

Peito de frango com espinafre, 17

Peixe com castanha, 25

Peixe grelhado, 24

Rolê de peru, 20

Salmão ao forno, 29

Suflê de frango, 20

Vieiras com legumes, 30

Carnes

Almôndegas porco espinho, 35

Almôndegas recheadas, 35

Carneiro com iogurte, 38

Ensopado oriental, 37

Estrogonofe de carne bovina ou de veado, 36

Massas & grãos

Arroz colorido, 41

Crepe com molho de ervas, 44

Crepe com vagem, 47

Crepe de espinafre, 46

Espaguete vegetariano, 48

Nhoque de ricota com espinafre, 42

Parafuso com fundo de alcachofra, 45

Pizza de queijo e escarola, 43

Risoto de frango, 41

Talharim com frango, 42

Legumes & verduras

Abóbora refogada, 52

Abobrinha ao forno, 51

Berinjela assada, 52

Brócolis com alho e óleo, 51

Couve-flor com creme, 54

Creme de espinafre, 55

Espinafre com arroz, 56

Jiló com vinagrete, 54

Pimentão recheado, 53

Salada & molhos

Molho bechamel, 64

Molho branco, 64

Molho de hortelã, 65

Molho de iogurte, 65

Molho de maionese sem ovo, 66

Molho vinagrete cremoso, 63

Salada colorida, 63

Salada de aspargo com laranja, 61

Salada de batata, 59

Salada de legumes, 60

Salada de peixe, 62

Sobremesas, tortas & bolos

Banana ao forno, 69

Barrinhas de pão de mel e especiarias, 72

Bolo de fubá, 71

Cheesecake, 75

Clara com molho de morango, 70

Creme *chantilly*, 71

Gelado de maracujá, 78

Gelatina com frutas, 77

Granola, 76

Maçã com canela, 77

Morango com iogurte, 76

Morango delicioso, 69

Musse de limão, 73

Musse de morango, 79

Pêra com calda, 78

Pudim de clara, 70

Pudim de leite, 74

NOTA DA AUTORA

Para facilitar, colocamos aqui uma tabela de equivalência de medidas.

Medidas	
¼ de colher	1,25 ml
½ colher	2,50 ml
1 colher (sopa)	5,00 ml
¼ de xícara (chá)	60 ml
⅓ de xícara (chá)	70 ml
½ xícara (chá)	125 ml
⅔ de xícara (chá)	150 ml
1 xícara (chá)	250 ml
1 xícara (chá)	16 colheres (sopa)

Medidas de xícara (chá)	
Açúcar de confeiteiro	140 g
Açúcar refinado	180 g
Amêndoas, nozes, castanha de caju e do-pará	140 g
Araruta	150 g
Arroz	210 g
Aveia em flocos	80 g
Banha	230 g
Chocolate em barra picado	160 g
Chocolate em pó	120 g
Coco fresco ralado	180 g
Coco seco ralado	80 g
Creme de leite fresco	230 g
Farinha de mandioca	150 g
Farinha de rosca	80 g
Farinha de trigo	130 g
Fécula de batata	150 g
Frutas cristalizadas picadas	200 g
Fuba	120 g
Gordura	160 g
Maisena	140 g
Manteiga, margarina ou gordura vegetal	200 g
Mel	300 g
Óleo	200 g
Polvilho doce ou azedo	150 g
Parmesão ralado sem apertar	80 g
Queijo prato ralado	100 g
Semolina	100 g
Uva passa	140 g

Equivalência dos líquidos

1 litro	4 copos (250 ml) ou 5 xícaras (chá)
1 xícara (chá)	20 colheres (sopa)
1 colher (sopa)	2 colheres (sobremesa)
1 colher (chá)	2 colheres (café)
1 colher (sobremesa)	4 colheres (chá)

Colher (sopa)

Farinha de rosca	10 g
Creme de leite	14 g ou 12 ml
Água	12 g ou 10 ml
Farinha de trigo	20 g
Azeite	14 g
Manteiga ou margarina	20 g
Arroz	20 g
Açúcar	25 g
Açúcar de confeiteiro	10 g
Gordura	30 g

Tabela de medida – volume seco

⅛ de colher (chá)	0,5 ml
¼ de colher (chá)	1 ml
½ colher (chá)	2 ml
¾ de colher (chá)	4 ml
1 colher (chá)	5 ml
1 colher (sopa)	15 ml
¼ de xícara (chá)	60 ml
⅓ de xícara (chá)	75 ml
½ xícara (chá)	125 ml
⅔ de xícara (chá)	150 ml
¾ de xícara (chá)	175 ml
1 xícara (chá)	250 ml
4 xícaras (chá)	1 litro

6

A diferença entre *Diet* e *Ligh*

Diet ou dietético é o termo usado para alimentos que tiveram algum nutriente eliminado e é dirigido para um determinado problema de saúde. Assim, dietético pode ser o alimento que não contém açúcar e é indicado para pessoas como os diabéticos, ou o alimento sem sódio, indicado para os hipertensos.

Light é o termo usado para alimentos com restrição de gorduras e calorias. No caso de produtos industrializados, no rótulo já vem especificado qual é a porcentagem usada.

ATENÇÃO

Quando a receita levar adoçante e for ao fogo, utilize sempre o adoçante indicado para altas temperaturas.

APRESENTAÇÃO

Sou admirador de Margarida Valenzi há anos por seu brilhante trabalho à frente do “Suplemento Feminino” de *O Estado de S.Paulo*, seção gastronomia.

Recentemente tive o privilégio de conhecê-la pessoalmente, o que confirmou minha admiração. Agora é com muita honra que recebo esta magnífica obra, *RECEITAS COM BAIXO COLESTEROL*, tema tão atual quanto sua importância no trato alimentar diário, não tendo mais nenhuma dúvida de seus benefícios como também de sua utilização para todas as faixas etárias.

Esta obra, devido ao seu potencial, põe à disposição de seus leitores a combinação de receitas bem elaboradas com saúde.

O colesterol hoje está com seus estudos muito avançados e não há mais controvérsia no que tange à sua participação na precocidade do envelhecimento das artérias com a doença chamada arteriosclerose, aumentando com isso o risco de enfartes em pessoas cada vez mais jovens. Por isso, volto a repetir a importância desta valiosa obra no sentido de possibilitar a somatória *do bom prato com saúde*.

Mais uma vez, parabéns, Margarida Valenzi!

Dr. Mário Augusto de Moura Pereira
Cardiologista
Diretor do ProtecCor (Centro de Prevenção
Cardiológica e Pneumológica)

ABAIXO O COLESTEROL!

Antes de ser um vilão das doenças cardiocirculatórias ateroscleróticas, o colesterol é uma gordura importante na constituição das membranas de todas as células do organismo, além de ser também matéria-prima para a formação de hormônios fabricados nos ovários, testículos e supra-renais. O colesterol é produzido pelas células intestinais, pelo fígado e pequena parte proveniente da dieta.

Nas doenças que afetam a produção de colesterol, ele eleva-se no sangue acima de 240 mg/dl, propiciando o aparecimento precoce e acelerado da aterosclerose (ou arteriosclerose) que é a deposição de placas gordurosas nas paredes das artérias, fechando-as progressivamente. Outro fator que influencia o aparecimento dele é a obesidade, sedentarismo e tabagismo. A arteriosclerose e outras conseqüências são a primeira causa de morte no mundo.

Sabemos que as gorduras saturadas de origem animal são ricas em colesterol, portanto, deverão ser evitadas de uma forma geral por todos.

Alimentos que elevam o colesterol

- n Carnes e derivados: carnes gordas, toucinho, frios, salsicha, presunto, salame, mortadela, miúdos (vísceras) e pele de aves.
- n Camarão, lagosta, frutos do mar, conservas de peixe em óleo e gema.
- n Gordura de coco, óleo de dendê e óleo de amendoim.
- n Leite e derivados: leite integral, manteiga, queijos amarelos, creme de leite, *chantilly*, sorvetes e iogurtes.
- n Doces: chocolates, cremes, cocadas e doces que levam gema.

As gorduras insaturadas são de origem vegetal, como, óleo de soja, de milho, de girassol, de canola e de oliva. Devem ser ingeridas em quantidades moderadas, visto que todas as gorduras têm teor calórico alto, favorecendo a obesidade e a hipertrigliceridemia.

Alimentos com baixo teor de colesterol

- n Clara.
- n Margarinas dietéticas.
- n Leites e iogurtes desnatados.
- n Queijo tipo minas, ricota e tipo *cottage*.
- n Carnes magras, peixes, frango e peru sem pele.
- n Verduras, legumes e frutas.
- n Raízes: batata, mandioca, mandioquinha, rabanete, beterraba, cenoura etc.
- n Cereais: arroz, feijão, lentilha, soja, grão-de-bico etc.

No preparo de alimentos evite as frituras, pois a absorção de óleo é grande, além de o óleo sofrer alterações de superaquecimento. Siga uma alimentação baseada em assados, grelhados, cozidos e ensopados.

DICAS PARA AJUDAR A CONTROLAR O COLESTEROL

n Pesquisas indicam que a cebola ajuda a reduzir o colesterol. Foi constatado em pessoas que ingerem cebola crua com frequência uma redução do colesterol total e um aumento na taxa de colesterol bom.

n A laranja fornece ao organismo pectina, uma forma de fibra solúvel, que ajuda a reduzir o colesterol no sangue, especialmente o tipo ruim "ldl".

n Estudos confirmam que o alho ajuda a reduzir o nível elevado de colesterol. Comer de 1 a 2 dentes de alho por dia pode diminuir o nível de colesterol em 10%.

n Alguns cientistas indicam que em grupo de pessoas seguindo dieta com baixo teor de gordura, aqueles que incluíram de 35 a 45 g de farinha de aveia por dia em seu cardápio, tiveram queda de 3% no colesterol total, e um corte de 14% no tipo ruim em apenas 8 semanas.

n Ingerir mais grãos pode reduzir a taxa de colesterol no sangue — um dos fatores de risco, nas doenças do coração. Uma pessoa que ingere 115 g (peso seco) de feijão diariamente, mantendo a mesma ingestão de calorias e gorduras, pode ter uma redução de 19% de colesterol no sangue.

n A amêndoa, apesar de rica em gordura (monoinsaturada), ajuda na queda do colesterol. Pacientes com uma dieta com pouca gordura tiveram uma queda de 10% na taxa de colesterol, especialmente do tipo ruim, após a ingestão diária de 84 g de amêndoas, no período de 3 semanas.

n Reduza a ingestão de ácidos graxos saturados e trans para cerca de 10% do total de calorias (cerca de 20 g por dia para mulheres e 22 g para homens). Ácidos graxos saturados e trans (normalmente rotulados nas embalagens como "hidrogenados") são as principais gorduras encontradas no queijo, carnes, biscoitos, bolos, tortas, chocolate e produtos à base de leite integral e qualquer outra gordura sólida.

n Tome como hábito comer abacate, pois ajuda a diminuir o colesterol, apesar de ser rico em calorias.

n Outros alimentos que contribuem para a redução do colesterol são: peixes oleosos, nozes, semente de linhaça, grão de soja e gérmen de trigo.

n Uma experiência escocesa, feita em 1979 com voluntários saudáveis, mostrou que a ingestão de 200 g de cenoura crua por dia durante 3 semanas reduziu o nível de colesterol no sangue em 11%. O nível subiu com o término da experiência.

n Farelo de aveia ajuda a manter o nível do colesterol elevado.

n Pegue 1 quilo de abóbora, bata no liquidificador, com um pouco de água (o suficiente para poder batê-la). Coe por uma peneira bem fina, retirando todo o suco. Tome um copo em jejum durante sete dias. Depois de alguns minutos, tome o café da manhã indicado para o seu caso. Descanse durante sete dias e tome por mais sete. Repita mais uma vez até completar 21 dias. Dizem que é um remédio natural e supereficaz.

n Descasque uma lima-da-pérsia, bata a casca no liquidificador com um pouco de água e algumas folhas de hortelã. Adoce a gosto e tome o suco gelado. É indicado para a redução do colesterol.

