

RECEITAS DIET

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

A receita da foto da capa, Pizza de Queijos com Rúcula, está na página 41.

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

RECEITAS DIET

*Sugestões definitivas para você
perder peso, manter a linha
e ficar mais saudável*



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 para Diabéticos
- Receitas com Baixo Colesterol • Microondas *Diet*

A seguir:

- Receitas Antioxidantes • Receitas para Hipertensos
 - Receitas para Alérgicos

SUMÁRIO

Introdução, 7

Dicas leves para emagrecer e ficar mais saudável, 7

Grupos de alimentos que se entendem, 9

Sugestões de café da manhã, 9

Sugestões de cardápios, 10

Tabela de controle de calorias, 14

Aves & peixes

Chester com molho de uva, 19

Espetinho de frango, 22

Filé de frango com maçã e ricota, 21

Filé de frango com recheio de maçã verde, 20

Filé de peixe com legumes, 24

Hadoque gratinado, 24

Papilote de peixe com legumes, 25

Peito de frango com recheio de brócolis, 23

Peito de peru com aspargo, 23

Peixe rolê, 25

Posta de badejo com espinafre, 26

Salada de camarão com ervilha, 26

Salada de hadoque, 27

Salmão com leite, 28

Carnes

Bife rolê com peito de peru, 34

Carne fatiada, 31

Carne moída à indiana, 31

Filé com molho ferrugem, 32

Filé com molho madeira, 32

Hambúrguer com vagem e molho, 33

Lagarto com legumes, 33

Rocambolo de carne, 35

Rosbife com ervas, 36

Massas, grãos & molhos

Arroz com passa, 39

Crêpe au fromage, 40

Espaguete com brócolis e frango, 41

Macarrão com salmão, 43

Molho branco, 48

Molho de ervas, 45

Molho de hortelã, 45

Molho de iogurte, 46

Molho de iogurte com cebolinha, 46

Molho de limão, 47

Molho de mostarda, 47

Molho vinagrete *diet*, 48

Nhoque de ricota, 42

Pizza de queijos com rúcula, 41

Risoto de camarão, 39

Torta de frango, 44

Legumes & verduras

Batata especial, 51

Brócolis com alho, 51

Coração de alcachofra com alho, 52

Couve-de-bruxelas gratinada, 52

Couve-flor com carne moída, 53

Gratinado de couve-flor, 53

Omelete com jardineira de legumes, 54

Purê de batata, 54

Salpicão de legumes, 55

Torta de legumes, 56

Pães & bolos

Bolo de laranja, 59

Bolo de nozes pecã com creme, 63

Bolo de pêra, 64

Bolo inglês, 60

Bombocado de fubá, 61

Pão de cenoura, 61

Pão doce de coco, 62

Pão matinal, 59

Pão saboroso, 64

Sobremesas

Abacaxi saboroso, 67

Aspic havaiano, 68

Coquetel de ameixa, 77

Creme de morango, 68

Creme de ricota e café, 69

Doce de abacaxi, 70

Espuma rosada, 70

Gelado de abacaxi, 71

Gelatina rosa, 72

Geléia de morango, 72

Iogurte, 73

Iogurte caseiro de morango, 73

Iogurte com gelatina, 74

Maçã com creme, 77

Musse de frutas, 75

Musse de maracujá, 76

Musse de uva preta, 74

Pêra com calda de chocolate, 76

Pudim de clara com molho de framboesa, 75

Pudim de chocolate com raspas, 67

Sorvete de banana e morango, 71

Taça de manga, 78

Taça de morango, 79

Torta de maçã, 78

Torta de morango, 79

Torta de ricota, 69

AVES & PEIXES

Espetinho de frango (página 22).

CARNES

Rocambole de carne (página 35).

MASSAS, GRÃOS & MOLHOS

Crêpe au fromage (página 40).

LEGUMES & VERDURAS

Torta de legumes (página 56).

PÃES & BOLOS

Bolo de laranja (página 59).

SOBREMESAS

Pudim de clara com molho de framboesa (página 75).

NOTA DA AUTORA

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

Medidas $\frac{1}{4}$ de colher 1,25 ml $\frac{1}{2}$ colher 2,50 ml 1 colher (sopa) 5,00 ml $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) 60 ml $\frac{1}{3}$ de xícara (chá) 70 ml $\frac{1}{2}$ xícara (chá) 125 ml $\frac{2}{3}$ 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 Avela 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 $\frac{1}{8}$ de colher (chá) 0,5 ml $\frac{1}{4}$ de colher (chá) 1 ml $\frac{1}{2}$ colher (chá) 2 ml $\frac{3}{4}$ de colher (chá) 4 ml 1 colher (chá) 5 ml 1 colher (sopa) 15 ml $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) 60 ml $\frac{1}{3}$ de xícara (chá) 75 ml $\frac{1}{2}$ xícara (chá) 125 ml $\frac{2}{3}$ de xícara (chá) 150 ml $\frac{3}{4}$ 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.

INTRODUÇÃO

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, ALÉM DE EMAGRECER, ajuda a conquistar mais saúde.

Regime parece significar fome, privações e um cardápio nada agradável. Errado; isso mudou, pratos saborosos de visual rico tornam a dieta mais convidativa. Pode-se até comer de tudo, apenas seguindo regras e balanceamentos.

Com nossos cardápios, a perda de peso é certa, sem necessidade de remédios e fórmulas mágicas. É preciso, apenas, obedecer o consumo de calorias diárias.

E para fazer este regime, você não precisa esquentar muito a cabeça, pois daremos algumas sugestões de cardápios.

DICAS LEVES PARA EMAGRECER E FICAR MAIS SAUDÁVEL

7

- n Coma apenas grelhados, cozidos ou assados.
- n Envolve peixes em papel-alumínio. Unte com uma gota de óleo e asse-os.
- n Grelhe os alimentos sem óleo em frigideira antiaderente.
- n Sirva-se num pratinho que, sendo menor, fica mais cheio e dá sensação de fartura. Coma lentamente.
- n Mate a fome entre as refeições comendo pequenos bastões de cenoura, salsão, erva-doce etc.
- n Consuma à vontade verduras e legumes, mesmo no intervalo das refeições. Mas refogue-os sem óleo ou ingira-os em sopas e saladas.
- n Outra alternativa: prepare um sopão e tome-o quando sentir fome.
- n Antes de uma festa, alimente-se para não cair em tentação.
- n Evite álcool (engorda) e cigarro. Ambos prejudicam a circulação.
- n Faça um pouco de exercício ou caminhe diariamente.
- n Cuide do visual dos pratos. Sinta prazer na sua reeducação alimentar.
- n Alimentos com adoçante, óleo vegetal e leite desnatado têm, em média, 40 a 60% menos calorias por porção.
- n Beba à vontade água e café, chá e limonada puros ou com adoçante.

- n Faça cinco refeições ao dia religiosamente. Ficar sem comer não ajudará em nada e poderá comprometer o resultado. Duas vezes por dia você precisa de proteínas animais, que sustentam e reconstituem músculos, vísceras e órgãos. Elas estão na carne de boi, peixes, ovos e laticínios.

Café da manhã entre 7 e 8 h

Almoço entre 12 e 13h30

Lanche entre 15 e 16 h

Jantar entre 18h30 e 19h30

Ceia entre 20 e 21 h

- n Temperos como ervas aromáticas, vinagre e limão podem ser consuidos à vontade. Procure não utilizar óleo no preparo; caso não consiga, utilize apenas 1 colher (chá) de óleo de canola em cada refeição. Não exclua nenhuma refeição, isso só prejudicará você. Procure fazê-las sempre no horário.
- n Mesmo quando for comer uma fruta, ou tomar um copo de leite, faça-o sentada e com tranquilidade. Isso dá a sensação de que comeu muito.
- n Depois de terminar as refeições, fique um pouco sentada à mesa, conversando. Isso vai dar a idéia de satisfação muito maior.
- n Tome bastante líquido diariamente, cerca de 1,5 l de água.
- n Se sair da dieta em uma das refeições, não fique de jejum na próxima — só irá atrapalhar o metabolismo.
- n Faça as refeições lentamente; mastigue bem, desfrutando os alimentos.
- n Ponha no prato a porção exata do que vai comer, e não deixe as travessas na mesa para não ter tentação de abusar.
- n Antes de iniciar a dieta, procure um médico para certificar-se de que não há nenhum inconveniente.

ATENÇÃO

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

GRUPOS DE ALIMENTOS QUE SE ENTENDEM

Estes são alguns grupos de alimentos. Você poderá fazer substituições sem problemas.

Grupo do pão	Grupo das frutas	Grupo do leite	Grupo das gorduras
1 pão francês sem miolo 1 fatia de pão de fôrma 2 torradas ou 2 biscoitos salgados 10 <i>biscuits</i> 30 g de cereais sem açúcar	1 laranja 1 maçã pequena 1 fatia de 2 cm de abacaxi, melancia ou mamão 150 g de morango 10 bagos de uvas grandes ou 12 pequenas 3 ameixas secas ½ xícara (chá) de salada de frutas ½ xícara (chá) de suco de frutas 1 figo 1 tangerina 2 damascos frescos médios 10 cerejas frescas 1 pêssego pequeno 1 pêra pequena Observação: <i>As frutas mais calóricas e que devem ser evitadas são: abacate, manga, banana-nanica, caqui e mamão papaia.</i>	240 ml de leite 180 ml de iogurte desnatado 180 ml de leite de soja 120 ml de iogurte natural 1 porção de leite em pó (2 colheres (sopa))	2 colheres (chá) de margarina <i>light</i> (10 ml) 1 colher (chá) de margarina normal (5 ml) 2 colheres (chá) de maionese <i>light</i> (10 ml) 1 colher (chá) de maionese normal (5 ml)

SUGESTÕES DE CAFÉ DA MANHÃ

Primeira sugestão	Segunda sugestão	Terceira sugestão	Quarta sugestão
<ul style="list-style-type: none"> • café, chá ou cacau sem açúcar • 240 ml de leite desnatado • 1 fatia de bolo inglês • 2 colheres (café) de margarina <i>light</i> • 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> • café, chá ou cacau sem açúcar • 240 ml de leite desnatado • 1 pão doce de coco • 1 maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • café, chá ou cacau sem açúcar • 240 ml de leite desnatado • 1 pão francês sem o miolo • 1 fatia grande de mamão 	<ul style="list-style-type: none"> • café, chá ou cacau sem açúcar • 240 ml de leite desnatado • 1 pão matinal • 30 g de <i>corn flakes</i> • 1 laranja
Quinta sugestão	Sexta sugestão	Sétima sugestão	
<ul style="list-style-type: none"> • café, chá ou cacau sem açúcar • 240 ml de leite desnatado • 1 fatia de bolo de laranja • 1 fatia (2 cm) de abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> • café, chá ou cacau sem açúcar • 240 ml de leite desnatado • 1 fatia de bombocado de fubá • 3 colheres (sopa) de margarina <i>light</i> • ½ colher (sopa) de ricota • 1 maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • café, chá ou cacau sem açúcar • 240 ml de leite ou iogurte desnatado • 3 colheres (sopa) de queijo <i>cottage</i> • 1 fatia de torta de morango 	

