

RECEITAS PARA DIABÉTICOS

A autora agradece a colaboração do Dr. Fadlo Fraige Filho,
presidente da ANAD — Associação Nacional de Assistência
ao Diabético —, à Dra. Telma Granado e Sá, à Dra. Flora
Spolidoro, à Rita Thereza Simonetti Nogo e à ADJ —
Associação de Diabetes Juvenil.

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, Pudim de Chocolate, está na página 70.

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 PARA DIABÉTICOS

Margarida Valenzi

Receitas aprovadas pela ANAD



ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ASSISTÊNCIA AO DIABÉTICO

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

Margarida

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

Coleção As melhores receitas do

"Suplemento Feminino" de *O Estado de S. Paulo*:

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

Coleção Sabor & Saúde:

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

A seguir:

- Receitas Antioxidantes • Receitas para Hipertensos
 - Receitas para Alérgicos

SUMÁRIO

Apresentação, 7

Introdução, 9

Dicas para ajudar a controlar o diabetes, 9

Sugestões de cardápios (1.200 calorias diárias), 10

Tabela de controle dos alimentos, 11

Aves

Frango assado com maçã e batata, 15

Frango com alecrim, 17

Frango com iogurte, 16

Frango cozido, 15

Frango grelhado com ervas, 16

Galantina de frango, 18

Peito de frango com maçã, 19

Peito de frango de panela, 20

Peru recheado com batata, 22

Rocambole de peito de peru, 21

Carnes

Assado de panela, 28

Bife de carneiro com *pinoli*, 26

Bolo de carne à Leonita, 34

Carne ao forno, 30

Carne assada com molho de ervas, 29

Carne grelhada, 33

Costeleta com ervas, 27

Croque-rôti, 33

Filé no grill, 28

Hamburgão, 32

Lombo com pimentão, 25

Picadinho de carne, 31

Picadinho sofisticado, 29

Rosbife com temperos verdes, 26

Vitela com alecrim, 27

Peixes

Bacalhau à Celi, 41

Bacalhau à provençal, 40

Bacalhau especial, 39

Badejo com molho de pimentão, 37

Cação com molho, 38

Cação com molho cremoso, 42

Gratinado de peixe, 44

Peixe grande gala, 42

Peixe recheado com farofa, 43

Pescadinha saborosa, 37

Legumes & verduras

Abobrinha em conserva, 49

Berinjela à italiana, 51

Couve-flor ao forno, 48

Cuscuz de berinjela, 50

Ervilha à francesa, 51

Panqueca com vagem, 47

Purê de legumes, 49

Refogado com ricota, 52

Suflê de espinafre, 50

Torta cremosa de chicória, 52

Vagem com ovo, 47

Vagem picante, 48

Saladas & molhos

Molho de cebola, 60

Molho de ervas, 59

Molho de gengibre, 59

Molho de hortelã, 60

Molho de iogurte, 60

Molho de iogurte (para carnes frias), 58

Salada colorida, 56
Salada completa, 57
Salada de frango, 58
Salada de iogurte, 55
Salada de macarrão, 56
Salada primavera, 55

Sobremesas & bolos

Arroz-doce, 79
Bavaroise de manga, 65
Bolo de cenoura e
canela, 67
Bolo de iogurte com
laranja, 64
Bolo de laranja, 77

Bolo rápido de laranja, 76
Brigadeiro dietético, 66
Creme de laranja, 66
Creme de mamão, 78
Gelado cítrico, 63
Gelado saboroso, 76
Gelatina com frutas, 72
Gelatina dietética, 63
Geléia de ameixa, 71
Goiabada, 72
Leite condensado
dietético, 64
Maça assada, 73
Musse de chocolate, 78
Musse de morango, 75

Musse saborosa, 79
Pavê de morango, 75
Pudim de abóbora com
especiarias, 65
Pudim de baunilha, 70
Pudim de chocolate, 70
Pudim de pão, 71
Pudim de ricota com
maracujá, 74
Rocambole de cenoura e
maça, 68
Sorvete de iogurte, 69
Surpresa gelada, 73
Taças de limão, 74
Torta de iogurte, 69
Torta de kiwi, 77

APRESENTAÇÃO

Difícil tarefa a de falar de alguém como Margarida Valenzi, uma vez que tudo de bom já deve ter sido dito sobre ela. Jornalista premiada, experiente, sempre em busca de aperfeiçoamento e de fazer o melhor com a preocupação de ajudar pessoas.

Margarida é jornalista especializada em gastronomia e editora de culinária do “Suplemento Feminino” do jornal *O Estado de S Paulo*, desde 1977, e sempre constante naquilo que faz. Além de seu primeiro livro com as “Melhores Receitas do Suplemento Feminino”, tem publicada uma coleção de 12 livros específicos sobre alimentação. É também uma pioneira, já que publicou o primeiro CD Rom Multimídia do Brasil com 2 mil receitas.

Atenta aos assuntos mais importantes de cada época, Margarida logo percebeu que neste momento o Diabetes está presente em muitíssimas casas em nosso país e, pesquisadora incansável que é, veio até nós, na ANAD (Associação Nacional de Assistência ao Diabético), se informar sobre a doença e assim se preparar para lançar uma coleção com o título “Sabor & Saúde”, na qual o primeiro livro é dedicado justamente ao diabético.

Em nossa larga experiência como médico endocrinologista afirmamos que a dieta equilibrada e apropriada ao diabético é fator decisivo na qualidade de vida do paciente, uma vez que através dela ele poderá manter ou não o controle da doença.

Existem poucos títulos à disposição dos quase 8 milhões de diabéticos brasileiros. Com esta publicação, os diabéticos poderão variar seu cardápio, comendo adequadamente, sem prejuízo do paladar, com um visual agradável e a possibilidade de dosar as calorias de cada refeição, já que encontrará ao fim de cada receita o valor calórico por porção.

Porém, aqui vai um lembrete ao leitor: consulte sempre seu médico ou seu nutricionista. Discuta com eles as receitas do livro para saber quais delas se adaptam a sua dieta específica, já que a do diabético não é uma dieta padrão e sim personalizada.

E à nossa amiga Margarida damos nossos sinceros parabéns pela iniciativa e agradecemos a honra do convite para prefaciar seu livro.

Sucesso. Você merece!!!

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente da ANAD – Associação Nacional
de Assistência ao Diabético

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

O diabetes não é mais um caso isolado, existe em todo o mundo um grande índice de portadores desse mal, mas também existem muitos recursos na área médica que permitem ao paciente conviver amigavelmente com ele. E aquele tabu de que o diabético não pode comer quase nada também já caiu.

Hoje os profissionais de nutrição, após inúmeras pesquisas, afirmam que o diabético praticamente pode comer de tudo, desde que tenha um controle de preparo e quantidade. Assim, as nossas sugestões incluem pratos variados para diferentes ocasiões.

Aqui, damos sugestões para o diabético controlar suas refeições, sem torná-la, no entanto, rica em alimentos que aumentam a glicose no sangue. Uma dieta bem balanceada pode tornar o dia-a-dia muito mais saboroso e sem riscos à saúde.

DICAS PARA AJUDAR A CONTROLAR O DIABETES

- n Não só o diabético, mas todos que gostariam de manter um hábito alimentar saudável, devem fazer 6 pequenas refeições ao dia, e a composição da alimentação, para poder ser equilibrada, deve conter: 40 a 50% de carboidratos (glicídios); 30 a 40% de lipídios; 20% de proteínas.
- n Não comer sobremesas, mesmo quando dietéticas, após as refeições principais (almoço e jantar). Se forem consumidas nos lanches ao longo do dia em substituição, e não em adição, ao lanche tradicional, trarão melhores resultados ao controle glicêmico.
- n Jamais imaginar que o alimento dietético pode ser consumido à vontade. A maioria não contém açúcar mas, mesmo assim, não deixa de ser muito calórica.
- n Alimentos proibidos: carne de porco, creme de leite, queijos amarelos, frituras, molhos e temperos industrializados, frios e embutidos (salame, salsicha, mortadela, lingüiça etc.).
- n Alimentos permitidos sem restrição: água, alho, baunilha, café e chá sem açúcar, caldo de carne magra (preferivelmente feito em casa), canela, cominho, limão, louro, orégano, pickles, pimenta, sal (se não tiver hipertensão) e vinagre.
- n As hortaliças podem ser consumidas sem restrições, pois não alteram a glicose no sangue; portanto é uma solução como petiscos entre as refeições.
- n A água da fervura dos vegetais é rica em sais minerais; procure utilizá-la em sopas.
- n O diabético não deve utilizar açúcar, mas os adoçantes naturais e artificiais poderão ser utilizados como substitutos.
- n O uso da frutose deve ser evitado pelo diabético, se não houver um controle e acompanhamento médico. Mas não é considerado prejudicial em pessoas que

mantêm controle constante.

- n Os adoçantes contendo aspartame podem ser consumidos na quantidade máxima de 80 envelopes/dia.
- n Alimentos *diet* são os que apresentam em sua composição redução ou ausência de açúcares, mas é preciso tomar um certo cuidado pois alguns apresentam frutose em sua fórmula, que também é considerada açúcar e contém calorias.
- n O diabético deve sempre consultar um médico e seguir os tratamentos indicados.
- n O exercício é indicado para as pessoas de um modo geral, inclusive para os portadores de diabetes. Assim, é conveniente que se torne um hábito, mesmo que seja em pequena escala. Mas lembre-se: antes de começar um exercício, procure orientação médica.

SUGESTÕES DE CARDÁPIOS (1.200 CALORIAS DIÁRIAS)

É aconselhável que sejam feitas 6 refeições diárias: café da manhã, lanche, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite.

