

MICROONDAS DIET

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, Linguado recheado com camarão, está na página 60.

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@nutechnet.com.br
Visite-nos na Internet
www.livrarianobel.com.br

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

S A B O R & S A Ú D E

MICROONDAS DIET

*Saiba como aproveitar seu microondas
para emagrecer, comer bem
e ter mais saúde*

Margarida Valenzi



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 com Baixo Colesterol
 - Receitas para Diabéticos

A seguir:

- Receitas Antioxidantes • Receitas para Hipertensos
 - Receitas para Alérgicos

LEGUMES, VERDURAS & SOPAS

Pimentão recheado (página 28).

CARNES

Contrafilé com molho de ervas (página 45).

AVES

Espetos de frango (página 49).

PEIXES

Filé de peixe com espinafre (página 62).

BOLOS, TORTAS & PÃES

Torta de morango (página 79).

SOBREMESAS

Pudim de chocolate (página 73).

SUMÁRIO

Introdução, 7

Dicas para aproveitar melhor seu microondas, 7

Cardápio de 1.200 calorias, 9

Tabela de alimentos equivalentes, 10

Tabela de calorias, 12

Legumes, verduras & sopas

Abobrinha gratinada, 24
Arroz com *champignon*, 26
Aspargo saboroso, 24
Batata com queijo, 30
Brócolis com molho cremoso, 22
Brócolis com molho de mostarda, 25
Caçarola de abobrinha com tomate, 29
Cenoura com ervas, 26
Couve-flor com ervas, 22
Couve-flor com molho de iogurte, 23
Creme de aspargo, 36
Espinafre oriental, 29
Minestrone, 34
Pimentão recheado, 28
Quiabo com milho e tomate, 27
Quibebe, 30

Refogado colorido, 21
Sopa completa, 35
Sopa de abóbora, 33
Sopa de brócolis, 33
Sopa de cebola, 34
Sopa de ervilha, 31
Sopa de lentilha, 32
Sopa de mandioquinha, 35
Sopa de milho, 31
Sopa de tomate, 32
Vagem com *champignon*, 25
Vagem com molho de pimentão, 21
Vichyssoise, 36

Carnes

Alcatra com *curry*, 44
Alcatra com mostarda, 43
Almôndega agri-doce, 43
Bife com cogumelo, 39
Carne com brócolis e molho de soja, 42
Carne com legumes, 41
Carne de panela com molho de laranja, 39
Carne picante, 45
Contrafilé com molho de ervas, 45
Hambúrguer sofisticado, 40
Lagarto com vinagrete, 44
Picadinho chinês, 46

Picadinho colorido, 40
Picadinho incrementado, 41
Rocambole de carne, 42

Aves

Coxa de frango com ervas, 53
Escalopes de peru, 51
Espetos de frango, 49
Fígado saboroso, 55
Frango assado, 52
Frango chinês, 56
Frango com *curry*, 55
Frango com quiabo, 51
Macarrão com frango, 50
Peito de frango com alecrim, 52
Peito de frango com molho de framboesa, 49
Rolinhos de peito de frango com abacaxi, 54
Torta de peru, 53

Peixes

Camarão oriental, 59
Filé de peixe com ervas, 61
Filé de peixe com espinafre, 62
Filé de peixe com molho de limão, 63
Filé de peixe com molho de soja, 63
Linguado especial, 64
Linguado recheado com

camarão, 60
Peixe com *champignon*, 64
Risoto de camarão, 60
Robalo com conhaque e
laranja, 62
Truta com alecrim, 61

Bolos, tortas & pães

Bolinho de aveia, 69
Bolo fofinho, 67
Cheesecake de framboesa, 67

Muffins, 70
Pão com semente de
papoula, 69
Pão de abobrinha, 68
Pãozinho rápido, 68

Sobremesas

Banana com pecã
e rum, 74
Creme de limão, 79

Creme zabaione, 76
Geléia de frutas, 75
Musse de chocolate, 75
Omelete com frutas, 74
Pêra com calda, 76
Pudim cremoso, 78
Pudim de chocolate, 73
Pudim de queijo com
framboesa, 77

INTRODUÇÃO

A arte culinária de hoje enfatiza bom gosto, pratos saborosos e nutritivos. Mas na alimentação está a prevenção de muitos problemas de saúde, assim, a escolha adequada dos alimentos e seu preparo certo são os indicadores de uma vida saudável. A cada dia que passa come-se menos alimentos com alto teor de gordura e açúcares e mais com fibras e carboidratos. Antes ingredientes consumidos em abundância, hoje, são mais bem distribuídos, o que reflete a preocupação com os alimentos. Nossa sugestão não é para que se prive de alimentos inadequados, mas que balanceie bem suas refeições e que inclua todos os nutrientes necessários para que tenha uma vida longa e com muita saúde.

DICAS PARA APROVEITAR MELHOR SEU MICROONDAS

7

Para preparar alimentos no microondas as técnicas não diferem muito das usadas nos fornos convencionais, porém alguns detalhes devem ser observados com cuidado.

- Os alimentos devem ser dispostos deixando um espaço entre eles, para que as ondas alcancem todos os lados de maneira uniforme. Procure selecionar alimentos de mesmo tamanho e formato para que cozinhem por igual. Se os alimentos tiverem tamanhos irregulares, vire-os na metade do cozimento, para cozinharem igualmente. Não coloque um por cima do outro e procure acomodá-los em forma de círculo.
- O tempo de cozimento no microondas depende da quantidade. Quanto maior a quantidade de alimentos maior é o tempo. Cozinhe sempre pelo tempo mínimo pedido na receita e, a partir daí, vá aumentando o tempo aos poucos e testando o cozimento do alimento.
- Como no cozimento convencional, é necessário mexer o alimento. Procure mexê-lo colocando o que está próximo da borda para o centro e vice-versa.
- Muitos alimentos continuam o cozimento após o forno ter sido desligado; portanto, observe o tempo de espera: as carnes normalmente necessitam de 15 a 20 minutos; já para os legumes e ensopados o tempo é menor.

- Proteja com tiras de papel-alumínio as coxas e asas (e os ossos) das aves para que não queimem.
- No microondas é aconselhável que os alimentos sejam cobertos para um melhor cozimento. O calor do vapor, mais a ação vibratória das microondas contribuem para um cozimento mais uniforme e rápido. Para tampar você pode usar papel-toalha, papel-manteiga, tampas próprias para microondas, dependendo do alimento que está sendo cozido.
- Hoje existem fornos de microondas que douram o alimento, assim como equipamentos que permitem dourar os alimentos, como em uma frigideira convencional. Mas também é possível dourar utilizando molhos e coberturas, como soja, *catchup*, molho inglês, páprica doce, especiarias, nozes moídas e torradas, entre outros.
- Alimentos com texturas diferentes, como brócolis e couve-flor, devem ser colocados com a parte mais delicada voltada para o meio e a parte mais dura próxima às bordas.
- O microondas retém os nutrientes dos alimentos, pois é usada muito pouca ou quase nenhuma água para o cozimento de legumes; assim as vitaminas e os sais minerais não se perdem na água, o que não ocorre no cozimento convencional, que requer a utilização de água — muitas vitaminas e sais minerais são solúveis na água ou mesmo sensíveis ao cozimento prolongado.
- O cozimento no microondas exige pouca ou nenhuma gordura, portanto é indicado para dietas e regimes alimentares.
- Procure usar sempre óleo vegetal sem colesterol, produtos *light*, desnatados e sem açúcar.
- Para uma nutrição balanceada é indispensável ingerir todos os tipos de alimentos. Por isso programe uma dieta bem balanceada que contenha todos os nutrientes necessários à saúde: proteínas, carboidratos, vitaminas, gorduras, sais minerais e água. A falta de um desses elementos pode ocasionar problemas de saúde.

Como reconhecer o ponto de cozimento:

- *Aves inteiras* — o suco deve sair amarelo claro e as coxas se moverem com facilidade.
- *Aves em geral em pedaços* — o suco deve sair amarelo claro.
- *Carnes* — espete com um garfo: se as fibras se separarem é porque a carne está macia.
- *Peixe* — a carne deve estar com uma aparência opaca.
- *Bolos* — estará no ponto quando um palito inserido no centro sair seco e limpo e as bordas do bolo deverão estar soltas do recipiente.

ATENÇÃO

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

CARDÁPIO DE 1.200 CALORIAS

Café da manhã ½ copo (requeijão) de leite comum ou ¾ de copo (requeijão) de leite desnatado ou ½ porção do grupo de leite e derivados ½ pão francês ou 1 porção do grupo de cereais 1 fatia de queijo ou 1 porção do grupo de carnes e queijos 1 colher (chá) de margarina <i>light</i> ou 1 porção do grupo de gorduras
Lanche 1 goiaba pequena ou 1 porção do grupo de frutas
Almoço ½ xícara (chá) de brócolis ou 1 porção do grupo de hortaliças ½ xícara (chá) de ervilha seca ou 1 porção do grupo de hortaliças 100 g de carne de boi sem gordura ou 2 porções do grupo de carnes ½ xícara (chá) de macarrão ou 1 porção do grupo de cereais 1 batata média cozida ou 1 porção do grupo de cereais 1 rodela de abacaxi ou 1 porção do grupo de frutas
Lanche da tarde 100 ml de iogurte desnatado ou ½ porção do grupo de leite e derivados 1 maçã ou 1 porção do grupo de frutas
Jantar 2 colheres (sopa) de grão-de-bico ou 1 porção do grupo de cereais 1 porção de cenoura refogada com vagem ou 2 porções do grupo de hortaliças
Lanche da noite 50 g de queijo fresco ou 1 porção do grupo de queijos 1 fatia de mamão ou 1 porção do grupo de frutas ⅓ de copo (requeijão) de iogurte desnatado ou ½ porção do grupo de leites e derivados

Para quem quer fazer um regime de emagrecimento, damos a sugestão de um cardápio com 1.200 calorias diárias na página seguinte.

Este livro de dieta hipocalórica foi elaborado para utilização em microondas. A seguir, você encontrará uma tabela das calorias que alguns alimentos

TABELA DE ALIMENTOS EQUIVALENTES

Grupo de frutas	Quantidade	Grupo de leite e derivados	Quantidade
<i>1 porção de fruta ou suco equivale a 40 calorias</i>		<i>1 porção equivale a 150 calorias</i>	
Abacate	1 colher (sopa)	Leite de vaca tipo B	250 ml
Abacaxi	1 rodela pequena	Leite desnatado	370 ml
Ameixa	2 médias	Leite integral em pó	1 xícara (chá)
Banana-maçã	1 pequena	Iogurte natural	150 g
Banana-nanica	½ média	Iogurte desnatado	200 g
Caju	2 médios	Coalhada	250 ml
Caqui	1 médio		
Damasco fresco	2 médios		
Damasco seco	4 unidades		
Figo fresco	1 médio		
Framboesa	½ xícara (chá)		
Goiaba	1 pequena		
Grapefruit	½ unidade		
Jabuticaba	1 pires (chá)		
Kiwi	1 médio		
Laranja	1 média		
Maracujá	1 médio		
Maçã	1 pequena		
Mamão	1 fatia média		
Mamão papaia	½ unidade		
Melão	1 fatia média		
Morango	10 grandes		
Nectarina	1 pequena		
Pêra	1 pequena		
Pêssego	1 médio		
Tâmara	2 unidades		
Uva	1 cacho médio		
Laranja	12 unidades		
Sucos		Grupo de carnes e queijos	Quantidade
Suco de abacaxi	⅓ de xícara (chá)	<i>Cada porção em média equivale a 82 calorias.</i>	
Suco de grapefruit	½ xícara (chá)	<i>Dê preferência a carnes mais magras e elimine toda a gordura visível, pois a gordura de origem animal é rica em colesterol.</i>	
Suco de limão	½ xícara (chá)	Atum	½ colher (sopa)
Suco de maçã	⅓ de xícara (chá)	Aves em geral sem pele	50 g
Suco de maracujá	⅓ de xícara (chá)	Bucho	50 g
Suco de melão	1 xícara (chá)	Camarão fresco	50 g
Suco de pêssego	⅓ de xícara (chá)	Caranguejo	50 g
Suco de uva	¼ de xícara (chá)	Filé <i>mignon</i>	50 g
Suco de laranja	½ copo (requeijão)	Hambúrguer	50 g
		Lagosta	50 g
		Lingüiça	1 pequena
		Lula	50 g
		Ostras	5 médias
		Peixes defumados	50 g
		Peixes frescos	50 g
		Pernil	50 g
		Queijo <i>camembert</i>	25 g
		Queijo <i>cheddar</i>	25 g
		Queijo <i>cottage</i>	50 g
		Queijo cremoso light	45 g
		Queijo fresco	45 g
		Queijo mussarela	45 g
		Queijo parmesão	1 e ½ colher (sopa)
		Queijo requeijão	½ colher (sopa)
		Queijo ricota	70 g
		Queijo suíço	25 g
		Salmão enlatado	50 g
		Salsicha	1 média
		Vitela	50 g
		Vôngole	50 g