SUGESTÕES DE CARDÁPIOS

PRIMEIRA SEMANA

	Café da manhã	Almoço	Lonche	Jantar	Ceio
Segunda-feira	<ul style="list-style-type: none"> • 1 colher (sobremesa) de requeijão <i>light</i> • ½ pão francês • 1 copo (americano) de suco de melão com leite 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de rúcula com pepino e palmito • 3 colheres (sopa) de berinjela refogada • 1 fatia de peito de frango com molho de maça • 1 figo 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 copo (americano) de leite desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de acelga com pimentão • 2 colheres (sobremesa) de iogurte desnatado • 4 colheres (sopa) de atum temperado • 7 grãos de uva 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ameixa pequena
Terça-feira	<ul style="list-style-type: none"> • 2 bolachas água e sal • 1 fatia pequena de queijo minas fresco • ½ mamão papaia 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de alface e cebola • 3 colheres (sopa) de beterraba crua ralada • 1 bife de filé <i>mignon</i> grelhado • 1 fatia de manga 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 maçã pequena 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de alface crespa • omelete com legumes (1 ovo) • 2 colheres (sopa) rasas de arroz • ½ goiaba 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 colheres (sopa) de ricota
Quarta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • 1 iogurte natural desnatado • 1 fatia de pão <i>diet</i> • 1 colher (sobremesa) de geléia 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de agrião com brócolis • 1 filé de peito de peru • 1 batata pequena corada • 1 pêra 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bolacha de água e sal • 1 colher (chá) de ricota 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (fundo) de espinafre com frango • 1 fatia média de melancia 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 copo (americano) de leite desnatado
Quinta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taça de salada de frutas • 1 fatia de queijo branco • 1 bolacha de água e sal 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de couve com tomate • 2 colheres (sopa) rasas de macarrão parafuso com brócolis • 1 fatia pequena de carne assada (lagarto) • 1 laranja lima 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fatia de abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de alface com erva-doce • 1 coxa de frango assada • 2 colheres (sopa) rasas de arroz • 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 iogurte desnatado batido com frutas
Sexta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • ½ pão francês • 3 colheres (sopa) de ricota • 1 fatia grande de melão 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de agrião • 3 colheres (sopa) de beterraba com laranja • 1 filé de peixe grelhado (badejo) • 1 taça de gelatina <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 nectarina 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de endívia com nabo • 3 colheres (sopa) de abobrinha refogada • 1 bife de filé <i>mignon</i> com molho madeira • 1 banana pequena 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 morangos
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> • 1 biscoito de aveia • 1 copo (requeijão) de leite desnatado • 1 fatia de mamão 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de couve-flor com pepino • 1 porção média de bacalhau com pimentão • 2 colheres (sopa) rasas de arroz • 1 pêssego 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tangerina 	<ul style="list-style-type: none"> • sanduíche natural com 2 fatias de pão de centeio, 1 fatia de queijo branco, 4 folhas de alface e 2 colheres (sopa) de cenoura • 1 fatia de abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 copo (requeijão) de leite desnatado
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> • 2 bolachas de água e sal • 1 colher (sobremesa) de geléia <i>diet</i> • 1 copo (americano) de leite desnatado batido com frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de palmito, aspargo e brócolis • 3 colheres (sopa) de macarrão talharim com molho • 1 coxa de frango assada • 1 taça de pudim <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 iogurte com ameixa <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de escarola com cogumelo • 1 tomate recheado com ricota • 1 fatia de carne assada (lagarto ou coxão duro) • 1 ameixa 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 maçã pequena

SEGUNDA SEMANA

	Café do manhã	Almoço	Lonche	Jantar	Ceio
Segunda-feira	<ul style="list-style-type: none"> • 1 envelope de <i>capuccino diet</i> • 1 fatia de pão <i>diet</i> • 3 colheres (sopa) de ricota 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de tomate com cebola • 1 berinjela recheada com carne moída • 1 taça de gelatina <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cenoura crua 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de alface com rúcula • 2 espetinhos de carne com abacaxi • 2 colheres (sopa) rasas de arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 laranja
Terça-feira	<ul style="list-style-type: none"> • 1 colher (sobremesa) de requeijão <i>diet</i> • ½ pão francês • 1 copo (americano) de leite desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada verde com rabanete • 1 filé de peixe com <i>curry</i> e maçã (badejo) • 2 colheres (sopa) de purê de cenoura • 1 pêra 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 copo (requeijão) de chá mate com limão e sem açúcar • 2 bolachas água e sal 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (fundo) de legumes com frango 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 colheres (sopa) de ricota
Quarta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • 1 iogurte natural desnatado • 2 bolachas de água e sal 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de couve • 1 batata média assada • 2 colheres (sopa) de beterraba cozida • 2 fatias de presunto magro • 1 goiaba pequena 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 laranja 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de brócolis com cenoura • 2 colheres (sopa) de vagem refogada • 1 hambúrguer magro grelhado • 7 bagos de uva 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 envelope de <i>capuccino diet</i> • 1 bolacha de água e sal
Quinta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • 1 copo (requeijão) de leite desnatado • 1 fatia de pão de forma <i>diet</i> • 1 fatia de queijo branco 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de espinafre refogado • 4 colheres (sopa) de risoto de frango com legumes • 1 fatia média de melancia 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taça de gelatina <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de broto de feijão com pimentão • 1 filé de peixe assado • 3 colheres (sopa) de <i>panachê</i> de legumes (vagem, chuchu e cenoura) • 1 fatia de melão 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 nectarina
Sexta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taça de salada de frutas • 2 bolachas de água e sal • 1 colher (chá) de ricota 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (sobremesa) de repolho roxo com maçã • 1 filé <i>mignon</i> com molho de alcaparra • 2 colheres (sopa) de arroz • 3 nêspersas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 iogurte com morango <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (sobremesa) de salada de camarão com molho de iogurte acompanhada de almeirão, pepino e <i>champignon</i> • 1 maçã pequena 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 figo
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> • 1 copo (requeijão) de leite desnatado • ½ pão francês • 1 fatia de ricota • 1 fatia de abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de agrião • 1 coxa de frango • 2 colheres (sopa) de grão-de-bico • 3 colheres (sopa) de abobrinha refogada • 1 fatia de manga 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fatia de queijo branco 	<ul style="list-style-type: none"> • sanduíche de carne com 2 fatias de pão integral, 1 fatia de carne assada, alface e tomate à vontade • 8 morangos 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fatia de mamão
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biscoitos de aveia • 1 copo (requeijão) de leite desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada verde • 2 canelones de ricota • 3 colheres (sopa) de milho com ervilha • 3 colheres (sopa) de compota de frutas <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 goiaba 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de caldo verde • 1 torrada • 1 taça de gelatina <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fatia de abacaxi

TERCEIRA SEMANA

	Café da manhã	Almoço	Lonche	Jantar	Ceio
Segunda-feira	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fatia de pão <i>diet</i> • 1 fatia de peito de peru defumado • 1 copo (americano) de leite desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 frutas médias: maçã, pêra e pêssego (ou a gosto) • 1 fatia de queijo branco 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 picolé <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de acelga com alface • 1 abobrinha recheada • 8 morangos 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ameixa
Terça-feira	<ul style="list-style-type: none"> • ½ pão francês • 1 colher (sobremesa) queijo <i>cottage</i> • 1 fatia de melão 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de palmito com tomate • 3 colheres (sopa) de carne moída magra • 2 colheres (sopa) rasas de arroz • 1 pêra em calda com adoçante 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 copo (requeijão) de leite desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de alface • 1 coxa ou antecoxa de frango assada • 3 colheres (sopa) de <i>panaché</i> de legumes (batata, cenoura, tomate e palmito) • 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> • 7 grãos de uva
Quarta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • 1 envelope de <i>capuccino diet</i> • 2 bolachas água e sal • 1 colher (sobremesa) de geléia <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada verde • 2 colheres (sopa) de batata <i>sauté</i> • 3 colheres (sopa) de alcatra em cubos ao molho • 1 taça de salada de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 iogurte com ameixa <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de rúcula • 1 ovo mexido com escarola e ricota • 2 colheres (sopa) de arroz • 1 pêssego 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 copo (requeijão) de leite desnatado batido com frutas
Quinta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • 1 iogurte com morango <i>diet</i> • 2 bolachas água e sal 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de alface e agrião • 2 colheres (sopa) de cenoura ralada • 1 filé de peito de frango grelhado 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 caqui • 1 banana pequena 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de rúcula com pepino • 1 bife de filé <i>mignon</i> grelhado • 1 porção de suflê de couve-flor • 2 colheres (sopa) de arroz • 8 morangos 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tangerina
Sexta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fatia de pão de centeio • 1 fatia de abacaxi • 1 fatia de queijo <i>cottage</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (sobremesa) de repolho cozido com lentilha • 1 fatia de carne assada • 2 colheres (sopa) de arroz • 1 fatia de melancia 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bolacha água e sal • 1 colher (chá) de geléia <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (sobremesa) de salada de brócolis • 3 colheres (sopa) de beterraba com milho • 1 filé de peixe assado • 1 taça de gelatina <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 maçã pequena
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> • 1 copo (americano) de leite desnatado • 1 fatia de pão integral • 1 colher (chá) de requeijão <i>light</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de chicória com alface • 3 colheres (sopa) de couve-flor ao molho branco • 1 sobrecoxa de frango assada • 1 fatia de manga 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pêra pequena 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de acelga com vagem • 3 colheres (sopa) de carne com molho • 1 colher (sopa) de purê de batata • 7 bagos de uva 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fatia de mamão
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> • 2 bolachas água e sal • 1 fatia de peito de peru • 1 fatia de melão 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de palmito com <i>champignon</i> e alface • 3 colheres (sopa) de espaguete à bolonhesa • 1 filé de peito de frango grelhado • 1 taça de pudim <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 nectarina 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (sobremesa) de espinafre refogado • 1 ovo cozido • 2 colheres (sopa) de purê de mandioquinha • 1 taça de salada de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kiwi

QUARTA SEMANA

	Café da manhã	Almoço	Lonche	Jantar	Ceio
Segunda-feira	<ul style="list-style-type: none"> • 1 copo (americano) de leite desnatado • 1 pão francês sem miolo • 1 colher (sobremesa) de geleia <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de rúcula com couve • 2 colheres (sopa) de berinjela com vinagrete • 1 bife de peito de peru grelhado • 1 goiaba 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 copo de suco de melancia 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de alface com brócolis • 2 colheres (sopa) de nabo com beterraba • 1 bife de filé <i>mignon</i> grelhado • 2 colheres (sopa) de arroz • 1 taça de gelatina <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pêssego
Terça-feira	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taça de salada de frutas • 1 iogurte natural desnatado • ½ pão francês 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de alface americana • 3 colheres (sopa) de carne moída • 1 batata média assada • 1 copo de laranjada 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 figo 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de escarola • 3 aspargos • 1 filé de frango grelhado • 2 colheres (sopa) de arroz à grega • 1 fatia de abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 copo (requeijão) de leite desnatado
Quarta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fatia de pão <i>diet</i> • 1 colher (sobremesa) de requeijão <i>light</i> • 1 laranja 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de rúcula com pepino e palmito • 1 coxa de frango assada • 3 colheres (sopa) de berinjela com vinagrete • 3 nêsperas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 copo de leite desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (sobremesa) de brócolis com molho branco • 1 filé de peixe grelhado • 2 colheres (sopa) de arroz à grega • 1 tangerina 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 torrada • 1 colher (chá) de ricota
Quinta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • 2 bolachas de água e sal • 1 fatia de queijo branco • 1 iogurte batido com morango 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de alface com cebola • 4 almôndegas pequenas com molho • 3 colheres (sopa) de cenoura <i>sauté</i> • 1 banana 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taça de gelatina <i>diet</i> com frutas (surpresa gelada) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (fundo) de legumes com carne • 7 bagos de uva 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 envelope de <i>capuccino diet</i> • bolacha água e sal
Sexta-feira	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fatia de pão de centeio • 3 colheres (sopa) de ricota • 1 colher (chá) de geleia <i>diet</i> • 1 copo (americano) de leite desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de endívia com rabanete • 1 colher (sopa) de purê de batata • 1 filé de peito de frango grelhado • 1 fatia de melão com calda de ameixa 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 caju 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de tomate com aspargo • omelete de escarola (1 ovo) • 2 colheres (sopa) rasas de arroz • 1 copo (requeijão) de limonada com adoçante 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 morangos
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> • 1 envelope de <i>capuccino diet</i> • ½ pão francês • 1 fatia de queijo branco 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada de agrião • 1 porção média de bacalhau grelhado • 1 batata média corada • 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 goiaba 	<ul style="list-style-type: none"> • sanduíche de frango com 2 fatias de pão, 3 colheres (sopa) de frango desfiado, cenoura e alface à vontade • 1 fatia de melancia 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 nêsperas
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taça de salada de frutas • 2 bolachas água e sal 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (raso) de salada verde com palmito • 3 colheres (sopa) de macarrão com brócolis • 1 coxa de frango assada • 1 taça de pudim <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 maçã pequena 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 prato (sobremesa) de espinafre refogado • 3 colheres (sopa) de atum • 3 colheres (sopa) de milho verde com ervilha • 1 taça de gelatina <i>diet</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ameixa