SUGESTÕES DE CARDÁPIO

PRIMEIRA SEMANA

	Café da manhã	Lanche	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda-feira	<ul style="list-style-type: none"> • Pão francês • Queijo cottage • Leite desnatado com café • Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Laranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz com ervilha • Feijão branco • Bife enrolado • Berinjela recheada com queijo e salsinha • Pêra 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de abacaxi • Torradas de glúten com margarina <i>light</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Panqueca de escarola • Filé de peixe com molho de maracujá • Milho com creme • Gelatina com frutas
Terça-feira	<ul style="list-style-type: none"> • Café da manhã • Iogurte desnatado • Cereal matinal • Banana em rodelas 	<ul style="list-style-type: none"> • Goiaba 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz com vagem e lentilha • Frango à espanhola • Abobrinha refogada • Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de caju • Bolacha de fibra • Geléia <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Risoto de legumes • Peru com manjerição • Compota de morango
Quarta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de acerola com laranja • Pão integral • Queijo branco • Geléia <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz à grega • Grão-de-bico • Filé de peixe com molho de ervas • Brócolis com alho • Laranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de maracujá • Pão sírio pequeno • Queijo cottage e peito de peru 	<ul style="list-style-type: none"> • Panqueca de ricota • Frango ensopado com ervilha torta • Chuchu <i>sauté</i> • Compota de mamão verde
Quinta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • Pão integral • Requeijão <i>light</i> • Leite desnatado com café 	<ul style="list-style-type: none"> • Abacate 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz com pimentão • Feijão carioca • Iscas de frango • Couve-flor • Almeirão refogado • Abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de melão • Pão <i>diet</i> • Queijo cottage 	<ul style="list-style-type: none"> • Purê de espinafre • Almôndegas com molho • Panaché de legumes • Goiabada com queijo minas
Sexta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte desnatado batido com morango • Pão <i>diet</i> • Margarina <i>light</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz com cenoura • Grão-de-bico • Panqueca de frango • Repolho refogado • Uva 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de pêssego • Bolacha água e sal • Queijo cottage 	<ul style="list-style-type: none"> • Torta de ricota • Carne acebolada com hortelã • Cenoura e vagem <i>sautéés</i> • Laranja em calda
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> • Leite desnatado com café • Pão de centeio • Geléia <i>diet</i> • Mamão 	<ul style="list-style-type: none"> • Ameixa 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Vagem • Feijão branco • Fraldinha desfiada • Cenoura <i>sautéé</i> • Abacate 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá mate batido • Gelatina <i>diet</i> com pedaços de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • Purê de cenoura • Bife rolê • Mostarda refogada • Doce de abóbora
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de maçã • Bolo de nozes • Torrada de glúten • Ricota 	<ul style="list-style-type: none"> • Abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz com ervilha • Feijão preto • Assado Bourguignone • Panaché de legumes • Pudim de leite 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de laranja • Pão <i>diet</i> tostado • Queijo branco frescal 	<ul style="list-style-type: none"> • Risoto de frango • Salada de beterraba com cebolinha • Berinjela refogada • Manga

SEGUNDA SEMANA

	Café da manhã	Lanche	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda-feira	<ul style="list-style-type: none"> Leite desnatado com café Bolacha água e sal Requeijão <i>light</i> Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Frango grelhado <i>Ratatouille</i> Abacate 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de morango Pão sueco Queijo cottage 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão Peito de choster refogado com pimentão Couve-flor Gelatina
Terça-feira	<ul style="list-style-type: none"> Chá mate Salada de frutas Torrada Requeijão <i>light</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Goiaba 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz com cenoura e lentilha File de frango com espinafre Moranga refogada Pêra 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de tangerina Bolacha crean craker Queijo cottage 	<ul style="list-style-type: none"> Purê de mandioquinha Cozido com legumes Arroz Doce de cidra
Quarta-feira	<ul style="list-style-type: none"> Iogurte desnatado batido com morango Granola Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Melão 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Vagem com feijão branco Frango com milho verde Abobrinha recheada Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Chá mate batido com limão Pão integral Requeijão <i>light</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrão com <i>champignon</i> Pimentão recheado Acelga refogada Pudim de chocolate <i>diet</i>
Quinta-feira	<ul style="list-style-type: none"> Chá de maçã e canela Pão de fibras Queijo branco Pêra 	<ul style="list-style-type: none"> Mamão 	<ul style="list-style-type: none"> Salada completa Charuto de repolho Abóbora refogada Maracujá doce 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de melancia Torrada de glúten Queijo cottage 	<ul style="list-style-type: none"> Panqueca de legume File de frango com ervilha Couve-flor com tomate Gelatina de maçã
Sexta-feira	<ul style="list-style-type: none"> Leite desnatado Aveia Abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz à grega Lentilha Picanha assada com cebola Cenoura com milho e salsinha Melancia 	<ul style="list-style-type: none"> Maçã assada com canela e uva passa Chá de camomila 	<ul style="list-style-type: none"> Torta de palmito Frango ensopado com brócolis Berinjela Marmelada com queijo
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> Leite desnatado com café Pão francês Ricota 	<ul style="list-style-type: none"> Morango 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Cenoura Carne com repolho (agridoce) Espinafre com creme Laranja 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de anis Bolacha de fibra Requeijão <i>light</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Risoto de peru Tomate recheado Couve-manteiga Creme de baunilha com ameixa
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> Chá mate Pão <i>diet</i> tostado com margarina <i>light</i> Ricota Melão 	<ul style="list-style-type: none"> Abacate 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz à grega Feijão carioca Frango com molho de laranja Broto de feijão refogado Jabuticaba 	<ul style="list-style-type: none"> Salada de frutas (mamão, laranja, banana e maçã) com iogurte 	<ul style="list-style-type: none"> Purê de cará Lagarto recheado com molho ferrugem Agrião refogado Sagu com vinho

TERCEIRA SEMANA

	Café da manhã	Lanche	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda-feira	<ul style="list-style-type: none"> Leite desnatado com café Bolacha água e sal Geléia <i>diet</i> Banana assada com canela 	<ul style="list-style-type: none"> Laranja 	<ul style="list-style-type: none"> Parafuso com molho Filé de frango acebolado Vagem refogada Maça 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de goiaba Pão sueco Queijo cottage 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Cenoura refogada com pimentão Enroladinho de peixe Creme de limão
Terça-feira	<ul style="list-style-type: none"> Leite desnatado batido com mamão e farelo de aveia Pão integral Requeijão <i>light</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Abacate 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto Picadinho de carne com abóbora Acelga refogada Pêra 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de maçã Rosquinha de gergelim 	<ul style="list-style-type: none"> Pirão de cenoura Almôndega de frango Brócolis com alho Doce de batata-doce
Quarta-feira	<ul style="list-style-type: none"> Leite desnatado com café Pão francês Blanquet de peito de peru Tangerina 	<ul style="list-style-type: none"> Jabuticaba 	<ul style="list-style-type: none"> Panqueca de legumes Peru com molho de ervas Arroz Espinafre refogado Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de mamão com laranja Pão integral Queijo branco com orégano 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz à grega Lentilha Frango com molho de cogumelo Chuchu <i>sauté</i> Bananada
Quinta-feira	<ul style="list-style-type: none"> Chá de maçã Pão sírio Queijo branco Ameixa 	<ul style="list-style-type: none"> Melancia 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz de forno Peito de peru com legume Salada de repolho com vagem Manga 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz doce (com leite desnatado e adoçante) 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrão pene com molho Bife rolê Panachê de legumes Pudim <i>diet</i>
Sexta-feira	<ul style="list-style-type: none"> Leite desnatado com café Banana com farelo de aveia Torrada com margarina <i>light</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Pêra 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz com pimentão Feijão carioca Panqueca de carne Repolho refogado Manga 	<ul style="list-style-type: none"> Bolo de frutas Chá (cravo, canela em pau, casca de laranja e limão) 	<ul style="list-style-type: none"> Purê de inhame Carne ensopada com ervilha torta Compota de maçã
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> Suco de laranja, beterraba e abacaxi sem coar Pão de glúten Ricota 	<ul style="list-style-type: none"> Gelatina 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz com vagem e cenoura Carne louca Couve-flor <i>sauté</i> Laranja 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de erva-doce e maçã Rosquinha de fibra 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo de milho Arroz com pimentão Enroladinho de frango com ricota Mostarda refogada Creme de papaia
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> Leite desnatado Mamão e morango com cereal Torrada de glúten Margarina <i>light</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Melão 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz com espinafre Feijão branco Bife de peru com <i>champignon</i> Escarola refogada Abacate 	<ul style="list-style-type: none"> Limonada Queijo cottage Bolacha água e sal Goiaba 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo de tomate Arroz branco Estrogonofe de frango Cenoura <i>sauté</i> Doce de leite

QUARTA SEMANA

	Café da manhã	Lanche	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda-feira	<ul style="list-style-type: none"> Leite desnatado com café Pão de fibra Ricota Pêra 	<ul style="list-style-type: none"> Abacate 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz com brócolis Chester com molho de laranja Ervilha torta refogada Pêssego 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de acerola com laranja Bolacha cream craker Requeijão <i>light</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Panqueca de palmito Filé de frango com pimentão Panaché de legumes Banana em calda
Terça-feira	<ul style="list-style-type: none"> Chá mate Pão integral Queijo branco Peito de peru Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Goiaba 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz à grega Lentilha Filé de frango com ervilha Moranga refogada Abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de maracujá Torradas de glúten Geléia <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrão com ervilha Couve-flor Isclas de frango com milho e salsinha Salada de frutas
Quarta-feira	<ul style="list-style-type: none"> Iogurte desnatado batido com kiwi Muffins de maçã e aveia Morango 	<ul style="list-style-type: none"> Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Salada de tomate com orégano Feijão branco com vagem Frango com couve de bruxelas Arroz Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas Torrada integral Margarina <i>light</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Purê de mandioquinha Filé de peixe acebolado <i>Ratatouille</i> Compota de laranja azeda
Quinta-feira	<ul style="list-style-type: none"> Suco de laranja e acerola Pão de gergelim Ricota Margarina <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz com pimentão Feijão carioca Fraldinha desfiada Abobrinha recheada Pêra 	<ul style="list-style-type: none"> Limonada Barra de cereais com frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Peito de frango com vagem Couve-flor com tomate Creme de morango
Sexta-feira	<ul style="list-style-type: none"> Leite desnatado com café Torrada de glúten Requeijão <i>light</i> Ameixa 	<ul style="list-style-type: none"> Abacate 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Refogado de vagem com cenoura Peru com molho de manjerição Creme de milho Melancia 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de morango Bolacha água e sal Margarina <i>light</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Caldo de lentilha Arroz branco Estrogonofe de carne Cenoura e vagem <i>sautés</i> Banana em calda
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> Salada de frutas (melão, banana, laranja, uva passa e suco de limão) 	<ul style="list-style-type: none"> Pêssego 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz com cenoura Grão-de-bico com carne Abobrinha refogada Melão 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de melancia Torrada de glúten com margarina <i>light</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Risoto de frango Carne desfiada com molho de ervas Berinjela refogada Manjar branco com ameixa
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> Iogurte desnatado batido com hortelã Torrada de glúten Queijo cottage 	<ul style="list-style-type: none"> Tangerina 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz à grega Lentilha Frango com ervilha torta Broto de feijão refogado Pêra com calda de chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de abacaxi Bolo integral Ameixa 	<ul style="list-style-type: none"> Torta de legumes Lagarto recheado com molho ferrugem Uva

Peito de Frango com Espinafre

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 2 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 180,00 CARBOIDRATOS: 3,00
 PROTEÍNAS: 23,00 LIPÍDIOS: 8,40
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

2 filés finos de peito de frango
½ dente de alho amassado
sal a gosto
1 xícara (chá) de espinafre cozido
1 colher (sopa) de óleo de girassol
½ cebola ralada
3 tomates sem pele e sem semente picados
1 folha de louro

Tempere os filés com alho e sal. Recheie cada filé com uma porção de espinafre, prenda bem com um palito e reserve. Refogue no óleo, a cebola e o tomate. Junte a folha de louro e deixe apurar até formar um molho consistente. Se necessário, adicione água aos poucos. Coloque os filés, tampe e deixe cozinhar por 15 minutos, ou até que os filés estejam macios. Retire os palitos e sirva acompanhado do molho.

Filé de Frango cozido

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 310,10 CARBOIDRATOS: 4,50
 PROTEÍNAS: 5,30 LIPÍDIOS: 8,90
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

4 filés de frango (cerca de 600 g)
1 xícara (chá) de caldo de galinha
½ xícara (chá) de aipo picadinho
1 cebola grande em rodela
½ colher (chá) de tomilho seco
1 folha de louro
sal a gosto
6 grãos de pimenta-do-reino
1 ramo de salsa
½ xícara (chá) de cenoura picada

Arrume os filés em uma só camada numa panela. Junte o caldo e água o suficiente para cobri-los. Adicione os demais ingredientes e tampe. Leve-os ao fogo para ferver. Diminua a chama ao mínimo e cozinhe por 10 minutos. Retire do fogo e mantenha a panela tampada até o momento de servir.

Medalhões de Frango com Ervas e Molho *Pesto*

TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 209,60 CARBOIDRATOS: 3,60
PROTEÍNAS: 34,40 LÍPIDIOS: 6,40
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque a mussarela em água fria por algumas horas, renovando a água a cada hora. Corte-a em pedaços; e reserve. Coloque os peitos de frango em uma superfície lisa, salpique-os com as ervas, a páprica e a pimenta. Faça seis bolas com a mussarela e coloque no centro de cada peito. Enrole uma a uma e amarre com barbante, certificando-se de que as pontas estão dobradas e presas para o queijo não sair ao derreter. Coloque-os numa assadeira antiaderente, sem untar. Asse por 15 a 20 minutos, ou até que a carne fique branca. Ponha a cenoura em água gelada por pelo menos 10 minutos. Deixe o frango esfriar. Corte cada peito de frango em medalhões de 1,5 cm e arrume-os sobre as tiras de cenoura. Cubra cada medalhão com um pouco de molho *pesto*.