Grupo dos vegetais

Contêm no máximo de 20 a 25 calorias em cada 100 g e podem ser comidos à vontade

Abobrinha
Acelga
Agrião
Aipo
Alcachofra
Alface
Almeirão
Aspargo
Berinjela
Broto de alface
Caruru
Cebolinha verde
Chicória
Chuchu
Coentro
Cogumelo
Couve
Couve-flor
Endívia
Escarola
Espinafre
Folhas de beterraba
Jiló
Maxixe
Mostarda
Pepino
Rabanete
Repolho
Rúcula
Salsa

Estes contêm em média 35 calorias em cada porção, que é igual a ½ xícara (chá)

Abóbora
Alho-poró
Beterraba
Brócolis
Broto de bambu
Broto de feijão
Cebola
Cenoura
Couve-de-bruxelas
Ervilha torta
Feijão em vagem
Nabo
Palmito
Pimentões amarelo, verde e vermelho
Quiabo
Vagem

Grupo dos cereais e pães**Quantidade**

Cada porção referida é equivalente a 70 calorias

Arroz branco cozido ½ xícara (chá)
Arroz integral cozido ⅓ de xícara (chá)
Aveia cozida 4 colheres (sopa)
Aveia crua 2 colheres (sopa)
Batata-doce ¼ de xícara (chá)
Batata ½ xícara (chá)
Feijão branco ½ xícara (chá)
Feijão ½ xícara (chá)
Grão-de-bico ¼ de xícara (chá)
Lentilha ½ xícara (chá)
Macarrão cozido ½ xícara (chá)
Mandioca 2 pedaços de 3 cm
Milho verde em grãos ½ xícara (chá)
Milho verde espiga 1 pequena

Pão de glúten 1 fatia
Pão de hambúrguer metade
Pão francês metade
Pão italiano 1 fatia pequena
Pão preto 1 fatia
Pão sírio 1 pequeno
Torrada 3 pequenas

Biscoito água e sal 2 unidades
Biscoito cream cracker 2 unidades
Biscoitos amanteigados 3 unidades
Biscoito maisena 1 unidade

Grupo das gorduras**Quantidade**

Cada porção equivale a 45 calorias

Azeite de oliva 1 colher (chá)
Bacon 1 fatia pequena
Banha 1 colher (chá)
Creme de chantilly 1 colher (sopa)
Creme de leite 1 colher (sopa)
Maionese light 2 colheres (chá)
Maionese 1 colher (chá)
Manteiga ou margarina 1 colher (chá)
Margarina light 2 colheres (chá)
Óleo de milho, soja, canola,
girassol e arroz 1 colher (chá)
Toucinho 1 fatia pequena

TABELA DE CALORIAS*

Café, chá, sucos e vitaminas	Quantidade	Calorias
Água de coco	200 ml	43,20
Suco de maçã industrializado	250 ml	124,00
Café sem açúcar	50 ml	2,00
Café com açúcar	50 ml	26,00
Caldo de cana	200 ml	138,00
Chá mate com limão industrializado	200 ml	77,00
Chá com limão diet industrializado	200 ml	10,00
Chá com pêssego diet industrializado	200 ml	10,00
Chá sem açúcar	150 ml	4,00
Polpa de cacau	100 ml	562,00
Polpa de abacaxi	100 ml	50,00
Polpa de goiaba	100 ml	52,00
Polpa de manga	100 ml	64,00
Polpa de maracujá	100 ml	117,00
Polpa de tangerina	100 ml	43,00
Polpa de uva	100 ml	61,00
Suco de groselha natural	67 ml	84,00
Suco de guaraná em pó	envelope	94,00
Suco de laranja em pó	envelope	94,00
Suco de limão em pó	envelope	94,00
Vitamina de laranja, mamão e banana	200 ml	132,00
Vitamina de pêssego, laranja e maçã	200 ml	126,00
Vitamina de morango com leite desnatado	200 ml	89,00
Vitamina de leite, maçã, banana e abacate	200 ml	199,00

Bebidas alcoólicas	Quantidade	Calorias
Aguardente	100 ml	231,00
Cerveja	350 ml	147,00
Cerveja light	360 ml	100,00
Champanhe	uma taça	85,00
Conhaque	50 ml	125,00
Licores em geral	20 ml	69,00
Saquê	30 ml	41,00
Vermouth doce	35 ml	50,00
Vermouth seco	40 ml	50,00
Vinho branco seco	100 ml	85,00
Vinho branco doce	100 ml	142,00
Vinho tipo moscatel	100 ml	137,00
Vinho tinto	100 ml	72,00
Whisky	100 ml	240,00

Energéticos e refrigerantes	Quantidade	Calorias
Coca-Cola	350 ml	137,00
Coca-Cola light	350 ml	1,00
Fanta	350 ml	189,00
Fanta diet	350 ml	15,00
Guaraná	350 ml	112,00
Guaraná diet	350 ml	4,00
Sprite	350 ml	115,00
Sprite diet	350 ml	5,00
Gatorade limão	473 ml	108,00
Gatorade maracujá	473,00	108,00
Gatorade frutas cítricas	473,00	108,00
Gatorade lemon ice	473,00	108,00
Gatorade tangerina	473,00	108,00
Taff man E	1 frasco	72,00

* Nota: tenha sempre em mente que as tabelas de calorias são aproximações apenas, pois pode haver variação de um ingrediente para outro.

Carnes, aves e embutidosQuantidade Calorias			Carnes, aves e embutidosQuantidade Calorias		
Almôndegas caseiras	cada 40 g	54,00	Hambúrguer bovino	56 g	117,00
Almôndegas de frango industrializadas	cada 25 g	58,00	Hambúrguer de calabresa	56 g	149,00
Almôndegas de peru	cada 25 g	46,00	Hambúrguer de chester	56 g	121,00
Almôndegas industrializadas	cada 25 g	48,00	Hambúrguer de frango	90 g	212,00
Apresuntado	15 g	25,00	Hambúrguer de peru	90 g	127,00
Asa de frango assada	2 unidades	135,00	Leitão	100 g	380,00
Bacon fatiado	10 g	54,00	Língua de boi	100 g	287,00
Bacon frito	20 g	97,00	Lingüiça calabresa defumada	100 g	312,00
Bisteca de carneiro	100 g	355,00	Lingüiça calabresa frescal	100 g	121,00
Bisteca de lombo de boi	100 g	272,00	Lingüiça de pernil fresca	100 g	216,00
Bisteca de porco	150 g	360,00	Lingüiça de porco	100 g	285,00
Blanquet de peru	6 g	8,00	Lingüiça toscana	100 g	277,00
Bresaola	15 g	28,00	Lombo canadense	10 g	14,00
Bucho de boi	100 g	99,00	Lombo de porco	100 g	362,00
Carne de sol	100 g	213,00	Lombo defumado	10 g	19,00
Carne seca	100 g	296,00	Mortadela de chester	15 g	45,00
Carpaccio	250 g	407,00	Mortadela	15 g	51,00
Codorna	250 g	772,00	Paio	100 g	239,00
Coelho	100 g	175,00	Peito de peru defumado	15 g	14,00
Copa	6 g	22,00	Peito de peru	100 g	106,00
Coração de boi	100 g	180,00	Perdiz	100 g	298,00
Coração de frango	100 g	180,00	Pernil de porco	100 g	393,00
Costela assada de boi	100 g	453,00	Peru	100 g	180,00
Costela de porco	100 g	411,00	Picanha	100 g	156,00
Costela salgada de porco	100 g	320,00	Presunto cozido	15 g	18,00
Coxa de frango	100 g	144,00	Presunto de peru	15 g	15,00
Coxa de peru	100 g	134,00	Presunto tipo Parma	15 g	38,00
Fígado de boi frito	100 g	210,00	Rã	100 g	64,00
Fígado de frango	100 g	124,00	Rosbife	100 g	166,00
Fígado de peru	100 g	140,00	Roulé de peru	5 g	6,00
Filé de frango	100 g	101,00	Salame	2, 5 g	11,00
Filé <i>mignon</i>	100 g	121,00	Salsicha de frango	unidade	42,00
Frango defumado	100 g	157,00	Salsicha de peru	unidade	65,00
			Salsicha	unidade	93,00
			Tender	100 g	210,00
			Toucinho defumado	100 g	690,00
			Vitela cozida	100 g	230,00

Peixes e frutos do mar			Quantidade	Calorias
Atum cru	100 g	146,00		
Atum em óleo	20 g	56,00		
Bonito cru	100 g	149,00		
Bonito em conserva	20 g	34,00		
Camarão cozido	100 g	82,00		
Camarão cru	100 g	101,00		
Camarão frito	100 g	210,00		
Camarão seco salgado	100 g	158,00		
Camarão seco	20 g	47,00		
Casquinha de caranguejo	unidade	250,00		
Casquinha de siri	unidade	413,00		
Caviar	10 g	29,00		
Dourado	100 g	80,00		
Hadoque cozido	100 g	79,00		
Hadoque defumado	100 g	103,00		
Lagosta com manteiga	200 g	308,00		
Lagosta cozida	200 g	186,00		
Lagosta crua	200 g	220,00		
Lula cozida	100 g	93,00		
Lula crua	100 g	149,00		
Lula frita	100 g	190,00		
Manjuba crua	100 g	95,00		
Manjuba frita	100 g	285,00		
Marisco	100 g	195,00		
Merluza cozida	100 g	232,00		
Mexilhão cozido	100 g	79,00		
Namorado cozido	100 g	122,00		
Ostras	100 g	81,00		
Pescada branca	100 g	98,00		
Polvo cru	100 g	73,00		
Robalo	100 g	98,00		
Salmão cru	100 g	211,00		
Salmão defumado	100 g	204,00		
Sardinha em óleo comestível				
em lata	100 g	174,00		
Sardinha em molho de tomate				
em lata	100 g	177,00		
Siri	20 g	20,00		
Tainha crua	100 g	173,00		