TABELA DE CONTROLE DE CALORIAS*

Bebidas	Quantidade	Calorias	Frutas	Quantidade	Calorias
Água de coco	240 ml	43,20	Abacate	cada	324,00
Café com leite com açúcar	240 ml	128,00	Abacaxi	100 gramas	52,00
Café com leite sem açúcar	200 ml	88,00	Ameixa	cada	36,00
Café	240 ml	4,00	Amora preta	1 xícara (chá)	74,00
Cerveja	360 ml	148,00	Amora	1 xícara (chá)	61,00
Cerveja <i>light</i>	360 ml	100,00	Banana prata	100 gramas	89,00
Chá	240 ml	–	Caqui	1 médio	32,00
Coca-Cola	240 ml	96,00	Cereja	10 unidades	49,00
Fanta	240 ml	139,20	Figo	cada	48,00
Gatorade	240 ml	60,00	Goiaba	1 grande	171,00
Guaraná	240 ml	76,80	Kiwi	cada médio	50,00
Licor	1 dose	96,00	Laranja	cada média	69,00
Limonada com açúcar	240 ml	100,80	Lima	1 média	20,00
Refrigerante <i>diet</i>	360 ml	1,00	Limão	1 médio	17,00
Suco de abacaxi com açúcar	240 ml	103,20	Maçã	100 gramas	60,60
Suco de acerola com açúcar	240 ml	62,40	Mamão	100 gramas	100,00
Suco de goiaba com açúcar	240 ml	103,20	Manga	cada grande	143,00
Suco de laranja com açúcar	240 ml	184,80	Melancia	100 gramas	31,00
Suco de manga com açúcar	240 ml	96,00	Melão	100 gramas	29,90
Suco de maracujá com açúcar .	240 ml	24,00	Morango	100 gramas	39,90
Suco de melão com açúcar	240 ml	81,60	Nectarina	1 média	67,00
Vinho	1 taça	96,00	Papaia	cada grande	190,00
Vodca	30 ml	70,00	Pêra	cada	98,00
Whisky	30 ml	67,00	Pêssego	cada	56,00
Rum	30 ml	70,00	Romã	1 média	104,00
Gim	30 ml	60,00	Tangerina	1 média	37,00
Suco de tomate	120 ml	41,00	Uva sem semente	½ xícara (chá)	57,00

Óleos e gorduras	Quantidade	Calorias	Queijos	Quantidade	Calorias
Maionese <i>light</i>	15 gramas	44,00	<i>Brie</i>	30 gramas	95,00
Maionese normal	15 gramas	99,00	<i>Cheddar</i>	30 gramas	114,00
Manteiga	5 gramas	108,00	Creoso	30 gramas	99,00
Margarina cremosa	5 gramas	35,00	<i>Gouda</i>	30 gramas	101,00
Margarina <i>light</i>	5 gramas	18,00	Mussarela	30 gramas	94,00
Óleo canola	15 gramas	120,00	Parmesão	30 gramas	141,00
Óleo de milho	15 gramas	120,00	Provolone	30 gramas	100,00
Óleo de oliva	15 gramas	119,00	Ricota fresca	30 gramas	216,00
Óleo de soja	15 gramas	120,00	<i>Roquefort</i>	30 gramas	105,00
			Suíço	30 gramas	122,00

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

Carnes, aves e peixes	Calorias por 100 g	Carnes, aves e peixes	Calorias por 100 g
Alcatra	175,00	Hadoque defumado	78,00
Anchova cozida	117,00	Hadoque	130,00
Anchova frita	205,00	Lagarto	180,00
Bacalhau cozido	78,00	Lagosta cozida	98,00
Bacalhau salgado	246,00	Linguado	79,00
Bacalhau	104,00	Lula crua	87,00
Bisteca de porco	237,00	Lula frita	190,00
Camarão cru ou cozido	91,00	Marisco	95,00
Camarão cru	101,00	Ostra crua	66,00
Camarão frito	210,00	Ostra frita	239,00
Carne assada	288,00	Peixe à milanesa	266,00
Carne seca	290,00	Peixe cozido	98,00
Carpa	138,00	Peixe ensopado	130,00
Cavalinha	191,00	Peixe espada	118,00
Coração de galinha cozido	180,00	Pernil	196,00
Costela de boi assada	453,00	Peru	180,00
Costela de porco cozida	411,00	Pescada branca	98,00
Dobradinha	111,00	Polvo	73,00
Dourado	80,00	Quibe frito	207,00
Fígado de galinha cozido	176,00	Rabada	351,00
File <i>mignon</i>	209,00	Robalo	98,00
Fraldinha	186,00	Salmão defumado	204,00
Frango à milanesa	311,00	Salmão grelhado	182,00
Frango ao molho pardo	158,00	Sardinha frita	194,00
Frango assado	121,00	Sardinha no vapor	112,00
Frango sem pele	164,00	Truta	101,00
Garoupa	87,00	Vitela cozida	230,00
Hadoque cozido	100,00		

Leite e iogurtes	Quantidade	Calorias	Ovo	Quantidade	Calorias
Iogurte natural			Cozido	1 unidade	79,00
desnatado	1 xícara (chá)	127,00	Frito	1 unidade	104,00
Iogurte natural <i>light</i>	1 xícara (chá)	144,00	Omelete de queijo	1 ovo	270,00
Leite condensado	1 xícara (chá)	146,00	Omelete	1 ovo	156,00
Leite em pó					
desnatado	1 colher (sopa)	36,00			
Leite em pó integral	1 colher (sopa)	80,96			
Leite semidesnatado	1 xícara (chá)	121,00			
Leite de vaca pasteurizado	240 ml	146,20			
<i>Milkshake</i> de chocolate	290 ml	336,40			

Verduras e Legumes	Quantidade	Calorias
Abóbora	100 gramas	122,00
Abobrinha cozida	100 gramas	56,00
Acelga	100 gramas	33,00
Agrião	100 gramas	28,00
Aipo cozido	½ xícara (chá)	11,00
Aipo cru	1 talo	6,00
Alcachofra (miolo)	100 gramas	16,70
Alface	100 gramas	19,00
Alho-poró cru	¼ de xícara (chá)	16,00
Aspargo cozido	1 xícara (chá)	44,00
Batata	100 gramas	85,00
Berinjela	100 gramas	69,00
Beterraba	1 grande	184,00
Brócolis cozido	½ xícara (chá)	46,00
Cebola crua	½ xícara (chá)	27,00
Cenoura	1 xícara (chá)	24,00
Chicória	100 gramas	88,00
Chuchu	100 gramas	43,00
Cogumelo em conserva	100 gramas	18,00
Couve	100 gramas	146,00
Couve-flor à milanesa	100 gramas	152,00
Couve-flor cozida	100 gramas	41,00
Ervilha verde cozida	½ xícara (chá)	67,00
Espinafre	100 gramas	0,00
Inhame	100 gramas	103,00
Milho verde cozido	½ xícara (chá)	89,00
Palmito	100 gramas	26,00
Pepino	100 gramas	17,00
Quiabo	100 gramas	90,00
Rabanete cru	10 unidades	7,00
Repolho cozido	100 gramas	13,00
Salsa crua	¼ de xícara (chá)	5,00
Tomate	100 gramas	24,00
Vagem	100 gramas	42,00

Defumados e embutidos	Quantidade	Calorias
<i>Bacon</i> defumado cru	1 fatia	156,00
<i>Bacon</i> defumado grelhado	1 fatia	35,00
<i>Blanquette</i> de peru	100 gramas	128,00
Peito de peru defumado ...	100 gramas	93,00
Presunto de peru	100 gramas	103,00
Presunto defumado	100 gramas	175,00
Presunto fresco magro	100 gramas	222,00
<i>Roulé</i> de peru	100 gramas	105,00
Salame	30 gramas	116,00
Salsicha	30 gramas	104,00

Pães e biscoitos	Quantidade	Calorias
<i>Croissant</i>	1 pequeno	109,00
Pão branco caseiro	1 fatia	72,00
Pão de centeio integral	1 fatia	58,00
Pão de fôrma branco	1 fatia	67,00
Pão de hambúrguer	1 unidade	168,00
Pão de <i>hot dog</i>	1 unidade	180,00
Pão francês	1 unidade	137,00
Pão integral	1 fatia	61,00
Pão italiano	1 fatia	78,00
Pão sírio	1 unidade	83,00
Torrada	1 fatia	172,00

Prato pronto	Quantidade	Calorias
Bife à milanesa	100 gramas	287,00
Bife à parmegiana	200 gramas	308,00
Bife de fígado	100 gramas	216,00
Bife rolê	100 gramas	179,00
Estrogonofe de carne	300 gramas	390,00
Frango à caçadora	350 gramas	315,00
Fricassé de frango	150 gramas	328,00
Lagosta à Newburg	200 gramas	385,00
Lasanha de carne e queijo	1 porção	400,00
Pimentão recheado	1 médio	260,00
Torta de frango	250 gramas	546,00

Chester com Molho de Uva

1 kg de peito de
chester
100 g de cebola
ralada
2 dentes de alho
1 folha de louro
1 colher (sopa) de
cheiro-verde picado
sal (o mínimo
possível)

Molho de uva

1 copo (requeijão) de
suco de laranja
1 colher (sopa) de
caldo de galinha
5 g de salsinha
picada
raspas de 1 laranja
300 g de uva branca
pequena sem semente

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 309,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Tempere o *chester* com a cebola, o alho, o louro, os temperos verdes e o sal. Deixe marinar por 1h30. Transfira o *chester* para uma assadeira antiaderente, despeje a marinada por cima, cubra com papel-alumínio e asse em forno preaquecido a 180°C por 50 minutos ou até que doure. Retire do forno e sirva com o molho de uva.

Molho de uva

Cozinhe em fogo brando o suco de laranja, o caldo de galinha e a salsinha. Mexa algumas vezes. Junte as raspas de laranja e a uva cortada ao meio. Misture bem e deixe em fogo baixo por mais 10 a 12 minutos até engrossar levemente.

Filé de Frango com Recheio de Maçã Verde

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 240,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Lave os filés, bata-os ligeiramente e tempere-os com o alho, o suco de limão, a pimenta e o sal. Deixe marinar por 1h30. Abra cada filé e recheie com uma porção de maçã. Enrole e amarre com uma linha grossa. Coloque-os um ao lado do outro numa assadeira antiaderente. Pincele-os com a margarina e regue com o vinho. Asse em forno brando por 35 a 40 minutos. Quando estiverem cozidos, retire do forno e sirva acompanhado do molho de queijo.

Molho de queijo

Coloque as gemas numa tigela e leve ao fogo, em banho-maria. Mexa vigorosamente até engrossar. Desligue o fogo e mantenha a tigela em banho-maria. Bata os demais ingredientes no liquidificador. Despeje sobre as gemas, misture bem e utilize.

5 filés de peito de frango (120 g cada)
1 dente de alho amassado
suco de ½ limão
1 colher (chá) de pimenta-do-reino
sal a gosto (sempre o mínimo)
1 maçã verde em cubinhos
1 colher (sobremesa) de margarina light
½ copo (requeijão) de vinho branco light
Molho de queijo
3 gemas
100 g de queijo cottage
½ cebola ralada
suco de 1 limão
1 colher (sopa) de mostarda Dijon

Filé de Frango com Maçã e Ricota

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 2 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 196,00 CALORIAS POR PORÇÃO DO MOLHO DE RICOTA: 43,00
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

2 filés de frango

(120 g cada)

2 pedaços de maçã

(60 g)

5 g de margarina

light

1 xícara (café) de

vinho branco

sal, alho, pimenta-do-

reino e limão a gosto

Molho de ricota

1 gema

15 g de ricota

1 colher (sopa) de

suco de limão

1 colher (chá) de

cebola ralada

1 colher (chá) de

mostarda

Tempere os filés com sal, alho, pimenta e limão; deixe marinar por 2 horas. Coloque um pedaço de maçã sobre cada filé e enrole-os, prendendo com um palito. Pincele os rolinhos com margarina, coloque numa fôrma pequena e regue com o vinho. Leve ao forno brando para cozinhar. Enquanto isso, prepare o molho. Leve a gema em banho-maria e mexa até engrossar. Bata no liquidificador o restante dos ingredientes e ponha em uma molheira. Misture a gema ao conteúdo da molheira, mexa bem e sirva acompanhando os filés.