Molho *pesto*

Coloque no liquidificador o manjericão, o azeite, o alho, o parmesão e as nozes. Processe até ficar espumante, empurrando para baixo o creme que for ficando nas bordas do copo. Se a mistura ficar espessa durante o processamento, adicione aos poucos o caldo de galinha para afinar.

100 g de mussarela
6 peitos de frango
sem osso e sem
gordura
1 colher (sopa) de
cebolinha verde
1 colher (sopa) de
manjericão
páprica e pimenta-
do-reino a gosto
2 cenouras em tiras
finas

Molho *pesto*

2 xícaras (chá) de
manjericão
1/3 de xícara (chá) de
azeite de oliva
1 dente de alho
1/3 de xícara (chá)
de parmesão ralado
1/2 xícara (chá) de
noz pecã ou pinhão
1/4 a 1/2 xícara (chá)
de caldo de galinha
caseiro

Frango Marinado

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 138,00 CARBOIDRATOS: 7,00
 PROTEÍNAS: 20,00 LÍPIDIOS: 5,57
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

8 sobrecoxas de frango
2 colheres (sopa) de molho de soja
1 colher (chá) de mostarda
suco de 1 limão

Retire a pele e a gordura das sobrecoxas. Coloque-as lado a lado em uma assadeira antiaderente. Misture o molho de soja, a mostarda e o suco de limão e despeje sobre as sobrecoxas. Tampe e deixe nesse tempero por 1 hora. Asse em forno preaquecido a 180°C por 40 minutos ou até que estejam cozidas. Durante o cozimento, regue algumas vezes com o líquido que se formar na assadeira.

300 g de peito de frango
1 folha de louro
2 cenouras médias
2 batatas
2 talos de salsaõ – só a parte branca
4 fatias de abacaxi em cubinhos
2 colheres (sopa) de salsinha picada
2 claras batidas em neve com sal
½ colher (sobremesa) de parmesão ralado
sal e pimenta-do-reino a gosto

Gratinado de Frango

TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 192,00 CARBOIDRATOS: 22,3
 PROTEÍNAS: 18,2 LÍPIDIOS: 6,68
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque em uma panela o frango, a folha de louro, o sal, a pimenta e água suficiente para cobrir o frango. Tampe e cozinhe por 15 minutos, ou até que esteja macio. Escorra e reserve o caldo; desfie o frango. No caldo do cozimento, cozinhe as cenouras e as batatas. Corte-as em cubinhos e misture-as ao frango. Junte o salsaõ picado, o abacaxi e a salsinha. Prove os temperos. Despeje em uma fôrma refratária, cubra com a clara e polvilhe com o parmesão. Leve para dourar por 10 a 15 minutos em forno preaquecido.

Suflê de Frango

TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 361,80 CARBOIDRATOS: 48,20
 PROTEÍNAS: 31,20 LÍPIDIOS: 22,00
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Aqueça a margarina em uma panela; junte o alho e a cebola e refogue por alguns minutos. Adicione o peito de frango, a cenoura e tempere com sal e pimenta; refogue por alguns minutos e reserve. Peneire juntos a farinha e o fermento; adicione o leite e misture bem. Junte o frango e torne a misturar. Adicione as claras mexendo delicadamente. Unte com margarina uma fôrma para suflê e despeje a mistura. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos, ou até que o suflê esteja crescido e dourado. Sirva-o em seguida.

1 colher (sopa) de margarina light
1 dente de alho esmagado
1 cebola ralada
1 peito de frango cozido em água e sal desfiado
1 cenoura grande ralada
sal e pimenta-do-reino a gosto
1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de fermento em pó
1 xícara (chá) de leite desnatado
4 claras em neve

Rolê de Peru

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 2 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 230,00 CARBOIDRATOS: 15,70
 PROTEÍNAS: 27,00 LÍPIDIOS: 6,60
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Recheie cada fatia de peito de peru com uma ameixa e um damasco; enrole e reserve. Misture a cebola com a salsinha, tempere com sal, pimenta e óleo e despeje sobre os rolinhos de peru. À parte, misture o iogurte com o *catchup*. Forre uma travessa com as folhas de alface, coloque os rolinhos de peru, regue com a mistura de iogurte e decore com o tomate-cereja.

8 fatias de peito de peru defumado
8 ameixas sem caroço
8 damascos secos
½ cebola picada
1 colher (sopa) de salsinha picada
sal e pimenta-do-reino a gosto
1 colher (sopa) de óleo de canola
1 iogurte desnatado
2 colheres (sopa) de catchup
folhas de alface
tomate-cereja

**1,500 g de frango
cortado
3 colheres (sopa) de
óleo de girassol
1 cebola grande
picada
1 dente de alho
amassado
1 folha de louro
sal e pimenta-do-
reino a gosto
5 tomates sem pele e
sem semente picados
1 colher (sopa) de
purê de tomate
500 g de quiabo
suco de ½ limão
4 colheres (sopa) de
cheiro-verde picado**

Frango com Quiabo

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 411,40 CARBOIDRATOS: 10,00
PROTEÍNAS: 51,90 LÍPIDIOS: 18,20
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Lave o frango e reserve-o. Numa panela, coloque o óleo e leve-o ao fogo para aquecer. Junte a cebola e o alho e frite ligeiramente. Acrescente o frango, a folha de louro e frite por alguns segundos. Tempere com sal e pimenta. Junte o tomate e o purê dissolvido em 1 e ½ xícara (chá) de água. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo brando até que o frango esteja quase macio. Se necessário, acrescente mais água durante o cozimento. Enquanto isso, lave os quiabos, enxugue-os e corte-os em pequenos pedaços. Junte o quiabo, o suco de limão e o cheiro-verde ao frango. Misture bem, tampe a panela e continue o cozimento por cerca de 8 a 10 minutos ou até que o quiabo esteja cozido. Sirva-o em seguida.

Filé de Peixe à Fiorentina

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 189,00 CARBOIDRATOS: 13,80

PROTEÍNAS: 26,50 LÍPIDIOS: 3,20

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Tempere os filés com alho, suco de limão, sal, pimenta, salsinha e coentro. Deixe nesse tempero por 1 hora. Misture a farinha com o leite e leve ao fogo, mexendo até engrossar. Retire do fogo, junte o espinafre, prove os temperos e reserve. Unte uma fôrma refratária com margarina e coloque os filés um ao lado do outro. Leve ao forno preaquecido a 175°C por cerca de 10 minutos. Coloque sobre cada filé uma porção do creme de espinafre e por cima 1 colher de requeijão. Leve ao forno por mais 10 minutos.

2 filés de 100 g de badejo
1 dente de alho amassado
1 colher (sobremesa) de suco de limão
sal a gosto
pimenta-do-reino (opcional)
½ colher (sobremesa) de salsinha picada
½ colher (sobremesa) de coentro picado
1 colher (sopa) de farinha de trigo
200 ml de leite desnatado
1 xícara (chá) de espinafre cozido e picado
2 colheres (sopa) de requeijão light

Moqueca de Peixe

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 318,70 CARBOIDRATOS: 8,00
PROTEÍNAS: 35,90 LÍPIDIOS: 15,90
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: ALTO

1 kg de posta de cação ou robalo sal e pimenta-do-reino a gosto
suco de 2 limões
½ xícara (chá) de óleo de girassol
1 cebola grande ralada
2 dentes de alho amassados
4 tomates sem pele e sem semente batidos no liquidificador
3 pimentões verdes e 3 vermelhos em tiras finas
1 folha de louro
1 colher (sopa) de coentro picado
½ xícara (chá) de cheiro-verde picado
1 colher (sopa) de maisena
½ xícara (chá) de leite desnatado
1 kg de camarão rosa cozido e sem casca

Lave e enxugue o peixe. Tempere-o com sal, pimenta e suco de limão. Deixe por 15 minutos. Leve ao fogo uma panela com o óleo, a cebola e o alho e deixe-os fritar por 3 minutos. Junte o purê de tomate e os pimentões e refogue-os por 5 minutos ou até formar um caldo grosso. Adicione o peixe, a folha de louro, o coentro e o cheiro-verde. Misture bem e cozinhe no fogo brando até que o peixe se dissolva e forme uma pasta. Dissolva a maisena no leite e junte ao peixe. Cozinhe em fogo baixo para engrossar levemente. Prove os temperos e sirva-o guarnecido com os camarões.

Peixe Grelhado

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 200,20 CARBOIDRATOS: 15,60
PROTEÍNAS: 19,60 LÍPIDIOS: 6,60
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Tempere as postas com o suco de limão, o coentro e o sal; deixe por 20 minutos. Numa panela antiaderente, frite a cebola na margarina. Adicione a maçã e regue com o suco de limão; tempere com a páprica e o sal. Cozinhe até amaciar as maçãs. Dissolva a maisena na água e despeje sobre a mistura. Mexa bem e cozinhe um pouco mais, até obter um purê. Grelhe as postas dos dois lados numa grelha antiaderente. Coloque-as numa travessa, cubra com o molho de maçã e sirva com uma salada de folhas.

600 g de cação em postas

suco de 1 limão

1 colher (sopa) de

coentro picadinho

sal a gosto

Molho de maçã

1 cebola grande

ralada

1 colher (chá) de

margarina light

5 maçãs sem casca e

picadas

1 colher (sopa) de

suco de limão

1 colher (chá) de

páprica picante

sal a gosto

1 colher (sobremesa)

de maisena

1 xícara (chá) de

água

**1,500 g de
namorado em postas
sal e pimenta-do-
reino a gosto
suco de 1 limão
9 colheres (sopa) de
margarina light
1 xícara (chá) de
farinha de rosca
integral
½ xícara (chá) de
castanha de caju
torrada**

**1 namorado de 2 kg
½ xícara (chá) de
salsinha picada
2 dentes de alho
100 g de margarina
light
6 colheres (sopa) de
óleo de girassol
suco de 1 limão
sal e pimenta-do-
reino a gosto
1 copo (requeijão) de
vinho branco light
limão em rodela
agrião**

Peixe com Castanha

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 7 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 361,80 CARBOIDRATOS: 9,90
PROTEÍNAS: 37,35 LÍPIDIOS: 25,60
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Tempere as postas de peixe com sal, pimenta e suco de limão. Coloque-as numa fôrma refratária untada com óleo e ponha sobre cada uma um pouco de margarina. À parte, junte a farinha de rosca, a castanha e o restante da margarina derretida. Tempere com sal e pimenta. Misture até obter uma farofa e distribua-a uniformemente sobre as postas. Leve-as para assar em forno preaquecido a 180°C por 40 minutos, ou até que a farofa fique dourada.

Namorado ao Forno

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 431,47 CARBOIDRATOS: 3,20
PROTEÍNAS: 62,20 LÍPIDIOS: 23,62
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Limpe o peixe, lave-o muito bem, enxugue e reserve-o. Bata no liquidificador a salsinha, o alho, a margarina, o óleo, o suco de limão, o sal e a pimenta até formar uma pasta. Esfregue-a por dentro e por fora do peixe, regue-o com o vinho e envolva-o completamente em papel-alumínio. Leve-o ao forno preaquecido a 180°C por 30 minutos. Desembrulhe-o parcialmente e termine de assar, regando-o com o próprio molho. Sirva-o decorado com as rodela de limão e o agrião.

Frango Recheado com Brócolis

TEMPO DE PREPARO: 55 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 361,16 CARBOIDRATOS: 4,50
PROTEÍNAS: 38,27 LÍPIDIOS: 18,95
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Aqueça o óleo em uma frigideira. Junte a cebola e o cogumelo e refogue em fogo médio até que a cebola esteja macia. Adicione o brócolis, tampe e cozinhe por 5 minutos ou até que esteja macio. Retire do fogo, junte os queijos, misture e reserve. Coloque cada filé entre dois plásticos e bata até ficar com 0,5 cm de espessura. No centro de cada filé, coloque uma porção da mistura de brócolis. Enrole, prenda com um palito e coloque-os lado a lado em uma assadeira antiaderente, levemente untada com margarina *light*. Borrife com água e regue com o vinho e cubra com papel-alumínio. Leve para assar em forno preaquecido a 190°C por cerca de 15 minutos, ou até que a carne tenha perdido a cor rósea. Retire o papel-alumínio e deixe no forno por mais 5 minutos para terminar de dourar.

*1 colher (sopa) de
óleo de canola
½ xícara (chá) de
cebola picada
150 g cogumelo
picadinho
1 maço de brócolis
limpo
2 colher (sopa) de
parmesão ralado
2 colheres (sopa) de
ricota
6 filés de peito de
frango
2 colheres (sopa) de
vinho branco light*

Frango com Hortelã e Laranja

TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS RENDIMENTO: 2 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 222,00 CARBOIDRATOS: 3,30
PROTEÍNAS: 28,80 LÍPIDIOS: 10,40
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Retire a pele e a gordura do frango. Tempere com alho, sal e hortelã. Deixe marinar por 2 horas. Unte com óleo de canola um refratário, coloque o frango e regue com o suco de laranja. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 35 a 40 minutos, ou até que esteja cozido. A cada 10 minutos regue o frango com o caldo que se formou. Coloque o frango na travessa de servir e decore com as rodela de laranja e as folhas de hortelã.