Biscoitos e bolachas			Quantidade	Calorias
Água e sal	unidade	30,00		
Aveia e mel	unidade	29,00		
Canela	unidade	29,00		
Biskui	unidade	10,00		
Bono chocolate	unidade	66,00		
Bono doce de leite	unidade	65,00		
Bono morango	unidade	66,00		
Calipso	unidade	44,00		
Champanhe	unidade	44,00		
Chipits calabresa	unidade	20,00		
Chipits pizza	unidade	21,00		
Chipits cebolinha e queijo	unidade	18,00		
Chocooky gotas de chocolate	unidade	49,00		
Club cracker	unidade	11,00		
Coco	unidade	30,00		
Cream cracker	unidade	29,00		
Inglês	unidade	39,00		
Leite e mel	unidade	38,00		
Leite	unidade	24,00		
Maçã e canela	unidade	25,00		
Maisena	unidade	24,00		
Maria	unidade	26,00		
Negresco chocolate	unidade	55,00		
Passatempo leite	unidade	28,00		
Premium manteiga	unidade	31,00		
Recheado goiabada	unidade	56,00		
Rosquinha de coco	unidade	32,00		
Salclit	unidade	11,00		
Salsalito crackers	unidade	12,00		
Saltic	unidade	6,00		
Sequilho	unidade	32,00		
Waffer coberto com				
chocolate	unidade	105,00		
Waffer baunilha	unidade	52,00		
Waffer chocolate	unidade	51,00		
Waffer doce de leite	unidade	52,00		
Waffer morango	unidade	48,00		

Balas e chicletes	Quantidade	Calorias
Caramelo de leite	unidade	21,00
Caramelo de chocolate	unidade	20,00
Caramelo de coco	unidade	20,00
Chicletes	unidade	19,00
Chiclete trident	unidade	6,00
Dragée amendoim diet	50 g	153,00
Dragées de cereja	50 g	164,00
Frumelo	unidade	19,00
Goma grande	unidade	28,00
Goma média	unidade	18,00
Goma pequena	unidade	12,00
Halls	unidade	19,00
Halls diet	unidade	8,00
Kids hortelã	unidade	9,00
Kids leite	unidade	28,00
Mentex	unidade	15,00
Minus diet cereja	unidade	4,00
Minus diet uva	unidade	4,00
Splum diet	unidade	1,00

Leites e achocolatados	Quantidade	Calorias
Achocolatado	200 ml	194,00
Choco milk chocolate	100 g	111,00
Choco milk morango	100 g	105,00
Crema de leite	16 g	37,00
Leite com malte	150 ml	281,00
Leite comum	200 ml	120,00
Leite condensado	20 g	66,00
Leite de cabra	200 ml	184,00
Leite de soja	200 ml	93,00
Leite desnatado light	200 ml	66,00
Leite em pó integral	200 ml	148,00
Leite em pó desnatado	40 g	75,00
Leite em pó semidesnatado	40 g	94,00
Leite integral	200 ml	124,00
Leite longa vida diet	200 ml	73,00

Chocolates	Quantidade	Calorias
Alpino	30 g	70,00
Alpino branco	30 g	73,00
Amargo barra	200 g	1231,00
Amêndoas e passas com leite	100 g	485,00
Amendoim com leite	30 g	137,00
Avelãs com leite	180 g	1028,00
Castanha de caju com leite	200 g	1068,00
Castanhas de caju e passas com leite	180 g	967,00
Leite	30 g	156,00
Flocos de arroz com leite	24 g	138,00
Bis	unidade	39,00
Branco com passas e granola	100 g	538,00
Charge	40 g	215,00
Chocolate em pó	6 g (1 colher (sopa))	18,00
Chocolate do Padre Nestlé	6 g	21,00
Chokito	32 g	141,00
Crock	13 g	70,00
Crunch	24 g	127,00
Diamante negro	30 g	156,00
Galak	30 g	168,00
Laka	30 g	165,00
Lancy	30 g	160,00
Meio amargo	200 g	1052,00
Milkbar	28 g	130,00
Nescau em pó	6 g	22,00
Ouro branco	unidade	114,00
Ovomaltine	6 g	24,00
Prestígio	33 g	143,00
Sedução	20 g	110,00
Serenata	unidade	88,00
Sonho de valsa	unidade	115,00
Suflair branco	50 g	288,00
Suflair com leite	50 g	271,00
Toddy	6 g	24,00

Sorvetes	Quantidade	Calorias
Banana split	1 taça	843,00
Sundae	1 taça	616,00
Colegial	1 taça	482,00
Frozen iogurte com calda	1 taça	250,00
Frozen iogurte diet	1 taça	67,00
Eskibon	unidade	169,00
Kibombom doce de leite	unidade	238,00
Picolé de chocolate	unidade	115,00
Picolé chokito	unidade	175,00
Picolé de coco	unidade	97,00
Picolé leite moça	unidade	129,00
Picolé goiaba	unidade	70,00
Picolé kiwi	unidade	73,00
Picolé limão	unidade	58,00
Picolé manga	unidade	70,00
Picolé maracujá	unidade	66,00
Picolé morango	unidade	66,00
Picolé tangerina	unidade	57,00
Picolé uva	unidade	66,00
Picolé amora	unidade	54,00
Picolé milka branco	unidade	208,00
Picolé milka avelã	unidade	293,00
Sorvete de massa abacaxi	1 bola	76,00
Sorvete de massa brigadeiro	1 bola	77,00
Sorvete de massa chocolate, morango, creme, coco	1 bola	75,00
Sorvete de massa flocos	1 bola	82,00
Sorvete de massa limão	1 bola	62,00
Sorvete diet flocos	unidade	128,00
Sorvete diet morango	unidade	100,00
Milkshake morango		
Mc Donald's	unidade	320,00
Milkshake chocolate	300 ml	380,00

Pizzas e massas	Quantidade	Calorias
Espaguete cozido	160 g	233,00
Espaguete instantâneo (Nissin) ...	85 g	422,00
Lámen sabores variados	pacote	395,00
Macarrão com molho de tomate e queijo	100 g	104,00
Macarrão cozido	100 g	154,00
Macarrão integral cozido	100 g	122,00
Massa folhada semipronta	100 g	305,00
Massa para pastel	15 g	45,00
Massa de pizza	100 g	277,00
Pizza de aliche	140 g	390,00
Pizza de atum	140 g	309,00
Pizza de atum com cobertura de mussarela	140 g	325,00
Pizza de calabresa	140 g	298,00
Pizza de calabresa com cobertura de mussarela	140 g	415,00
Pizza de catupiry	140 g	383,00
Pizza de champignon	140 g	369,00
Pizza de escarola	140 g	289,00
Pizza de frango com catupiry	140 g	367,00
Pizza de mussarela	140 g	331,00
Pizza portuguesa	140 g	449,00
Pizza quatro queijos	140 g	410,00
Pizza Hut mussarela	1 fatia	246,00
Pizza Hut Pan mussarela	1 fatia	246,00
Pizza Hut Pan Pepperoni	1 fatia	270,00
Pizza Hut Pan Supersupreme ...	1 fatia	281,00
Pizza Hut Pan Supreme	1 fatia	294,00

Petiscos e salgadinhos	Quantidade	Calorias
Batata Ruffles	pacote	405,00
Bolinho de bacalhau	unidade	159,00
Croquete de camarão	unidade	116,00
Coxinha de galinha	100 g	273,00
Croquete de carne	100 g	273,00
Empadinha	unidade peq.	56,00
Esfiha aberta de carne	unidade	54,00
Lula à milanesa	uma porção	380,00
Pastel de carne	unidade	200,00
Pastel de palmito	unidade	180,00
Pastel de queijo	unidade	130,00
Pipoca salgada	1 xícara (chá)	55,00
Rissoles de palmito	unidade	72,00
Rissoles de queijo	unidade	88,00

Queijos	Quantidade	Calorias	Pães	Quantidade	Calorias
Camembert	50 g	136,00	Baguete	1 fatia	70,00
Cheddar	30 g	108,00	Baguete com gergelim	1 fatia	82,00
Cottage	30 g	30,00	Brioche	unidade	210,00
Cream cheese	20 g	64,00	Broinha de milho	unidade	150,00
Ementhal	30 g	85,00	Broinha de fubá	unidade	60,00
Fondue	67 g	276,00	Ciabata	1 fatia	150,00
Gorgonzola	30 g	119,00	Croissant	60 g	120,00
Gouda	30 g	107,00	Panetone	100 g	283,00
Gruyère	30 g	89,00	Pão de banha	1 fatia	150,00
Itálico	30 g	107,00	Pão de batata	50 g	160,00
Mussarela	30 g	94,00	Pão de batata inglesa	30	90,00
Mussarela de búfala	20 g	65,00	Pão de centeio integral	1 fatia	58,00
Palmito	30 g	115,00	Pão francês	50 g	137,00
Parmesão	30 g	115,00	Pão de forma	1 fatia	70,00
Parmesão ralado	1 colher (sopa)	69,00	Pão de hambúrguer	unidade	168,00
Polenguinho	20 g	71,00	Pão de hot dog	unidade	180,00
Prato	30 g	106,00	Pão de mel com cobertura de		
Provolone	30 g	102,00	chocolate	unidade	91,00
Queijo minas	30 g	112,00	Pão de queijo	unidade 20 g	68,00
Queijo minas frescal	30 g	61,00	Pão diet trigo	1 fatia	68,00
Queijo semicurado	30 g	90,00	Pão italiano	1 fatia	78,00
Ricota de leite integral	30 g	50,00	Pão light glúten	1 fatia	46,00
Ricota de leite semidesnatado	30 g	40,00	Pão preto	1 fatia	100,00
Requeijão	1 colher (sopa)	60,00	Pão sírio	1 unidade	83,00
Suíço	30 g	122,00	Torrada bi-tost	unidade	64,00
Tilsit	30 g	130,00	Torrada centeio	unidade	34,00
Tofu	50 g	40,00			

Sanduíches	Quantidade	Calorias	Pratos prontos	Quantidade	Calorias
Americano	unidade	458,00	Acarajé	unidade	278,00
Beirute	unidade	478,00	Agnelotti de ricota com		
Beirute de mignon	unidade	872,00	molho branco	1 porção	1337,00
Big mac Mc Donald's	unidade	563,00	Arroz com brócolis	50 g	150,00
Cachorro quente com			Arroz com feijão	80 g	150,00
vinagrete e maionese	unidade	624,00	Arroz com lentilha	40 g	180,00
Cachorro quente com			Atum grelhado com molho		
mostarda e catchup	unidade	330,00	de tomate	1 porção	199,00
Cachorro quente c/mostarda,			Bife à parmegiana	1 bife	485,00
catchup e batata palha	unidade	479,00	Bife rolé	100 g	221,00
Cachorro quente c/mostarda,			Bolo de carne moída	40 g	116,00
catchup e purê de batata	unidade	416,00	Carne de panela	100 g	230,00
Cheddar McMelt	unidade	550,00	Crema de milho	40 g	144,00
Cheeseburger	unidade	304,00	Cuscuz	100 g	320,00
Cheese salada com maionese ..	unidade	738,00	Empadão de frango	100 g	359,00
Chicken salada	unidade	292,00	Estrogonofe	100 g	332,00
Roastbeef	unidade	353,00	Feijoada	1 concha	273,00
Club frango Arby's	unidade	493,00	File de peixe à milanesa	100 g	228,00
McBacon	unidade	410,00	Frango assado	100 g	229,00
McChicken	unidade	443,00	Linguado ao curry	100 g	295,00
McFish	unidade	394,00	Panqueca	unidade	60,00
Misto quente	unidade	343,00	Purê de batata	40 g	56,00
Quartirão	unidade	525,00	Torta de camarão	100 g	310,00
Rosbife Arby's	unidade	353,00	Torta de palmito	100 g	260,00
Sanduíche de peito de peru ...	unidade	370,00	Torta de queijo	100 g	230,00
Queijo quente	unidade	340,00	Vatapá	1 porção	227,00

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)	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)
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 Fubá 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	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

A diferença entre *Diet* e *Light*

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.