Espetinho de Frango

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 150,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Monte os espetos alternando o pimentão e a cebola; em cada espetinho coloque 1 tomate-cereja. Em uma tigela, misture o molho de soja, o vinagre e o alho. Pincele os espetinhos com o molho. Aqueça uma churrasqueira elétrica ou uma chapa. Coloque os espetinhos e asse por 10 a 15 minutos de um lado, vire e doure do outro lado; regando sempre com o molho. Quando o peito de frango estiver dourado e cozido, retire da grelha e sirva com molho vinagrete.

*200 g de peito de
frango em cubinhos
½ pimentão (cada)
verde e amarelo
grandes em pedaços
de 2,5 cm
½ cebola média em
gomos
4 tomates-cerejas
1 e ½ colher (sopa)
de molho de soja
2 colheres (sopa) de
vinagre de maçã
1 dente de alho
amassado*

Peito de Frango com Recheio de Brócolis

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 316,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

*6 filés de peito de frango batidos
sal a gosto
1 dente de alho esmagado
2 colheres (sopa) de vinho Madeira
2 colheres (sopa) de parmesão ralado
½ xícara (chá) de queijo suíço
2 xícaras (chá) de brócolis cozido
1 colher (sobremesa) de óleo de milho*

Tempere os filés com sal e alho e regue com o vinho; deixe marinar por 15 minutos. Misture os queijos e espalhe uniformemente sobre o frango. Coloque alguns ramos de brócolis e enrole como rocambole; prenda com um palito. Leve ao fogo uma frigideira com o óleo, espere aquecer, abaixe o fogo e grelhe os rolinhos, primeiro de um lado e depois do outro, até que dourem e a carne fique cozida.

Peito de Peru com Aspargo

TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 427,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

*2 filés de peito de peru (150 g cada)
sal e pimenta-do-reino a gosto
2 colheres (sopa) de óleo de soja
1 xícara (chá) de aspargo picado
10 g de farinha de rosca
20 g de margarina light*

Tempere os filés com sal e pimenta. Frite-os no óleo por 5 minutos de cada lado, ou até que fiquem dourados. Esquente o aspargo e arrume-o com os filés no prato de servir. Torre a farinha de rosca na margarina e despeje por cima.

Filé de Peixe com Legumes

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 220,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Limpe, lave e corte os legumes; refogue-os na margarina com a cebola. Regue os legumes com 5 colheres (sopa) de água quente, tempere com sal e deixe ferver. Enquanto isso, tempere os filés de peixe com suco de limão e sal; coloque-os sobre os legumes. Adicione o iogurte, tampe e cozinhe em fogo brando por 20 minutos. Sirva-o bem quente.

2 cenouras grandes
2 pimentões
vermelhos grandes
½ alho-poró
3 colheres (sopa) de
milho verde
10 g de margarina
light
1 cebola média
sal a gosto
4 filés de peixe
badejo
2 colheres (sopa) de
suco de limão
2 colheres (sopa) de
iogurte desnatado

Hadoque Gratinado

TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 218,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Coloque o hadoque numa assadeira antiaderente. Dissolva o leite em pó na água e despeje sobre o peixe. Por cima, espalhe pequenas porções de margarina. Cubra-o com papel-alumínio e asse em forno quente por 15 minutos. Retire o papel e mantenha o peixe no forno até dourar. Pouco antes de ficar pronto, espalhe por cima o queijo, espere derreter e sirva imediatamente.

500 g de hadoque em
postas
2 colheres (sopa) de
leite em pó
desnatado
1 xícara (chá) de
água
4 colheres (sopa) de
margarina light
100 g de queijo suíço
ralado

*140 g de filé de
pescada (1 médio)
sal a gosto
1 colher (sopa) de
suco de limão
2 colheres (sopa) de
cenoura em rodela
1 colher (sopa) de
vagem picada
1 xícara (chá) de
ramos de brócolis
1 colher (sobremesa)
de alho-poró
2 colheres (chá) de
cebola picada
1 colher (chá) de
tomilho fresco picado
1 colher (sobremesa)
de azeite*

*400 g de filé de
linguado
sal a gosto
1 dente de alho
amassado
5 g de cebola
suco de ½ limão
100 g de camarão
10 g de pimentão
verde e vermelho
10 g de cenoura
cortada em palito
1 colher (sopa) de
coentro
2 colheres (sopa) de
farinha de rosca
2 tomates em rodela
1 cebola grande em
rodela*

Papilote de Peixe com Legumes

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 1 PORÇÃO
CALORIAS POR PORÇÃO: 180,00
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Tempere o filé com o sal e o suco de limão. Misture os legumes e a cebola e coloque sobre o papel-alumínio. Por cima, coloque o peixe, salpique com o tomilho e regue com o azeite. Feche o papel-alumínio, protegendo bem os ingredientes, e leve ao forno preaquecido a 180°C por 6 a 7 minutos. Retire do forno e sirva no próprio papel.

Peixe Rolê

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 180,00
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Limpe os filés e tempere com sal, alho, cebola e suco de limão. Recheie cada filé com o camarão e as tiras de pimentão, a cenoura e o coentro. Enrole-os e passe na farinha de rosca. Forre uma assadeira com o tomate e a cebola em rodela. Disponha por cima o peixe e leve para assar por 15 minutos em forno médio.

Posta de Badejo com Espinafre

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 194,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Misture o óleo com o suco de limão, o sal e a pimenta e tempere o peixe. Cozinhe as folhas de espinafre em pouca água e sal. Escorra e reserve-as. Grelhe as postas; coloque-as no prato de servir e guarneça com o espinafre. Misture a margarina com o endro até formar uma pasta. Coloque um pouco sobre cada posta e sirva em seguida.

*2 colheres (sopa) de
óleo de soja
2 colheres (sopa) de
suco de limão
sal e pimenta-do-
reino a gosto
2 postas de badejo
(100 g cada)
500 g de folha de
espinafre (pesadas
sem o caule)
20 g de margarina
light
ramos de endro*

Salada de Camarão com Ervilha

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 3 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 312,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Cozinhe os camarões em água e sal; escorra-os bem. Junte aos camarões a ervilha e distribua em três pratos. Prepare o vinagrete, misturando os ingredientes. Despeje sobre os camarões cerca de 4 horas antes de servir. Sirva cada prato com uma torrada do pão integral.

*500 g de camarão
rosa médio limpo
300 g de ervilha em
conserva
3 torradas de pão
integral*

Vinagrete

*1 colher (sopa) de
vinagre
1 cebola média
batidinha
1 colher (sopa) de
salsinha picada
1 colher (sopa) de
endro picado
2 colheres (sopa) de
óleo de soja*

Salada de Hadoque

TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 105,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

*100 g de filé de
hadoque
500 ml de leite
desnatado
15 g de ervilha
15 g de milho verde
½ talo de aipo
(parte branca)
100 g de maçã verde
picada
½ colher (sopa) de
picles picadinho
1 colher (sopa) de
cebola ralada
2 colheres (sopa) de
cenoura cozida
picadinha
1 colher (sopa) de
uva passa sem caroço*

Molho

*vinagre ou suco de
limão a gosto
1 colher (chá) de
mostarda
salsinha bem picada
1 colher (chá) de
água
pimenta-do-reino e
sal a gosto*

Cozinhe os filés no leite; escorra, desfie-os e deixe esfriar. Misture os demais ingredientes, junte o peixe desfiado e distribua em forminhas de empada. À parte, misture os ingredientes do molho. Na hora de servir, desenforme a mistura de peixe e cubra com o molho.

Salmão com Leite

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 480,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Tempere o salmão com sal e limão e coloque em um refratário untado com a margarina. Despeje por cima o leite, polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos, ou até que esteja quase assado. Adicione as batatas cortadas em rodela grossas e leve ao forno por mais 10 a 15 minutos, ou até que o salmão esteja assado e dourado.

*6 postas de salmão
1 colher (sobremesa)
de suco de limão
1 colher (sopa) de
margarina light
1 litro de leite
desnatado
50 g de parmesão
ralado
300 g de batata
cozida
sal a gosto*

Carne Fatiada

TEMPO DE PREPARO: 1 E ½ HORA RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 214,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

2,500 g de lagarto
2 folhas de louro
½ colher (sopa) de
caldo de carne
sal e vinagre a gosto
250 g de cebola em
rodela finas
100 g de pimentão
verde em fatias finas
100 g de tomate em
rodela
100 g de cebolinha
verde picada

Retire a gordura da carne e coloque-a na panela de pressão com o louro, o caldo de carne, o sal e o vinagre. Cubra-a com água. Tampe a panela e cozinhe por 1 hora. Envolve a carne cozida em filme plástico e leve ao *freezer* — depois de congelada é mais fácil de fatiar. Leve o caldo do cozimento à geladeira para a gordura se separar; descarte-a. Coloque o caldo numa panela e aqueça-o; junte a cebola e o pimentão e cozinhe por alguns minutos. Junte o tomate e a cebolinha verde. Misture e reserve. Fatie bem fino a carne congelada e disponha numa travessa, em camadas alternadas com o molho. Leve à geladeira até servir.

Carne Moída à Indiana

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 322,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

200 g de patinho
moído sem nenhuma
gordura
1 ovo
½ cebola batidinha
sal e pimenta-do-
reino a gosto
algumas gotas de
molho inglês
1 colher (café) de
curry
40 g de queijo gouda
ralado
2 tomates
2 bananas pequenas

Misture a carne moída com o ovo e a cebola. Tempere com sal, pimenta, molho inglês e *curry*. Amasse bem até obter uma massa lisa e homogênea. Molde-a em dois bifes achatados e grelhe-os sem gordura. Salpique cada bife com a metade do *gouda*. Lave os tomates e dê-lhes corte na superfície. Corte as bananas ao meio no comprimento. Arrume os bifes e os tomates numa fôrma refratária e gratine no forno. Frite as bananas de ambos os lados em uma frigideira levemente untada com óleo. Sirva os bifes acompanhados da banana.

Filé com Molho Ferrugem

TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS RENDIMENTO: 3 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 154,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Limpe o filé *mignon*, retirando toda a gordura. Corte-o em bifes e tempere com a cebola e o alho. Frite os bifes até ficarem no ponto em uma panela antiaderente, pingando água sempre que grudarem no fundo da panela. Retire-os da frigideira e reserve. Corte a cebola em rodela e coloque na mesma frigideira, refogue por alguns minutos e despeje sobre os bifes. Salpique com o cheiro-verde.

300 g de filé mignon

5 g de cebola ralada

2 dentes de alho

pequenos

1 cebola média

cheiro-verde picado

a gosto

Filé com Molho Madeira

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 200,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Tempere a carne com cebola, alho, sal e limão. Grelhe os bifes na frigideira antiaderente, pingando água sempre que necessário para não grudarem, e vire-os até que fiquem dourados e o caldo do cozimento grosso e escuro. Retire-os e coloque o pimentão e o tomate na frigideira e cozinhe até que o tomate se desmanche e engrosse. Junte o *champignon* e a farinha; misture bem e cozinhe por alguns segundos até engrossar. Adicione os bifes e deixe no fogo até ferver. Sirva em seguida.

500 g de filé mignon

cortado em bifes

10 g de cebola

ralada

alho e sal a gosto

2 colheres (sopa) de

suco de limão

20 g de pimentão

verde e amarelo

picado

1 tomate maduro

2 colheres (sopa) de

champignon em

lâminas

1 colher (chá) de

farinha de trigo

Hambúrguer com Vagem e Molho

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 185,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

250 g de carne magra moída
1 ovo
1 cebola pequena ralada
1 colher (chá) de mostarda
algumas gotas de molho inglês
sal e pimenta-do-reino a gosto
1 colher (sopa) de óleo
300 g de vagem
2 tomates maduros e firmes
2 fatias de mussarela

Coloque a carne moída numa tigela, junte o ovo, a cebola, a mostarda, o molho inglês, o sal e a pimenta. Amasse bem até ficar uma massa lisa e homogênea. Forme quatro bifés achatados e frite-os rapidamente, de ambos os lados, em óleo quente. Reserve-os. Limpe, lave e cozinhe a vagem em pouca água e sal. Escorra e reserve. Lave os tomates e corte-os em quartos. Coloque a vagem com os tomates em uma frigideira, cubra com a mussarela e deixe-a derreter com a frigideira tampada, em fogo brando. Sirva acompanhando os hambúrgueres.