*2 coxas e sobrecoxas
de frango
1 dente de alho
amassado
sal a gosto
2 colheres (sopa) de
hortelã
1 xícara (chá) de
suco de laranja
1 laranja em
rodela
e folhas de hortelã*

¼ de pimentão em tirinhas
1 xícara (chá) de caldo de galinha
1 xícara (chá) de purê de tomate
1 colher (sopa) de cebolinha picada
½ folha de louro
1/8 de colher (chá) de orégano
sal de alho e páprica a gosto
720 g de filé de linguado
sal e pimenta-do-reino a gosto

6 filés de linguado
sal e pimenta-do-reino a gosto
2 dentes de alho amassados e picados
suco de 1 limão
1 colher (chá) de orégano
¾ de xícara (chá) de maionese light

Linguado com Molho Crioulo

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 107,90 CARBOIDRATOS: 2,00
PROTEÍNAS: 23,40 LIPÍDIOS: 0,70
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Numa panela, coloque o pimentão e o caldo de galinha e deixe cozinhar até que o pimentão esteja tenro. Adicione o purê de tomate, a cebolinha, o louro, o orégano, o sal de alho e a páprica. Cozinhe por 10 minutos; retire o louro. Enquanto isso, tempere o peixe com sal e pimenta. Arrume-o em um pirex e despeje o molho por cima. Leve ao forno a 190°C e asse por 15 minutos.

Linguado Saboroso

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 220,30 CARBOIDRATOS: 1,50
PROTEÍNAS: 32,20 LIPÍDIOS: 9,50
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Tempere os filés com sal e pimenta, alho, limão e orégano; marine por 10 minutos. Coloque-os numa panela e leve ao fogo por 10 minutos, ou até que estejam cozidos. Retire os filés delicadamente e coloque-os na travessa de servir. Ao molho que restou na panela junte a maionese, misture bem e aqueça, sem deixar ferver. Retire do fogo, despeje sobre os filés e sirva com arroz à grega.

Linguado Recheado

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 341,00 CARBOIDRATOS: 7,05
 PROTEÍNAS: 43,55 LÍPIDIOS: 30,80
 GRAU DE DIFICULDADE: DIFÍCIL CUSTO: MÉDIO

Com faca fina e flexível, corte o peixe ao longo da linha central, sobre a espinha, para levantar o filé. Vire-o e faça o mesmo do outro lado. Corte a espinha perto da cabeça e ao longo dos filés. Retire toda a espinha e as ovas, mantendo os filés unidos pela cabeça e cauda. Unte uma assadeira com 2 colheres de margarina e distribua, por cima, o alho-poró e o *champignon*. Tempere o peixe por dentro e por fora com sal e pimenta e ponha o peixe sobre *champignon*. Delicadamente recheie o peixe. Regue com o vinho, cubra-o com papel-alumínio e leve-o para assar em forno a 250°C por 1h30. Retire o papel e, se o peixe estiver cozido, deixe-o dourar por alguns minutos. Caso ainda não esteja assado, leve-o ao forno novamente por mais 20 minutos. Retire-o do forno e cubra-o com o molho de alcaparra.

Recheio

Elimine a espinha do peixe; corte-o em pedaços e ponha-os no liquidificador com a gema e as claras. Bata até obter uma mistura lisa. Junte o pão, o leite e a margarina. Bata até que fique bem misturado; utilize.

Molho de alcaparra

Derreta a margarina, junte a alcaparra e a salsinha. Dê uma leve refogada e utilize.

1 linguado de 2 kg
3 colheres (sopa) de margarina light
1 xícara (chá) de alho-poró picadinho
2 xícaras (chá) de champignon em lâminas
1 e ½ colher (chá) de sal
1 colher (chá) de pimenta-do-reino branca
½ xícara (chá) de vinho branco light

Recheio

500 g de badejo
1 gema e 3 claras
2 fatias de pão integral picadas
½ xícara (chá) de leite desnatado quente
2 colheres (sopa) de margarina light

Molho de

100 g de margarina light
1 colher (sopa) de alcaparra
2 colheres (sopa) de salsinha picada

1 kg de bacalhau
3 colheres (sopa) de margarina light
2 dentes de alho picadinhos
2 cebolas médias em rodelas
2 e ½ xícaras (chá) de batata em cubinhos
1 lata de purê de tomate
3 colheres (sopa) de cheiro-verde picadinho
3 xícaras (chá) de água
1 lata de ervilha escorrida

Bacalhau com Ervilha

TEMPO DE PREPARO: 1 E ½ HORA RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 429,60 CARBOIDRATOS: 37,50
PROTEÍNAS: 55,50 LÍPIDIOS: 6,40
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: ALTO

Lave bem o bacalhau e deixe-o de molho por, no mínimo, 30 horas. Escorra o bacalhau e coloque-o numa panela. Cubra-o com água e leve ao fogo para ferver. Deixe-o cozinhar por 25 minutos. Escorra e retire a pele e as espinhas. Numa panela, derreta a margarina. Junte o alho e a cebola e frite até que murchem. Acrescente a batata, o purê de tomate, o cheiro-verde, a água e o bacalhau. Tampe e deixe cozinhar em fogo brando por 25 minutos. Junte a ervilha, tampe e cozinhe por mais 5 minutos. Sirva-o quente acompanhado de arroz.

4 filés de salmão sal e pimenta-do-reino a gosto
2 dentes de alho amassados
suco de 1 limão
1 colher (sopa) de coentro picado
2 cebolas em rodelas
2 pimentões verdes
1 xícara (chá) de caldo de peixe ou de legumes
2 colheres (sopa) de alcaparra

Salmão ao Forno

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 177,80 CARBOIDRATOS: 5,80
PROTEÍNAS: 20,20 LÍPIDIOS: 8,20
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Tempere os filés com sal, pimenta, alho, suco de limão e coentro; deixe por 20 minutos. Unte uma assadeira com óleo, espalhe uma camada de cebola e uma de pimentão; disponha os filés de salmão, um ao lado do outro. Regue com o molho do tempero e o caldo de peixe. Cubra com papel-alumínio e leve para assar em forno preaquecido a 175°C por 30 minutos. Retire o papel-alumínio e deixe no forno por mais 10 minutos. Transfira os filés para a travessa de servir e reserve. Passe os ingredientes que ficaram na assadeira por uma peneira, amassando-os bem com uma colher. Cloque em uma panela e leve ao fogo para ferver. Junte a alcaparra e sirva acompanhando o peixe.

Bacalhau com Amêndoas e Aipo

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 391,80 CARBOIDRATOS: 16,00
PROTEÍNAS: 44,60 LIPÍDIOS: 16,60
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Corte os talos de aipo em pedaços de 1 cm e ferva-os em pouca água. Reserve. Frite a cebola por 3 minutos na mistura de óleo e margarina. Adicione o tomate em cubos e deixe ferver em fogo alto por cerca de 10 minutos. Limpe o bacalhau e corte-o em pedacinhos. Junte-o ao molho de tomate e adicione os demais ingredientes. Misture levemente e mantenha em fogo brando, sem ferver, por 15 minutos. Sirva-o com pão ou batata cozida com casca.

*500 g de talo de aipo
2 cebolas médias
picadinhas
3 colheres (sopa) de
óleo de girassol
1 colher (sopa) de
margarina light
500 g de tomate sem
pele e sem semente
1 kg de bacalhau
dessalgado
50 g de uva passa
50 g de amêndoas
picadas
pimenta-do-reino
branca, moída na
hora, a gosto
sal a gosto*

30

AVES & PEIXES

Vieiras com Legumes

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 A 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 274,90 CARBOIDRATOS: 16,20
PROTEÍNAS: 23,50 LIPÍDIOS: 12,90
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Salpique as vieiras com sal e pimenta. Corte as abobrinhas em cubos com cerca de 1 cm de lado. Retire a pele dos tomates, corte-os ao meio e retire a semente. Corte a polpa em cubinhos. Coloque em uma frigideira o óleo e 1 colher de margarina e leve ao fogo para a margarina derreter. Junte a abobrinha e tempere-a com sal e pimenta. Deixe cozinhar por 1 minuto e junte o alho. Misture bem e acrescente o tomate. Cozinhe, mexendo sempre, por 2 minutos. Salpique com o Pernod e misture. Adicione as vieiras, a salsinha e a margarina restante. Deixe cozinhar em fogo brando por 2 a 3 minutos. Sirva-as acompanhadas de arroz.

*750 g de vieiras
sal e pimenta-do-
reino a gosto
2 abobrinhas
250 g de tomate
maduro e firme
3 colheres (sopa) de
margarina light
1 colher (sopa) de
óleo de girassol
1 colher (sopa) de
alho picadinho
2 colheres (sopa) de
Pernod
¼ de xícara (chá) de
salsinha picada*

Merluza com Molho de Laranja

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 479,50 CARBOIDRATOS: 32,50
PROTEÍNAS: 23,70 LÍPIDIOS: 28,30
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

6 filés de merluza
2 dentes de alho
amassados
sal e pimenta-do-
reino

2 colheres (sopa) de
margarina light
1 xícara (chá) de
leite desnatado

Molho

3 colheres (sopa) de
margarina light
3 colheres (sopa) de
farinha de trigo
¼ de xícara (chá) de
creme de leite light
¼ de xícara (chá) de
suco de laranja

Para guarnecer

200 g de ervilha
fresca
200 g de vagem em
pedaços
200 g de cenoura em
tiras
200 g de batata
bolinha
½ xícara (chá) de
milho
2 laranjas em
rodela

Tempere os filés com o alho, o sal e a pimenta. Derreta a margarina e pincele os filés. Enrole-os e arrume-os numa assadeira, com a dobra para baixo. Despeje o leite e leve-os para assar em forno preaquecido a 175°C por 25 minutos, ou até que fiquem macios. Retire-os do forno e transfira-os cuidadosamente para uma travessa; e coe o líquido formado na assadeira, meça 1 e ½ xícara (chá) e reserve-o. Leve uma frigideira ao fogo com a margarina, derreta-a e junte a farinha de trigo, mexendo sempre para que não encaroce. Junte o líquido reservado e deixe cozinhar até que engrosse. Retire do fogo, junte o creme de leite e o suco de laranja; mexa bem e despeje uma parte sobre o peixe. Ponha o restante numa molheira e guarneça o peixe com os legumes cozidos em água e sal e as rodela de laranja. Sirva bem quente.

Bacalhau de Panela

TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 210,10 CARBOIDRATOS: 4,40

PROTEÍNAS: 14,60 LÍPIDIOS: 13,90

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque o bacalhau de molho por 36 horas, trocando a água 4 a 5 vezes ao dia. Escorra-o, retire as espinhas e corte-o em pedaços grandes. Leve-o ao fogo com água, espere por cerca de 15 minutos, escorra-o e reserve. Coloque o óleo em uma panela, espere aquecer, junte as cebolas em rodelas e frite-as até murcharem. Adicione o purê de tomate e os pimentões; tempere com sal e pimenta e refogue por 10 minutos em fogo baixo. Junte o bacalhau, a água e o vinho e cozinhe por mais 5 a 10 minutos. Na hora de servir, polvilhe com a cebolinha verde. Sirva com arroz e batatas douradas.

1 kg de bacalhau
3 colheres (sopa) de
óleo girassol
2 cebolas médias
½ xícara (chá) de
purê de tomate
2 pimentões verdes
picados
1 pimentão vermelho
picado
500 ml de água
½ copo (requeijão)
de vinho branco
light
sal e pimenta-do-
reino a gosto
¼ de xícara (chá) de
cebolinha verde
picada

30 g de queijo fresco em cubos
1 colher (chá) de orégano
100 g de carne magra moída
½ cebola picada
1 dente de alho amassado
1 colher (sopa) de salsinha picada
sal a gosto
1 colher (sobremesa) de farinha de trigo
½ lata de molho de tomate

1 ovo batido
250 g de suco de tomate
¼ de xícara (chá) de arroz cru
2 colheres (sopa) de cebola picadinha
1 colher (sopa) de salsinha picada
sal e pimenta-do-reino a gosto
500 g de carne moída
1 colher (chá) de molho inglês

Almôndegas Recheadas

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 2 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 195,00 CARBOIDRATOS: 12,50
PROTEÍNAS: 14,90 LIPÍDIOS: 9,50
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Tempere o queijo com o orégano e reserve. Em uma tigela, misture a carne moída, a cebola, o alho, a salsinha e o sal. Vá juntando a farinha aos poucos até dar liga. Pegue pequenas porções da massa, abra e recheie com o queijo. Enrole formando as almôndegas. Unte com óleo uma fôrma antiaderente, coloque as almôndegas e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 20 minutos, ou até que estejam cozidas. Aqueça o molho de tomate e sirva sobre as almôndegas.