Refogado Colorido

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 28,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

*1 colher (chá) de
margarina light
1 cebola média ralada
1 dente de alho
amassado
2 xícaras (chá) de
chuchu em cubinhos
1 xícara (chá) de
cenoura em rodelas
1/4 de xícara (chá)
de caldo de galinha
1 colher (sopa) de
salsinha picada*

Coloque a margarina em uma fôrma refratária e leve ao forno em potência alta por 1 minuto. Junte a cebola e o alho e leve novamente ao microondas por mais 1 minuto até a cebola murchar. Adicione o chuchu, a cenoura e o caldo; misture bem, tampe e cozinhe em potência alta por 8 a 12 minutos. Retire do microondas, polvilhe com a salsinha e sirva.

Vagem com Molho de Pimentão

TEMPO DE PREPARO: 18 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 55,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

*500 g de vagem
1/4 de xícara (chá) de
água*

Molho de

*2 pimentões verdes
sem pele e sem
semente picados
1 colher (chá) de óleo
de soja
1 dente de alho picado
1/2 colher (chá) de
vinagre de maçã
1 pitada de sal
1 pitada de
pimenta-do-reino
1 colher (sobremesa)
de coentro picado*

Limpe a vagem, coloque-a em uma fôrma refratária grande com a água e leve ao microondas em potência alta por 12 a 15 minutos, ou até que esteja macia. Escorra-a e reserve. Coloque todos os ingredientes do molho em uma fôrma refratária funda, tampe e cozinhe em potência alta por 8 a 10 minutos, ou até que o pimentão esteja macio; mexa a cada 3 minutos. Retire do forno, espere esfriar um pouco e bata no processador, formando um molho grosso. Despeje sobre a vagem e sirva.

Brócolis com Molho Cremoso

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 90,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Coloque em uma fôrma refratária a margarina, a cebola e o alho; leve ao microondas em potência alta por 2 minutos. Adicione a farinha de trigo, misture bem, e vá juntando o leite até formar um mingau. Adicione o brócolis, misture bem, tampe e leve ao microondas em potência média por 5 a 7 minutos, ou até o brócolis amaciar.

2 colheres (sopa) de margarina light
2 cebolas pequenas raladas
1 dente de alho amassado
1 colher (chá) de farinha de trigo
3 colheres (sopa) de leite desnatado
500 g de brócolis

Couve-flor com Ervas

TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 58,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Numa fôrma refratária grande, coloque a couve-flor. À parte, misture os demais ingredientes e jogue por cima da couve-flor. Tampe e leve ao microondas em potência alta por 7 a 11 minutos, ou até que a couve esteja macia. Vire na metade do tempo. Deixe descansar por 5 minutos antes de servir.

1 couve-flor grande
1/2 xícara (chá) de caldo de galinha
1 colher (sopa) de cebola ralada
1/2 colher (chá) de tomilho
1/4 de colher (chá) de manjerição
1/2 colher (sopa) de cebolinha verde

Couve-flor com Molho de Iogurte

TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 33,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

1 couve-flor média

*1 cebola pequena
ralada*

*2 colheres (sopa) de
caldo de galinha*

*1 colher (sopa) de
margarina light*

Molho de iogurte

*½ xícara (chá) de
iogurte desnatado*

1 pitada de sal

1 pitada de

pimenta-do-reino

*1 colher (sopa) de
salsinha picada*

Coloque a couve-flor numa fôrma refratária. À parte, misture os demais ingredientes, despeje sobre a couve-flor, tampe e cozinhe em potência alta por 6 a 8 minutos, ou até que a couve esteja macia. Vire na metade do tempo. Retire do forno e deixe descansar por 5 minutos; escorra. Misture os ingredientes do molho e leve ao microondas em potência média por 30 a 40 segundos, ou até aquecer. Despeje sobre a couve-flor e polvilhe com a salsinha.

Abobrinha Gratinada

TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 95,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Num recipiente com tampa, coloque a abobrinha e a água, tampe e leve ao microondas em potência alta por 4 a 5 minutos. Mexa na metade do tempo. Retire do forno, aguarde 5 minutos, escorra a água e reserve. À parte, misture a maionese, o queijo e a salsinha e espalhe sobre a abobrinha. Leve o recipiente sem tampa ao microondas por 10 a 13 minutos em potência média para gratinar o queijo.

500 g de abobrinha

em rodelas

1/4 de xícara (chá) de água

1/2 xícara (chá) de maionese light

3 colheres (sopa) de queijo ralado

1 colher (sobremesa) de salsinha picada

Aspargo Saboroso

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 29,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Coloque o aspargo em uma fôrma refratária, junte o caldo de galinha, tampe e cozinhe em potência alta por 4 a 5 minutos, mexendo a cada 2 minutos. Escorra e reserve. À parte, misture o suco de limão com o sal e a pimenta e despeje sobre o aspargo. Sirva em seguida.

300 g de aspargo

2 colheres (sopa) de caldo de galinha

1 colher (sopa) de suco de limão

sal e pimenta-do-reino a gosto

Vagem com Champignon

TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 74,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

500 g de vagem tipo
macarrão picada
2 dentes de alho
amassados
1 cebola média ralada
¼ de xícara (chá)
de água
200 g de champignon
em lâminas
1 colher (sopa) de
suco de limão
1 colher (sopa) de
salsinha picada

Coloque todos os ingredientes, menos o suco de limão e a salsinha, em uma fôrma refratária grande; misture bem, tampe e leve ao microondas em potência média por 13 a 18 minutos, mexendo a cada 3 minutos. Quando a vagem estiver cozida, retire do forno e espere 3 minutos. Regue com o suco de limão, polvilhe com a salsinha e sirva.

Brócolis com Molho de Mostarda

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 66,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

1 pacote de brócolis
congelado
½ xícara (chá) de
água

Molho

½ xícara (chá) de
leite desnatado
1 colher (sopa) de
farinha de trigo
2 colheres (sopa) de
mostarda Dijon

Coloque o brócolis em uma fôrma refratária, regue com a água, tampe e leve ao microondas em potência alta por 8 a 10 minutos, ou até que esteja cozido. Mexa 2 vezes no cozimento. Escorra e reserve. À parte, misture os ingredientes do molho; mexa bem e leve ao microondas em potência alta por 2 a 4 minutos, mexendo a cada 1 minuto, até engrossar. Despeje sobre o brócolis e sirva.

Cenoura com Ervas

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 36,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Coloque a cenoura em uma fôrma refratária grande. À parte, misture os demais ingredientes e espalhe sobre a cenoura. Mexa bem, tampe e leve ao microondas em potência alta por 6 a 9 minutos, ou até a cenoura estar cozida. Mexa 2 vezes durante o cozimento.

500 g de cenoura em rodela finas

1/2 tablete de caldo de galinha

3 colheres (sopa) de água

1/4 de colher (chá) de alecrim seco

1/2 colher (sopa) de hortelã picada

1/4 de colher (chá) de manjeriço seco

1 colher (sopa) de cebolinha verde

picada

sal a gosto

Arroz com Champignon

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 150,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Misture todos os ingredientes em uma fôrma refratária grande; cubra e leve ao microondas em potência alta por 6 a 8 minutos, ou até que ferva. Mexa e cozinhe em potência média por mais 30 a 35 minutos, ou até que o arroz esteja cozido e seco. Deixe descansar por 5 minutos.

3/4 de xícara (chá)

de arroz selvagem

2 colheres (sopa) de margarina light

1 e 1/2 colher (sopa)

de tomilho picado

1 cebola pequena picada

1 xícara (chá) de caldo de galinha

100 g de

champignon em lâminas

Quiabo com Milho e Tomate

TEMPO DE PREPARO: 23 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 150,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

*500 g de quiabo
1/4 de xícara (chá)
de água
4 fatias finas de
toucinho
1 xícara (chá) de
milho
1/2 xícara (chá) de
cebola picada
1/4 de colher (chá)
de sal
1/4 de colher (chá) de
molho de pimenta
2 tomates médios
cortados em oito
partes*

Corte as pontas do quiabo, coloque-o em uma fôrma refratária e regue com a água. Tampe e leve ao microondas na potência alta por 5 a 9 minutos, ou até que esteja macio, mexendo depois de 3 minutos. Retire do forno e deixe descansar por 1 minuto tampado. Retire a água e reserve-o. Coloque o toucinho numa fôrma refratária, cubra com papel absorvente e leve ao microondas em potência alta por 3 a 5 minutos, ou até que esteja dourado. Escorra-o e corte em pequenos pedaços; reserve. Na mesma fôrma, coloque o milho, a cebola, o sal e o molho de pimenta. Misture bem, tampe e leve ao microondas na potência alta por 5 minutos, ou até que o milho esteja macio. Adicione o tomate e o quiabo; misture delicadamente, tampe e leve ao microondas na mesma potência por 2 a 3 minutos, ou até que esteja quente. Retire do forno, junte o toucinho, misture bem e sirva.

Pimentão Recheado

TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 220,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque a carne moída e a cebola em um refratário, tampe e leve ao microondas por 5 a 7 minutos em potência alta, mexendo na metade do tempo. Junte o purê de tomate, tempere com sal e pimenta, misture bem, junte o arroz e a água; tampe e leve ao microondas por 5 a 7 minutos em potência alta. Mexa 2 vezes durante o cozimento. Deixe descansar por 5 minutos. Corte a tampa dos pimentões, retire as sementes, lave, coloque-os um ao lado do outro em uma fôrma refratária e leve ao microondas por 6 minutos em potência alta. Recheie os pimentões com a mistura de arroz, polvilhe com o parmesão e leve ao microondas por mais 10 a 15 minutos em potência alta para terminar o cozimento.

*500 g de carne
magra moída
1 cebola média
ralada
1 lata de purê de
tomate
sal e pimenta-do-
reino a gosto
½ xícara (chá) de
arroz cru
¼ de xícara (chá) de
água
4 pimentões – da cor
que preferir
3 colheres (sopa) de
parmesão ralado*

*500 g de espinafre
1 colher (sopa) de
óleo de girassol
1 colher (chá) de
gengibre picado
1 cebola grande
ralada
1 dente de alho
amassado
1 xícara (chá) de
champignon em
lâminas
1 colher (sopa) de
molho de soja
1 colher (chá) de
açúcar*

Espinafre Oriental

TEMPO DE PREPARO: 13 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 95,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Lave as folhas do espinafre, coloque-as em uma fôrma refratária; tampe e leve ao microondas em potência média por 8 a 10 minutos, mexendo após 5 minutos. Quando estiverem macias, retire do forno e deixe descansar por 1 minuto. Junte o óleo, o gengibre, a cebola e o alho; misture bem, tampe e leve ao microondas em potência média por 4 a 6 minutos, mexendo a cada 2 minutos, até que a cebola esteja macia. Adicione os demais ingredientes, misture, tampe e leve ao microondas na mesma potência por mais 3 minutos.

*500 g de abobrinha
em rodelas
¼ de xícara (chá) de
água
1 cebola grande
picada
1 colher (chá) de
tomilho fresco
⅛ de colher (chá) de
pimenta-do-reino
1 tomate médio
picado
½ xícara (chá) de
ervas mistas
½ xícara (chá) de
queijo cheddar
ralado*

Caçarola de Abobrinha com Tomate

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 150,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque a abobrinha com a água em uma fôrma refratária, tampe e leve ao microondas em potência alta por 6 a 8 minutos. Deixe descansar por 1 minuto. Junte a cebola, o tomilho e a pimenta. Misture bem, tampe e leve ao microondas na potência alta por 4 a 6 minutos, mexendo na metade do tempo. Quando a abobrinha estiver macia, adicione o tomate e as ervas, cubra e leve ao microondas por 2 a 3 minutos, ou até que o tomate esteja aquecido. Polvilhe com o queijo e leve ao forno para derretê-lo por 30 segundos na potência alta.

Quibebe

TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 75,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Corte a abóbora em cubinhos. Em uma fôrma refratária, coloque a abóbora, a margarina, a cebolinha, a salsinha, o açúcar e tempere com sal e pimenta. Adicione a água, misture bem, tampe e cozinhe em potência alta por 15 a 20 minutos, mexendo a cada 4 minutos. Retire do forno e deixe descansar por 3 minutos.