Lagarto com Legumes

TEMPO DE PREPARO: 1 E ½ HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 260,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

1 kg de lagarto
10 g de cebola ralada
1 dente de alho grande
orégano e cheiro-verde a gosto
Legumes
2 tomates sem pele e sem semente
100 g de vagem
100 g de batata bolinha cozida
100 g de cenoura cozida

Tempere o lagarto com a cebola, o alho, o orégano e o cheiro-verde. Refogue-o na panela de pressão até que doure por igual; vá pingando água sempre que grudar no fundo. Junte água até cobri-lo, tampe a panela e cozinhe por 1 hora. Retire-o da panela, deixe esfriar e corte-o em fatias finas. Ao caldo do cozimento, coloque o tomate e cozinhe até formar um molho grosso e reduzido. Junte o lagarto fatiado e ferva por mais alguns minutos. Coloque na travessa de servir, guarneça com os legumes cortados e polvilhe com salsinha picada.

Bife Rolê com Peito de Peru

TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 235,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Abra os filés bem finos, tempere-os com alho, sal, pimenta e vinho. Coloque-os sobre uma superfície de trabalho e, sobre cada filé, ponha uma fatia de peito de peru, depois uma porção do espinafre. Enrole formando um rocambole e prenda com palitos. Leve ao fogo uma frigideira levemente untada com margarina, espere aquecer e frite os bifes primeiro de um lado, depois do outro. Quando estiverem bem dourados, adicione o caldo de galinha, abaixe o fogo e cozinhe por alguns minutos. Retire do fogo e sirva em seguida.

6 bifes de filé

mignon

2 dentes de alho

amassados

sal e pimenta-do-

reino a gosto

2 colheres (sopa) de

vinho branco light

6 fatias de peito de

peru defumado

1 maço de espinafre

refogado

½ xícara (chá) de

caldo de galinha

caseiro

Rocambole de Carne

TEMPO DE PREPARO: 1 e ½ HORA RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 136,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

1 kg de patinho
moído sem nenhuma
gordura
60 g de cebola picada
20 g de alho
amassado
1 colher (sopa) de
farinha de rosca
1 colher (sopa) de
farinha de trigo
1 ovo
sal a gosto

Recheio

100 g de mussarela
moída
100 g de blanquet de
peru moído
100 g de tomate
100 g de cebola
ralada
25 g de queijo prato
light moído
sal e orégano a gosto
1 colher (sopa) de
mostarda
molho shoyu a gosto
100 g de cebola
picada
400 g de tomate
picado
salsinha picada a
gosto

Misture, numa tigela, todos os ingredientes da massa. Abra sobre um pano levemente umedecido. Cubra toda a superfície com fatias de mussarela. Misture o *blanquet* de peru, junte o tomate picado, a cebola e o queijo prato e tempere com sal e orégano. Distribua o recheio sobre a mussarela. Com a ajuda do pano, enrole como rocambole. Ponha-o em uma assadeira antiaderente, pincele com a mistura de mostarda e *shoyu* e asse em forno médio por 1 hora. Passe o rocambole para uma travessa e reserve o molho que se formou. Leve o molho à geladeira até a gordura se separar. Retire-a e reserve o molho. Frite a cebola sem nenhuma gordura. Junte o tomate, refogue e acrescente o molho reservado. Cozinhe por alguns minutos até ficar denso. Retire do fogo, adicione a salsinha, misture bem e sirva com o rocambole. Decore com salsinha picada e acompanhe com ervilha, cenoura e batata cozidas.

Rosbife com Ervas

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

CALORIAS POR PORÇÃO: 182,50

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Limpe bem a carne, amarre-a com um barbante, dando um formato arredondado. Bata no liquidificador todos os outros ingredientes, exceto a margarina, o óleo, o alecrim e a salsinha, até obter uma pasta cremosa. Despeje a mistura sobre a carne e deixe nesse tempero por 2 a 3 horas. Leve ao fogo uma panela com óleo, espere aquecer, coloque a carne e frite primeiro de um lado e depois do outro, até que esteja bem dourada. Retire do fogo, coloque-a em uma assadeira, espalhe por cima a margarina, junte o molho do tempero e leve ao forno por mais ou menos 45 minutos, regando sempre com o molho. Quando estiver no ponto desejado, retire-a do forno, espere esfriar, corte o barbante e fatie-a. Coe o molho que se formou na assadeira, junte o alecrim picado e a salsinha e sirva acompanhando o rosbife.

1 kg de filé mignon
1 xícara (chá) de
vinagre de maçã
1 cebola média
2 dentes de alho
1 colher (chá) de
louro em pó
1 ramo de sálvia
1 colher (chá) de
tomilho
sal
1 colher (sopa) de
óleo de girassol
1 colher (sopa) de
margarina light
1 colher (chá) de
alecrim seco
1 colher (chá) de
salsinha picada

* Tempo de cozimento para carne malpassada: de 25 a 30 minutos para cada 500 g; para bem passada, de 35 a 40 minutos.

Arroz com Passa

TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 135,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

30 g de cebola

ralada

1 dente de alho

amassado

180 g de arroz

paraboilizado

sal a gosto

350 ml de água

40 g de uva passa

Aqueça uma panela antiaderente e frite a cebola e o alho. Junte o arroz, refogue bem e tempere com sal. Adicione a água, misture e deixe em fogo alto. Quando começar a secar, desligue o fogo, junte a uva passa, tampe e termine o cozimento.

Risoto de Camarão

TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 200,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

5 g de cebola ralada

1 dente de alho

amassado

3 tomates maduros

sem semente picados

500 g de camarão

sem casca

200 g de palmito

picado

6 colheres (sopa) de

arroz cozido

coentro e cheiro-

verde a gosto

1 lata de ervilha

Refogue a cebola, o alho e o tomate até formar um molho. Junte o camarão e deixe cozinhar. Coloque o palmito, o arroz e por último o cheiro-verde, o coentro e a ervilha. Misture bem e sirva.

Crêpe au Fromage

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 20 CREPES

CALORIAS POR PORÇÃO: 236,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Bata no liquidificador, por 1 a 2 minutos, os ingredientes da massa, até ficarem homogêneos. Despeje num prato fundo e reserve. Aqueça uma panquequeira antiaderente sem untar. Molhe o fundo dela com a massa e leve-a ao fogo. A massa vai se espalhar e aderir ao fundo. Quando corar e soltar-se, vire-a num prato; repita a operação até acabar a massa.

Recheio

Dissolva o leite em pó na água e reserve. Amasse a ricota, junte o leite reservado, a margarina, o parmesão, a salsinha e o molho inglês. Misture bem e tempere com sal e noz-moscada. Reserve.

Creme

Bata no liquidificador todos os ingredientes e leve ao fogo até engrossar. Reserve.

Montagem

Coloque uma porção do recheio em cada *crêpe*, dobre em quatro, como um envelope, e vá colocando-os lado a lado em uma travessa. Despeje por cima o creme e polvilhe com o parmesão. Leve ao forno quente para gratinar e sirva em seguida.

1 xícara (chá) de água

2 colheres (sopa) de leite desnatado

1 ovo

9 colheres (sopa) de farinha de trigo

½ colher (sopa) de

fermento em pó

sal a gosto

Recheio

½ colher (sopa) de

leite em pó

desnatado

água

1,800 g de ricota

½ colher (sopa) de

margarina light

3 colheres (sopa) de

parmesão ralado

10 g de salsinha

picada

1 colher (sopa) de

molho inglês

sal e noz-moscada a

gosto

Creme

6 colheres (sopa) de

leite em pó

desnatado

4 xícaras (chá) de

água

3 colheres (sopa) de

caldo de galinha

6 colheres (sopa) de

farinha de trigo

3 colheres (sopa) de

margarina light

Para polvilhar

10 colheres (chá) de

parmesão ralado

**8 sobrecoxas
pequenas
10 g de cebola
ralada
alho a gosto
sal a gosto
1 colher (sopa) de
suco de limão
orégano a gosto
1 colher (chá) de
molho inglês
200 g de brócolis
50 g de champignon
1 colher (sobremesa)
de shoyu
100 g de espaguete
1 colher (sobremesa)
de cheiro-verde
picado**

**½ xícara (chá) de leite
desnatado
2 colheres (chá) de
margarina light
1 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de
fermento em pó
cerca de 1 xícara
(chá) de farinha de
trigo**

**Cobertura
3 tomates bem picados
sem pele e sem semente
sal a gosto
1 colher (sopa) de
orégano
100 g de queijo cottage
100 g de mussarela
folhas de rúcula**

Espaguete com Brócolis e Frango

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 220,00
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Tire a pele das sobrecoxas e tempere-as com alho, cebola, sal, limão, orégano e molho inglês. Coloque-as em uma panela antiaderente e frite até dourar. Junte um pouco de água e deixe até ficarem bem coradas e cozidas por dentro. Reserve. Na mesma panela, coloque o brócolis, o *champignon* e refogue por alguns minutos. Junte o *shoyu* e reserve. Cozinhe o macarrão em uma panela com 2 litros de água, sal e 1 colher (chá) de óleo de soja. Quando estiver *al dente*, escorra, coloque numa travessa e guarneça com os legumes e o frango reservado. Polvilhe com o cheiro-verde.

Pizza de Queijos com Rúcula

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 230,00
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Junte os ingredientes da massa e amasse com as mãos até obter uma massa homogênea. Abra com o rolo, formando 4 discos de pizza. Leve a massa ao forno por 12 minutos. Tempere os tomates com sal e orégano. Espalhe sobre os discos já assados, distribua por cima o queijo *cottage* misturado com a mussarela ralada e as folhas de rúcula. Leve novamente ao forno por mais 8 minutos.

Nhoque de Ricota

TEMPO DE PREPARO: 1 E ½ HORA RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 364,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Passe a ricota por uma peneira fina e misture com o ovo, a noz-moscada e o sal. Junte a farinha aos poucos, amassando com as mãos até obter uma mistura firme — para formar os nhoques. Pegue pequenas porções de massa, forme cordões e corte-os em pedacinhos. Amasse-os ligeiramente com um garfo e vá colocando-os sobre uma superfície enfarinhada ou um pano. Ferva 4 litros de água. Vá colocando os nhoques aos poucos. Quando subirem à tona, retire-os com uma escumadeira e coloque-os num escorredor. Passe-os imediatamente por água fria em abundância; escorra-os. Coloque-os numa travessa, cubra com o molho e sirva em seguida.

Molho

Numa panela antiaderente dê uma ligeira fritada na cebola e o no alho. Junte a polpa e o purê de tomate, a cenoura, o leite e as folhas de manjerição. Mexa bem e cozinhe em fogo brando por 1h30 com a panela tampada, mexendo de vez em quando. Se necessário, vá colocando água aos poucos. Quando o molho estiver bem apurado, retire-o do fogo e passe-o por uma peneira.

675 g de ricota

1 ovo

**1 colher (café) de
noz-moscada ralada
sal (o mínimo)**

**1 xícara (chá) de
farinha de trigo**

Molho

**1 cebola média
ralada**

**12 dentes de alho
amassados**

**400 g de polpa de
tomate**

**250 g de purê de
tomate**

1 cenoura picada

**1 copo (requeijão) de
leite desnatado
algumas folhas de
manjerição**

Macarrão com Salmão

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 298,65

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

**300 g de macarrão
pene**

**1 colher (sobremesa)
de azeite**

**1 cebola grande
ralada**

**1 dente de alho
amassado**

**300 g de salmão
fresco picado**

**150 g de queijo
cremoso light**

**2 colheres (sopa) de
vinho branco light**

**2 xícaras (chá) de
fundo de alcachofra
cozido**

**sal e pimenta-do-
reino a gosto**

**1 colher (sopa) de
salsinha picada**

Leve ao fogo uma panela grande com 3 litros de água e sal; quando ferver, coloque o macarrão e cozinhe até que esteja *al dente*; reserve-o. Aqueça o azeite, junte a cebola, o alho e frite até que murchem. Junte o salmão e o vinho e deixe em fogo médio até que o salmão esteja cozido. Retire-o do fogo e passe pelo processador, formando uma pasta. Adicione o queijo cremoso, misture bem e tempere com sal e pimenta. Leve novamente ao fogo, acrescente o fundo de alcachofra cortado em tiras finas e refogue por alguns segundos. Adicione a salsinha, misture e sirva acompanhando o macarrão.