Almôndegas Porco Espinho

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 212,60 CARBOIDRATOS: 11,00
PROTEÍNAS: 24,60 LIPÍDIOS: 7,80
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Numa tigela misture o ovo com ¼ de xícara de (chá) de suco de tomate. Junte o arroz, a cebola, a salsinha e tempere com sal e pimenta. Adicione a carne e misture bem. Molde a mistura em 20 bolinhas e coloque-as numa frigideira. Misture o suco de tomate restante com o molho inglês e ½ xícara (chá) de água. Despeje sobre as almôndegas, deixe ferver e reduza o fogo. Tampe e cozinhe por 35 a 40 minutos, mexendo sempre.

Estrogonofe de Carne Bovina ou de Veado

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 290,20 CARBOIDRATOS: 10,00
PROTEÍNAS: 30,00 LÍPIDIOS: 7,40
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Numa vasilha grande, misture a farinha e a pimenta. Adicione a carne e mexa até a farinha ficar incorporada. Numa panela grande, aqueça o óleo e junte a carne e a cebola. Frite, mexendo sempre, até que a carne esteja dourada por igual. Adicione o caldo e o xerez; mexa bem. Tampe parcialmente e cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, por 1h30, ou até que a carne esteja macia. Frite o cogumelo em uma frigideira antiaderente por 20 minutos, mexendo de vez em quando; pingue água se necessário. Adicione-o à carne. Cozinhe o macarrão, sem sal. Numa vasilha média, coloque o leite, o *catchup*, o molho inglês e o sal; mexa bem. Quando a carne estiver totalmente cozida, adicione a mistura do leite e aqueça por 5 minutos; sirva com o macarrão.

½ xícara (chá) de farinha de trigo
½ colher (chá) de pimenta-do-reino
1 kg de carne bovina moída ou carne de veado, sem gordura em pedacinhos
2 colheres (sopa) de óleo vegetal
1 cebola grande em rodelas
1 e ½ xícara (chá) de caldo de carne caseiro
¼ de xícara (chá) de xerez seco
500 g de cogumelo seco fatiado
340 g de macarrão
1 lata de leite evaporado
2 colheres (sopa) de catchup
2 colheres (sopa) de molho inglês
1 pitada de sal

***½ xícara (chá) de
molho de soja
2 colheres (sopa) de
vinagre de maçã
1 colher (café) de
adoçante
1 tablete de caldo de
carne
1 xícara (chá) de
água fervente
2 colheres (sopa) de
maisena
4 colheres (sopa) de
óleo de girassol
3 dentes de alho
amassados
500 g de filé mignon
em fatias finas
1 cebola grande em
rodela
1 prato (sobremesa)
de talos de brócolis
1 e ½ prato
(sobremesa) de flor
de brócolis
200 g de
champignon em
lâminas
1 pimentão vermelho
em cubinhos***

Ensopado Oriental

TEMPO DA PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 421,00 CARBOIDRATOS: 11,30
PROTEÍNAS: 17,00 LÍPIDIOS: 34,20
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Numa tigela, misture o molho de soja, o vinagre e o adoçante; reserve. Em outra, dissolva o caldo na água fervente. Espere esfriar, junte a maisena, mexa bem e reserve. Numa frigideira de ferro grande, aqueça metade do óleo, junte o alho e frite por 30 segundos. Acrescente o filé *mignon* e frite, sem parar de mexer, por 2 a 3 minutos, até ficar dourado. Retire do fogo e coloque a carne numa travessa aquecida. Volte a frigideira ao fogo com 1 colher de óleo. Adicione a cebola e os talos de brócolis cortados na diagonal; cozinhe em fogo brando, por 3 minutos, sem parar de mexer. Acrescente o restante do óleo, as flores de brócolis, o *champignon* e o pimentão. Cozinhe por mais 2 minutos, sem parar de mexer. Junte a carne reservada, a mistura de molho de soja e a de maisena e cozinhe em fogo brando, mexendo sempre, por 3 a 4 minutos, mexendo até que o caldo engrosse. Sirva-o em seguida.

Carneiro com Iogurte

TEMPO DE PREPARO: 1 e ½ HORA RENDIMENTO: 6 a 8 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 307,80 CARBOIDRATOS: 4,30

PROTEÍNAS: 50,60 LÍPIDIOS: 9,80

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Numa caçarola, aqueça o óleo e a margarina. Junte o carneiro, a cebola, o alho e o gengibre; refogue, mexendo, até a cebola murchar e a carne dourar, cerca de 15 minutos. Acrescente o *curry*, a canela, o cominho, o colorau, o coentro em pó, as folhas de louro, metade do iogurte e o sal e a pimenta. Espere levantar fervura. Tampe a panela e cozinhe, mexendo de vez em quando, até a carne amaciar (cerca de 1h20). Junte o resto do iogurte e o coentro picado. Aqueça novamente e sirva com arroz.

*1 colher (sopa) de
óleo de girassol
2 colheres (sopa) de
margarina light
2 kg de carneiro em
cubinhos de
preferência a parte
magra do pernil
2 xícaras (chá) de
cebola picada
1 colher (sopa) de
alho picado
2 colheres (sopa) de
gengibre picado
1 colher (sopa) de
curry em pó
¼ de colher (chá) de
canela em pó
1 colher (chá) de
cominho
½ colher (chá) de
colorau
1 colher (chá) de
coentro em pó
2 folhas de louro
1 xícara (chá) de
iogurte desnatado
sal e pimenta-do-
reino a gosto
2 colheres (sopa) de
coentro picado*

**1 colher (sopa) de
óleo de canola
1 cebola grande
ralada
2 dentes de alho
amassados
3 xícaras (chá) de
arroz cru
2 cenouras raladas
1 pimentão verde, 1
vermelho e 1
amarelo picadinhos
sal a gosto
6 xícaras (chá) de
água fervente**

**1 peito de frango
grande
3 xícaras (chá) de
arroz cru
2 colheres (sopa) de
óleo de canola
2 cebolas médias
picadas
3 dentes de alho
amassados
6 xícaras (chá) de
água
2 latas de milho
¾ de colher (chá) de
sal
1 colher (sopa) de
salsinha picada**

Arroz Colorido

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 198,00 CARBOIDRATOS: 23,00
PROTEÍNAS: 2,00 LÍPIDIOS: 9,00
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Aqueça o óleo em uma panela, junte a cebola e o alho e deixe até dourá-los. Adicione o arroz e frite-o. Acrescente a cenoura, os pimentões e o sal; misture bem e junte a água fervente. Cozinhe sem tampa, em fogo alto, até a água começar a secar e atingir o mesmo nível do arroz. Tampe a panela, abaixe o fogo e termine o cozimento. Na hora de servir, polvilhe com um punhado de cebolinha verde picada.

Risoto de Frango

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 417,00 CARBOIDRATOS: 49,12
PROTEÍNAS: 23,25 LÍPIDIOS: 16,00
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Cozinhe o frango em água e sal; desfie-o. Lave o arroz e reserve. Aqueça o óleo em uma panela e junte a cebola e o alho; doure ligeiramente, adicione o arroz e frite por alguns segundos. Acrescente a água, o frango e o milho; misture bem, tempere com sal e cozinhe em fogo alto até que a água esteja bem reduzida; diminua o fogo e termine o cozimento. Polvilhe com a salsinha e sirva.

Talharim com Frango

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 365,20 CARBOIDRATOS: 26,20
 PROTEÍNAS: 20,60 LIPÍDIOS: 16,40
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Cozinhe o peito em água e sal; desfie e reserve-o. Aqueça a margarina em uma panela, coloque a cebola e o alho e frite por alguns segundos. Acrescente o frango, misture bem e cozinhe por 10 minutos em fogo baixo. Junte o cogumelo cortado em lâminas, a cebolinha e a pimenta; misture bem e retire do fogo. Cozinhe o talharim em água fervente com sal, até que esteja *al dente*. Escorra e coloque-o em uma travessa. Despeje por cima a mistura de frango e sirva bem quente.

2 peitos de frango
1 colher (sopa) de margarina light
1 cebola grande ralada
1 dente de alho amassado
1 xícara (chá) de cogumelo
2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
sal e pimenta-do-reino branca a gosto
500 g de talharim

Nhoque de Ricota com Espinafre

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 415,00 CARBOIDRATOS: 31,90
 PROTEÍNAS: 24,60 LIPÍDIOS: 21,00
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

Pique bem o espinafre, junte a ricota e o parmesão e misture bem. Depois o ovo e a margarina. Acrescente o cheiro-verde, a noz-moscada e o sal. Aos poucos, vá juntando a farinha de trigo e amassando com as mãos, até que a mistura se despegue delas. Faça bolinhas pequenas e cozinhe-as em água quente por 10 minutos. Sirva com molho de tomate e parmesão ralado.

2 xícaras (chá) de espinafre cozido e bem espremido
700 g de ricota passada na peneira
50 g parmesão ralado
1 ovo
2 colheres (sopa) de margarina light
2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
½ colher (chá) de noz-moscada ralada
1 colher (chá) de sal
farinha de trigo

*1 xícara (chá) de
farinha de trigo
½ copo (iogurte) de
leite desnatado
½ colher (sopa) de
margarina light
½ colher (sopa) de
óleo de milho
½ colher (sopa) de
fermento em pó
1 pitada de sal*
Recheio
*100 g de queijo
cottage ou ricota
esfarelada
2 tomates sem pele e
sem semente picados
1 prato (raso) de
escarola picada
sal, pimenta-do-
reino branca e
orégano a gosto
1 colher (sopa) de
azeite*

Pizza de Queijo e Escarola

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 193,00 CARBOIDRATOS: 22,30

PROTEÍNAS: 8,30 LÍPIDIOS: 8,20

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Misture os ingredientes da massa e amasse com as mãos até obter uma massa lisa e homogênea. Abra com um rolo, deixando-a bem fina. Coloque-a em uma fôrma e leve ao forno preaquecido a 180°C por 12 minutos. À parte, misture o tomate, o queijo e a escarola; tempere com sal, pimenta, orégano e azeite. Distribua o recheio de maneira uniforme sobre a massa e leve novamente ao forno por mais 8 minutos. Sirva-a bem quente.

Nota: A escarola pode ser substituída por brócolis, rúcula, espinafre ou mostarda refogados.

Crepe com Molho de Ervas

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 3 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 379,00 CARBOIDRATOS: 48,50
PROTEÍNAS: 23,50 LÍPIDIOS: 9,90
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque os ingredientes da massa no liquidificador e bata por alguns segundos. Utilizando uma panquequeira, prepare as panquecas uma a uma. Esfarele a ricota, junte a salsinha e tempere com sal. Recheie as panquecas e arrume-as lado a lado em uma travessa. Misture o leite com a farinha, tempere com sal e leve ao fogo, mexendo sem parar até engrossar. Coloque-o no liquidificador com as ervas e bata por alguns segundos. Despeje-o sobre as panquecas e sirva em seguida.

2 claras
1 xícara (chá) de leite desnatado
150 g de farinha de trigo
1 colher (sopa) de margarina light derretida
1 pitada de sal

Recheio

250 g de ricota
1 colher (sopa) de salsinha picada
sal a gosto

Molho

1 copo (iogurte) de leite desnatado
1 colher (sopa) de farinha de trigo
sal a gosto
½ colher (chá) de salsinha picada
½ colher (chá) de manjeriço picado
½ colher (chá) de alecrim picado
½ colher (chá) de hortelã picada

Parafuso com Fundo de Alcachofra

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 571,60 CARBOIDRATOS: 94,20
PROTEÍNAS: 23,50 LÍPIDIOS: 11,20
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

500 g de macarrão

parafuso

4 fundos de

alcachofra

suco de 1 limão

3 colheres (sopa) de

óleo de girassol

2 colheres (sopa) de

margarina light

1 cebola média

picada

2 dentes de alho

amassados

6 tomates sem pele e

sem semente picados

sal e pimenta-do-

reino a gosto

3 colheres (sopa) de

parmesão ralado

2 colheres (sopa) de

salsinha picada

Cozinhe o macarrão em água e sal até ficar *al dente*; reserve. Mergulhe os fundos de alcachofra em uma vasilha com água e o suco de limão e deixe por 10 minutos. Em uma panela, coloque o óleo e a margarina; deixe-os aquecer, junte a cebola e o alho e frite por alguns segundos. Acrescente os fundos de alcachofra escorridos e picados, o tomate e tempere com sal e pimenta. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo até que estejam macios. Retire do fogo e despeje sobre o macarrão, acrescente o parmesão, misture bem e polvilhe com a salsinha.