*600 g de abóbora
sem casca e sem
semente
1 colher (sopa) de
margarina light
2 colheres (sopa) de
cebolinha verde
picada
2 colheres (sopa) de
salsinha picada
1 pitada de açúcar
1 pitada de sal
1 pitada de
pimenta-do-reino
1/4 de xícara (chá)
de água*

Batata com Queijo

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 118,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Coloque em uma fôrma refratária o óleo, o vinagre, a salsinha e a cebolinha e tempere com sal e pimenta. Adicione a batata, mexa bem, tampe e leve ao microondas em potência alta por 10 a 12 minutos, ou até que a batata esteja macia. Mexa 2 vezes durante o cozimento. Deixe descansar com tampa por 4 minutos. Polvilhe com o parmesão e sirva.

*1 colher (sopa) de
óleo de girassol
1 colher (sopa) de
vinagre de maçã
1 colher (sopa) de
salsinha picada
1 colher (sopa) de
cebolinha verde
picada
sal e pimenta-do-
reino a gosto
2 batatas médias
em rodelas
1 colher (sopa) de
parmesão ralado*

Brócolis com Molho de Mostarda

1 pacote de brócolis congelado

1/2 xícara (chá) de água

Molho

1/2 xícara (chá) de leite desnatado

1 colher (sopa) de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de mostarda Dijon

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 66,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Coloque o brócolis em uma fôrma refratária, regue com a água, tampe e leve ao microondas em potência alta por 8 a 10 minutos, ou até que esteja cozido. Mexa 2 vezes no cozimento. Escorra e reserve. À parte, misture os ingredientes do molho; mexa bem e leve ao microondas em potência alta por 2 a 4 minutos, mexendo a cada 1 minuto, até engrossar. Despeje sobre o brócolis e sirva.

Brócolis com Molho de Mostarda

1 pacote de brócolis congelado

1/2 xícara (chá) de água

Molho

1/2 xícara (chá) de leite desnatado

1 colher (sopa) de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de mostarda Dijon

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 66,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Coloque o brócolis em uma fôrma refratária, regue com a água, tampe e leve ao microondas em potência alta por 8 a 10 minutos, ou até que esteja cozido. Mexa 2 vezes no cozimento. Escorra e reserve. À parte, misture os ingredientes do molho; mexa bem e leve ao microondas em potência alta por 2 a 4 minutos, mexendo a cada 1 minuto, até engrossar. Despeje sobre o brócolis e sirva.

*1 colher (sopa) de
margarina light
1 cebola grande
fatiada
500 g de batata sem
casca picada
4 xícaras (chá) de
caldo de galinha
2 colheres (sopa) de
farinha de trigo
250 g de milho verde*

*6 xícaras (chá) de
água fervente
400 g de ervilha
seca, escolhida e
lavada
1 batata grande,
sem casca, em
cubinhos
2 talos de salsão
picados
1 cenoura média em
cubinhos
1 cebola grande
picada
50 g de presunto
magro picado
1 pitada de tomilho
1 folha de louro
1 colher (chá) de sal*

Sopa de Milho

TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 180,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque a margarina em uma fôrma refratária funda, leve ao microondas por 1 minuto, em potência alta. Junte a cebola e a batata, misture bem e cozinhe por 8 a 10 minutos em potência alta. Acrescente o caldo de galinha, reservando $\frac{1}{2}$ xícara (chá), e cozinhe por mais 8 minutos, ainda em potência alta. Dissolva a farinha no caldo reservado e adicione ao refratário, assim como o milho. Misture bem e cozinhe por mais 4 a 5 minutos em potência alta, mexendo na metade do tempo.

Sopa de Ervilha

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 203,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Coloque todos os ingredientes num refratário fundo, misture, tampe e leve ao microondas por 5 minutos em potência alta. Reduza a potência para média e cozinhe por mais 20 a 25 minutos. Mexa 2 a 3 vezes durante o cozimento. Quando a ervilha estiver bem macia, retire-a do forno, elimine a folha de louro, ponha no processador ou liquidificador, bata e volte ao refratário. Aqueça por 4 minutos na potência média.

Sopa de Lentilha

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 100,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Numa fôrma refratária funda, coloque a margarina, a cebola e o alho; tampe e leve ao microondas por 3 a 5 minutos em potência alta, mexendo uma vez. Quando a cebola estiver macia, acrescente os demais ingredientes, misture bem, tampe e leve ao microondas em potência média por 7 a 10 minutos, ou até que a lentilha esteja cozida. Deixe descansar por 5 minutos.

2 colheres (sopa) de margarina light
1 cebola grande em rodela
2 dentes de alho amassados
1 pitada de tomilho
1 pitada de pimenta-do-reino
300 g de lentilha cozida
2 xícaras (chá) de água fervente
1 tablete de caldo de carne
1 tomate sem pele e sem semente

Sopa de Tomate

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 164,00

GRAU DE DIFICULDADE: CUSTO:

Coloque a margarina em um refratário e leve ao microondas em potência alta até derreter. Junte a cebola, o tomate e a cenoura. Misture bem, tampe e cozinhe em potência alta por 8 a 10 minutos. Adicione o caldo de frango, tempere com sal, tampe e cozinhe por 15 minutos em potência alta. Bata-os no liquidificador e leve novamente ao forno para aquecer por mais 3 minutos na potência alta.

1 colher (sopa) de margarina light
1 cebola média picada
1 kg de tomate maduro, sem pele e sem semente picado
1 cenoura média
2 e 1/2 xícaras (chá) de caldo de frango
1 colher (chá) de sal

300 g de brócolis
 300 g de couve-flor
 1 batata média
 picada
 1 cenoura média
 picada
 1 xícara (chá) de
 água
 1 cebola média
 picada
 ½ tablete de caldo
 de galinha
 1 pitada de noz-
 moscada
 1 pitada de
 pimenta-do-reino
 3 xícaras (chá) de
 leite desnatado

Sopa de Brócolis

TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 69,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque todos os ingredientes, menos o leite, em uma fôrma refratária funda, tampe e leve ao microondas em potência alta por 15 a 20 minutos, ou até que os vegetais estejam bem cozidos. Mexa 2 a 3 vezes. Deixe descansar por 7 minutos. Passe-os pelo processador, coloque na fôrma refratária, adicione o leite, misture bem e leve novamente ao microondas em potência alta por mais 8 a 12 minutos; mexa a cada 3 minutos. Sirva bem quente.

500 g de abóbora em
 cubos
 250 ml de leite
 desnatado
 2 colheres (sopa) de
 arroz cru
 1 colher (sopa) de
 margarina light
 2 tabletes de caldo
 de carne
 1 copo (requeijão) de
 água fervente
 ½ xícara (chá) de
 purê de tomate

Sopa de Abóbora

TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 230,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

Numa vasilha refratária funda, coloque a abóbora, o leite e o arroz. Leve ao microondas em potência alta por 10 a 12 minutos, ou até que estejam macios. Mexa a cada 4 minutos. Coloque a mistura no liquidificador e junte água, se necessário, para formar um purê. Coloque a margarina em um refratário e leve ao microondas por 1 minuto em potência alta. Adicione o purê de abóbora, o caldo de carne dissolvido na água e o purê de tomate, misture muito bem e leve ao microondas por mais 5 a 7 minutos em potência alta. Sirva bem quente.

Sopa de Cebola

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 134,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Numa fôrma refratária, coloque a margarina e a cebola e leve ao microondas por 4 a 6 minutos em potência alta. Dissolva o caldo de galinha na água fervente e junte à cebola. Leve novamente ao forno por mais 2 a 3 minutos em potência alta. Coloque a sopa em pratos ou cumbucas individuais. Ponha em cada um uma torrada e polvilhe com 1 colher de parmesão.

2 colheres (sopa) de margarina light
2 cebolas grandes em rodelas
1 tablete de caldo de galinha
4 xícaras (chá) de água quente
4 fatias de pão integral torrado
4 colheres (sopa) de parmesão ralado

Minestrone

TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 115,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Em um refratário fundo, coloque a cenoura, a batata, a cebola, a abobrinha, a vagem, o salsão e o alho; tampe e leve ao microondas por 4 a 5 minutos em potência alta. Adicione o caldo de carne dissolvido em uma parte da água, o restante da água, o tomate e o manjericão. Cozinhe por 7 a 10 minutos em potência alta, mexendo na metade do tempo. Junte o espaguete, misture bem, tampe e cozinhe por mais 9 a 12 minutos em potência alta, ou até o espaguete ficar macio. Deixe descansar por 5 minutos antes de servir.

3 cenouras médias em rodelas finas
1 xícara (chá) de batata em cubinhos
1 cebola média ralada
1 xícara (chá) de abobrinha em fatias finas
2 xícaras (chá) de vagem em pedacinhos
1 xícara (chá) de salsão cortado fino
2 dentes de alho amassados
1 tablete de caldo de carne
3 xícaras (chá) de água fervente
1 lata de tomate pelado
1 colher (chá) de manjericão picado
½ xícara (chá) de espaguete picado

1 talo de salsão picado
1 cenoura grande
em pequenos pedaços
1 cebola média ralada
1 dente de alho
esmagado
250 g de ervilha torta
sem o fio
2 xícaras (chá) de
escarola picada
1 xícara (chá) de
broto de feijão
3 xícaras (chá) de
água quente
1 tablete de caldo de
galinha
2 colheres (sopa) de
molho de soja
1 pitada de gengibre
em pó

300 g de mandioqui-
nha em rodela finas
1 cenoura média em
rodela finas
½ xícara (chá) de água
1 tablete de caldo de
galinha
1 colher (sopa) de óleo
de soja
2 colheres (sopa) de
cebola picada
1 talo de salsão picado
1 colher (sopa) de
maisena
1 xícara (chá) de leite
desnatado

Sopa Completa

TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 65,00
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Numa fôrma refratária grande, coloque o salsão, a cenoura, a cebola e o alho; tampe e cozinhe em potência alta por 5 a 7 minutos, ou até que estejam macios. Adicione a ervilha, a escarola, o broto de feijão, a água, o caldo de galinha, o molho de soja e o gengibre. Misture bem, tampe e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, em potência alta, mexendo a cada 4 minutos.

Sopa de Mandioquinha

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 185,00
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Num refratário grande, coloque a mandioquinha, a cenoura e a água, tampe e leve ao forno de microondas por 5 minutos em potência alta. Quando os legumes estiverem macios, espere esfriar um pouco e bata-os no liquidificador junto com o caldo de galinha. No mesmo refratário, coloque o óleo, a cebola e o salsão e leve ao microondas por 2 a 3 minutos em potência alta. Dissolva a maisena no leite e junte ao refogado de cebola; mexa bem e leve ao microondas em potência alta por mais 2 a 3 minutos. Junte os legumes batidos e aqueça por mais 2 a 3 minutos.

Creme de Aspargo

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 152,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque em uma panela para microondas a margarina e a cebola picada. Leve ao microondas em potência alta por 40 a 50 segundos, ou até derreter a manteiga. Adicione o aspargo picado, a água e o caldo de galinha. Misture bem, tampe e cozinhe em potência alta por 3 a 4 minutos, ou até que o aspargo esteja macio, mexa a cada minuto. Transfira para o liquidificador e bata por 1 minuto, ou até que esteja tudo bem dissolvido. Acrescente o creme de leite, misture bem e leve ao microondas em potência alta por 2 minutos, ou até que esteja bem quente. Sirva guarnecido com a cebolinha.