Torta de Frango

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 363,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Amasse a ricota e junte os ovos, a margarina, a farinha, o fermento e o sal. Misture bem com as mãos até a massa ficar lisa e homogênea. Divida-a em duas partes. Com uma delas forre o fundo e os lados de uma assadeira, alise bem e espalhe o recheio. Cubra com o restante da massa e alise com uma espátula úmida. Pincele com a gema e asse em forno mo-derado por 35 a 40 minutos.

Recheio

Retire a pele do frango e tempere com sal, orégano e vinagre. Deixe marinar de um dia para o outro. Leve ao fogo o peito de frango com água o suficiente para cobri-lo; cozinhe até ficar macio. Retire do fogo, escorra, desfie e reserve-o. Numa assadeira antiaderente, frite ligeiramente a cebola e o alho. Junte o tomate e o purê de tomate e refogue por alguns minutos. Adicione o frango e misture bem. Acerte os temperos e mantenha no fogo até que o líquido se reduza quase totalmente. Junte a ervilha, o palmito e misture bem. Retire do fogo e adicione a salsinha. Utilize.

1 kg ricota

2 ovos

4 colheres (sopa) de margarina light

3 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento em pó

sal a gosto

1 gema batida para pincelar

Recheio

500 g de filé de peito de frango

sal e orégano a gosto

2 colheres (sopa) de vinagre

1 cebola média ralada

1 dente de alho amassado

300 g de tomate picado

150 g de purê de tomate

100 g de ervilha escorrida

150 g de palmito picado

1 colher (sopa) de salsinha picada

400 g de batata
2 colheres (sopa) de
leite desnatado
1 xícara (chá) de
água
fondor a gosto
2 colheres (sopa) de
margarina light
Recheio
200 g de queijo
cottage
2 e ½ colheres (sopa)
de parmesão ralado
250 g de tomate sem
semente picado
orégano a gosto
fondor a gosto

Batata Especial

TEMPO DE PREPARO: 1 e ½ HORA RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 160,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Cozinhe a batata com a casca até ficar macia. Ainda quente, descasque e passe-a pelo espremedor. Coloque-a numa panela, junte os demais ingredientes, misture bem e leve ao fogo, mexendo sempre, até formar um purê cremoso. Coloque todos os ingredientes do recheio numa tigela, misture bem e reserve. Divida o purê em duas partes. Espalhe uma delas num refratário e alise. Por cima espalhe o recheio de maneira uniforme. Cubra com o purê restante e alise bem. Leve para dourar em forno preaquecido a 180°C por 20 minutos. Sirva em seguida.

Brócolis com Alho

700 g de brócolis
limpo
sal a gosto
1 colher (café) de
azeite
alho a gosto
fondor a gosto

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 64,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Leve ao fogo uma panela com bastante água, junte o sal e, quando estiver fervendo, coloque o brócolis e cozinhe por alguns minutos, deixando-o *al dente*. Escorra e reserve. Coloque o azeite numa frigideira, junte o alho cortado em lâminas e leve ao fogo até ficar ligeiramente dourado. Acrescente o brócolis, tempere com o fondor, misture bem e refogue por alguns minutos. Sirva em seguida.

Coração de Alcachofra com Alho

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR 100 G: 40,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Numa frigideira antiaderente, frite o alho e a cebola. Junte a alcachofra, tempere com sal e suco de limão e refogue por alguns minutos. Retire do fogo, acrescente a cebolinha e sirva como acompanhamento de peixes assados ou grelhados.

2 dentes de alho
1 cebola pequena
ralada
1 lata de coração de
alcachofra
sal a gosto
1 colher (sopa) de
suco de limão
1 colher (sobremesa)
de cebolinha verde
(francesa) picada

Couve-de-bruxelas Gratinada

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 204,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Limpe e lave bem a couve-de-bruxelas. Cozinhe-a em pouca água com sal; escorra bem. Misture-a com o presunto cortado em cubinhos e despeje numa travessa refratária. Polvilhe com o *gouda*, leve ao forno brando preaquecido e gratine por 10 a 15 minutos.

500 g de couve-de-
bruxelas
125 g de presunto
magro cozido
80 g de queijo gouda
ralado

Couve-flor com Carne Moída

TEMPO DE PREPARO: 1 e ½ HORA RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 170,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

½ cabeça média de couve-flor
1 colher (sopa) de vinagre
sal a gosto
5 g de cebola ralada
alho e cheiro-verde a gosto
100 g de carne magra moída
¼ de pão francês molhado
2 tomates maduros picados

Limpe os talos da couve-flor e deixe de molho no vinagre e sal por alguns minutos. Coloque os buquês em uma panela, cubra com água e leve ao fogo para cozinhar até ficarem macios mas firmes. Coloque em uma panela antiaderente a cebola, o alho e a carne moída, misture bem e refogue por alguns minutos. Adicione o cheiro-verde, o pão e o tomate. Cozinhe por mais alguns minutos. Em um refratário, coloque os buquês intercalados com a carne refogada. Reserve. Prepare um molho branco, espalhe por cima e leve ao forno para gratinar por 15 minutos.

Gratinado de Couve-flor

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 51,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

1 couve-flor
2 colheres (sopa) de cebola ralada
1 dente de alho esmagado
1 colher (sopa) de salsinha picada
3 ovos
1 colher (café) de margarina light
1 colher (sopa) de farinha de rosca
1 colher (sobremesa) de parmesão ralado

Cozinhe a couve-flor em água e sal até ficar macia. Pique-a miudinho e tempere com cebola, alho e salsinha. Bata as claras em neve firme, junte as gemas e bata por mais alguns segundos. Unte uma fôrma refratária para suflê com margarina. Espalhe uma camada da mistura de ovos, e o restante misture à couve-flor, mexa bem e despeje na fôrma. Polvilhe com a farinha de rosca e depois com o parmesão. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 25 minutos.

Omelete com Jardineira de Legumes

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 77,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Escorra a ervilha, junte os legumes, misture bem e reserve. Bata os ovos com a água, tempere com sal e as ervas picadas. Aqueça ½ colher (sopa) de óleo de canola na frigideira, despeje ¼ da mistura de ovos e frite dos dois lados. Repita essa operação mais três vezes. Coloque cada omelete em um prato e guarneça com os legumes.

*2 colheres (sopa) de ervilha em lata
200 g de vagem cozida e picadinha
200 g de cenoura cozida e picadinha
4 ovos
8 colheres (sopa) de água
sal a gosto
1 colher (sopa) de cheiro-verde picado*

Purê de Batata

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 285,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Cozinhe a batata com a casca. Descasque-a e passe no espremedor; leve-a ao fogo com o leite e um pouco de sal, mexendo sempre até engrossar. Adicione o parmesão e o cheiro-verde e sirva.

*500 g de batata
1 copo (requeijão) de leite desnatado
10 g de parmesão ralado
cheiro-verde a gosto*

Salpicão de Legumes

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 102,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

100 g de maçã em cubinhos

10 g de suco de limão

100 g de cenoura ralada

50 g de repolho

cortado bem fininho

70 g de pimentão

verde em tiras finas

70 g de pimentão

vermelho em tiras

1 talo de salsão

cortado bem fininho

50 g de ervilha

escorrida

25 g de uva passa

sal a gosto

Molho

1 colher (sopa) de

maionese light

1 colher (sopa) de

molho inglês

1 colher (sopa) de

mostarda

2 colheres (sopa) de

iogurte desnatado

sal a gosto

Coloque a maçã numa tigela, regue com o suco de limão e reserve. Escalde, separadamente, em água salgada fervente, a cenoura, o repolho, os pimentões e o salsão. Coloque os legumes escaldados numa travessa, junte a maçã escorrida, a ervilha e a uva passa. Misture bem. Junte os ingredientes do molho, mexa bem e despeje-os sobre os legumes. Misture novamente e leve à geladeira por alguns minutos antes de servir.

Torta de Legumes

TEMPO DE PREPARO: 1 E ½ HORA RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 119,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Bata o ovo no liquidificador; junte a água e o óleo e bata por alguns minutos. Sem parar de bater, acrescente o leite em pó, a farinha e o queijo. Despeje numa tigela, junte o fermento e misture delicadamente. Adicione os legumes do recheio, misture bem e despeje numa assadeira untada com óleo e polvilhada com farinha. Asse em forno preaquecido a 180°C por 35 a 40 minutos. Decore com o tomate seco.

Recheio

Pique em cubinhos a abobrinha, a cenoura, o tomate e o pimentão. Tempere com sal, orégano e salsinha. Misture bem e coloque num escorredor, para não juntar água. Doure a cebola numa panela, acrescente o caldo de galinha e os legumes. Refogue por alguns minutos. Quando os legumes estiverem cozidos, escorra a água e utilize.

1 ovo

1 e ½ xícara (chá)

de água

4 colheres (sopa) de

óleo de soja

2 e ½ colheres (sopa)

de leite em pó

desnatado

8 colheres (sopa) de

farinha de trigo

½ colher (sopa) de

parmesão ralado

1 colher (sopa) de

fermento em pó

1 tomate seco picado

Recheio

350 g de abobrinha

350 g de cenoura

170 g de tomate

130 g de pimentão

verde

sal, orégano e

salsinha a gosto

150 g de cebola

ralada

½ colher (sopa) de

tablete de caldo de

galinha esfarelado

Bolo de Laranja

TEMPO DE PREPARO: 1 E ½ HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR 100 G: 220,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

4 ovos

1 colher (chá) de

adoçante líquido

640 g de suco de

laranja coado

3 colheres (sopa) de

óleo de soja

1 e ½ xícara (chá)

de farinha de trigo

1 colher (sopa) de

fermento em pó

Cobertura

640 g de suco de

laranja

1 pacotinho de

adoçante em pó

casca de laranja

finamente picada

Bata as claras em neve firme e junte as gemas, uma a uma, sem parar de bater. Acrescente o adoçante, o suco de laranja e o óleo, batendo sempre. Reserve. Peneire a farinha e o fermento. Adicione à mistura reservada, mexendo delicadamente. Despeje a mistura numa assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos. Misture o suco de laranja e o adoçante, espalhe pelo bolo já frio e decore com a casca de laranja.

Pão Matinal

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 20 UNIDADES

CALORIAS POR UNIDADE: 78,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

1 xícara (chá) de

leite desnatado

¼ de xícara (chá)

de óleo de soja

1 ovo

¾ de xícara (chá)

de farinha de trigo

1 xícara (chá) de

farinha de trigo

integral

1 colher (sopa) de

adoçante em pó

½ colher (chá) de

sal

1 colher (sopa) de

fermento em pó

Misture o leite, o óleo e o ovo. Aos poucos, adicione as farinhas peneiradas, o adoçante, o sal e o fermento. Misture bem sem bater. Unte e enfarinhe forminhas de empada e despeje um pouco de massa nelas. Asse em forno médio por 20 minutos.

Bolo Inglês

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

CALORIAS POR 100 G: 175,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Bata as claras em neve firme, junte as gemas, uma a uma, o adoçante e a margarina. Bata bem e reserve. Peneire a farinha com a noz-moscada, o fermento, o sal e a canela. Adicione à mistura de ovos e mexa delicadamente. Coloque a baunilha e junte a calda, mexendo para incorporar à massa. Despeje numa fôrma para bolo inglês untada e enfarinhada. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 35 minutos.

Calda

Numa panela, misture a ameixa, a uva passa, a água e o vinho. Leve ao fogo até reduzir o líquido e formar uma calda grossa.