Crepe de Espinafre

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO 8 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 458,00 CARBOIDRATOS: 57,00
PROTEÍNAS: 28,00 LÍPIDIOS: 24,00
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Leve ao fogo a margarina; quando derreter, junte a cebola e o alho e frite até murchar; adicione o espinafre e refogue. Tempere com sal e pimenta, tampe a panela e deixe cozinhar por 5 a 6 minutos, ou até que o espinafre esteja macio. Passe a ricota por uma peneira e junte ao espinafre, misture bem, prove os temperos e, se necessário, acrescente mais. Dissolva a maisena no leite e junte ao espinafre, mexendo até engrossar. Recheie cada crepe com uma porção da mistura de espinafre. Enrole-os e vá colocando em um refratário. Despeje por cima o molho branco e leve ao forno por 5 minutos.

8 crepes (receita na página 44)

Recheio

1 colher (sopa) de margarina light
1 cebola grande ralada
2 dentes de alho amassados
250 g de espinafre sal e pimenta-do-reino
250 g de ricota fresca ou queijo cottage
1 colher (sopa) de maisena
1 xícara (chá) de leite desnatado
½ receita de molho branco

Crepe com Vagem

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 172,00 CARBOIDRATOS: 25,68

PROTEÍNAS: 8,56 LÍPIDIOS: 4,70

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

**12 crepes (receita na
página 44)**

Recheio

1 colher (sopa) de

óleo de canola

1 cebola média

ralada

2 dentes de alho

amassados

300 g de vagem tipo

macarrão

sal e pimenta-do-

reino a gosto

Leve ao fogo o óleo, espere aquecer adicione a cebola e o alho e frite por alguns segundos. Junte a vagem, inteira e sem as pontas, tempere com sal e pimenta. Tampe e refogue por alguns minutos, juntando água aos poucos, até que esteja macia. Retire do fogo, espere esfriar e recheie os crepes. Sirva com panaché de legumes e maionese *light*.

Espaguete Vegetariano

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 265,00 CARBOIDRATOS: 31,00
PROTEÍNAS: 5,00 LÍPIDIOS: 11,00
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

Leve a água ao fogo, com sal e um fio de óleo; quando ferver, adicione o macarrão, cozinhe-o *al dente* e reserve. Leve ao fogo uma panela com óleo, espere aquecer, junte a cebola e o alho e frite ligeiramente. Acrescente o tomate e refogue por alguns minutos, até o tomate se desfazer. Junte a abobrinha, tempere com sal e pimenta; misture bem e cozinhe até que a abobrinha esteja macia, se necessário vá juntando água aos poucos. Retire do fogo, junte o manjeriço, despeje sobre o macarrão e sirva imediatamente.

3 litros de água
500 g de fettuccine
1 colher (sopa) de óleo de canola
1 cebola grande ralada
1 dente de alho amassado
400 g de tomate sem pele e sem semente picados
2 xícaras (chá) de abobrinha ralada sal e pimenta-do-reino a gosto
1 colher (sobremesa) de manjeriço picado

6 abobrinhas médias em rodelas

1 colher (sopa) de

óleo de canola

1 cebola média

ralada

2 dentes de alho

amassados

4 tomates sem pele e

sem semente picados

sal e pimenta-do-

reino a gosto

1 colher (chá) de

orégano seco

2 xícaras (chá) de

queijo cottage

1 colher (chá) de

manjeriço seco

1 receita de molho

branco

1 colher (sopa) de

óleo de milho

6 dentes de alho

amassados

500 g de brócolis

congelado

1 colher (café) de

hortelã

1 colher (café) de

coentro

1 colher (café) de

sálvia

sal e pimenta-do-

reino branca a gosto

Abobrinha ao Forno

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 92,00 CARBOIDRATOS: 18,00

PROTEÍNAS: 12,00 LÍPIDIOS: 13,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Cozinhe a abobrinha levemente em água e sal; reserve. Em uma panela, coloque o óleo, a cebola, o alho e refogue por alguns segundos; adicione o tomate, tempere com sal, pimenta, orégano e manjeriço. Cozinhe em fogo brando até obter um molho consistente. Em um refratário untado com margarina, coloque em camadas a abobrinha, o queijo *cottage*, o molho de tomate e o molho branco. Repita a operação até terminar os ingredientes; a última deve ser de molho branco. Polvilhe com farinha de rosca e leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 a 25 minutos para gratinar.

Brócolis com Alho e Óleo

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 84,00 CARBOIDRATOS: 12,00

PROTEÍNAS: 8,00 LÍPIDIOS: 1,70

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Leve ao fogo uma panela com o óleo. Espere aquecer, junte o alho e frite-o ligeiramente. Adicione o brócolis, misture bem, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos, ou até que o brócolis esteja macio. Retire do fogo, adicione os temperos verdes, o sal e a pimenta.

Berinjela Assada

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 151,03 CARBOIDRATOS: 13,16
 PROTEÍNAS: 2,07 LÍPIDIOS: 12,83
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

Corte as berinjelas em fatias não muito finas; reserve. Unte uma forma refratária com um pouco do óleo. Coloque o pão, formando uma camada. Refogue a cebola no óleo restante. Quando murchar, junte o tomate e misture bem. Tempere com sal e pimenta e mantenha em fogo brando até obter um molho. Junte a berinjela, misture bem e retire do fogo. Despeje o refogado sobre o pão, cubra com o molho branco, salpique com o orégano e leve ao forno por 30 minutos para gratinar. Sirva-a quente.

*2 berinjelas médias
 levemente cozidas
 2 colheres (sopa) de
 óleo de girassol
 1 xícara (chá) de
 pão amanhecido em
 cubos
 1 cebola média em
 rodela finas
 1 tomate em cubos
 sal e pimenta-do-
 reino a gosto
 1 xícara (chá) de
 molho branco
 1 colher (chá) de
 orégano*

Abóbora Refogada

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 232,00 CARBOIDRATOS: 31,00
 PROTEÍNAS: 3,00 LÍPIDIOS: 12,00
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Aqueça a margarina em uma panela, junte a cebola e o alho e frite até dourarem. Adicione o tomate e a abóbora; misture bem e tempere com sal e pimenta. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo. Quando a abóbora estiver macia, retire do fogo e salpique com a salsinha .

*1 colher (sopa) de
 margarina light
 1 cebola grande
 ralada
 1 dente de alho
 amassado
 2 tomates sem pele e
 sem semente picados
 1 kg de abóbora sem
 casca em cubinhos
 sal a gosto
 1 pitada de
 pimenta-do-reino
 branca
 2 colheres (sopa) de
 salsinha*

2 pimentões verdes médios

1 colher (sopa) de óleo de milho

½ cebola picada

1 dente de alho amassado

100 g de carne

magra moída

½ xícara (chá) de

carne de soja

sal e pimenta-do-reino branca e

orégano a gosto

1 colher (sopa) de

salsinha picada

1 colher (sobremesa)

de queijo minas

ralado

Pimentão Recheado

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 140,00 CARBOIDRATOS: 49,00

PROTEÍNAS: 12,50 LÍPIDIOS: 7,90

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

Corte a tampa dos pimentões, retire a semente, lave e reserve-os. Coloque o óleo em uma panela, deixe aquecer, junte a cebola e o alho, frite-os por alguns segundos, junte a carne e refogue até dourá-la. Adicione a carne de soja, tempere com sal, pimenta e orégano e cozinhe por alguns minutos. Retire do fogo, adicione a salsinha e o queijo; misture bem. Recheie os pimentões com uma porção da mistura da carne, coloque a tampa e prenda-a com um palito. Coloque-os em uma assadeira antiaderente e leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por 15 a 20 minutos.

Couve-flor com Creme

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÕES: 133,90 CARBOIDRATOS: 12,90
 PROTEÍNAS: 9,10 LÍPIDIOS: 5,10
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Cozinhe os ramos da couve-flor em água e sal, em panela tampada, por 10 minutos, ou até que fiquem cozidos, mas não moles. Escorra e reserve-os. Numa panela, coloque a margarina e doure a cebola. Acrescente a maisena diossolvida no leite, misture bem, sem parar de mexer, até engrossar; retire do fogo. Arrume os ramos de couve-flor num refratário e despeje o molho por cima. Polvilhe com o queijo. Na hora de servir leve ao forno para garantir por 10 minutos. Sirva bem quente.

*1 couve-flor grande
limpa*

sal a gosto

*1 colher (sopa) de
margarina*

*1 cebola média
ralada*

*1 colher (sopa) de
maisena*

*2 xícaras (chá) de
leite desnatado*

*2 colheres (sopa) de
queijo minas ralado*

Jiló com Vinagrete

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 232,80 CARBOIDRATOS: 4,90
 PROTEÍNAS: 1,10 LÍPIDIOS: 23,20
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Ponha o jiló numa panela com água e sal e leve ao fogo por 10 minutos para cozinhar. Escorra-o e reserve. Numa tigela, misture os ingredientes do vinagrete, prove os temperos e reserve. Pegue o jiló, um a um, afunde ligeiramente o miolo e preencha a cavidade com o vinagrete. Ponha um ao lado do outro numa travessa; decore com folhas de salsão e sirva.

*10 jilós grandes ao
meio*

sal a gosto

folhas de salsão

Vinagrete

*2 tomates sem
semente picadinhos*

*1 pimentão verde
picadinho*

*1 cebola média
ralada*

*2 colheres (sopa) de
salsinha picada*

*3 colheres (sopa) de
vinagre de maçã*

*½ xícara (chá) de
óleo de girassol*

*sal e pimenta-do-
reino a gosto*

Nota: o jiló muda totalmente de sabor. Não deixe de experimentar.

Creme de Espinafre

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 117,40 CARBOIDRATOS: 11,00

PROTEÍNAS: 5,60 LÍPIDIOS: 15,69

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

*1 colher (sopa) de
margarina light
1 cebola média
ralada
500 g de espinafre
congelado
2 colheres (sopa) de
farinha de trigo
1 xícara (chá) de
leite desnatado
sal e pimenta-do-
reino a gosto
2 colheres (sopa) de
parmesão ralado*

Coloque a margarina em uma panela e leve ao fogo para derreter. Junte a cebola, espere murchar e acrescente o espinafre, misture bem e cozinhe, mexendo algumas vezes, até que esteja cozido e sem nenhuma água. Adicione a farinha, misture bem e junte o leite. Tempere com sal e pimenta e vá mexendo até engrossar. Adicione o parmesão, misture e retire do fogo. Sirva em seguida.

Espinafre com Arroz

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 591,00 CARBOIDRATOS: 41,50
PROTEÍNAS: 15,83 LIPÍDIOS: 27,00
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Escolha e lave o arroz. Leve ao fogo uma panela com o óleo, junte a cebola e o alho e frite por alguns segundos. Junte o arroz, frite ligeiramente e adicione o espinafre. Misture bem, tempere com sal, acrescente o vinho, torne a misturar até o vinho evaporar. Coloque água o suficiente para cobrir o arroz e cozinhe em fogo alto, até começar a secar, abaixe o fogo e termine o cozimento. Retire do fogo, misture o parmesão e sirva imediatamente.

3 xícaras (chá) de arroz

1 colher (sopa) de óleo de canola

1 cebola grande ralada

2 dentes de alho amassados

250 g de espinafre congelado picado

sal a gosto

1 copo (requeijão) de vinho branco light

7 xícaras (chá) de água

2 colheres (sopa) de parmesão ralado

Salada de Batata

TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 116,40 CARBOIDRATOS: 19,40
PROTEÍNAS: 3,40 LÍPIDIOS: 2,80
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

1 kg de batata
2 cebolinhas verdes
picadas
1 pimentão verde ou
vermelho picado
4 a 5 rabanetes
cortados
2 talos de aipo
picados
¼ de xícara (chá)
de salsinha picada

Molho

¼ de xícara (chá) de
maionese light
¼ de xícara (chá) de
iogurte desnatado
2 colheres (sopa) de
vinagre de vinho
½ colher (chá) de sal
1 colher (chá) de
mostarda
½ colher (chá) de
endro seco
pimenta-do-reino a
gosto

Cozinhe a batata até ficar macia. Deixe-a esfriar, descasque-a e corte em cubos. Numa vasilha grande, coloque a batata, a cebolinha, o pimentão, o rabanete e o aipo. Misture os ingredientes do molho e adicione-o à mistura de batata. Mexa delicadamente e salpique com a salsinha. Leve a salada à geladeira até servir.

Salada de Legumes

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 157,90 CARBOIDRATOS: 21,20
PROTEÍNAS: 8,60 LÍPIDIOS: 9,07
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque todos os legumes em uma saladeira, regue com o suco de limão e com o óleo e polvilhe com a cebolinha verde. Coloque os ingredientes do molho em uma tigela e bata por 1 a 2 minutos, ou até que esteja homogêneo. Despeje sobre os legumes, misture bem e leve à geladeira por 30 minutos.