2 colheres (sopa) de margarina light
1 cebola média
450 g de aspargo
1 xícara (chá) de água
1 tablete de caldo de galinha
1 xícara (chá) de creme de leite light
1 colher (sobremesa) de cebolinha verde picada

Vichyssoise

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 120,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Numa panela para microondas, coloque o alho-poró, a batata, o salsão, a margarina e tempere com sal e pimenta; tampe e leve ao microondas em potência alta por 7 a 8 minutos, mexendo 2 vezes. Junte a água, o caldo de legumes, tampe e cozinhe por mais 5 a 6 minutos em potência alta, mexendo a cada 2 minutos. Leve ao liquidificador e bata até obter uma mistura cremosa. Adicione o creme de leite, misture bem e leve à geladeira até a hora de servir.

350 g de alho-poró, somente a parte branca picadinha
400 g de batata em cubinhos
100 g de brotos de salsão
2 colheres (sopa) de margarina light
sal e pimenta-do-reino a gosto
1 xícara (chá) de água
1 xícara (chá) de caldo de legumes
1 xícara (chá) de creme de leite light

*1 kg de patinho sem
gordura*

*6 colheres (sopa) de
suco de laranja*

*2 colheres (sopa) de
molho de soja*

*1 colher (sopa) de
raspas de laranja
sal e pimenta-do-
reino a gosto*

*1 colher (chá) de
cominho*

*200 g de champignon
em lâminas*

*1 cebola média em
rodela finas*

*4 colheres (sopa) de
água*

*1 e 1/2 colher (sopa)
de maisena*

*1 colher (sopa) de
açúcar mascavo*

Carne de Panela com Molho de Laranja

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 340,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Corte a carne em cubinhos e coloque em um refratário grande. Misture o suco de laranja, o molho de soja, as raspas de laranja, o sal, a pimenta e o cominho. Despeje sobre a carne, misture bem, junte o *champignon*, a cebola e torne a misturar. Tampe e leve ao microondas em potência média por cerca de 20 minutos, ou até que carne esteja macia. Mexa a cada 3 minutos. Retire do forno, coe o molho que se formou e deixe a carne descansar por 8 minutos tampada com papel-alumínio. Misture a água, a maisena, o açúcar e 1 xícara (chá) do molho da carne, misture bem e leve ao microondas em potência alta por 2 a 3 minutos para engrossar, mexendo a cada 1 minuto. Despeje o molho sobre a carne e sirva.

*4 bifes de filé mignon
sal agosto*

*1/4 de colher (chá) de
pimenta-do-reino*

100 g de cogumelo

*1/4 de xícara (chá) de
pimentão verde picado*

*1 cebola pequena
cortada fininha*

*2 colheres (sopa) de
vinho branco light*

Bife com Cogumelo

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 200,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque os bifes em um refratário. Polvilhe com sal e pimenta. Cubra com o cogumelo, o pimentão e a cebola. Regue com o vinho, cubra com papel-manteiga e leve ao microondas por 9 a 10 minutos em potência alta, ou até que a carne esteja macia e perca a cor avermelhada. Vire na metade do tempo. Deixe descansar por 5 minutos. Sirva acompanhado de arroz ou macarrão.

Picadinho Colorido

TEMPO DE PREPARO: 18 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 330,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque o óleo em um refratário médio e leve ao microondas por 1 minuto em potência alta. Adicione a carne e o molho de soja e volte ao microondas por 6 a 8 minutos em potência média, mexendo 1 vez durante o cozimento. Tempere-a com sal e pimenta. Junte os pimentões e a cebola, cubra e leve ao microondas por 4 a 6 minutos em potência média, até que os pimentões estejam cozidos. Dissolva o fubá no caldo de carne e despeje sobre a carne, misture bem e leve ao microondas por mais 4 a 5 minutos em potência média, mexendo a cada 2 minutos.

*2 colheres (sopa) de
óleo de soja
500 g de alcatra em
tirinhas
2 colheres (sopa) de
molho de soja
sal e pimenta-do-
reino a gosto
1 pimentão verde e 1
vermelho médios em
pequenos pedaços
1 cebola grande em
rodela
1 colher (sopa) de fubá
½ xícara (chá) de
caldo de carne*

Hambúrguer Sofisticado

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 225,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque todos os ingredientes em uma tigela, misture bem e modele os hambúrgueres. Coloque-os em uma grelha para microondas, cubra com papel-manteiga e leve ao microondas por 6 a 8 minutos em potência alta, girando 2 vezes. Estarão prontos quando firmes e sem a cor rosada.

*500 g de patinho moído
1 abobrinha ralada
grossamente
1 cebola pequena
ralada
2 dentes de alho
amassados
1 colher (sopa) de
manjerição picado
1 colher (sopa) de cebo-
linha verde picada
¼ de xícara (chá) de
parmesão ralado
1 colher (sopa) de
farinha de rosca
sal e pimenta-do-
reino a gosto*

Carne com Legumes

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 260,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

*500 g de alcatra
1 colher (sopa) de
maisena
1 colher (chá) de
açúcar
3 colheres (sopa) de
molho de soja
2 colheres (sopa) de
saquê
3 talos de salsão
picados
1 pimentão verde e 1
vermelho em cubinhos
1 cebola média ralada
4 colheres (sopa) de
cheiro-verde picado*

Corte a carne em tiras e coloque-a em um refratário grande. Misture a maisena, o açúcar, o molho de soja e o saquê; despeje sobre a carne e misture bem. Deixe marinar por 10 minutos. Leve ao microondas em potência alta por 4 a 6 minutos, ou até que a carne esteja macia. Retire a carne do refratário e reserve-a. Junte ao refratário o salsão, os pimentões, a cebola e o cheiro-verde. Misture-os bem e leve ao microondas em potência alta por 6 a 8 minutos, ou até que os legumes estejam macios. Acrescente a carne, misture bem e volte ao forno por mais 2 a 3 minutos em potência alta para terminar o cozimento.

Picadinho Incrementado

TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 271,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

*400 g de alcatra em
tiras
1 colher (sopa) de
gengibre ralado
1 colher (sopa) de
maisena
2 colheres (sopa) de
saquê
1 colher (sopa) de
molho inglês
1 maço de aspargo
1 cebola média em
rodela finas
1 cenoura grande
em rodela*

Coloque a carne em um refratário grande e leve ao microondas em potência alta por 5 a 6 minutos, ou até que esteja cozida, mexendo a cada 2 minutos. Retire a carne do refratário e reserve-a. Junte ao refratário o gengibre, a maisena, o saquê e o molho inglês; misture bem. Adicione o aspargo, a cebola e a cenoura; misture e leve ao microondas em potência alta por 10 a 12 minutos, ou até que o aspargo esteja macio e o molho engrossado, mexa 3 vezes durante o cozimento. Adicione a carne, misture bem e leve ao microondas na potência alta por mais 1 a 2 minutos, apenas para aquecê-la.

Carne com Brócolis e Molho de Soja

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 265,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque a carne em uma travessa. Misture o molho de soja, o suco de limão, a maisena, o cravo e o gengibre. Espalhe a mistura sobre a carne e leve à geladeira por 20 minutos. Transfira a carne para outra travessa, arrumando as tiras lado a lado. Reserve a marinada. Misture o brócolis, a cebola e o alho e coloque sobre a carne. Cubra e leve ao microondas por 6 a 8 minutos em potência alta, mexendo depois de 4 minutos. Quando a carne estiver cozida, junte o pimentão e a marinada reservada. Tampe e leve ao microondas em potência alta por 2 a 3 minutos, ou até que o molho engrosse e ferva. Sirva-a com arroz.

400 g de alcatra em tiras grossas
3 colheres (sopa) de molho de soja
1 colher (sopa) de suco de limão
2 colheres (chá) de maisena
1 cravo-da-índia esmagado
1 colher (chá) de gengibre ralado
1 e 1/2 xícara (chá) de brócolis
1 cebola picada
1 dente de alho amassado
1 pimentão vermelho em tiras

Rocambole de Carne

TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 383,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Lave as folhas de espinafre, coloque-as em um refratário, tampe e leve ao microondas por 6 a 8 minutos em potência alta. Escorra, espere esfriar e esprema-as. Pique-as e reserve. No mesmo refratário, coloque a margarina, a cebola e o alho; misture bem e leve ao microondas por 2 a 3 minutos em potência alta. Adicione o espinafre e cozinhe por 2 minutos, ainda em potência alta. Junte o cogumelo e misture bem. Tempere a carne com sal e pimenta; espalhe a mistura de espinafre e enrole como um rocambole. Amarre com um barbante, ou prenda com palitos, dando formato arredondado. Coloque-a em um refratário, regue com o caldo de carne e leve ao forno em potência alta por 8 a 10 minutos, ou até que esteja cozida.

300 g de espinafre
1 colher (sopa) de margarina light
1 cebola grande picadinha
2 dentes de alho amassados
150 g de cogumelo em lâminas
750 g de alcatra em um bife grande
salepimenta-do-reino a gosto
1/4 de xícara (chá) de caldo de carne quente

500 g de carne moída
 1 ovo
 1 cebola grande ralada
 1 dente de alho
 amassado
 1 colher (chá) de
 cominho
 2 colheres (sopa) de
 salsinha picada
 sal e pimenta-do-
 reino a gosto
 1 colher (sopa) de
 margarina light
 1 xícara (chá) de
 catchup
 1 colher (sopa) de
 molho inglês
 1 xícara (chá) de
 açúcar mascavo
 1 colher (sopa) de
 suco de limão

Almôndega Agri-doce

TEMPO DE PREPARO: 13 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 281,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Em uma tigela, misture a carne, o ovo, metade da cebola, o alho, o cominho, a salsinha e 3 colheres (sopa) de água; tempere com sal e pimenta. Faça pequenas bolinhas e vá colocando-as em um refratário. Leve ao microondas em potência alta por 6 a 8 minutos; reserve. Em outro refratário, coloque a margarina e o restante da cebola, misture e leve ao microondas em potência alta por 2 a 3 minutos para a cebola murchar. Junte o *catchup*, o molho inglês, o açúcar e o suco de limão; misture e leve ao forno por mais 3 a 4 minutos em potência alta. Despeje o molho sobre as almôndegas e sirva com arroz.

500 g de alcatra em
 tiras
 4 batatas médias em
 cubinhos
 1 cenoura grande
 em rodela
 100 g de vagem em
 pedaços
 ¼ de xícara (chá) de
 iogurte desnatado
 2 colheres (sopa) de
 mostarda

Alcatra com Mostarda

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 300,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque a carne em um refratário médio e leve ao microondas por 6 a 7 minutos em potência alta, ou até ficar levemente frita. Mexa a cada 2 minutos. Escorra e reserve. No mesmo refratário, coloque a batata, a cenoura e a vagem; cubra e cozinhe em potência média por 8 a 9 minutos, ou até que os legumes estejam macios; mexa a cada 2 minutos. Junte a carne, misture bem e leve ao forno em potência alta por mais 2 minutos. À parte misture o iogurte e a mostarda, mexa bem e despeje sobre a carne.

Lagarto com Vinagrete

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 362,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque o lagarto em uma fôrma refratária, regue com o vinho e o vinagre, junte o louro e leve ao microondas por 40 a 50 minutos, em potência descongelar. Retire do forno, espere esfriar e leve-o ao congelador. Reserve o caldo que se formou. Quando o lagarto estiver bem firme, corte-o em fatias. Em um refratário médio, coloque o óleo, os pimentões, a cebola, o cominho e tempere com sal e pimenta. Leve ao microondas por 3 a 4 minutos em potência alta. Retire do forno, junte o vinagre e $\frac{1}{2}$ xícara (chá) do caldo reservado. Em um pirex com tampa, intercale as fatias de carne e o molho. Leve à geladeira por 12 horas para pegar bem o tempero.