Sugestão	Substituição
Café da manhã	
½ copo (requeijão) de leite comum	½ porção do grupo 7
½ pão francês	1 porção do grupo 4
1 fatia de ricota	1 porção do grupo 3
1 colher (chá) de margarina	1 porção do grupo 6
Lanche	
1 fatia de mamão	1 porção do grupo 5
Almoço	
½ xícara (chá) abobrinha	1 porção do grupo 2
½ xícara (chá) de brócolis	1 porção do grupo 2
2 porções de frango	2 porções do grupo 3
2 colheres (sopa) de arroz	1 porção do grupo 4
1 batata média	1 porção do grupo 4
1 fatia de abacaxi	1 porção do grupo 5
Lanche da tarde	
½ copo (requeijão) de leite desnatado	½ porção do grupo 7
1 maçã	1 porção do grupo 5
Jantar	
1 xícara (chá) de legumes do grupo 2	2 porções do grupo 2
2 colheres (sopa) de grão-de-bico	1 porção do grupo 4
Lanche da noite	
1 fatia de queijo	1 porção do grupo 3
100 g de iogurte desnatado	½ porção do grupo 7
1 pêssego	1 porção do grupo 5

TABELA DE CONTROLE DOS ALIMENTOS

<p>GRUPO 1: Hortaliças que podem ser ingeridas à vontade:</p> <p>Acelga Agrião Aipo Alcachofra Alface Almeirão Aspargo Berinjela Caruru Cebolinha Chicória Couve-flor Escarola Espinafre Folhas de beterraba Jiló Maxixe Pepino Pimentão Rabanete Repolho Salsinha Salsão Tomate</p> <p><i>Hidrato de Carbono: 5 g</i> <i>Calorias: menos de 20 em 100 g</i></p>	<p>GRUPO 3: Carnes, frios, soja e queijos</p> <p>Aves em geral 1 porção pequena Atum ½ colher (sopa) Camarão fresco 1 pires (chá) (30 a 50 g) Carne de porco sem gordura 1 fatia pequena (30 a 50 g) Carne de vaca sem gordura 1 fatia pequena Costela sem gordura 1 fatia pequena Fígado 1 fatia pequena Hambúrguer 1 pequeno de 30 a 50 g Lagosta 1 porção pequena Lingüiça 1 pequena Lula 1 pires (chá) Mariscos limpos 1 pires (chá) Miolo 1 porção Miúdos 1 porção Ostra, mexilhão 5 médios Ovo 1 unidade Pasta de amendoim 1 colher (sopa) Peixe fresco ou em conserva 1 porção pequena Hadoque 1 porção pequena Presunto ou frios 1 fatia Sardinha fresca 4 unidades Sardinha em lata 2 unidades Salsicha 1 média Siri 1 pires de chá Soja em grão 25 g Soja cozida ½ xícara (chá) Tofu 90 g Vieira 1 pires (chá) Ricota 1 fatia grande (praticamente isenta de gordura animal) Queijo Quark 2 colheres (sopa) rasas Requeijão ½ colher (sopa) Outros queijos 30 a 50 g (1 fatia pequena)</p> <p><i>Cada porção equivale a:</i> <i>Calorias: 82</i> <i>Proteína: 7 g</i> <i>Hidrato de carbono: 0</i> <i>Gordura: 6 g</i></p>
<p>GRUPO 2: Hortaliças</p> <p>Abobrinha Abóbora Alho-poró Beterraba Brócolis Cenoura Cebola Chuchu Cogumelos Couve Ervilha torta Palmito Nabo Quiabo Vagem</p> <p><i>Cada porção equivale a ½ xícara (chá)</i> <i>Calorias: 35</i> <i>Proteína: 2 g</i> <i>Hidrato de carbono: 7 g</i> <i>Gordura: 0</i></p>	

GRUPO 4: Cereais, biscoitos e pães

Arroz cozido	2 colheres (sopa)
Arroz integral cozido	2 colheres (sopa)
Aveia crua	2 colheres (sopa)
Aveia cozida	4 colheres (sopa)
Batata	1 média
Biscoito salgado	2 unidades
Bolacha água e sal, cream craker	2 unidades
Bolacha maisena ou maria	1 unidade
Farinha em geral	2 colheres (sopa)
Feijão, ervilha, lentilha	4 colheres (sopa)
Fubá	1 colher (sopa)
Grão-de-bico	2 colheres (sopa)
Feijão branco	2 colheres (sopa)
Macarrão cozido	½ xícara (chá)
Maisena	2 colheres (sopa)
Mandioca	3 pedaços pequenos
Milho verde	4 colheres (sopa)
Pão francês ou torrado	1 fatia
Pão de centeio ou torrado	1 fatia
Pão de fôrma ou torrado	1 fatia
Pão de hambúrguer	metade
Pão francês	metade
Pão de glúten	1 fatia
Pão sírio	metade

Cada porção equivale a:

Calorias: 70

Hidrato de carbono: 15 g

Proteína: 2 g

Gordura: 0

GRUPO 5: Frutas e sucos

Abacate pequeno	metade
Abacaxi	1 fatia pequena
Ameixa fresca	2 pequenas
Ameixa seca	2 pequenas
Banana	1 pequena
Caqui	1 pequeno
Damasco	2 médios
Figo	1 médio
Framboesa	10 unidades
Goiaba	1 pequena
Grapefruit	metade
Jabuticaba	1 pires (chá) (30 a 50 g)
Laranja	1 unidade
Maracujá	1 médio
Melancia	1 fatia
Melão	1 fatia média
Maçã	1 pequena
Mamão	1 fatia pequena
Mamão papaia	metade
Manga	1 pequena
Morango	10 grandes
Pêra	1 pequena
Pêssego	1 médio
Suco de laranja	200 ml
Tâmara	2 unidades
Tangerina	2 pequenas
Uva	12 unidades

Calorias: 40

Proteínas: 0

Hidrato de carbono: 10 g

Gordura: 0

GRUPO 6: Gorduras

Óleo, banha e azeite	1 colher (chá)
Manteiga ou margarina	1 colher (chá)
Creme de leite	1 colher (sopa)
Bacon	1 fatia
Azeitona	30 g

Calorias: 45

Proteínas: 0

Gordura: 5 g

Hidrato de Carbono: 0

GRUPO 7: Leite e derivados

Leite tipo B	250 ml
Leite desnatado	370 ml
Coalhada com soro	250 ml
Iogurte natural	150 g
Iogurte desnatado	200 g
Leite integral em pó	3 medidas

Calorias: 150

Hidrato de carbono: 12 g

Proteínas: 8 g

Gordura: 8 g

ATENÇÃO

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

AVES

Peito de frango de panela (página 20).

CARNES

Rosbife com temperos verdes (página 26).

PEIXES

Bacalhau à Celi (página 41).

LEGUMES & VERDURAS

Panqueca com vagem (página 47).

SALADAS & MOLHOS

Salada primavera (página 55).

SOBREMESAS & BOLOS

Bolo de iogurte com laranja (página 64).

1 frango com cerca de 1,750 g
1 xícara (chá) de aipo picado
1 xícara (chá) de cebola picada
 $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de cenoura picada
1 dente de alho
1 folha de louro
 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de tomilho seco
sal a gosto
12 grãos de pimenta-do-reino
3 ramos de salsinha

Frango Cozido

TEMPO DE PREPARO: 1 E $\frac{1}{2}$ HORA RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 508,60 CARBOIDRATOS: 2,50
PROTEÍNAS: 69,30 LÍPIDIOS: 24,60
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Coloque o frango numa panela, com o peito virado para baixo. Junte os demais ingredientes. Ponha água até o frango ficar quase totalmente coberto. Tampe e leve ao fogo alto. Quando ferver, diminua para fogo baixo e deixe cozinhar por 45 minutos. Apague o fogo e deixe-o na panela até o momento de usar. Coe o caldo e use-o como consomê ou em qualquer outra receita que leve caldo.

1 frango de 1,500 g
1 maçã média em quatro
1 cebola média em quatro
2 dentes de alho grandes em quatro
8 batatas médias com casca
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de margarina light derretida
1 colher (chá) de tomilho seco
1 colher (chá) de páprica
 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal

Frango Assado com Maçã e Batata

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS RENDIMENTO: 7 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 465,30 CARBOIDRATOS: 22,80
PROTEÍNAS: 45,60 LÍPIDIOS: 21,30
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Lave bem o frango, enxugue-o e dobre as asas para trás. Misture a maçã, a cebola e o alho e recheie a cavidade da ave. Amarre as coxas e coloque o frango numa assadeira com o peito para cima. Corte as batatas em rodellas de 1,2 cm sem desgrudá-las e disponha-as ao redor do frango. Misture os ingredientes restantes e pincele-os sobre o frango e as batatas. Asse em forno moderado a 190°C, até que o frango fique cozido e as batatas macias (cerca de 1h45). A cada 30 minutos, pincele o frango e as batatas com a mistura de margarina.

Frango Grelhado com Ervas

TEMPO DE PREPARO: 1 e ½ HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 468,10 CARBOIDRATOS: 1,50
PROTEÍNAS: 37,90 LIPÍDIOS: 34,50
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Prepare a churrasqueira com fogo médio. Limpe bem os filés, retirando qualquer gordura. Num pirex retangular, coloque o óleo, o suco de limão, o sal e a pimenta, o alho, o coentro, a pimenta calabresa e o orégano; misture bem. Arrume os filés no pirex, virando-os várias vezes e regando-os com o tempero. Cubra o pirex com papel-alumínio e deixe descansar por cerca de 1 hora. Arrume os filés sobre a grelha e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos. Vire-os e cozinhe por mais 3 minutos. Continue virando os filés por 10 minutos; transfira-os para uma travessa e pincele-os com a margarina derretida. Sirva-os acompanhados de legumes ou milho cozido.

*4 filés de frango
(cerca de 750 g)
2 colheres (sopa) de
óleo de girassol
¼ de xícara (chá) de
suco de limão
sal e pimenta-do-
reino a gosto
1 colher (chá) de
alho picadinho
½ colher (chá) de
coentro seco
⅓ de colher (chá) de
pimenta calabresa
em flocos
1 colher (chá) de
orégano
1 colher (sopa) de
margarina light*

Frango com Iogurte

TEMPO DE PREPARO: 1 e ½ HORA RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 417,20 CARBOIDRATOS: 11,50
PROTEÍNAS: 53,20 LIPÍDIOS: 17,60
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Tempere o frango com cebola, alho, sal e pimenta. Coloque os pedaços, um ao lado do outro, numa fôrma refratária. Espalhe por cima os pimentões, o iogurte e o molho de tomate. Cubra com papel-alumínio e leve para assar em forno preaquecido a 200°C por 20 minutos ou até que estejam assados. Retire o papel-alumínio e asse por mais 20 minutos.