4 ovos

1 colher (chá) de

adoçante líquido

2 colheres (sopa) de

margarina light

1 e ½ colher (sopa)

de farinha de trigo

1 pitada de noz-
moscada

1 colher (sopa) de

fermento em pó

1 pitada de sal

1 pitada de canela

em pó

½ colher (chá) de

essência de baunilha

Calda

90 g de ameixa sem
caroço

100 g de uva passa

1 xícara (chá) de

água

1 xícara (chá) de

vinho branco light

3 ovos
3 xícaras (chá) de
água
6 colheres (sopa) de
leite desnatado
2 colheres (sopa) de
óleo de canola
2 colheres (sopa) de
adoçante líquido
120 g de fubá
2 colheres (chá) de
maizena
6 colheres (sopa) de
coco seco fino, sem
açúcar
1 colher (sopa) de
fermento em pó

2 cenouras médias
raladas
1 xícara (chá) de
água morna
1 tablete de
fermento
fleischmann
1 colher (sopa) de
adoçante em pó
1 colher (sopa) de
margarina light
1 cebola pequena
ralada
2 dentes de alho
amassados
1 e ½ xícara (chá)
de farinha de trigo

Bombocado de Fubá

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR 100 G: 173,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Coloque todos os ingredientes, seguindo a ordem, no liquidificador e bata até misturá-los. Unte e enfarinhe uma assadeira média, despeje a mistura e asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos.

Pão de Cenoura

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 70,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Corte a cenoura e passe-a pelo processador junto com a água; reserve. Misture o fermento e o adoçante até formar uma pasta, adicione a cenoura reservada e misture bem. Aqueça a margarina e doure a cebola e o alho. Quando estiverem ligeiramente dourados, adicione à mistura de cenoura, misture bem e junte aos poucos a farinha, mexendo até que esteja bem incorporada. Despeje numa fôrma para pão retangular média (tipo bolo inglês) e deixe crescer por 1 hora. Asse em forno preaquecido a 175°C por 25 minutos.

Pão Doce de Coco

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

CALORIAS POR UNIDADE: 154,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Misture a farinha de trigo, o fermento esfarelado, a margarina, o ovo e o adoçante. Junte a água aos poucos, trabalhando a massa até que fique lisa. Trabalhe-a por mais alguns minutos. Cubra-a com um pano e deixe dobrar de volume. Abra-a e modele pães arredondados. Pincele-os com a gema, espalhe por cima uma porção de creme e asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 15 minutos. Retire do forno, espere esfriar, pincele com a cobertura e polvilhe com o coco.

Creme

Dissolva o leite na água, junte a farinha, a baunilha e o adoçante. Misture bem e leve ao fogo. Mexa até engrossar. Retire do fogo, espere esfriar e utilize.

Cobertura

Dissolva a maisena na água, junte a essência de coco e o adoçante. Misture bem e leve ao fogo até engrossar. Espere esfriar e utilize.

*1 e ½ xícara (chá)
de farinha de trigo
15 g de fermento
fleischmann
1 colher (sopa) de
margarina light
1 ovo
½ colher (chá) de
adoçante líquido
¼ de xícara (chá) de
água
1 gema batida para
pincelar
2 colheres (sopa) de
coco sem açúcar para
polvilhar*

Creme

*1 e ½ colher (sopa)
de leite desnatado
½ xícara (chá) de
água
1 e ½ colher (sopa)
de farinha de trigo
essência de baunilha
a gosto
adoçante líquido a
gosto*

Cobertura

*½ colher (sopa) de
maisena
½ xícara (chá) de
água
essência de coco a
gosto
adoçante líquido a
gosto*

*4 ovos
2 colheres (sopa) de
adoçante
4 colheres (sopa) de
farinha de trigo
2 colheres (sopa) de
fermento em pó
¼ de xícara (chá) de
nozes pecã moídas*

Creme

*1 colher (chá) de
gelatina em pó sem
sabor
12 colheres (sopa) de
água fria
12 colheres (sopa) de
leite em pó
desnatado
12 colheres (sopa) de
água fervente
5 colheres (chá) de
suco de limão
adoçante a gosto*

Bolo de Nozes Pecã com Creme

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 135,25
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Separe as claras e bata-as em ponto de neve firme; reserve. Coloque as gemas e o adoçante na batedeira e bata até que estejam esbranquiçadas. Batendo sempre, adicione a farinha de trigo peneirada e o fermento. Acrescente as nozes e, por último, as claras reservadas; misture delicadamente. Unte uma fôrma redonda de buraco no meio com margarina e polvilhe com farinha. Despeje a massa e leve para assar em forno preaquecido a 170°C por 30 minutos, ou até que esteja assada. Sirva o bolo acompanhado do creme.

Creme

Misture a gelatina na água fria e deixe por 2 minutos. Dissolva o leite em pó na água fervente, junte a gelatina e mexa até dissolver. Acrescente o suco de limão e o adoçante e misture bem. Leve a mistura à geladeira por 10 a 12 minutos. Passado esse tempo, retire da geladeira, coloque na batedeira e bata por 15 minutos, ou até atingir um ponto semelhante ao do creme *chantilly*.

Bolo de Pêra

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 170,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Bata a margarina até que esteja esbranquiçada. Batendo sempre, adicione a farinha, o ovo, o iogurte, o adoçante, a canela e a essência de laranja; bata por 3 a 4 minutos. Junte o fermento, misturando delicadamente, e em seguida a pêra. Torne a misturar e despeje em uma fôrma para bolo redonda, untada com margarina e polvilhada com farinha. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos ou até que o bolo esteja assado. Retire do forno, espere esfriar um pouco, desenforme e sirva.

*¼ de xícara (chá) de margarina light
1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo
1 ovo
1 iogurte desnatado
1 e ½ colher (sopa) de adoçante
1 colher (chá) de canela em pó
1 colher (café) de essência de laranja
4 colheres (chá) de fermento em pó
2 peras firmes (evite usar a pêra d'água) sem casca picadinhas*

Pão saboroso

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 15 FATIAS

CALORIAS POR PORÇÃO: 131,20

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Peneire numa tigela a farinha, o açúcar, o sal e o fermento. Junte o orégano, o queijo ralado e misture bem. Separadamente, bata o ovo e adicione o leite e a margarina em temperatura ambiente. Misture muito bem e vá adicionando à mistura de ingredientes secos, mexendo delicadamente até que estejam bem incorporados. Unte com margarina uma fôrma para pão média, despeje a massa, polvilhe com a semente de gergelim e leve ao forno preaquecido a 180°C por 45 a 50 minutos, ou até que esteja assado. Retire do forno, espere esfriar um pouco, desenforme e sirva. Este pão fica mais saboroso se servido quente ou morno.

*2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de açúcar
1 pitada de sal
1 colher (sobremesa) de fermento em pó
1 colher (chá) de orégano
130 g de queijo suíço ralado
1 ovo
1 xícara (chá) de leite desnatado
1 colher (sopa) de margarina light
semente de gergelim*

Abacaxi Saboroso

TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 83,30

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

4 fatias de abacaxi
3 copos (requeijão)
de água
2 sachês de adoçante
1 gelatina em pó
diet de abacaxi
1 iogurte desnatado

Pique o abacaxi em pequenos pedaços e coloque em uma panela com a água. Misture bem e leve ao fogo por 15 minutos. Adicione o adoçante e a gelatina, mexa bem e deixe esfriar. Junte o iogurte, misture e despeje em taças individuais. Leve à geladeira por 4 horas.

Pudim de Chocolate com Raspas

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 122,50

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

1 barra de 40 g de
chocolate dietético
1 colher (sopa) de
cacau em pó
1 xícara (chá) de
leite desnatado
1 iogurte desnatado
3 colheres (sopa) de
adoçante
1 colher (sopa) bem
cheia de gelatina em
pó incolor
2 claras
raspas de chocolate
diet
casca de laranja
finamente picada

Derreta o chocolate em banho-maria até ficar cremoso; reserve. Adicione o cacau e o leite e misture bem. Misture o iogurte, o adoçante e a gelatina; coloque no liquidificador e bata por alguns segundos. Junte o chocolate reservado. Bata as claras em neve firme e acrescente à mistura, mexendo delicadamente. Despeje em taças individuais ou em uma fôrma para pudim. Leve à geladeira de um dia para o outro. Um pouco antes de servir, decore com as raspas de chocolate e a casca da laranja.

Aspic Havaiano

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 38,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Com um boleador* corte o papaia e o melão, misture-os bem e guarde na geladeira. Prepare a gelatina seguindo as instruções da embalagem e deixe esfriar. Coloque as frutas numa tigela molhada e revolva misturando com as folhas de hortelã picadinhas. Despeje a gelatina e leve à geladeira até endurecer. Mergulhe a tigela em água quente rapidamente e vire no prato de servir. Decore com as rodela de abacaxi e folhas de hortelã e, se quiser, no centro, algumas bolinhas de fruta.

***1 mamão papaia
grande***

1 melão bem maduro

***1 gelatina em pó diet
de tangerina***

1 galho de hortelã

4 rodela de abacaxi

* Boleador: instrumento apropriado para cortar em forma de bolinha.

Crema de Morango

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 13,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Dissolva a gelatina em 1 xícara (chá) de água quente, mexa bem, junte 1 xícara (chá) de água fria e torne a mexer. Despeje em um pirex e leve à geladeira até endurecer. Coloque-a no liquidificador com os morangos e bata bem. Despeje em taças e leve à geladeira até servir.

***1 gelatina em pó diet
de morango***

10 morangos

Torta de Ricota

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 170,08 / SEM UVA PASSA: 113,83

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

1 iogurte desnatado
4 ovos
400 g de ricota
esfarelada
5 envelopes de
adoçante
150 g de uva passa
sem semente
(opcional)

Coloque no liquidificador o iogurte, os ovos, a ricota e o adoçante. Bata bem até obter uma mistura homogênea. Adicione a uva passa e misture com uma colher de pau, sem bater. Unte com margarina uma fôrma para torta de aro removível. Despeje a massa e leve ao forno preaquecido a 180°C e asse por 10 minutos. Diminua a temperatura e asse por mais 15 minutos, ou até que esteja assada. Desligue o forno, abra um pouco a tampa e deixe a torta esfriar no forno. Quando estiver fria, retire-a do forno e leve à geladeira por 4 a 5 horas.

69

Creme de Ricota e Café

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 160,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

400 g de ricota
adoçante a gosto ou
1 colher (sopa) de
açúcar
café líquido a gosto
1 pitada de café
solúvel
grãos de café para
decorar

Passe a ricota pela peneira, adoce a gosto e junte o café, sem deixar que o creme fique muito líquido. Adicione o café solúvel para realçar o sabor. Divida o creme em quatro taças e leve à geladeira até servir. Decore com os grãos de café.

Doce de Abacaxi

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 3 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 52,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Descasque o abacaxi e corte-o em rodela grossas; retire o miolo. Coloque as rodela numa panela, junte a água e a canela. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 1 hora, até que o abacaxi fique macio e o caldo se reduza a uma calda rala. Junte o adoçante, misture bem e retire do fogo. Espere esfriar e sirva.

1 abacaxi

3 copos (requeijão) de água

4 pedaços de canela em pau

18 gotas de adoçante

Espuma Rosada

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 56,50

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Dissolva o pó para pudim no leite, seguindo as instruções da embalagem. Leve à geladeira por 4 horas ou até ficar bem firme. Dissolva a gelatina na água, mexendo até dissolvê-la completamente; deixe esfriar. Limpe o morango e leve para gelar. Coloque no liquidificador o pudim com o morango, bata e adicione a gelatina aos poucos. Despeje numa travessa e reserve. Bata as claras em neve firme e junte à mistura reservada, mexendo delicadamente. Coloque em uma fôrma untada com óleo e leve à geladeira até endurecer. Desenforme e decore com os morangos.

1 pudim diet de baunilha

1 xícara (chá) de leite desnatado

1 gelatina em pó diet de morango

1 xícara (chá) de água fervente

3 xícaras (chá) de morango

4 claras

morangos com o cabinho para decorar

Gelado de Abacaxi

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 100,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

1 abacaxi
150 g de ricota
adoçante a gosto

Retire a polpa do abacaxi e bata-a no liquidificador com a ricota e o adoçante. Leve à geladeira para endurecer, mexendo de vez em quando. Se desejar, pode servir a mistura dentro da casca do abacaxi.