1 kg de lagarto
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de
vinho branco light
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de
vinagre de maçã
1 folha de louro

Vinagrete

2 colheres (sopa) de
óleo de soja
1 pimentão vermelho
e 1 verde picados
1 cebola média picada
 $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de
cominho em pó
sal e pimenta-do-
reino a gosto
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de
vinagre de maçã

Alcatra com Curry

TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 270,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Corte a carne em tiras finas. Em um refratário, coloque a carne, o salsão, a cebola, os pimentões e leve ao microondas em potência alta por 8 a 10 minutos, ou até amaciarem. Mexa a cada 2 minutos. Misture a maisena com o leite e junte à carne; misture bem. Adicione o tomate picado, o *curry*, o sal e a pimenta. Misture e volte ao microondas por 8 a 12 minutos em potência alta. Quando a carne estiver macia e o caldo engrossado, tire do forno.

750 g de alcatra
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de
salsão picado
1 cebola média picada
1 pimentão verde e 1
vermelho picados
1 colher (sopa) de
maisena
1 xícara (chá) de
leite desnatado
400 g de tomate sem
pele e sem semente
1 colher (chá) de curry
 $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de sal
 $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de
pimenta-do-reino

400 g de patinho
moído
1 cebola grande
p i c a d a
grosseiramente
1 colher (chá) de chili
em pó
1 colher (chá) de
cominho em pó
1 colher (chá) de
tomilho
1 colher (chá) de
orégano
4 colheres (sopa) de
catchup
sal light (o mínimo)

1 kg de contrafilé sem
gordura

Molho de ervas

3 dentes de alho
esmagados
2 colheres (sopa) de
molho de soja
1 colher (café) de
alecrim seco
1 colher (sopa) de
purê de tomate
1 colher (café) de
sálvia
2 colheres (sopa) de
óleo de canola
1 colher (sopa) de
salsinha picada
1 colher (sopa) de
mostarda em grão
sal a gosto

Carne Picante

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 180,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Misture em uma tigela refratária a carne e a cebola e leve ao microondas em potência alta por 8 a 10 minutos, ou até perder a cor avermelhada; mexa 3 vezes nesse período. Escorra-a, junte os demais ingredientes, tempere com sal e leve ao microondas por mais 2 a 3 minutos, ou até que esteja bem aquecida, mexendo a cada minuto. Retire do forno e sirva bem quente ou utilize-a para rechear batata assada.

Contrafilé com Molho de Ervas

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 255,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Misture os ingredientes do molho. Coloque a carne numa travessa, regue com o molho e deixe marinar por 1 hora. Ponha a carne em um refratário, regue com o molho, tampe parcialmente e leve ao microondas por 5 minutos em potência alta. Reduza para potência média, regue a carne com o molho e asse por mais 5 minutos. Retire-a do forno e deixe descansar coberta por 20 minutos antes de servir.
Decore-a com cebolinha, tiras de pimentão e alecrim.

Tabela de tempo para cozimento do contrafilé

Malpassado 9 a 10 minutos, sendo a metade em potência alta e o restante em média
Ao ponto 11 a 12 minutos, sendo os primeiros 5 minutos em potência alta e os demais em média
Bempassado 15 a 16 minutos, sendo os primeiros 5 minutos em potência alta e os demais em média

Camarão Oriental

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 230,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: ALTO

500 ml de água
200 g de espaguete fino
ou somem (macarrão
fino japonês)
500 g de camarão
médio limpo
2 colheres (sopa)
bem cheias de
maisena
1 colher (chá) de
açúcar
2 dentes de alho
amassados
½ xícara (chá) de
água
2 colheres (sopa) de
molho de soja
1 colher (sobremesa)
de vinagre branco
2 colheres (sopa) de
azeite
1 pimentão verde e 1
vermelho em
tirinhas
1 xícara (chá) de
vagem picada
sal e pimenta-do-
reino a gosto

Em um recipiente fundo, coloque a água e sal; tampe e leve ao microondas por 9 a 12 minutos em potência alta, até ferver. Junte o macarrão, tampe e cozinhe por mais 5 a 8 minutos na mesma potência, mexendo na metade do tempo. Escorra o macarrão, enxágüe e reserve. Coloque os camarões em uma vasilha com água, tampe e cozinhe em potência alta por 5 a 8 minutos, ou até que estejam cozidos. Escorra e reserve. Em outra vasilha, coloque a maisena, o açúcar, o alho, a água, o molho de soja, o vinagre e o azeite; misture bem, adicione os pimentões, a vagem e tempere com sal e pimenta. Tampe e leve ao microondas em potência alta por 6 a 7 minutos, ou até que os vegetais estejam cozidos *al dente* e o molho levemente engrossado; mexa 2 vezes durante o cozimento. Acrescente o macarrão e os camarões, misture bem, acerte os temperos, tampe e leve ao microondas em potência alta por 2 a 3 minutos para aquecer. Sirva bem quente.

Risoto de Camarão

TEMPO DE PREPARO: 55 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 217,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: ALTO

Em uma vasilha, coloque os ingredientes, exceto os camarões e a salsinha; misture bem, tampe parcialmente e cozinhe em potência alta por 5 minutos. Reduza a potência para média e cozinhe por mais 30 minutos, ou até que o arroz esteja cozido e o líquido bem reduzido. Acrescente os camarões, misture delicadamente e leve ao microondas por mais 4 a 5 minutos em potência média, até secarem. Retire do microondas, junte a salsinha e misture levemente com um garfo. Deixe descansar por 7 minutos antes de servir.

1 xícara (chá) de arroz cru
1 pimentão verde e 1 vermelho em pequenos pedaços
1 cebola média ralada
1 dente de alho amassado
3 talos de salsa picadinhos
2 xícaras (chá) de caldo de galinha
1 colher (café) de chili em pó
½ colher (café) de páprica picante
sal light a gosto (use o mínimo possível)
1 pitada de pimenta-do-reino
12 camarões médios limpos
2 colheres (sopa) de salsinha picada

Linguado Recheado com Camarão

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 220,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Tempere os filés com sal e pimenta; reserve. Tempere os camarões com o suco de limão e orégano. Estenda os filés, com o lado sem pele para cima, coloque dois camarões em cada um, deixando o rabinho para fora. Enrole e prenda com palitos. Arrume os rolinhos em círculo em um refratário untado com um pouco da margarina. Derreta o restante da margarina e pincele os filés. Cubra com papel-manteiga e asse em potência alta por 5 a 6 minutos, ou até estarem cozidos. Deixe descansar por 5 minutos antes de servir. Se desejar, acompanhe os rolinhos com molho de ervas.

4 filés de linguado sem pele
sal e pimenta-do-reino a gosto
8 camarões médios limpos e semicozidos
1 colher (sopa) de suco de limão
1 colher (café) de orégano
1 colher (sopa) de margarina light

6 trutas limpas
2 dentes de alho
amassados
½ colher (chá) de
sal light
½ colher (chá) de
pimenta-do-reino
branca
1 colher (sobremesa)
de alecrim seco
2 colheres (sopa) de
azeite de oliva

2 colheres (sopa) de
água
½ colher
(sobremesa) de
raspas de laranja
1 colher (café) de
tomilho seco
1 colher (café) de
coentro seco
2 dentes de alho
amassados
1 colher (café) de
alecrim seco
2 colheres (sopa) de
salsinha picada
1 colher (sopa) de
cebolinha verde
picada
6 filés de robalo

Truta com Alecrim

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 227,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Tempere as trutas com o alho, o sal, a pimenta e o alecrim. Pincele com um pouco de azeite uma fôrma refratária; coloque as trutas, pincele-as com o azeite restante, tampe e leve ao microondas em potência alta por 8 a 10 minutos; vire na metade do tempo. Deixe-as descansar por 5 minutos, antes de servir.

Filé de Peixe com Ervas

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 95,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Em uma tigela, misture a água, as raspas de laranja, o tomilho, o coentro, o alho e o alecrim; tampe e leve ao microondas por 2 minutos em potência média para aquecer. Retire do forno, junte a salsinha e a cebolinha; misture. Coloque os filés de peixe em uma fôrma refratária, com o lado mais espesso para fora. Espalhe por cima a mistura de ervas e cubra com papel-manteiga. Leve ao microondas por 6 a 7 minutos em potência alta para cozinhar. Deixe descansar por 4 minutos antes de servir.

Filé de Peixe com Espinafre

TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 185,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Tempere os filés com alho, sal, páprica, pimenta, suco de limão e coentro. Coloque-os em um refratário levemente untado com margarina, colocando o lado mais grosso virado para fora. Reserve. Coloque o espinafre em uma vasilha e leve ao microondas por 4 minutos em potência alta para descongelar. Escorra e esprema toda a água. Pique bem miúdo, tempere com a noz-moscada, junte o arroz, torne a misturar e coloque sobre cada filé uma porção da mistura. Cubra com papel-manteiga e leve ao microondas em potência média por 8 a 10 minutos, ou até que o peixe esteja cozido, mas sem desmanchar (se o seu microondas não tiver prato giratório, gire 2 vezes durante o cozimento).

Robalo com Conhaque e Laranja

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 172,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Tempere os filés com o alho e coloque-os lado a lado em uma fôrma refratária. Misture o conhaque, o suco de laranja e o estragão; despeje sobre o peixe. Sobre cada filé coloque uma fatia de laranja, cubra com papel-manteiga e leve ao microondas em potência alta por 6 a 8 minutos, ou até que o peixe esteja cozido. Deixe descansar por 4 minutos antes de servir.

4 filés de pescada de 100 g cada

1 dente de alho

amassado

1 pitada de sal light

½ colher (café) de

páprica picante

1 pitada de

pimenta-do-reino

1 colher (sopa) de

suco de limão

½ colher (café) de

coentro em pó

2 colheres (sopa) de

margarina light

300 g de espinafre

congelado

1 pitada de noz-

moscada ralada

1 xícara (chá) de

arroz cozido

6 filés de robalo ou de pescada branca

1 dente de alho

amassado

¼ de xícara (chá) de

conhaque

2 colheres (sopa) de

suco de laranja

½ colher (chá) de

estragão seco

6 fatias de laranja

1 colher (sopa) de
margarina light
2 colheres (sopa) de
molho de soja
1 colher (chá) de
páprica picante
1 colher (sopa) de
vinagre de maçã
1 dente de alho
amassado
½ xícara (chá) de
gengibre ralado
6 filés de badejo ou
linguado

½ xícara (chá) de
margarina light
1 dente de alho
amassado
1 e ½ colher (sopa)
de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de
suco de limão
1 colher (sopa) de
cebolinha verde
picada
1 colher (chá) de sal
light
½ colher (chá) de
pimenta-do-reino
4 filés de pescada
branca ou robalo

Filé de Peixe com Molho de Soja

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 175,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Em uma fôrma refratária, coloque a margarina e leve ao microondas por 30 segundos em potência alta para derreter. À parte, misture o molho de soja, a páprica, o vinagre, o alho e o gengibre. Passe os filés nessa mistura. Coloque-os lado a lado na fôrma e leve ao microondas por 5 a 7 minutos em potência alta para cozinhar. Deixe descansar por 3 minutos, antes de servir.

Filé de Peixe com Molho de Limão

TEMPO DE PREPARO: 12 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 190,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque a margarina em uma tigela refratária e leve ao microondas por 2 minutos em potência média para amolecer. Junte os demais ingredientes, exceto o peixe, e misture bem. Passe cada filé pela mistura de margarina e vá colocando-os lado a lado na fôrma. Cubra com papel-manteiga e leve ao microondas por 5 a 6 minutos em potência alta para cozinhar. Deixe descansar por 3 minutos antes de servir.

Peixe com Champignon

TEMPO DE PREPARO: 12 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 170,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Tempere o peixe com alho, suco de limão e sal; deixe marinar por 15 minutos. Coloque as postas em uma fôrma refratária, espalhe por cima delas o *champignon*, depois o molho de tomate, a cebolinha e o coentro. Leve ao microondas em potência alta por 10 a 11 minutos. Deixe descansar por 4 minutos antes de servir.