*1 frango cortado nas
juntas
1 cebola média
ralada
2 dentes de alho
amassados
sal e pimenta-do-
reino a gosto
1 pimentão verde e 1
vermelho picadinhos
2 iogurtes naturais
desnatados
1 lata de molho de
tomate*

Frango com Alecrim

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

CALORIAS POR PORÇÃO: 179,04 CARBOIDRATOS: 0,80

PROTEÍNAS: 17,40 LÍPIDIOS: 6,90

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

6 sobrecoxas

sal e pimenta-do-reino a gosto

3 colheres (sopa) de margarina light

2 colheres (chá) de folhas de alecrim picadas

2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada

¼ de xícara (chá) de vinho branco light

1 xícara (chá) de caldo de galinha

Salpique as sobrecoxas com sal e pimenta. Coloque 2 colheres de margarina em uma frigideira e leve ao fogo para derreter. Junte as sobrecoxas, com a pele virada para baixo, e deixe fritar por cerca de 15 minutos ou até que dorem. Vire-as e junte o alecrim. Cozinhe por mais 10 a 15 minutos, virando às vezes. Adicione a cebolinha e deixe cozinhar por mais alguns segundos. Transfira as sobrecoxas para uma travessa e mantenha-as aquecidas. Enquanto isso, retire e descarte a gordura que se formou na frigideira. Junte o vinho e misture bem. Quando o vinho tiver evaporado quase totalmente, adicione o caldo de galinha e misture novamente. Deixe cozinhar até que o molho tenha se reduzido a ¾ de xícara. Acrescente o restante da margarina e misture até incorporá-la bem. Espalhe o molho sobre as sobrecoxas e sirva em seguida.

Galantina de Frango

TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 189,10 CARBOIDRATOS: 15,50
PROTEÍNAS: 15,80 LÍPIDIOS: 7,10
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque numa tigela o frango, tempere com óleo, sal e pimenta. Deixe repousar por 1 hora. Dissolva a gelatina em 1 xícara (chá) de água quente e junte aos poucos o caldo de galinha. Mexa bem e reserve. Pegue uma fôrma para pão, molhe com água e despeje um pouco da mistura do caldo. Decore com a cenoura e a salsinha, leve ao *freezer* para endurecer. Depois coloque uma camada de frango, a vagem e a azeitona. Coloque um pouco mais da mistura do caldo e leve ao *freezer*. Repita a operação até terminar os ingredientes — a última camada deverá ser de gelatina. Desenforme a galantina, enrolando por alguns instantes a fôrma num pano molhado com água quente ou coloque-a no vapor de uma panela com água quente. Vire a fôrma sobre o prato em que irá servir e decore ao redor com o palmito, a ervilha e o milho.

300 g de peito de frango cozido e desfiado

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

*1 pacotinho de gelatina sem sabor
½ litro de caldo de galinha*

*300 g de cenoura cozida em rodela
4 galhos de salsinha
400 g de vagem cozida em rodela fina
10 azeitonas verdes picadas*

Para decorar

*½ xícara (chá) de palmito picadinho
½ xícara (chá) de ervilha
½ xícara (chá) de milho*

Peito de Frango com Maçã

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 399,80 CARBOIDRATOS: 27,60
PROTEÍNAS: 42,20 LIPÍDIOS: 23,40
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

***4 peitos de frango
sem pele ao meio
3 mandioquinhas em
rodela de 1 cm
1 cebola média em
rodela
½ xícara (chá) de
caldo de galinha
1 colher (chá) de
mostarda em pó
½ colher (chá) de sal
¼ de colher (chá) de
noz-moscada
⅛ de colher (chá) de
pimenta-do-reino
1 maçã em fatias
2 colheres (sopa) de
salsinha picada***

Em uma frigideira larga untada com óleo, frite os peitos de frango de ambos os lados até dourarem. Mantenha-os em fogo médio. Disponha sobre eles a mandioquinha e a cebola. À parte, misture o caldo de galinha, a mostarda, o sal, a noz-moscada e a pimenta e despeje a mistura na frigideira. Deixe ferver, reduza o fogo, tampe-a e cozinhe até que os peitos de frango estejam macios. Destampe a frigideira e disponha a maçã por cima. Tampe novamente e cozinhe por mais 3 minutos. Retire do fogo, polvilhe com a salsinha e sirva.

Peito de Frango de Panela

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 310,10 CARBOIDRATOS: 4,50

PROTEÍNAS: 5,30 LÍPIDIOS: 8,90

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Arrume os filés em uma só camada no fundo de uma panela. Junte o caldo de galinha e água o suficiente para cobri-los. Adicione os demais ingredientes e tampe. Leve-os ao fogo para ferver. Diminua a chama ao mínimo e cozinhe por 10 minutos, até o caldo reduzir e o frango ficar douradinho. Retire do fogo e mantenha a panela tampada até o momento de servir. Sirva acompanhado de salada de repolho.

*5 filés de frango
1 xícara (chá) de
caldo de galinha
½ xícara (chá) de
aipo picadinho
1 cebola grande
½ colher (chá) de
tomilho seco
1 folha de louro
sal a gosto
6 grãos de pimenta-
do-reino
1 ramo de salsinha
½ xícara (chá) de
cenoura picada
1 pimentão vermelho
e 1 verde picadinhos*

*1 peito de peru grande
desossado e sem pele
sal e pimenta-do-
reino a gosto
2 dentes de alho
amassados
2 xícaras (chá) de
suco de laranja
1 cebola ralada
2 cenouras raladas
3 talos de salsão
picado
1 xícara (chá) de
champignon em
lâminas
1 xícara (chá) de
caldo de galinha
1 colher (sopa) de
farinha de trigo*

Rocambole de Peito de Peru

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 145,70 CARBOIDRATOS: 2,70
PROTEÍNAS: 20,90 LIPÍDIOS: 5,70
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Abra o peito de peru, formando um grande bife, bata ligeiramente com um martelo e tempere com sal, pimenta, alho e suco de laranja. Deixe marinar por 1 hora. Coloque o peito sobre uma superfície de trabalho e disponha de maneira uniforme a cebola, a cenoura, o salsão e o *champignon*; tempere com sal e enrole como um rocambole. Amarre-o bem com um barbante, dando formato arredondado. Coloque-o em uma assadeira untada, despeje por cima a marinada, cubra com papel-alumínio e leve para assar em forno preaquecido a 175°C, por 25 minutos, regando algumas vezes com o caldo que se formar na assadeira. Retire o papel-alumínio e deixe no forno até dourar e estar cozido. Coe o molho que se formou na assadeira em uma panela. Junte o caldo de galinha e a farinha de trigo, misture bem e leve ao fogo para ferver e engrossar ligeiramente. Corte o rocambole em fatias e despeje o molho por cima.

Peru Recheado com Batata

TEMPO DE PREPARO: 4 HORAS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 512,60 CARBOIDRATOS: 13,00
PROTEÍNAS: 61,50 LÍPIDIOS: 29,40
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Numa assadeira grande, coloque o peru e pincele todo o interior com metade da margarina. Coloque o recheio na cavidade do peru. Unte-o com a margarina restante e cubra-o com papel-alumínio. Leve-o ao forno preaquecido a 200°C e asse por cerca de 3h30. Retire o papel e, regando de vez em quando com o molho que se formou na assadeira, deixe por mais 30 minutos. Retire-o do forno e coloque-o na travessa de servir. Acompanhe-o com o purê de legumes da página 49.

1 peru temperado
2 colheres (sopa) de
margarina light
Recheio
3 pimentões (verde,
amarelo e vermelho)
1 cebola
500 g de batata em
cubinhos
200 g de peito de
peru defumado
picadinho

Recheio

Corte os pimentões em pequenos pedaços. Acrescente a cebola picadinha, a batata e o peito de peru; misture bem e utilize.

Lombo com Pimentão

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 490,80 CARBOIDRATOS: 17,60
PROTEÍNAS: 17,80 LÍPIDIOS: 38,80
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

*2 pimentões vermelhos
e 2 amarelos
1 kg de cebola
2 dentes grandes de
alho
3 colheres (sopa) de
óleo de canola
1 colher (chá) de
alecrim seco
pimenta-do-reino a
gosto
4 colheres (sopa)
mais 2 colheres
(chá) de vinagre de
maçã
4 bifes de lombo*

Corte os pimentões e a cebola em rodela finas. Desmanche as rodela de cebola e amasse o alho. Coloque o óleo de canola numa frigideira grande e leve-a ao fogo. Quando o óleo aquecer, junte o pimentão, a cebola, o alho e o alecrim. Misture bem, abaixe o fogo ao mínimo e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos ou até que o pimentão esteja tenro; tempere com pimenta. Acrescente as colheres (sopa) de vinagre, tampe a frigideira e continue cozinhando por mais 15 minutos. Enquanto isso, aqueça bem uma grelha, coloque os bifes e deixe por cerca de 7 minutos de cada lado. Regue cada um com ½ colher (chá) de vinagre e sirva-as acompanhadas do molho de pimentão com cebola.

Bife de Carneiro com *Pinoli*

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 2 A 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 303,70 CARBOIDRATOS: 15,50

PROTEÍNAS: 35,00 LIPÍDIOS: 11,30

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Em uma tigela, junte a carne, o *pinoli*, o *curry*, o coentro, a páprica e o sal. Vá misturando com um garfo enquanto adiciona água aos poucos até incorporá-la completamente. Não trabalhe muito a massa. Divida-a em 4 porções iguais. Bata ligeiramente cada uma delas com a palma da mão dando-lhe um formato oval. Transfira os bifos para um prato grande. Cubra e leve ao *freezer* por 2 horas antes de grelhá-los. Aqueça a chapa da grelha até ficar bem quente. Coloque os bifos na chapa e grelhe por 5 minutos de cada lado. Transfira-os para uma travessa e sirva-os acompanhados de molho *chutney*.

**500 g de carne de
carneiro magra
moída**

**6 colheres (sopa) de
pinoli**

**1 colher (chá) de *curry*
¼ de colher (chá) de
coentro seco**

**½ colher (chá) de
páprica doce**

sal a gosto

**⅓ de xícara (chá) de
água gelada**

molho *chutney*

Rosbife com Temperos Verdes

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 145,70 CARBOIDRATOS: 2,70

PROTEÍNAS: 20,90 LIPÍDIOS: 5,70

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Lave e enxugue o filé. Coloque-o numa vasilha e tempere-o com o alho, a cebola, os pimentões e os temperos verdes, o vinho, o sal e a pimenta. Deixe-o marinar por cerca de 1 hora ou mais. Tire o filé do tempero e amarre-o com um barbante para manter o formato. Derreta a margarina e junte o filé; quando começar a dourar, vá virando-o para que asse por igual. Quando estiver corado, acrescente, aos poucos, a vinha d'alhos. Quando a superfície ficar mais ou menos dourada (30 minutos), estará no ponto. Retire-o do fogo, elimine o barbante e corte o rosbife em fatias finas. Arrume-as numa travessa, regue-as com o molho formado na panela e decore com os brócolis cozidos em água e sal ou com cebolinha, pimentão vermelho e alecrim.