250 g de cenoura cozida em cubinhos
500 g de batata cozida em cubinhos
200 g de vagem cozida picada
2 maçãs ácidas em cubinhos
1 pimentão vermelho e 1 verde em tirinhas
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (sobremesa) de óleo girassol
2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada

Molho

1 lata de creme de leite light
1 colher (chá) de mostarda
2 colheres (sopa) de suco de limão
sal e pimenta-do-reino a gosto

**1 lata de aspargo
médio escorrida**
**1 pé de alface
americana**
**1 abacaxi em
cubinhos**
**2 xícaras (chá) de
peito de frango
cozido e desfiado**
**5 laranjas-pêra em
gomos**
**5 rabanetes cortados
em flor**
6 tomates-cerejas
Molho
**8 colheres (sopa) de
creme de leite light**
**3 colheres (sopa) de
maionese light**
**2 colheres (sopa) de
suco de limão**
**sal e pimenta-do-
reino branca**

Salada de Aspargo com Laranja

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 314,00 CARBOIDRATOS: 35,80
PROTEÍNAS: 12,10 LÍPIDIOS: 13,60
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Pique uma parte dos apargos e coloque-os em uma saladeira forrada com as folhas de alface. Junte o abacaxi, o frango e a laranja — deixe alguns gomos para decorar. Enfeite com os aspargos restantes, os gomos de laranja, os rabanetes e os tomates. Sirva-a com o molho.

Molho

Bata o creme de leite, mas não muito para que não chegue ao ponto de *chantilly*. Junte a maionese e o suco de limão e tempere com sal e pimenta. Mexa bem e coloque em uma molheira; utilize.

Salada de Peixe

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 322 CARBOIDRATOS: 32,32
 PROTEÍNAS: 33,40 LIPÍDIOS: 13,40
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Leve ao fogo uma panela com o peixe, 1 xícara (chá) de água, o sal, a páprica e o coentro. Cozinhe em fogo baixo por alguns minutos, até que fique cozido. Escorra, deixe esfriar e pique em pequenos pedaços. Reserve. Cozinhe a cenoura e a batata em água e sal até ficarem macias. Reserve. Coloque em um prato as anchovas, o óleo, a cebola e o alho. Esmague-os com um garfo até ficarem dissolvidos; adicione o suco de limão e mexa bem até formar uma pasta. Coloque em uma saladeira a pasta, o peixe e os legumes reservados e a cebola; junte o molho de anchova, misture delicadamente, polvilhe com a salsinha e leve à geladeira até a hora de servir.

Molho de anchova

Dessalgue a anchova, amasse-a bem e coloque em uma tigela. Junte os demais ingredientes, misture bem e coloque em uma molheira. Conserve na geladeira até a hora de servir.

500 g de cação
sal a gosto
1 colher (sopa) de páprica picante
1 colher (sopa) de coentro picado
3 cenouras médias em cubinhos
3 batatas médias em cubinhos
2 filés de anchovas
1 colher (sopa) de óleo de girassol
1 colher (sopa) de cebola seca
1 colher (sopa) de alho seco
suco de 2 limões
1 cebola grande picada
2 colheres (sopa) de salsinha picada

Molho de

1 filé de anchova
1 dente de alho amassado
1/3 de xícara (chá) de óleo de girassol
1/4 de xícara (chá) de vinagre de maçã
1 colher (sopa) de salsinha picada

1 couve-flor pequena
150 g de brócolis
150 g de vagem
1 cenoura grande
1 pimentão vermelho
1 xícara (chá) de
palmito picado
¼ de xícara (chá) de
vinagre de maçã
1 colher (sopa) de
água
1 colher (sobremesa)
de óleo de girassol
1 dente de alho
amassado
1 cebola em rodela
pimenta-do-reino
moída na hora

400 g de miolo de
alcachofra escorrido
½ xícara (chá) de
azeite de oliva
2 colheres (sopa) de
suco de limão
2 dentes de alho
½ colher (chá) de
mostarda
pimenta-do-reino a
gosto

Salada Colorida

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 135,90 CARBOIDRATOS: 20,80
PROTEÍNAS: 4,40 LÍPIDIOS: 3,90
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Separe a couve-flor em ramos e cozinhe-a em água e sal; faça o mesmo com o brócolis e a vagem. Descasque a cenoura, corte em rodela e cozinhe em água e sal. Corte o pimentão em fatias finas. Arrume os legumes e o palmito em uma saladeira e reserve. À parte, coloque os demais ingredientes numa tigelinha, misture bem e regue a salada somente na hora de servir.

Molho Vinagrete Cremoso

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS RENDIMENTO: 12 PORÇÕES, EQUIVALE A
1 COLHER (SOPA) POR PORÇÃO
CALORIAS POR PORÇÃO: 84,00 CARBOIDRATOS: 1,50
PROTEÍNAS: 0,40 LÍPIDIOS: 2,80
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma pasta homogênea. Leve à geladeira e sirva sobre saladas verdes.

Molho Bechamel

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 20 COLHERES (SOPA)
 CALORIAS POR PORÇÃO: 26,45 CARBOIDRATOS: 3,39
 PROTEÍNAS: 27,80 LÍPIDIOS: 16,30
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Derreta a margarina em fogo brando, acrescente a farinha e mexa vigorosamente por 3 minutos. Junte o leite sem parar de mexer até obter uma mistura lisa. Aumente o fogo e deixe ferver, batendo sempre. Tempere com um pouquinho de sal e diminua o fogo, deixando cozinhar por alguns minutos, para não ficar o sabor da farinha. Mexa de vez em quando para não grudar no fundo da panela. Acrescente a pimenta, a noz-moscada e o creme de leite. Desligue o fogo e continue batendo por mais 3 minutos.

2 colheres (sopa) de margarina light
2 colheres (sopa) de farinha de trigo ou glúten
600 ml de leite desnatado
sal e pimenta-do-reino branca a gosto
1 pitada de noz-moscada
1 lata de creme de leite light

Molho Branco

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 1 XÍCARA (CHÁ)
 OU 15 COLHERES (SOPA)
 CALORIAS POR PORÇÃO: 21,34 CARBOIDRATOS: 3,28
 PROTEÍNAS: 1,43 LÍPIDIOS: 15,30
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Leve ao fogo o caldo de legumes, o leite e a farinha, mexendo sempre para não encaroçar. Quando ferver e engrossar, retire do fogo, junte a noz-moscada, o orégano e o cominho, misture bem e utilize.

1 tablete de caldo de legumes
2 xícaras (chá) de leite desnatado
1 colher (sopa) de farinha de glúten
1 pitada de noz-moscada
orégano e cominho a gosto

Molho de Hortelã

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 42,20 CARBOIDRATOS: 2,70
PROTEÍNAS: 0,20 LÍPIDIOS: 3,40
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

*½ copo (requeijão)
de suco de laranja
1 colher (sopa) de
óleo de canola
½ xícara (chá) de
cebola ralada
1 colher (sopa) de
hortelã picadinha
1 colher (café) de sal*

Misture bem os ingredientes e coloque numa molheira.
Utilize para salada de folhas, de tomate ou de legumes.

Molho de Iogurte

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS RENDIMENTO: 2 XÍCARAS (CHÁ)
CALORIAS POR PORÇÃO: 38,50 CARBOIDRATOS: 3,80
PROTEÍNAS: 5,60 LÍPIDIOS: 0,10
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

*1 xícara (chá) de
iogurte desnatado
1 xícara (chá) de
vinagre de maçã
½ colher (sopa) de
salsinha picada
½ colher (sopa) de
cebolinha verde
picada*

Misture bem os ingredientes e leve à geladeira até a hora
de servir.

Molho de Maionese sem Ovo

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 20 COLHERES (SOPA)

CALORIAS POR PORÇÃO: 58,70 CARBOIDRATOS: 3,00

PROTEÍNAS: 5,00 LIPÍDIOS: 5,03

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Pique os legumes, coloque-os no liquidificador. Adicione o leite, o limão, o vinagre e o sal. Bata bem e vá acrescentando o óleo em fio, sem parar de bater, até obter a consistência de maionese; utilize.

1 batata cozida
1 cenora cozida
1 xícara (chá) de
leite desnatado
1 colher (sopa) de
suco limão
1 colher (sopa) de
vinagre
1 colher (chá) de sal
cerca de ½ xícara
(chá) de óleo de
girassol

Morango Delicioso

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 315,47 CARBOIDRATOS: 74,98
 PROTEÍNAS: 4,54 LÍPIDIOS: 0,37
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

1 caixa de morango
4 claras
1 xícara (chá) de Karo
1 xícara (chá) de açúcar
1 gota de essência de baunilha

Lave os morangos, retire os cabinhos e coloque de molho por 15 minutos em água com vinagre. Bata as claras em ponto de neve firme. Em uma panela coloque o Karo e o açúcar e leve ao fogo para ferver. Adicione a baunilha, retire do fogo e despeje lentamente sobre as claras em neve, batendo sempre até esfriar. Retire da batedeira e leve à geladeira. Na hora de servir, coloque, em taças para sobremesa, uma camada de morango, uma da mistura de claras e assim alternadamente.

Banana ao Forno

TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 115,47 CARBOIDRATOS: 20,42
 PROTEÍNAS: 0,59 LÍPIDIOS: 4,30
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

6 bananas maduras
1 colher (sopa) de margarina light ou óleo de milho
2 colheres (sopa) de frutose, açúcar ou stévia
½ colher (sopa) de gengibre em pó

Retire uma parte da casca da banana, no sentido longitudinal, com cerca de 2,5 cm de largura. Arrume-as em uma assadeira, com a parte da casca para baixo. Derreta a margarina, junte a frutose e o gengibre e misture bem. Separe ligeiramente a casca e pincele as partes expostas das bananas com a mistura, deixando escorrer um pouco para dentro da casca. Leve ao forno preaquecido a 175°C por 15 minutos. Sirva-a em seguida.

Clara com Molho de Morango

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 3 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 80,00 CARBOIDRATOS: 17,70
 PROTEÍNAS: 1,80 LÍPIDIOS: 0,20
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque em uma panela o morango e o açúcar e leve ao fogo até ferver e formar uma calda rala. Adicione algumas gotas de limão; retire do fogo e reserve. Em outra panela, coloque a água e a canela e leve ao fogo. Deixe aquecer bem, mas sem ferver. Abaixar o fogo e vá colocando, com o auxílio de duas colheres, porções de clara em neve. Deixe cozinhar até que a clara esteja firme; vire-a com o auxílio de uma escumadeira, para cozinhar do outro lado. Retire e vá colocando-as em uma compoteira rasa. Regue com o molho de morango.

1 xícara (chá) de morango picado
1/3 de xícara (chá) de açúcar
gotas de limão
2 xícaras (chá) de água
2 canela em pau
2 claras em neve firme

Pudim de Clara

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 12 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 103,00 CARBOIDRATOS: 23,00
 PROTEÍNAS: 3,00 LÍPIDIOS: 0,00
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

Bata as claras em neve até ficarem bem firmes. Junte o açúcar, o sal e bata por mais alguns minutos. Adicione as raspas de laranja. Unte uma fôrma para pudim com margarina, despeje a mistura e leve para assar em banho-maria, em forno preaquecido a 190°C por 50 minutos, ou até que esteja assado.

11 claras
11 colheres (sopa) de açúcar
1 pitada de sal
1 colher (chá) de raspas de laranja

Creme *Chantilly*

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 2 XÍCARAS (CHÁ) OU
32 PORÇÕES (1 COLHER (SOPA) POR PORÇÃO)
CALORIAS POR PORÇÃO: 20,10 CARBOIDRATOS: 1,70
PROTEÍNAS: 0,40 LÍPIDIOS: 1,30
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

**1 colher (sopa) de
gelatina sem sabor
2 colheres (sopa) de
água
3 colheres (sopa) de
água fervente
½ xícara (chá) de
água gelada
½ xícara (chá) de
leite em pó
desnatado
3 colheres (sopa) de
açúcar
3 colheres (sopa) de
óleo vegetal**

Gele a tigela pequena da batedeira. À parte, dilua a gelatina na água. Adicione a água fervente, mexendo, até que a gelatina esteja completamente dissolvida. Deixe-a até amornar. Ponha a água gelada e o leite na tigela resfriada; bata na velocidade alta até que forme picos. Sem parar de bater, adicione o açúcar, o óleo e a gelatina. Leve ao congelador por cerca de 15 minutos e, então, transfira para a geladeira até que esteja pronto para servir. Bata antes de usar para obter uma textura cremosa.

**8 claras
200 ml de leite
desnatado morno
½ copo (requeijão)
de óleo de milho
1 e ½ copo (requeijão)
de açúcar
1 copo (requeijão) de
farinha de trigo
1 copo (requeijão) de
fubá
1 colher (sopa) de
fermento em pó
canela em pó**

Bolo de Fubá

TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS RENDIMENTO: 18 FATIAS
CALORIAS POR PORÇÃO: 165,00 CARBOIDRATOS: 25,00
PROTEÍNAS: 3,10 LÍPIDIOS: 5,90
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Bata as claras em neve. Junte o leite, o óleo, o açúcar, a farinha e o fubá, sem parar de bater. Por fim, adicione o fermento e mexa com movimentos circulares, até que esteja bem incorporado. Unte uma fôrma retangular com margarina, polvilhe com farinha e despeje a massa. Leve para assar em forno moderado, preaquecido, por 25 a 30 minutos, ou até que esteja assado. Retire do forno e polvilhe com a canela em pó.