4 postas de cação
1 dente de alho
amassado
2 colheres (sopa) de
suco de limão
1 colher (chá) de sal
light
100 g de
champignon em
lâminas
½ xícara (chá) de
molho de tomate
1 colher (sopa) de cebo-
linha verde picada
1 colher (sopa) de
coentro picado

Linguado Especial

TEMPO DE PREPARO: 18 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 120,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Em uma tigela refratária, coloque a cebola, o alho e a margarina. Tampe e leve ao microondas por 4 a 5 minutos em potência alta. Acrescente o tomate, o *champignon*, o vinho e o manjeriço, tempere com sal e pimenta. Tampe e leve ao microondas por 5 minutos em potência alta. Enrole os filés, regue com o suco de limão e coloque-os um ao lado do outro na mesma fôrma, regue com o molho, tampe e leve ao microondas por mais 5 a 7 minutos em potência alta. Deixe descansar por 5 minutos antes de servir.

1 cebola grande
ralada
2 dentes de alho
amassados
2 colheres (sopa) de
margarina light
250 g de tomate sem
pele e sem semente
picado
150 g de champignon
em lâminas
¼ de xícara (chá) de
vinho branco light
1 colher (chá) de
manjeriço
sal e pimenta-do-
reino a gosto
6 filés de linguado
1 colher (sobremesa)
de suco de limão

Pudim de Chocolate

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 78,56

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

*1 lata de creme de
leite light*

*a mesma medida de
leite condensado diet*

*1 xícara (chá) de
chocolate em pó sem
açúcar*

*1 colher (sopa) de
margarina light*

3 ovos

Para decorar

*raspas de chocolate
amargo*

*casca de laranja
cortada finamente*

Leite condensado diet

*2 xícaras(chá) de
leite em pó
desnatado*

*1 xícara (chá) de
adoçante dietético
em pó**

*1 xícara (chá) de
água fervente*

*1 colher (sopa) de
margarina light*

Coloque os ingredientes no liquidificador e bata por 1 minuto, ou até formar uma mistura uniforme. Unte com margarina uma fôrma refratária para pudim de anel e despeje a mistura. Leve ao microondas em potência alta por 7 a 8 minutos. Espere esfriar, desenforme e decore com raspas de chocolate e a casca da laranja.

Leite condensado diet

Coloque os ingredientes no liquidificador e bata em velocidade moderada por 5 minutos. Utilize.

* Aqui deve-se usar um adoçante que tenha a mesma equivalência do açúcar.

Banana com Pecã e Rum

TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 180,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque a margarina em uma tigela e leve ao microondas em potência alta por 30 segundos, ou até que derreta. Misture o mel e a noz-moscada. Passe as bananas nessa calda, cobrindo-as bem. Coloque-as em uma travessa refratária, espalhe por cima a pecã e leve ao microondas em potência alta por 2 a 3 minutos, ou até que estejam bem quentes. Coloque o rum em uma xícara e leve ao microondas na mesma potência por 15 segundos, ou até que esteja bem quente. Retire-o do forno, coloque em uma colher e ponha fogo. Jogue-o sobre as bananas. Sirva imediatamente.

*2 colheres (sopa) de
margarina light
2 colheres (sopa) de
mel
1/4 de colher (chá) de
noz-moscada ralada
2 bananas firmes
cortadas na longitu-
dinal ao meio
2 colheres (sopa) de
pecã moída
2 colheres (sopa) de
rum Carta Ouro*

Omelete com Frutas

TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 90,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Bata as claras em neve firme; reserve. Bata as gemas até ficarem esbranquiçadas, adicione o açúcar e bata por mais 2 minutos em velocidade média, junte as claras e torne a bater. Despeje em um refratário de 23 cm e leve ao microondas em potência alta por 2 minutos ou até que o centro esteja úmido e as bordas secas. Com uma colher, coloque o morango e o kiwi sobre a omelete; dobre-a ao meio, solte as extremidades e coloque num prato de sobremesa. Polvilhe com o glaçúcar e sirva imediatamente.

*2 ovos
2 colheres (sopa) de
açúcar
1 xícara (chá) de
morango fatiado
1 kiwi sem casca
picado
1 colher (chá) de
glaçúcar para
polvilhar*

Geléia de Frutas

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 2 XÍCARAS (CHÁ)

CALORIAS POR COLHER (SOPA): 37,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

*200 g de abacaxi em
calda*

*1 e 1/2 xícara (chá)
de água*

*200 g de damasco
seco*

*1/3 de xícara (chá)
de açúcar cristal*

Passar o abacaxi com um pouco da calda pelo processador. Em uma tigela refratária, coloque o abacaxi, a água, o damasco e o açúcar. Misture bem e leve ao microondas em potência alta por cerca de 20 minutos, ou até que o damasco esteja macio. Mexa a cada 4 minutos. Retire do microondas, passe por uma peneira e acondicione em um vidro hermético.

Musse de Chocolate

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 170,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

*75 g de chocolate
meio amargo*

3 ovos

*1 colher (chá) de
essência de
baunilha*

*1 colher (sopa) de
açúcar*

Pique o chocolate, coloque em uma tigela refratária e leve ao microondas em potência alta por 1 a 1m30, ou até que esteja derretido. Retire do microondas e bata vigorosamente até obter um creme liso. Separe as gemas e bata as claras em neve firme; reserve. Bata as gemas até ficarem esbranquiçadas, junte a baunilha e o açúcar, bata por mais alguns segundos. Adicione aos poucos o chocolate e bata por mais alguns segundos, até incorporar bem os ingredientes. Leve ao microondas em potência média por 30 segundos, mexendo 3 vezes. Retire do forno, acrescente as claras em neve e mexa delicadamente. Despeje em taças individuais e leve à geladeira de um dia para o outro.

Pêra com Calda

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 170,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Corte em fatias finas cada metade da pêra para formar um leque, mas sem soltá-las do cabinho. Coloque o açúcar, a água e a baunilha em uma fôrma refratária e leve ao microondas em potência alta, por 5 a 6 minutos, até ferver e formar uma calda; mexa 2 vezes. Coloque cuidadosamente as peras nessa calda, com a parte da polpa virada para fora. Regue-as com a calda usando uma colher. Tampe e leve ao microondas em potência alta por 4 minutos, ou até que as peras estejam macias. Retire uma a uma com escumadeira e coloque-as em pratos individuais; reserve a calda. Coloque o chocolate em uma tigela, junto com o creme de leite, misture e adicione 7 colheres (sopa) da calda reservada. Torne a misturar e leve ao microondas em potência alta por 3 a 4 minutos, ou até engrossar ligeiramente, mexendo 3 vezes. Guarneça cada pêra com a calda de chocolate.

3 peras sem casca ao meio

1/2 xícara (chá) de açúcar

1/2 xícara (chá) de água

3 colheres (café) de essência de

baunilha

6 colheres (sopa) de chocolate em pó

6 colheres (sopa) de creme de leite light

Creme Zabaione

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 220,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Bata as gemas com o açúcar até obter um creme liso e esbranquiçado. Leve ao microondas em potência média por 1 a 2 minutos, batendo na metade do tempo. Adicione o Marsala, misture bem e leve novamente ao microondas por 1 a 1m30, ou até engrossar, mexendo a cada 30 segundos, sem deixar ferver. Retire do forno e bata na batedeira por 12 a 15 minutos, até que esteja firme e cremoso. Coloque o morango em taças de servir, cubra com o zabaione e decore com os morangos inteiros e as folhas de hortelã.

5 gemas

5 colheres (sopa) de açúcar

4 colheres (sopa) de vinho Marsala

400 g de morango cortado ao meio

morangos inteiros para decorar

4 galhinhos de hortelã fresca

Pudim de Queijo com Framboesa

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 288,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

450 g de queijo

cottage

450 g de queijo

minas branco

$\frac{2}{3}$ de xícara (chá)

de açúcar

2 colheres (sopa) de

farinha de trigo

3 ovos

1 colher (sopa) de

raspas de laranja

1 xícara (chá) de

framboesa

Passe o *cottage* por uma peneira fina e reserve. Coloque o queijo minas em uma tigela, amasse com um garfo e leve ao microondas em potência média por 2 a 3 minutos, ou até que esteja macio. Acrescente o queijo reservado, junte o açúcar, a farinha, os ovos e as raspas de laranja. Misture muito bem e leve ao microondas em potência alta por 6 a 8 minutos, batendo 3 a 4 vezes nesse tempo. Unte com óleo uma fôrma para pudim, com buraco no meio, despeje a mistura de queijo e cozinhe em potência média por 6 a 8 minutos, ou até que esteja firme. Deixe descansar por 35 minutos. Cubra com papel-alumínio e leve à geladeira de um dia para outro. Na hora de servir, desenforme e decore com as framboesas. Pode usar outras frutas de sua preferência como: morango, kiwi, uva etc.

Pudim Cremoso

TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 230,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque o leite em uma tigela e leve ao microondas em potência alta por 4 a 5 minutos para ferver. Bata os ovos com o açúcar até obter um creme esbranquiçado. Adicione o leite aos poucos, batendo vigorosamente para não empelotar. Sem parar de bater, junte a baunilha. Passe por uma peneira fina, para eliminar possíveis grumos, e despeje nas tigelinhas carameladas. Coloque-as em uma fôrma refratária com água e leve ao microondas em potência média de 12 a 15 minutos, ou até que a massa esteja firme, mas com o meio ainda mole. Passado esse tempo, retire as tigelinhas do banho-maria, cubra-as e deixe descansar por 5 a 8 minutos ou até o pudim firmar. Leve à geladeira por 2 horas antes de servir.

Calda de caramelo

Coloque o açúcar e a água numa tigela ou jarra refratária, misture e leve ao microondas, em potência alta por 5 a 6 minutos, sem mexer, até ficar ligeiramente dourada. Retire do microondas e despeje um pouco em cada tigelinha, espalhando de maneira uniforme. Deixe esfriar antes de colocar o pudim.

1 e 1/4 de xícara

(chá) de leite

desnatado

4 ovos

1/3 de xícara (chá)

de açúcar

1 colher (chá) de

essência de

baunilha

Calda de

1/3 de xícara (chá)

de açúcar

3 colheres (sopa) de

água

Creme de Limão

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 220,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

2 ovos

*1 xícara (chá) de
açúcar*

*2 colheres (sopa) de
farinha de trigo*

*¾ de xícara (chá) de
leite desnatado*

*⅔ de xícara (chá)
de suco de limão*

*1 colher (sobremesa)
de raspas de limão*

*1 xícara (chá) de
creme de leite light*

casca de limão

cortada em tiras

finas para decorar

Bata as claras em neve firme. Junte $\frac{1}{3}$ do açúcar e bata até obter ponto de suspiro; reserve. Em uma jarra refratária ou tigela misture a farinha, o restante do açúcar e vá adicionando aos poucos o leite, sem parar de mexer, até que a farinha esteja totalmente absorvida. Leve ao microondas em potência alta por 4 a 6 minutos, até engrossar, mexendo 2 ou 3 vezes. Bata as gemas até ficarem esbranquiçadas e junte-as, lentamente, à mistura de farinha. Continue batendo sem parar para que não empelote. Quando estiver um creme homogêneo, leve ao microondas em potência média por 2 a 3 minutos, ou até que o creme engrosse (sem ferver); mexa 1 ou 2 vezes. Tampe com papel-manteiga levemente umedecido e leve à geladeira por 1 hora. Acrescente o suco de limão, as raspas, as claras em ponto de suspiro e misture muito bem. Bata o creme de leite por alguns segundos, quase até o ponto de *chantilly*, e junte delicadamente ao creme de limão, sem bater. Distribua em taças e leve ao congelador de um dia para o outro. Retire 15 minutos antes de servir e decore com as tiras de limão.