**1 kg de filémignon ou
contrafilé**

**1 dente de alho
amassado**

2 cebolas em rodellas

**2 pimentões verdes
em cubinhos**

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

**1 colher (sopa) de
manjerição picado**

**1 colher (sopa) de
hortelã picada**

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

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

**4 colheres (sopa) de
margarina light**

3 galhos de brócolis

Vitela com Alecrim

1 vitela com cerca de 1,250 g
sal e pimenta-do-reino a gosto
2 colheres (sopa) de margarina light
 $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de cenoura em cubinhos
 $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de cebola picadinha
1 dente de alho
2 raminhos de alecrim
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de vinho branco light
1 xícara (chá) de tomate picado
2 ramos de salsinha

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS RENDIMENTO: 4 A 6 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 316,90 CARBOIDRATOS: 6,00
 PROTEÍNAS: 38,80 LÍPIDIOS: 15,30
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Salpique a carne com sal e pimenta. Coloque a margarina numa panela grande o bastante para caber a vitela. Leve-a ao fogo para derreter a margarina. Coloque a vitela e vá virando-a com um garfo até que doure de todos os lados — cerca de 10 a 15 minutos em fogo médio. Acrescente a cenoura, a cebola, o alho e o alecrim; mexa. Por último, junte o vinho, o tomate e a salsinha. Tampe bem e deixe cozinhar em fogo brando por cerca de 1h15. Vire a carne. Destampe e cozinhe por mais 15 minutos.

Costeleta com Ervas

4 folhas de louro
12 raminhos de tomilho fresco
12 costeletas de porco
sal e pimenta-do-reino a gosto
molho chutney

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 383,06 CARBOIDRATOS: 9,80
 PROTEÍNAS: 28,90 LÍPIDIOS: 51,00
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Esmigalhe as folhas de louro e pique o tomilho. Misture-os e, com as mãos, esfregue-os por toda a superfície das costeletas. Arrume-as numa travessa e deixe-as, em temperatura ambiente, por 1 hora. Disponha as costeletas sobre a grelha da churrasqueira e asse-as por cerca de 20 minutos, virando-as com frequência para que dourem por igual. Arrume-as numa travessa, salpique-as com sal e pimenta e sirva-as em seguida, ou à temperatura ambiente, acompanhadas de molho *chutney*.

Filé no Grill

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 616,20 CARBOIDRATOS: 5,30
 PROTEÍNAS: 33,10 LIPÍDIOS: 51,40
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Lave e enxugue bem os filés. Numa tigela, misture bem o alho amassado, o sal, o óleo, o vinho, o cravo, a cebola, os pimentões, o suco de limão e a salsinha. Disponha quatro filés no grill preaquecido. Cubra-os com a mistura, espalhando-a bem. Por cima de cada um, coloque os filés restantes e uma folha de louro. Leve ao fogo por 15 minutos, virando de vez em quando e tendo o cuidado para que os filés não fiquem ressecados.

8 filés mignon (100 g cada)

½ dente de alho
1 pitada de sal
1 colher (café) de óleo de girassol
50 ml de vinho branco light
1 pitada de cravo em pó
1 cebola em rodelas
1 pimentão verde e 1 vermelho picados
4 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (chá) de salsinha picada
4 folhas de louro

Assado de Panela

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 575,90 CARBOIDRATOS: 4,40
 PROTEÍNAS: 51,60 LIPÍDIOS: 39,10
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Retire o excesso de gordura da carne, tempere-a com sal, pimenta e alho, esfregando bem na carne. À parte, misture a azeitona e a maionese. Faça um furo central na carne, no comprimento, e introduza a mistura. Regue com a metade do vinho e deixe por 15 minutos. Unte com a margarina uma panela e leve ao fogo. Quando a margarina estiver quente, coloque a carne e dore-a de todos os lados. Adicione a água, tampe a panela e cozinhe por 1h30, regando a carne algumas vezes com o líquido que se formar. Se necessário, junte mais água quente. Tire a carne da panela, corte-a em fatias e reserve. Junte o restante do vinho ao molho que se formou e cozinhe-o por cerca de 10 minutos para reduzi-lo. Desligue o fogo, junte o creme de leite e misture bem. Sirva a carne acompanhada do molho.

1 lagarto
sal e pimenta-do-reino a gosto
3 dentes de alho amassados
½ xícara (chá) de azeitona preta picada
½ xícara (chá) de maionese light
2 xícaras (chá) de vinho branco light
¼ de xícara (chá) de margarina light
2 xícaras (chá) de água fervente
1 lata de creme de leite light

cerca de 2 kg de
 lagarto
 2 colheres (chá) de
 orégano
 2 colheres (chá) de
 tomilho
 1 colher (chá) de
 alecrim
 2 talos de salsão
 picados
 1 colher (sopa) de
 salsinha picada
 1 colher (sopa) de
 cebolinha verde
 sal a gosto
 2 xícaras (chá) de
 água

Carne Assada com Molho de Ervas

TEMPO DE PREPARO: CERCA DE 2 HORAS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 462,00 CARBOIDRATOS: 3,10

PROTEÍNAS: 50,30 LÍPIDIOS: 27,60

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Retire toda a gordura do lagarto e reserve. Misture o orégano, o tomilho, o alecrim, o salsão, a salsinha, a cebolinha e o sal. Esfregue a mistura na carne e deixe-a nesse tempero por 24 horas. Preaqueça o forno a 180°C. Numa assadeira, regue a carne com o molho do tempero, junte a água, cubra com papel-alumínio e asse por 1h30. Tire-a do forno e fatie-a. Coe e ponha o molho na molheira. Sirva-o com a carne, acompanhada com panaché de legumes.

1 kg de filé mignon
 1 colher (sopa) de
 óleo de canola
 1 cebola grande
 ralada
 5 dentes de alho
 amassados
 1 colher (chá) de
 tomilho
 2 colheres (chá) de
 orégano
 sal a gosto
 1 xícara (chá) de
 vinho branco light
 1 colher (sobremesa)
 de molho inglês

Picadinho Sofisticado

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 491,60 CARBOIDRATOS: 3,70

PROTEÍNAS: 307,24 LÍPIDIOS: 13,16

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Corte o filé em cubinhos. Coloque o óleo em uma panela, leve ao fogo e frite a cebola e o alho. Junte a carne, o tomilho, o orégano e refogue até a carne dourar ligeiramente. Tempere-a com sal, adicione o vinho e o molho inglês e cozinhe até que fique macia e com o caldo totalmente reduzido. Sirva-a com arroz com passas.

Carne ao Forno

TEMPO DE PREPARO: 4 HORAS RENDIMENTO: 18 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 385,00 CARBOIDRATOS: 28,60
PROTEÍNAS: 37,20 LIPÍDIOS: 16,60
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Numa frigideira grande, aqueça metade da margarina e do óleo em fogo alto. Doure um pouco da carne por vez, adicionando mais margarina e óleo quando necessário. Vá transferindo a carne para uma panela grande. Despeje o vinho na frigideira e mexa para soltar os sedimentos. Cozinhe por 3 minutos em fogo alto. Adicione o caldo de carne, o purê, o sal e a pimenta; deixe ferver. Arrume a cenoura sobre a carne, adicione a cebola e cubra com a batata. Despeje a mistura de vinho por cima. Tampe e asse em forno preaquecido por 2 horas. Destampe e deixe por mais 1h30 a 2 horas, sem mexer.

*2 colheres (sopa) de
margarina light
2 colheres (sopa) de
óleo de girassol
3 kg de carne em cubos
1 xícara (chá) de
vinho branco light
3 xícaras (chá) de
caldo de carne
1 xícara (chá) de
purê de tomate
1 colher (chá) de sal
½ colher (chá) de
pimenta-do-reino
1,500 g de cenoura
em rodela de 0,5 cm
750 g de cebola miúda
12 batatas grandes
em rodela de 0,5 cm*

Picadinho de Carne

TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 299,30 CARBOIDRATOS: 6,70

PROTEÍNAS: 35,50 LÍPIDIOS: 14,50

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

*1 colher (sopa) de óleo
de canola ou girassol
1 cebola média ralada
4 dentes de alho
amassados
1 kg de patinho moído
4 tomates sem pele e
sem semente picados
1 pimentão verde e 1
vermelho em cubinhos
2 abobrinhas médias
em cubinhos
sal e pimenta-do-
reino a gosto
2 colheres (sopa) de
salsinha picada
1 colher (sopa) de
cebolinha verde
picada*

Em uma panela, coloque o óleo, a cebola e o alho; frite até a cebola murchar. Junte a carne, misture bem e refogue em fogo baixo até a carne ficar cozida. Junte o tomate, os pimentões, a abobrinha e tempere com sal e pimenta. Misture delicadamente e cozinhe em fogo baixo, mexendo algumas vezes durante o cozimento. Quando os legumes estiverem cozidos, retire do fogo e polvilhe com a salsinha e a cebolinha.

Hamburgão

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 206,40 CARBOIDRATOS: 11,60
PROTEÍNAS: 23,50 LÍPIDIOS: 7,30
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Tempere a carne com a cebola, o alho, o cheiro-verde, o sal e a pimenta. Divida a carne em 5 partes e de cada uma forme um hambúrguer grande. Coloque-os um ao lado do outro em um pirex untado com margarina, cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C para assar por 10 minutos, ou até que estejam no ponto. Retire o papel-alumínio e deixe no forno por mais 5 a 10 minutos para dourar. Cubra com o molho de tomate, polvilhe com o orégano e leve ao forno por mais 5 minutos.

Molho de tomate

Corte o tomate em pequenos pedaços e coloque-o em uma panela. Junte a cebola, o alho e o louro, misture bem e cozinhe em fogo brando por 20 minutos; se necessário vá adicionando água aos poucos durante o cozimento. Quando o tomate estiver cozido, retire o louro, coloque a mistura no liquidificador e bata por alguns minutos. Passe por uma peneira e leve novamente ao fogo. Tempere com sal e pimenta e junte o manjerição. Leve ao fogo baixo para cozinhar por mais 15 a 20 minutos, ou até reduzir e ficar encorpado.