Barrinhas de Pão de Mel e Especiarias

TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS RENDIMENTO: 15 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 203,80 CARBOIDRATOS: 31,70

PROTEÍNAS: 3,50 LIPÍDIOS: 7,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Preaqueça o forno a 180°C. Unte uma fôrma de 32 x 20 cm com óleo vegetal. Bata a margarina em velocidade média, até ficar cremosa. Adicione o açúcar e bata em velocidade alta por mais alguns minutos ou até ficar um creme esbranquiçado. Junte as claras e continue a bater. Adicione o melado e bata até que a mistura fique homogênea. À parte, junte as farinhas, o leite em pó, o fermento, o bicarbonato, o gengibre, a canela, a noz-moscada e os cravos. Junte-a ao creme de margarina e misture bem. Junte as nozes e bata até a massa ficar pegajosa. Coloque a massa no centro da fôrma untada. Usando uma espátula ou mãos molhadas, espalhe a massa uniformemente. Ponha a fôrma na grade do meio do forno e asse por 25 minutos. Deixe esfriar e corte em pedaços e guarde em recipiente hermético.

6 colheres (sopa) de margarina light sem sal amolecida
1 xícara (chá) de açúcar mascavo
2 claras grandes
¼ de xícara (chá) de melado
1 e ¼ xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
¼ de xícara (chá) de leite em pó desnatado
¾ de colher (chá) de fermento em pó
¾ de colher (chá) de bicarbonato de sódio
¾ de colher (chá) de gengibre em pó
½ colher (chá) de canela em pó
½ colher (chá) de noz-moscada
cravos-da-índia a gosto
½ xícara (chá) de nozes moídas

Musse de Limão

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 49,89 CARBOIDRATOS: 1,98
PROTEÍNAS: 1,80 LÍPIDIOS: 0,75
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

**14 colheres (sopa)
de água fria
1 envelope de
gelatina sem sabor
½ colher (chá) de
raspas de limão
3 colheres (sopa) de
suco de limão
3 colheres (sopa) de
Pipermin
½ xícara (chá) de
leite em pó
desnatado
4 claras
12 envelopes de
adoçante em pó**

Coloque 8 colheres de água numa tigela pequena e leve ao congelador por cerca de 25 minutos, ou até que se forme uma camada fina (cerca de 0,5 cm de espessura) de gelo na superfície. Dissolva a gelatina na água restante e deixe descansar por 10 minutos. Leve-a ao fogo em banho-maria, mexendo, até que a gelatina esteja totalmente dissolvida. Retire do fogo, junte as raspas e o suco de limão e o Pipermin. Misture bem e reserve. Dissolva o leite em pó na água que foi congelada e bata na batedeira, em velocidade alta, por 5 a 6 minutos, ou até que se formem picos firmes e uniformes. Reserve. Bata as claras em ponto de neve e aos poucos vá juntando o adoçante, sem parar de bater, até que esteja em ponto de neve firme. Coloque a gelatina reservada em uma bacia com água gelada e mexa até esfriar e chegar a uma consistência cremosa. Adicione as claras e o leite batido, mexa delicadamente, até que os ingredientes estejam bem incorporados. Despeje em taças individuais e leve à geladeira de um dia para o outro, ou até que estejam firmes. Na hora de servir, decore com casca de limão em tiras retorcidas.

Pudim de Leite

TEMPO DE PREPARO: 1 e ½ HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 64,60 CARBOIDRATOS: 9,50
PROTEÍNAS: 4,40 LIPÍDIOS: 1,00
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

Coloque o leite em uma panela, junte o adoçante e leve ao fogo para aquecer, sem ferver. Bata o ovo com as gemas e vá juntando aos poucos o leite quente, sem parar de mexer. Adicione a baunilha, torne a misturar e coe 4 vezes; reserve. Coloque o açúcar numa fôrma para pudim de buraco no meio e leve ao fogo para caramelar. Quando o açúcar estiver dourado, retire do fogo e vá virando a fôrma para que a calda de açúcar se espalhe de maneira uniforme. Despeje a mistura de leite, cubra com papel-alumínio e leve para assar em banho-maria, em forno preaquecido a 180°C, por 1 hora. Sempre que a água do banho-maria começar a ferver, junte um pouco de água fria. Quando estiver assado, retire do forno e deixe esfriar no banho-maria. Leve à geladeira de um dia para outro. Desenforme-o antes de servir.

*2 xícaras (chá) de
leite desnatado
3 g de adoçante em
pó não calórico
1 ovo
5 gemas
gotas de essência de
baunilha
2 colheres (sopa) de
açúcar*

Cheesecake

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 240,60 CARBOIDRATOS: 21,10
PROTEÍNAS: 10,70 LÍPIDIOS: 12,60
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

**180 g de biscoito
crean craker
integral**

**120 g de margarina
light**

**80 ml de suco de
limão**

3 g de adoçante em pó

Recheio

450 g de ricota

**1 colher (sopa) de
raspas de limão**

**3 colheres (chá) de
gelatina sem sabor**

**4 colheres (sopa) de
água**

**3 maçãs verdes sem
casca em cubos**

**2 colheres (sopa) de
suco de limão**

**4 colheres (sopa) de
adoçante**

**300 ml de iogurte
desnatado**

Coloque os biscoitos numa tigela e esfarele-os bem. Derreta a margarina, espere esfriar e despeje sobre os biscoitos; misture bem e adicione o suco de limão e o adoçante. Trabalhe com as mãos até obter uma mistura que dê para espalhar. Unte com margarina uma fôrma para torta de aro removível. Espalhe a mistura de biscoito de maneira uniforme, comprimindo o fundo e as laterais. Cubra com filme plástico e leve à geladeira. Bata a ricota com as raspas de limão; reserve. Misture a gelatina com a água e deixe por 15 minutos. Leve-a ao fogo em banho-maria e mexa até que se dissolva completamente. Retire do fogo e deixe amornar. Regue a maçã com o suco de limão e leve ao fogo para cozinhar por 10 a 15 minutos, ou até que esteja macia. Junte a gelatina dissolvida; mexa e espere esfriar e adicione a ricota reservada, o adoçante e o iogurte. Misture bem e espalhe de maneira uniforme sobre a mistura de biscoito. Leve à geladeira de um dia para outro.

Granola

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 3 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 260,90 CARBOIDRATOS: 40,00
 PROTEÍNAS: 8,80 LÍPIDIOS: 7,30
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Deixe a uva passa de molho em água por 10 minutos. Seque-a bem e reserve. Toste separadamente, cada um dos grãos e farelos. Coloque a uva passa, os grãos, farelos e frutas em uma tigela, misture bem e conserve em vidros hermeticamente fechados. Use-a com frutas, iogurte ou leite.

2 colheres (sopa) de uva passa
2 colheres (sopa) de farelo de trigo
2 colheres (sopa) de flocos de aveia
1 colher (sopa) de gérmen de trigo
2 colheres (sopa) de castanha de caju picada
3 colheres (sopa) de fruta desidratada (mamão, banana)
3 colheres (sopa) de flocos de centeio

Morango com iogurte

TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 94,60 CARBOIDRATOS: 12,20
 PROTEÍNAS: 11,00 LÍPIDIOS: 0,20
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Prepare as gelatinas conforme as instruções da embalagem. Coloque-as no liquidificador com o morango e o iogurte. Bata bem e distribua em taças individuais. Leve à geladeira até servir.

2 caixinhas de gelatina diet de morango
1 xícara (chá) de morango
5 iogurtes desnatados

Gelatina com Frutas

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 160,00 CARBOIDRATOS: 11,95
 PROTEÍNAS: 6,54 LÍPIDIOS: 3,90
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

**2 envelopes de
 gelatina sem sabor**
**300 ml de leite
 desnatado**
**12 envelopes de
 adoçante em pó**
4 ovos
**1 colher (café) de
 essência de baunilha**
**4 colheres (sopa) de
 rum**
**¼ de xícara (chá) de
 uva passa**
**½ xícara (chá) de
 ameixa preta sem
 caroço pelada**

Dissolva a gelatina no leite, junte o adoçante e as gemas; coloque na batedeira e bata até que esteja bem misturado. Leve ao fogo em banho-maria e cozinhe, sem parar de mexer, até que a mistura esteja lisa e levemente engrossada. Retire do fogo, acrescente a baunilha, o rum, a uva passa e a ameixa. Misture para incorporar bem os ingredientes. Leve à geladeira por cerca de 20 minutos, ou até que comece a endurecer. Bata as claras em ponto de neve firme e quando o creme de frutas começar a endurecer, junte as claras, misturando delicadamente. Despeje em taças individuais e leve à geladeira de um dia para outro.

Maçã com canela

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 2 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 125,30 CARBOIDRATOS: 9,60
 PROTEÍNAS: 1,70 LÍPIDIOS: 0,90
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

1 maçã média
**1 colher (sopa) de
 raspas de laranja**
**2 colheres (sopa) de
 coco ralado sem
 açúcar**
**1 colher (café) de
 canela em pó**
**1 envelope de
 adoçante**

Lave a maçã, corte-a ao meio e retire o miolo. Faça cortes horizontais na parte mais bojuda da maçã, para que a casca não rompa durante o cozimento. Misture os ingredientes restantes e recheie as cavidades da maçã. Coloque-a em uma fôrma refratária, com 1,5 cm de água e leve ao forno preaquecido a 150°C por 1 hora.

Pêra com Calda

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 235,80 CARBOIDRATOS: 28,70
 PROTEÍNAS: 4,60 LIPÍDIOS: 4,88
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Em uma panela, coloque as peras, o vinho e a água. Tampe e cozinhe. Enquanto isso, derreta o chocolate com o leite em banho-maria. Tire as peras da panela, adoce e coloque-as em um prato de servir. Misture o líquido do cozimento com o chocolate e despeje sobre as frutas.

4 peras médias
2 colheres (sopa) de
vinho branco light
½ xícara (chá) de
água
50 g de chocolate
meio amargo
2 colheres (sopa) de
leite desnatado
adoçante a gosto

Gelado de Maracujá

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 22,10 CARBOIDRATOS: 3,20
 PROTEÍNAS: 2,10 LIPÍDIOS: 0,10
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Pique a gelatina, coloque em uma tigela e cubra com a água. Coloque no liquidificador o leite e a água gelada e bata até espumar. Junte o adoçante, o suco de maracujá e torne a bater por mais alguns minutos. Esprema a gelatina, retirando toda a água e coloque-a na água quente; quando estiver dissolvida, adicione à mistura de maracujá e torne a bater. Despeje numa tigela e adicione a clara, mexendo delicadamente. Despeje em taças de sobremesa e leve à geladeira até que esteja firme.

2 folhas de gelatina
incolor
2 xícaras (chá) de
água
½ xícara (chá) de
leite em pó
desnatado
¼ de xícara (chá) de
água gelada
8 envelopes de
adoçante
½ xícara (chá) de
suco de maracujá
concentrado
¼ de xícara (chá) de
água quente
2 claras em neve
firme

Musse de Morango

TEMPO DE PREPARO: 1 e ½ HORA RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 112,25 CARBOIDRATOS: 0,79
PROTEÍNAS: 4,58 LÍPIDIOS: 0,45
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

1 kg de morango
1 xícara (chá) de água
1 envelope de gelatina sem sabor
½ xícara (chá) de adoçante
1 colher (chá) de raspas de limão
2 colheres (sopa) de suco de limão
2/3 de xícara (chá) de leite em pó desnatado
4 claras em temperatura ambiente
10 morangos
10 folhas de hortelã

Lave e escorra os morangos. Bata-os no processador e coe o purê numa peneira fina. Reserve. Em uma tigela pequena, coloque 2/3 de xícara de água e leve ao congelador por 30 minutos, ou até que se forme uma camada fina de gelo (0,5 cm de espessura) na superfície. Dissolva a gelatina na água restante e leve ao fogo para dissolvê-la. Coloque a gelatina em uma vasilha, adicione a metade do adoçante, as raspas e o suco de limão; misture bem, até o açúcar se dissolver. Junte o purê de morango e torne a misturar. Coloque a vasilha sobre uma bacia com água gelada e misture até engrossar e ficar com uma consistência ligeiramente cremosa. Dissolva o leite em pó na água que foi ao congelador e bata na batedeira por 5 minutos, ou até que se formem picos firmes. Reserve. Bata as claras em ponto de neve. Acrescente, aos poucos, o adoçante restante sem parar de bater até o ponto de neve firme. Retire da batedeira e vá acrescentando aos poucos a mistura de morango; mexa cuidadosamente. Por fim, junte o leite batido e torne a misturar delicadamente. Depois de misturado, despeje em taças individuais e leve à geladeira de um dia para outro. Na hora de servir, enfeite com os morangos e uma folha de hortelã para cada um.