Sorvete de Banana e Morango

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 54,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

500 g de morango
limpo
1 banana média,
madura e picada
2 colheres (sopa) de
geléia de morango
diet
1 e ½ xícara (chá)
de iogurte
desnatado

Reserve 4 morangos inteiros para decorar. Coloque no liquidificador o morango restante e a banana e bata até obter um purê. Adicione a geléia e o iogurte; misture bem. Despeje numa sorveteira elétrica e proceda conforme as instruções do fabricante, ou despeje numa tigela, de preferência inox, e leve ao congelador por 2 horas, ou até que as bordas estejam firmes. Despeje na tigela grande da batedeira e, em velocidade média, bata até obter um creme leve e fofo. Despeje novamente no inox e volte ao congelador por mais 2 horas. Torne a bater, coloque em taças de sorvete, tampe e leve ao congelador até a hora de servir. Sirva decorado com os morangos reservados e folhas de hortelã.

Gelatina Rosa

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
CALORIAS: 77 POR PORÇÃO DE GELATINA/ 40,00 POR 100 G DE MORANGO
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Faça a gelatina seguindo as instruções da embalagem. Deixe esfriar e leve à geladeira. Quando estiver consistente, bata na batedeira até que fique ligeiramente espumante. Junte a ricota e torne a bater. Despeje em taças individuais e leve à geladeira. Sirva-a com o morango.

*2 gelatinas em pó
diet de morango
1 xícara (chá) de
ricota
morangos para
acompanhar*

Geléia de Morango

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 31,00
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Pique o morango, junte a canela, os cravos e leve ao fogo até cozinhar; reserve. Misture a gelatina na água fria e leve ao fogo para dissolver. Junte o morango reservado e cozinhe por alguns minutos até obter o ponto de geléia. Retire do fogo, coloque o adoçante e misture bem. Guarde em um pote com fecho hermético.

*1 caixa de morango
limpo
2 pedaços de canela
em pau
5 cravos-da-índia
1 colher (sobremesa)
de gelatina em pó
sem sabor
12 envelopes de
adoçante*

Iogurte

TEMPO DE PREPARO: 3 HORAS E 10 MINUTOS RENDIMENTO: 5 COPOS

CALORIAS POR 100 ML: 46,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

**1 litro de leite
desnatado**

**2 colheres (sopa) de
leite em pó
desnatado**

**1 iogurte pequeno
desnatado**

Ferva o leite e deixe-o esfriar até que, ao mergulhar a ponta do dedo, você consiga suportar o calor. Dissolva o leite em pó no iogurte, mexendo bem. Junte ao leite fervido e misture bem. Coloque numa vasilha de louça, cubra com um pano grosso para manter o calor e deixe por 3 horas. Depois de pronto, leve à geladeira e sirva a gosto.

Iogurte Caseiro de Morango

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 65,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

**1 litro de leite
desnatado**

1 iogurte desnatado

1 gelatina em pó

diet de morango

**1 copo (requeijão) de
água**

**10 gotas de adoçante
líquido**

Esquente o leite até ficar um pouco mais que morno. Adicione o iogurte, misture bem e cubra o recipiente com um pano. Deixe por 12 horas. Dissolva a gelatina na água fervente, misture bem e espere amornar. Coloque no liquidificador a mistura do leite, a gelatina e o adoçante. Bata por alguns segundos, coloque em tacinhas e leve à geladeira.

Iogurte com Gelatina

TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 22,50

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Ferva a metade da água, dissolva a gelatina e junte o restante da água. Coloque-a em um pirex e leve à geladeira até endurecer. Leve-a ao liquidificador com o iogurte e bata por alguns segundos. Coloque em tacinhas individuais e volte à geladeira para endurecer.

2 xícaras (chá) de água

1 gelatina em pó diet de uva

½ iogurte desnatado

Musse de Uva Preta

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 50,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Numa panela pequena, aqueça a uva, a água e o adoçante. Cozinhe por 10 minutos. Adicione o suco de limão e o Kirsch e mexa. Despeje no liquidificador e bata por alguns instantes. Coe e volte à panela até ferver. Na tigela grande da batedeira, bata as claras em ponto de neve firme e, sem parar de bater, adicione a mistura quente de uva, lentamente em fio fino. Continue a bater em velocidade média por alguns minutos, até que a mistura esteja fria. Distribua em 6 taças individuais, tampe e leve ao congelador por 3 horas. Retire do congelador 10 minutos antes de servir para atingir a temperatura ideal.

1 xícara (chá) de uva preta ou

congelada sem açúcar

⅓ de xícara (chá) de água

1 colher (sopa) de adoçante em pó

1 colher (sopa) de suco de limão

1 colher (sopa) de Kirsch

2 claras em temperatura ambiente

1 fatia de abacaxi
1 fatia grande de
mamão
1 xícara (chá) de
morango
3 ovos
3 envelopes de
adoçante em pó
32 gotas de adoçante
1 pitada de sal

Musse de Frutas

TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 77,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Descasque e corte as frutas em pequenos pedaços. Bata no liquidificador e reserve. Bata as gemas com o adoçante (em pó ou líquido) até obter um creme claro. Acrescente as frutas e leve ao fogo brando, mexendo sempre, sem ferver. Bata as claras em neve com o sal e misture-as delicadamente ao creme de gema. Leve à geladeira até servir.

8 claras
16 colheres (sopa) de
frutose
1 colher (sopa) de
suco de limão
raspas de 1 limão
Molho de framboesa
200 g de framboesa
fresca
2 gemas
1 envelope de
adoçante
2 colheres (sopa) de
iogurte desnatado

Pudim de Clara com Molho de Framboesa

TEMPO DE PREPARO: 1 HORAS RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 43,38

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Preaqueça o forno a 180°C. Bata as claras em neve firme, juntando aos poucos a frutose, sem parar de bater. Adicione o suco e as raspas de limão. Unte com margarina e polvilhe com frutose uma fôrma para pudim; despeje a mistura de claras e leve para assar em banho-maria por cerca de 30 minutos, ou até que o pudim esteja cozido. Retire-o do forno e espere até que esfrie totalmente. Enquanto isso, prepare o molho. Coloque a framboesa no liquidificador e bata-a bem. Passe o purê por uma peneira para remover as sementes. Bata as gemas até que fiquem espumosas e dobrem de volume. Acrescente o adoçante, o iogurte e o purê e bata por cerca de 5 minutos. Desenforme o pudim em um prato de servir, coloque por cima o molho e decore com algumas framboesas. Leve à geladeira até servir.

Musse de Maracujá

TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 47,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Passa a ricota pela peneira e junte o suco de maracujá e metade da água; misture bem e reserve. Amoleça a gelatina no restante da água e leve ao fogo para dissolver. Espere esfriar um pouco e adicione à mistura de ricota. Junte o adoçante, misture bem e leve para gelar por 30 minutos. Retire da geladeira e junte as claras em neve. Mexa delicadamente e distribua em taças individuais. Deixe na geladeira até a hora de servir.

*100 g de ricota
¼ de xícara (chá) de
suco de maracujá
½ xícara (chá) de
água
½ envelope de
gelatina em pó sem
sabor
3 g de adoçante
2 claras em neve*

Pêra com Calda de Chocolate

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 150,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Em uma panela, coloque as peras, o vinho e a água. Tampe e deixe cozinhar. Enquanto isso, derreta o chocolate com o leite em banho-maria. Tire as peras da panela, adoce a gosto e coloque-as em um recipiente para servir. Misture o caldo do cozimento com o chocolate e despeje sobre a fruta. Sirva-a quente ou fria.

*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*

Coquetel de Ameixa

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 130,50

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

100 g de ameixa

seca

**1 copo (requeijão) de
leite desnatado**

**1 colher (chá) de
essência de**

baunilha

15 gotas de adoçante

Coloque as ameixas em um copo, cubra-as com água e deixe repousar por 12 horas. Desencaroce-as, junte a água do molho, o leite, a baunilha e o adoçante. Bata no liquidificador por alguns segundos.

Maçã com Creme

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 137,83

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

6 maçãs

2 litros de água

**3 pedaços de canela
em pau**

**6 colheres (sopa) de
geléia dietética de
damasco**

500 ml de leite

**2 colheres (sopa) de
maisena**

2 gemas

**3 envelopes de
adoçante em pó**

Descasque as maçãs e retire o miolo sem chegar até o final com cuidado para não quebrá-las; reserve. Numa panela, coloque a água e a canela e leve ao fogo para ferver. Junte as maçãs e deixe-as cozinhar por cerca de 5 minutos. Retire-as cuidadosamente com uma escumadeira e arrume-as numa travessa com a cavidade para cima. Coloque 1 colher de geléia em cada cavidade e reserve. Ponha o leite numa panela e leve ao fogo para ferver. Dissolva a maisena em ½ copo de água e despeje no leite fervendo; mexa sem parar até que o creme engrosse. Adicione as gemas ligeiramente batidas e o adoçante, misturando sem parar. Retire do fogo e deixe esfriar. Distribua o creme sobre as maçãs e leve à geladeira até servir.

Torta de Maçã

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 150,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Misture os três primeiros ingredientes da massa e vá juntando, aos poucos, a farinha e trabalhando com as mãos até obter uma mistura homogênea e consistente. Forre com a massa o fundo e o lado de uma fôrma para torta de cerca de 20 cm de diâmetro; reserve. Enquanto isso, descasque e pique as maçãs em pedacinhos, acrescente o suco de limão e misture bem. Adicione o creme de leite, as gemas, as claras levemente batidas e o adoçante. Misture muito bem, despeje sobre a massa e polvilhe com a canela. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 30 minutos ou até que a massa esteja assada.

40 g de margarina

light

1 clara

1 colher (sopa) de

canela em pó

cerca de 250 g de

farinha de trigo

Recheio

4 maçãs

suco de 1 limão

2 colheres (sopa) de

creme de leite light

2 ovos

4 colheres (sopa) de

adoçante em pó

canela em pó

Taça de Manga

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 48,68

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Descasque a manga, corte em pedaços e coloque no liquidificador com o iogurte. Bata até que se forme um purê. Aqueça a água em banho-maria e dissolva bem a gelatina. Acrescente à mistura do liquidificador com o adoçante e bata por alguns instantes. Despeje em taças individuais e leve à geladeira por 4 horas. Na hora de servir, acompanhe com creme *chantilly light*.

2 mangas grandes

tipo haden

1 iogurte desnatado

½ xícara (chá) de

água

1 envelope de

gelatina sem sabor

4 colheres (sopa) de

adoçante em pó

2 ovos
2 colheres (sopa) de
açúcar
1 e ¼ de xícara
(chá) de leite
desnatado
1 pitada de canela
em pó
morango para
enfeitar

1 xícara (chá) de
farinha de trigo
½ colher (sopa) de
fermento em pó
1 colher (chá) de
adoçante líquido
1 colher (sopa) de
margarina light
Creme
4 colheres (sopa) de
leite em pó
desnatado
2 xícaras (chá) de
água
2 colheres (sopa) de
farinha de trigo
1 colher (sopa) de
adoçante líquido
½ colher (café) de
essência de
baunilha
215 g de morango
para decorar

Taça de Morango

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR TAÇA: 150,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Bata os ovos com o açúcar. Junte o leite e a canela. Despeje em quatro forminhas refratárias e leve ao forno em banho-maria a 190°C por 40 a 50 minutos. Deixe esfriar e enfeite com o morango.

Torta de Morango

TEMPO DE PREPARO: 1 E ½ HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR 100 G: 115,00

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Misture numa tigela todos os ingredientes da massa. Aos poucos, junte água suficiente para obter uma massa lisa e homogênea. Abra-a com o rolo ou com as mãos. Forre o fundo e os lados de forminhas para torta com 6 cm de diâmetro ou uma fôrma redonda com 20 cm de diâmetro. Com um garfo, fure o fundo das tortas para não estufarem. Asse em forno moderado a 180°C por cerca de 15 minutos. Espere que esfriem e desenforme-as. Enquanto isso, dissolva o leite na água, junte a farinha e leve ao fogo. M e x a até engrossar. Tire do fogo, junte o adoçante e a essência de baunilha; misture. Recheie as tortinhas e coloque o morango por cima. Leve à geladeira até a hora de servir.