500 g de carne

moída

1 cebola grande

ralada

2 dentes de alho

amassados

2 colheres (sopa) de

cheiro-verde picado

sal e pimenta-do-

reino a gosto

Molho de tomate

500 g de tomate

maduro

2 cebolas médias

5 dentes de alho

2 folhas de louro

sal e pimenta-do-

reino a gosto

1 colher (sopa) de

manjerição picado

*2 colheres (sopa) de
margarina light
4 fatias de pão de
forma integral
4 fatias de carne
assada de vitela
½ vidro de cogumelo
cortado em lâminas
parmesão ralado*

Molho bechamel

*1 colher (sopa) de
margarina light
1 e ½ colher (sopa)
de farinha de trigo
sal e pimenta-do-
reino a gosto
noz-moscada
1 copo (requeijão) de
leite desnatado*

Croque-rôti

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 435,20 CARBOIDRATOS: 26,60
PROTEÍNAS: 34,50 LÍPIDIOS: 21,20
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Passe margarina nos dois lados das fatias de pão. Coloque-as no fundo de uma travessa, cobrindo cada uma com a vitela; reserve. Prepare o molho derretendo a margarina em fogo baixo. Junte a farinha, o sal, a pimenta e a noz-moscada. Mexa bem até que a farinha esteja dissolvida. Acrescente o leite de uma só vez e mexa até engrossar. Junte o cogumelo e cubra a carne com a mistura. Polvilhe com o parmesão e leve ao forno para gratinar.

Nota: pode-se substituir a vitela por sobras de frango ou de presunto.

*750 g a 1 kg de
coxão mole com 3 cm
de espessura
½ xícara (chá) de
óleo de girassol
½ xícara (chá) de
vinagre de maçã
2 dentes de alho
esmagados
½ colher (chá) de
tomilho seco
½ colher (chá) de sal
1 pitada de
pimenta-do-reino*

Carne Grelhada

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS E 10 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 382,70 CARBOIDRATOS: 1,10
PROTEÍNAS: 33,80 LÍPIDIOS: 27,50
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque a carne numa fôrma retangular. À parte, misture o restante dos ingredientes e despeje sobre a carne, virando-a para cobri-la bem. Leve à geladeira por, no mínimo, 2 horas ou de véspera, virando-a de vez em quando. Coloque a carne sobre uma grelha, reservando a marinada. Pincele um pouco de marinada sobre a carne. Grelhe-a por 5 minutos. Vire e pincele-a novamente. Grelhe por mais 5 minutos, ou até o ponto desejado. Fatie a carne bem fininha na diagonal, transversalmente às fibras, se possível.

Bolo de Carne à Leonita

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

CALORIAS POR PORÇÃO: 370,40 CARBOIDRATOS: 6,20

PROTEÍNAS: 35,10 LIPÍDIOS: 22,80

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Numa panela coloque a cebola, o alho e o óleo. Espere aquecer e junte a carne moída. Refogue-a por alguns minutos, acrescente os tomates picados, misture bem e deixe cozinhar por 5 minutos. Junte o palmito picado e misture bem com uma colher de pau. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar até que o palmito esteja totalmente dissolvido e incorporado à carne. Se necessário, durante o cozimento, pingue um pouco da água do palmito. Quando estiver bem cozida, retire a mistura do fogo, junte a salsinha e misture. Bata os ovos e junte o parmesão; despeje sobre a carne e mexa. Unte com margarina uma fôrma redonda, despeje a mistura e leve para assar em forno preaquecido a 200°C de 30 a 40 minutos.

**1 cebola grande
ralada
2 dentes de alho
amassados
2 colheres (sopa) de
óleo de soja
1 kg de patinho moído
3 tomates sem pele e
sem semente
760 g de palmito
sal e pimenta-do-
reino a gosto
½ xícara (chá) de
salsinha picada
5 ovos
100 g de parmesão
ralado**

½ pimentão em tirinhas
1 xícara (chá) de caldo de galinha
1 xícara (chá) de purê de tomate
30 g de cebolinha picada
½ folha de louro
⅛ de colher (chá) de orégano
sal de alho a gosto
páprica a gosto
6 filés de badejo
sal e pimenta-do-reino a gosto

Badejo com Molho de Pimentão

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

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

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

Pescadinha Saborosa

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

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

Cação com Molho

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

CALORIAS POR PORÇÃO: 564,00 CARBOIDRATOS: 9,10

PROTEÍNAS: 83,30 LIPÍDIOS: 21,60

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: ALTO

Lave o peixe e tempere com sal, pimenta, 2 colheres de suco de limão e 1 colher de coentro; reserve. Limpe os camarões, tire a tripa e deixe a cauda. Tempere-os com sal, com o restante do suco de limão e do coentro. Deixe nesse tempero por 20 minutos. Aqueça o óleo e cozinhe por 16 minutos a cebola, o alho e o tomate ou até reduzir o caldo. Acrescente a água e cozinhe em fogo brando por mais 16 minutos. Junte o peixe, os camarões e cozinhe mais 10 minutos. Acerte os temperos. Deixe no fogo por mais 5 minutos ou até o caldo engrossar. Tire do fogo, polvilhe com a cebolinha e sirva imediatamente.

*1,500 g de cação em
postas
sal e pimenta-do-
reino a gosto
3 colheres (sopa) de
suco de limão
2 colheres (sopa) de
coentro picado
1 kg de camarão
grande
4 colheres (sopa) de
óleo de girassol
2 cebolas grandes
picadas
4 dentes de alho
amassados
6 tomates sem pele e
sem semente em
tiras
2 xícaras (chá) de
água
2 colheres (sopa) de
cebolinha verde
picada*

1,600 g de bacalhau
4 dentes de alho
amassados
2 cebolas grandes em
rodela finas
¼ de xícara (chá) de
óleo de girassol
2 pimentões verdes e
2 vermelhos em tiras
4 tomates sem pele e
sem semente picados
1 colher (sopa) de
catchup *picante*
1 copo (requeijão) de
vinho branco light
sal e pimenta-do-
reino a gosto
1 colher (sopa) de
maisena
100 ml de leite
desnatado
50 g de azeitona
preta
50 g de azeitona
verde recheada
2 ovos cozidos em
rodela
1 colher (sopa) de
salsinha picada

Bacalhau Especial

TEMPO DE PREPARO: 1 E ½ HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 306,20 CARBOIDRATOS: 6,90
PROTEÍNAS: 19,70 LÍPIDIOS: 22,20
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: ALTO

Deixe o bacalhau de molho de véspera, trocando a água pelo menos 5 vezes. Depois afervente-o, tire a pele e a espinha e corte-o em pedaços. Reserve. Doure o alho e a cebola no óleo. Adicione os pimentões e o tomate e refogue por alguns minutos. Junte o bacalhau, o *catchup* e o vinho. Cozinhe até que esteja macio. Acerte o tempero e, se necessário, acrescente sal e pimenta. Dissolva a maisena no leite, despeje no bacalhau e mantenha no fogo até engrossar ligeiramente. Retire do fogo, coloque na travessa em que irá servir, guarneça com as azeitonas e os ovos. Salpique com a salsinha e sirva bem quente.

Bacalhau à Provençal

TEMPO DE PREPARO: 1 e ½ HORA RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 125,30 CARBOIDRATOS: 10,80
PROTEÍNAS: 3,20 LÍPIDIOS: 7,70
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: ALTO

Corte o bacalhau em 5 postas iguais. Coloque-as numa tigela, cubra com água e deixe de molho por 36 horas, trocando a água a cada 6 horas. Mantenha-o na geladeira. Coloque o bacalhau numa assadeira antiaderente e leve-o ao forno a 180°C, por 1 hora, até que asse e doure. Enquanto isso, prepare o molho. Numa panela, coloque o óleo, a cebola, o alho e deixe dourar. Junte o tomate, os pimentões, a folha de louro, o vinho e o sal. Misture bem e cozinhe em fogo médio por 15 minutos, mexendo às vezes. Junte a azeitona e misture; retire do fogo e polvilhe com a salsinha. Retire o bacalhau do forno, guarneça com o molho e sirva em seguida.

**600 g de lombo de
bacalhau sem pele e
sem espinha
2 colheres (chá) de óleo
de soja
150 g de cebola picada
2 dentes de alho
picados
550 g de tomate
maduro em cubos
250 g de pimentão
verde em tiras
250 g de pimentão
vermelho em tiras
1 folha de louro
2 colheres (sopa) de
vinho branco light
sal (bem pouco)
10 azeitonas pretas
1 colher (sobremesa)
de salsinha picada**

Bacalhau à Celi

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

CALORIAS POR PORÇÃO: 397,00 CARBOIDRATOS: 35,20

PROTEÍNAS: 24,00 LÍPIDIOS: 29,50

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: ALTO

**1,500 g de lombo de
bacalhau**

1 kg de batata

inglesa

½ kg de cenoura

6 cebolas inteiras

500 g de vagem

¼ de copo (requeijão)

de óleo de girassol

1 copo (requeijão) de

vinagre de maçã

8 ovos cozidos

1 maço de brócolis

cozido

Molho

¼ de xícara (chá) de

óleo de girassol

2 cebolas grandes em

rodela

½ copo (requeijão)

de vinagre de maçã

Corte o bacalhau em postas e deixe-o de molho por 24 horas. Coloque-o numa panela grande com a batata, a cenoura, a cebola e a vagem. Cubra com água e deixe cozinhar por cerca de 1 hora. À medida que os legumes forem ficando cozidos, retire-os da água com cuidado e arrume-os numa travessa, que deve ser mantida aquecida. Fure os legumes com garfo e regue-os com o óleo e o vinagre. O último a ser retirado deve ser o bacalhau. Coloque-o na travessa com os legumes, junte os ovos e o brócolis; reserve. Coe e reserve o caldo do cozimento. Faça o molho esquentando o óleo numa frigideira. Junte a cebola e frite-a ligeiramente. Depois adicione o vinagre e o caldo reservado. Deixe no fogo por alguns minutos até ferver e mexer bem. Acrescente o requeijão e mexa até obter um molho denso. Despeje uma parte sobre os legumes e o bacalhau e o restante coloque numa molheira.

Cação com Molho Cremoso

TEMPO DE PREPARO: 1 e ½ HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 263,20 CARBOIDRATOS: 4,30
 PROTEÍNAS: 21,00 LIPÍDIOS: 18,00
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Tempere o peixe com sal e suco de limão; reserve. Leve ao fogo o óleo, junte a cebola e refogue-a por alguns segundos. Adicione o tomate, tempere com sal e junte 2 xícaras (chá) de água. Deixe ferver por 10 minutos, adicione as postas e cozinhe-as em fogo brando por 1 minuto ou até que fiquem cozidas. Retire-as e coe o molho. Devolva o molho à panela e junte a maisena dissolvida no creme de leite. Cozinhe em fogo brando mexendo sempre até obter um molho cremoso. Despeje-o sobre as postas e sirva-as com couve-flor e brócolis cozidos em água e sal.

4 postas de cação
1 colher (chá) de suco de limão
sal a gosto
1 colher (sopa) de óleo de girassol
½ cebola pequena ralada
2 tomates sem pele e sem semente batido
1 colher (sopa) de maisena
1 xícara (chá) de creme de leite light

Peixe Grande Gala

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 252,10 CARBOIDRATOS: 3,40
 PROTEÍNAS: 20,60 LIPÍDIOS: 12,90
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Refogue a cebola e o salsão na margarina, em fogo médio, até que o salsão amoleça. Retire do fogo e junte o *champignon*, com o líquido, a cenoura ralada no ralo grosso, a salsinha, metade do sal, a pimenta, a sálvia e o ovo, misture-os e reserve. Coloque os filés numa fôrma untada com margarina. Polvilhe com o sal restante, o suco de limão e a páprica. Espalhe por cima a mistura reservada. Asse em forno preaquecido a 190°C até que os filés se separem em flocos.

½ xícara (chá) (cada) de cebola e de talo de salsão picados
¼ de xícara (chá) de margarina light
100 g de champignon
1 cenoura média
¼ de xícara (chá) de salsinha picada
½ colher (chá) de sal
¼ de colher (chá) (cada) de pimenta-do-reino e de sálvia
1 ovo batido
8 filés de peixe
2 colheres (sopa) de suco de limão
páprica a gosto

Peixe Recheado com Farofa

1 tainha de 3 a 4 kg
sal e pimenta-do-reino a gosto
suco de 1 limão
½ xícara (chá) de coentro
2 dentes de alho
1 colher (sobremesa) de cominho
½ xícara (chá) de óleo
Recheio
200 g de farinha de rosca integral
1 lata de ervilha
3 ovos cozidos picados
1 cebola grande ralada
¼ de xícara (chá) de salsinha picada
2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
sal e pimenta-do-reino a gosto

TEMPO DE PREPARO: 1 e ½ HORA RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 300,90 CARBOIDRATOS: 20,00
PROTEÍNAS: 13,60 LÍPIDIOS: 18,20
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Lave bem o peixe e enxugue-o com papel-toalha. Tempere-o com sal e pimenta. Bata no liquidificador os demais ingredientes até formar um purê. Se necessário acrescente mais suco de limão. Passe o purê por todo o peixe, interna e externamente. Deixe-o marinar por cerca de 1 hora. Enquanto isso, coloque numa tigela os ingredientes do recheio. Misture-os muito bem e tempere com sal e pimenta. Recheie o peixe com a mistura e costure a abertura. Coloque o peixe numa assadeira untada com margarina. Besunte-o com margarina, cubra-o com papel-alumínio e asse em forno preaquecido a 170°C por 35 minutos ou até que esteja macio. Sirva guarnecido com brócolis cozido e purê de batata.

Gratinado de Peixe

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 368,90 CARBOIDRATOS: 17,80

PROTEÍNAS: 40,00 LIPÍDIOS: 15,30

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Tempere o peixe com sal, pimenta, alho, orégano e suco de limão. Deixe nesse tempero por 10 minutos. Coloque em uma panela o óleo, espere aquecer, junte a cebola e frite até murchar. Junte o pimentão, o *champignon*, o açafrão, o coentro e vá refogando; se necessário, acrescente um pouco de água. Quando o molho estiver consistente, coloque os filés, tampe a panela e deixe cozinhar por 10 minutos. Unte um pirex com margarina e com uma escumadeira retire os filés junto com o molho e distribua pelo pirex. Cubra com o molho branco, polvilhe com o parmesão e leve ao forno preaquecido a 175°C para gratinar por 10 minutos.

Molho branco

Misture o leite, a margarina, o glúten e o caldo de galinha. Leve ao fogo e mexa até engrossar. Tempere com sal e pimenta.

600 g de filé de badejo
sal e pimenta-do-reino a gosto

2 dentes de alho
esmagados

1 colher (sobremesa)
de orégano

2 colheres (sopa) de
suco de limão

1 colher (sopa) de óleo
de canola ou girassol

2 cebolas grandes
raladas

2 pimentões em
rodela

150 g de champignon
em lâminas

1 colher (sopa) de
açafrão

1 colher (sopa) de
coentro picado

1 colher (sopa) de
parmesão ralado

Molho branco

2 xícaras (chá) de
leite desnatado

2 colheres (sopa) de
margarina light

3 colheres (sopa) de
glúten ou fécula de
batata

1 tablete de caldo de
galinha

sal e pimenta-do-reino a gosto

500 g de vagem
2 xícaras (chá) de
leite desnatado
3 ovos
3 xícaras (chá) de
farinha de trigo
1 tablete de caldo de
carne

Jardineira

1 xícara (chá) de
batata cozida em
cubinhos
1 xícara (chá) de
cenoura cozida em
cubinhos
½ lata de ervilha
2 colheres (sopa) de
vinagre de maçã
1 colher (sopa) de óleo
de canola
2 xícaras (chá) de
maionese light

Panqueca com Vagem

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 716,00 CARBOIDRATOS: 79,50
PROTEÍNAS: 17,60 LÍPIDIOS: 36,40
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

Cozinhe a vagem inteira em água e sal; reserve. Bata os outros ingredientes no liquidificador por 4 minutos. Unte uma frigideira com margarina e coloque cerca de 2 colheres (sopa) da massa; frite dos dois lados. Repita a operação até a massa acabar. Recheie cada pancake com 4 vagens e enrole-as. Tempere os legumes com o vinagre e o óleo; se necessário, junte sal. Numa travessa, coloque as panquecas no centro e ao redor acomode a jardineira de legumes. Decore as panquecas com a maionese e coloque a maionese que sobrar numa molheira.

Vagem com Ovo

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 225,70 CARBOIDRATOS: 6,40
PROTEÍNAS: 10,20 LÍPIDIOS: 17,70
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

500 g de vagem
sal a gosto
2 colheres (sopa) de
óleo de canola
1 dente de alho
amassado
8 ovos cozidos picados
(reserve 1 gema)

Limpe, lave e cozinhe a vagem numa panela com água e sal; reserve. Aqueça o óleo em uma frigideira, junte o alho e frite-o. Adicione a vagem e deixe por alguns minutos. Retire do fogo. No centro de uma travessa retangular arrume a vagem e guarneça-a com os ovos. Passe a gema reservada por uma peneira fina sobre a vagem. Sirva-a quente ou fria.

Vagem Picante

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 66,30 CARBOIDRATOS: 8,80
 PROTEÍNAS: 2,60 LÍPIDIOS: 2,30
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Coloque a vagem em uma panela com água e sal e cozinhe por 15 a 20 minutos, ou até que esteja macia. Escorra-a e reserve. Coloque no processador os rabanetes e a salsinha e bata até ficarem bem picadinhos. Derreta a margarina em uma panela e junte a mistura de rabanete, o sal, o coentro e refogue por 5 minutos. Junte a vagem e o suco de limão; misture bem e refogue por alguns minutos. Sirva-a quente ou fria.

*750 g de vagem em
pequenos pedaços
12 rabanetes médios
em quatro
3 ramos de salsinha
2 colheres (sopa) de
margarina light
½ colher (chá) de
coentro em grão
1 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de
suco de limão*

Couve-flor ao Forno

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 129,40 CARBOIDRATOS: 13,30
 PROTEÍNAS: 7,80 LÍPIDIOS: 4,70
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Lave bem a couve-flor, separe os ramos e coloque-os numa panela com ½ colher (sobremesa) de sal, o vinagre e água suficiente para cobri-los. Tampe e leve ao fogo até a couve ficar cozida, mas não mole. Escorra e disponha os ramos em uma fôrma refratária untada com margarina. Reserve. Numa panela, aqueça a margarina, junte a farinha e toste-a por 3 minutos, sem deixar queimar. Aos poucos, vá despejando o leite, mexendo bem para não formar grumos. Adicione ½ colher (café) de sal, a noz-moscada, o molho inglês e, sem parar de mexer, cozinhe até engrossar. Por fim, acrescente a salsinha e despeje sobre a couve-flor, polvilhe com o parmesão e leve para assar, em forno aquecido a 220°C, por 15 minutos.

*1 couve-flor média
1 colher (sopa) de
vinagre
1 colher (sopa) de
margarina light
1 colher (sopa) de
farinha de trigo
½ litro de leite
desnatado
1 pitada de noz-
moscada
1 colher (sobremesa)
de molho inglês
2 colheres (sopa) de
salsinha picada
2 colheres (sopa) de
parmesão ralado*

**8 abobrinhas
pequenas
1 xícara (chá) de
óleo de canola
6 dentes de alho
amassados
2 cebolas raladas
2 xícaras (chá) de
vinagre de maçã
2 colheres (sopa) de
orégano
1 xícara (chá) de
cebolinha verde
picada**

Abobrinha em Conserva

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 316,00 CARBOIDRATOS: 14,40
PROTEÍNAS: 3,40 LIPÍDIOS: 27,20
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Corte as pontas das abobrinhas e reserve. Coloque em uma panela grande o óleo, espere aquecer e junte o alho, a cebola e frite até dourarem. Adicione as abobrinhas, mexa bem, e cozinhe em fogo baixo com a panela tampada por 20 minutos, ou até que estejam macias. Junte o vinagre, o orégano e ferva por mais alguns minutos. Retire do fogo, polvilhe com a cebolinha e coloque em um pirex com tampa. Leve à geladeira até servir.

Purê de Legumes

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 216,50 CARBOIDRATOS: 22,80
PROTEÍNAS: 19,40 LIPÍDIOS: 5,30
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

**1 kg de cenoura
6 colheres (sopa) de
margarina light
pimenta-do-reino a
gosto
500 g de batata-
doce
¾ de xícara (chá)
de leite desnatado
adoçante, se
necessário
2 maçãs médios de
espinafre limpo
1 cebola média
picada**

Cozinhe a cenoura numa panela com água até ficar macia. Escorra, corte em pedaços, coloque no liquidificador e acrescente 2 colheres de margarina e a pimenta. Bata até obter uma mistura homogênea. Cozinhe a batata-doce numa panela com água até ficar macia. Escorra-a, descasque-a e passe no espremedor. Coloque na panela, acrescente 2 colheres de margarina, o leite e a pimenta. Cozinhe em fogo brando, mexendo sempre com uma colher de pau até obter uma mistura macia e homogênea. Reserve. Coloque o espinafre numa panela, sem água, e cozinhe rapidamente (3 a 4 minutos), somente até amaciar. Escorra e esprema o espinafre para retirar o excesso de líquido. Coloque no liquidificador e acrescente o restante da margarina e a cebola. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva os purês para acompanhar carnes e assados.

Cuscuz de Berinjela

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 240,98 CARBOIDRATOS: 41,01
 PROTEÍNAS: 4,81 LIPÍDIOS: 6,11
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Corte as berinjelas em cubos. Doure a cebola no óleo, junte a berinjela e refogue por 5 a 6 minutos. Adicione os temperos, o tomate, a azeitona e 1 xícara (chá) de água; misture bem e cozinhe por 10 minutos. Acrescente as farinhas, mexa bem, despeje em uma assadeira e alise de maneira uniforme. Sirva-a quente ou fria.

5 berinjelas médias com casca
2 colheres (sopa) de óleo de canola
2 cebolas picadas
½ xícara (chá) de cheiro-verde picado
1 colher (chá) de orégano
5 tomates picados
15 azeitonas verdes picadas
2 xícaras (chá) (cada) de farinha de mandioca e de milho

Suflê de Espinafre

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 194,40 CARBOIDRATOS: 5,20
 PROTEÍNAS: 9,90 LIPÍDIOS: 17,20
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque em uma panela o óleo, a cebola, o alho e leve ao fogo para dourar a cebola; junte o espinafre, tempere com sal e pimenta e refogue na própria água. Escorra-o e espere esfriar. Aperte o espinafre com as mãos para eliminar o máximo de água possível. Coloque o espinafre no liquidificador e bata até obter um purê. Transfira o purê para uma tigela e junte as gemas, o creme de leite, a noz-moscada e tempere com sal e pimenta; misture bem. À parte, bata as claras em neve firme e incorpore-as delicadamente à mistura de espinafre. Unte quatro forminhas individuais de suflê, distribua a mistura entre elas e leve para assar em forno pre-aquecido a 220°C por 7 minutos. Reduza a temperatura para 200°C e asse por mais 5 minutos. Retire do forno e sirva imediatamente.

2 colheres (sopa) de óleo de girassol
1 cebola média ralada
2 dentes de alho
500 g de espinafre limpo
sal e pimenta-do-reino a gosto
4 ovos
2 colheres (sopa) de creme de leite light
¼ de colher (chá) de noz-moscada

500 g de berinjela
500 g de tomate sem semente
3 colheres (sopa) de óleo de girassol
1 pimentão verde e 1 vermelho em tiras
1 cebola grande picadinha
2 dentes de alho amassados
100 g de azeitona sem caroço
50 g de uva passa sem semente
1 colher (sopa) de vinho tinto light
2 colheres (sopa) de alcaparra
sal e pimenta-do-reino a gosto

500 g de ervilha torta sem o fio
2 colheres (sopa) de margarina light
½ cebola picada
1 xícara (chá) de cogumelo em lâminas
1 colher (sopa) de farinha de trigo ou glúten
1 xícara (chá) de creme de leite light
sal e pimenta-do-reino a gosto

Berinjela à Italiana

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 253,00 CARBOIDRATOS: 13,80
PROTEÍNAS: 4,00 LÍPIDIOS: 20,20
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Corte a berinjela em rodela, polvilhe com sal e ponha para escorrer numa peneira. Deixe por 1 hora. Corte o tomate em pedaços grandes. Em uma assadeira antiaderente, coloque a berinjela, uma ao lado da outra, regue com 2 colheres de óleo e leve ao forno preaquecido a 180°C por 10 minutos. Retire-a do forno, vire e volte a berinjela ao forno por mais 5 minutos, ou até a casca estar escura e a polpa macia.

Aqueça o restante do óleo numa frigideira, junte os pimentões e cozinhe por alguns minutos. Retire do fogo e reserve. Na mesma frigideira, coloque a cebola, o alho e cozinhe por 5 minutos, em fogo baixo, até que a cebola murche. Adicione o tomate, a azeitona, a uva passa, o vinho e a alcaparra. Tempere com sal e pimenta, misture bem e mantenha no fogo até que o líquido tenha se evaporado quase totalmente. Corte as rodela de berinjela em quatro e acrescente ao refogado. Misture bem e mantenha no fogo por mais alguns minutos. Sirva com macarrão ou carne.

Ervilha à Francesa

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÃOE
CALORIAS POR PORÇÃO: 201,20 CARBOIDRATOS: 23,40
PROTEÍNAS: 8,90 LÍPIDIOS: 8,00
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque a ervilha numa panela com pouca água e cozinhe até ficar macia. Derreta a margarina, adicione a cebola e refogue até ficar macia. Junte o cogumelo e cozinhe em fogo baixo por 5 minutos. Polvilhe com a farinha e misture. Junte o creme de leite, tempere com sal e pimenta e cozinhe, mexendo, até engrossar. Coloque a ervilha numa travessa, espalhe por cima o molho e sirva bem quente.

Refogado com Ricota

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 41,80 CARBOIDRATOS: 2,20
 PROTEÍNAS: 0,60 LIPÍDIOS: 5,40
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Em uma panela coloque o óleo, a cebola e o alho, espere aquecer, junte a cenoura e refogue por alguns minutos, a seguir a vagem e, por último, a abobrinha e os pimentões. Ponha água aos poucos o suficiente para cozinhar os legumes. Tempere com sal e pimenta e continue cozinhando até evaporar todo o líquido e os legumes ficarem cozidos. Espalhe a ricota por cima, mexa bem e sirva bem quente.

*1 colher (sopa) de
 óleo de girassol
 1 cebola grande
 ralada
 1 dente de alho
 amassado
 150 g de cenoura em
 cubos
 150 g de vagem em
 pequenos pedaços
 150 g de abobrinha
 em rodelas
 1 pimentão verde e 1
 vermelho em tiras
 sal e pimenta-do-
 reino a gosto
 220 g de ricota*

Torta Cremosa de Chicória

TEMPO DE PREPARO: 1 e ½ HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS: 327,75 CARBOIDRATOS: 31,84
 PROTEÍNAS: 11,30 LIPÍDIOS: 10,48
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque no liquidificador a farinha, o queijo, o óleo, os ovos, o sal, o leite e o fermento; bata por alguns segundos, até que fique uma mistura lisa. Coloque em uma saladeira a chicória, a cebola, o sal, o vinagre e o óleo; mexa bem. Espalhe a salada em uma fôrma refratária e despeje por cima a massa do liquidificador. Leve-a para assar em forno pre-aquecido a 190°C por 1 hora, ou até que esteja assada. Sirva morna ou fria.

*13 colheres (sopa) de
 farinha de trigo
 1 pacotinho de queijo
 ralado
 ½ xícara (chá) de
 óleo de canola
 3 ovos inteiros
 1 pitada de sal
 1 litro de leite
 desnatado
 1 colher (sopa) de
 fermento em pó
 2 pés de chicória
 3 cebolas em rodelas
 sal e vinagre a gosto
 1 colher (sopa) de
 óleo de girassol*

1 miolo de alface limpo
½ xícara (chá) de
repolho roxo picado
1 cenoura grande
ralada
1 pimentão verde e 1
amarelo em tirinhas
3 tomates médios
2 rabanetes em
rodela finas
100 g de queijo fresco
em cubos

Molho

1 colher (sobremesa)
de óleo de canola
1 colher (sobremesa)
de vinagre de maçã
½ colher (sopa) de
manjeriço picado

100 g (cada) de
azeitona verde e
de preta
300 g de cenoura
ralada fina
2 pepinos ralados finos
½ xícara (chá) de
salsinha picada
½ copo de iogurte
desnatado
1 colher (café) de
molho inglês
½ xícara (chá) de
maionese light
sal e pimenta-do-
reino a gosto

Salada Primavera

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 150,10 CARBOIDRATOS: 8,40
 PROTEÍNAS: 6,40 LIPÍDIOS: 10,10
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Em uma saladeira arrume as folhas de alface, depois o repolho, a cenoura, os pimentões, os tomates e por fim o rabanete. Arrume por cima o queijo. Misture os ingredientes do molho e regue a salada na hora de servir.

Salada de Iogurte

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 242,50 CARBOIDRATOS: 15,30
 PROTEÍNAS: 3,70 LIPÍDIOS: 18,50
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Tire o caroço das azeitonas e pique-as em pequenos pedaços. Coloque a cenoura, o pepino e a azeitona numa saladeira. Junte a salsinha e mexa bem. À parte, misture o iogurte, o molho inglês e a maionese. Tempere com sal e pimenta e despeje na saladeira. Misture bem. Prove os temperos e, se necessário, adicione mais. Leve à geladeira até a hora de servir.

Salada Colorida

TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 82,50 CARBOIDRATOS: 20,80
 PROTEÍNAS: 4,40 LIPÍDIOS: 2,90
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Cozinhe o brócolis em água e sal; reserve. Rale no ralo grosso a cenoura, a beterraba e o rabanete; coloque-os em vasilhas separadas e polvilhe sal em cada um. Deixe descansar por 20 minutos. Regue a maçã com o suco de limão e reserve. Arrume em uma saladeira grande a endívia, a cenoura, o brócolis, a beterraba, o rabanete e a maçã. Em uma tigela pequena coloque os ingredientes do molho, misture bem e regue a salada.

1 maço de brócolis
3 cenouras médias
1 beterraba grande
4 rabanetes
2 maçãs verdes em cubos
1 colher (sopa) de suco de limão
1 endívia

Molho

1 colher (sopa) de cebola ralada
1 colher (sopa) (cada) de pimentão verde e vermelho picadinhos
1 colher (sopa) de óleo de girassol
1 colher (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de vinagre de maçã

Salada de Macarrão

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 403,60 CARBOIDRATOS: 36,70
 PROTEÍNAS: 17,40 LIPÍDIOS: 20,80
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Leve ao fogo uma panela com 2 litros de água e sal para ferver. Junte o macarrão e cozinhe-o até ficar *al dente*; escorra-o e reserve. Em uma saladeira, coloque o macarrão já frio, o queijo, o palmito e o frango e misture delicadamente. Adicione a maionese, torne a misturar e tempere com sal e pimenta. Sirva como prato único para dias de verão.

2 xícaras (chá) de macarrão integral parafuso ou conchinha
2 xícaras (chá) de queijo branco
1 xícara (chá) de palmito picado
1 xícara (chá) de peito de frango (cozido em água e sal) em cubinhos
1 xícara (chá) de maionese light
sal e pimenta-do-reino a gosto

Salada Completa

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 234,70 CARBOIDRATOS: 25,20
 PROTEÍNAS: 4,00 LIPÍDIOS: 13,10
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

*500 g de batata
 cozida em rodelas
 200 g de cenoura
 cozida em rodelas
 200 g de vagem cozida
 picada
 1 alho-poró picado
 1 talo de salsão picado
 1 pimentão verde e 1
 vermelho picados
 ½ xícara (chá) de
 pickles picado
 2 maçãs verdes em
 cubos
 1 xícara (chá) de
 tomate-cereja
 3 rabanetes em
 rodelas
 1 colher (sopa) de óleo
 de girassol
 1 colher (sopa) de suco
 de limão
 2 colheres (sopa) de
 salsinha picada*

Molho

*1 lata de creme de leite
 light sem soro
 2 colheres (sopa) de
 maionese light
 1 colher (chá) de
 mostarda
 sal e pimenta-do-
 reino a gosto*

Coloque os ingredientes da salada numa saladeira, misture e leve à geladeira. Prepare o molho batendo o creme de leite e a maionese numa tigela; junte a mostarda, o sal e a pimenta. Torne a bater e coloque na geladeira. Antes de servir, acrescente o molho à salada.

Salada de Frango

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 353,00 CARBOIDRATOS: 9,40
 PROTEÍNAS: 23,20 LIPÍDIOS: 24,80
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Leve o frango para cozinhar em uma panela com água, sal, salsão e alho. Quando estiver macio, escorra, espere esfriar e corte em cubinhos. Em uma saladeira, coloque o frango, a cenoura, a vagem, a cebola, o cheiro-verde e polvilhe com a pimenta. Mexa delicadamente, acrescente o suco de limão, a maionese e torne a mexer. Leve à geladeira até a hora de servir.

400 g de peito de frango sem pele
2 talos de salsão
2 dentes de alho
sal a gosto
150 g de cenoura cozida em cubos
150 g de vagem cozida em pequenos pedaços
1 cebola pequena cortada fininho
1 colher (sobremesa) de cheiro-verde picado
1 colher (sopa) de suco de limão
1 xícara (chá) de maionese light
pimenta-do-reino moída na hora

Molho de Iogurte (para Carnes Frias)

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 23,10 CARBOIDRATOS: 3,40
 PROTEÍNAS: 2,20 LIPÍDIOS: 0,08
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Pique o tomate e acrescente os demais ingredientes. Misture bem e leve à geladeira até a hora de servir.

1 tomate
1 cebola picada
2 xícaras (chá) de iogurte desnatado
sal e pimenta-do-reino a gosto

**2 xícaras (chá) de
leite desnatado**
**1 tablete de caldo de
galinha**
**1 colher (sopa) de
glúten**
**1 colher (sopa) de
margarina light**
**1 pitada de noz-
moscada**
1 pitada de cominho
1 talo de aipo picado
1 pitada de páprica

Molho de Gengibre

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 2 XÍCARAS (CHÁ)
CALORIAS POR PORÇÃO: 43,40 CARBOIDRATOS: 4,30
PROTEÍNAS: 3,40 LIPÍDIOS: 1,40
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Em uma panela coloque o leite, o caldo de galinha e o glúten. Misture muito bem e leve ao fogo, sem parar de mexer, até engrossar. Retire do fogo, junte a margarina, a noz-moscada e o cominho; mexa bem e espere esfriar. Quando estiver morno, junte o aipo e a páprica; misture bem e utilize. Sirva com peixe e frango.

**$\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de
iogurte desnatado**
**2 colheres (sopa) de
vinagre de maçã**
**1 colher (sopa) de
manjerição picado**
**1 colher (sopa) de
cebolinha verde
picada**
**1 colher (sopa) de
alecrim picado**
**1 dente de alho
amassado**
sal a gosto

Molho de Ervas

TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS RENDIMENTO: 1 XÍCARA (CHÁ)
CALORIAS POR PORÇÃO: 24,90 CARBOIDRATOS: 3,50
PROTEÍNAS: 2,60 LIPÍDIOS: 0,06
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

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

Molho de Cebola

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 157,10 CARBOIDRATOS: 7,00
PROTEÍNAS: 0,40 LIPÍDIOS: 16,70
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Misture bem os ingredientes e coloque em uma molheira.
Utilize em carnes e saladas.

*1 cebola grande em
rodela finas
½ xícara (chá) de
óleo de canola
½ xícara (chá) de
vinagre de maçã
2 folhas de louro
1 colher (sopa) de
salsinha picada
sal a gosto*

Molho de Hortelã

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

Misture todos os ingredientes e coloque numa molheira.
Indicado para salada de folhas, tomate e legumes.

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

Molho de Iogurte

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

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

*1 xícara (chá) de
iogurte natural
desnatado
1 xícara (chá) de
vinagre de maçã
1 colher (sopa) de
cheiro-verde picado*

Gelatina Dietética

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 35,33 CARBOIDRATOS: 1,40
 PROTEÍNAS: 3,20 LIPÍDIOS: 13,30
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

2 caixas de gelatina dietética de morango
1 xícara (chá) de morango fatiado
1 lata de creme de leite light

Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem. Despeje a metade dela numa fôrma para pudim e leve à geladeira. Conserve o restante também na geladeira. Quando a gelatina da fôrma ficar consistente, distribua o morango em uma camada. Ao restante da gelatina, junte o creme de leite, bata rapidamente no liquidificador e despeje sobre os morangos. Leve à geladeira até ficar firme. Antes de servir, mergulhe a fôrma por alguns segundos em água quente e desenforme.

Gelado Cítrico

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 399,60 CARBOIDRATOS: 92,00
 PROTEÍNAS: 7,00 LIPÍDIOS: 0,40
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

600 ml de champanhe
2 colheres (sopa) de suco de limão
½ xícara (chá) de suco de laranja
5 g de adoçante
250 g de sorvete diet de creme

Misture o champanhe, os sucos e o adoçante e coloque para congelar em uma travessa rasa. Quando endurecer, despeje a mistura no liquidificador, juntamente com o sorvete e bata por alguns minutos. Despeje em uma tigela funda e leve ao freezer por 5 a 6 horas ou até que endureça.

Bolo de Iogurte com Laranja

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 260,60 CARBOIDRATOS: 35,30
 PROTEÍNAS: 9,60 LIPÍDIOS: 9,00
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Coloque na batedeira a margarina (em temperatura ambiente) e bata até ficar cremosa. Junte o adoçante até obter um creme esbranquiçado e fofo e depois os ovos, sem parar de bater. À parte, coloque o iogurte, as raspas de laranja e a baunilha e misture bem. Na mistura da batedeira, junte a farinha de trigo alternando com a mistura de iogurte. Bata bem. Despeje numa fôrma redonda, com buraco no meio, untada com margarina e polvilhada com farinha. Leve para assar em forno preaquecido a 170°C por 1 hora. Sirva com *chantilly* sem açúcar.

*½ xícara (chá) de margarina light
 2 e ½ xícaras (chá) de adoçante
 4 ovos
 1 xícara (chá) de iogurte desnatado
 1 e ½ colher (chá) de raspas de laranja
 1 colher (sobremesa) de essência de baunilha
 3 xícaras (chá) de farinha de trigo*

Leite Condensado Dietético

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS RENDIMENTO: 300 ML
 CALORIAS POR PORÇÃO: 70,60 CARBOIDRATOS: 10,00
 PROTEÍNAS: 7,20 LIPÍDIOS: 0,20
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 5 minutos. Use na preparação de doces.

*1 copo (requeijão) de leite em pó desnatado
 ½ copo (requeijão) de água fervente
 1 copo (requeijão) de adoçante**

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

150 g de polpa de manga
20 g de gelatina em pó sem sabor
2 colheres (sopa) de adoçante
2 gemas batidas
200 g de creme chantilly sem açúcar
Purê de frutas
200 g de manga ou de morango, melão, abacaxi ou goiaba
adoçante a gosto

Bavaroise de Manga

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 152,80 CARBOIDRATOS: 8,50

PROTEÍNAS: 7,20 LIPÍDIOS: 10,00

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Bata a manga no processador ou liquidificador. Junte a gelatina e o adoçante. Leve ao fogo, mexendo sempre, até aquecer. Retire do fogo, acrescente as gemas e bata por alguns minutos, até que fique uma mistura homogênea. Ponha para esfriar em banho-maria com gelo. Junte o *chantilly*, misture cuidadosamente e prove. Despeje em taças individuais untadas e leve ao *freezer* por 4 horas. Um pouco antes de servir a *bavaroise*, bata a manga no liquidificador e junte o adoçante; misture bem. Sirva a *bavaroise* com o purê.

2 copos (requeijão) de leite desnatado
1 e ½ xícara (chá) de abóbora cozida
2 ovos
1 pitada de noz-moscada ralada
1 colher (chá) de raspas de laranja
30 gotas de adoçante
canela em pó

Pudim de Abóbora com Especiarias

TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

CALORIAS: 60,34 CARBOIDRATOS: 3,64

PROTEÍNAS: 4,58 LIPÍDIOS: 2,87

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Coloque os ingredientes, menos a canela, no liquidificador e bata bem. Despeje em uma fôrma para pudim untada e leve ao forno moderado, preaquecido, por cerca de 1 hora, até assar. Sirva-o quente ou frio, polvilhado com canela.

Brigadeiro Dietético

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 25 UNIDADES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 99,00 CARBOIDRATOS: 7,70
 PROTEÍNAS: 3,30 LIPÍDIOS: 6,20
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Coloque todos os ingredientes numa panela e leve-a ao fogo baixo, sem parar de mexer. Quando o doce se desprender do fundo, retire-o do fogo e deixe esfriar. Enrole e passe em chocolate raspado ou coco seco. Disponha em forminhas de papel e sirva.

*1 receita de leite
 condensado dietético
 3 colheres (sopa) de
 chocolate em pó
 dietético
 25 g de chocolate
 dietético em tablete
 derretido
 ½ xícara (chá) de
 leite desnatado
 adoçante a gosto*

Creme de Laranja

TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 54,35 CARBOIDRATOS: 7,80
 PROTEÍNAS: 0,54 LIPÍDIOS: 4,53
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Dissolva a maisena em um pouco do suco de laranja. Junte o restante do suco, a canela e o cravo e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até formar um mingau liso e grosso. Junte o adoçante, mexa bem e despeje em taças individuais. Espere esfriar e leve à geladeira.

Varição:

Depois de o creme cozido, junte um copinho de iogurte desnatado, misture e despeje em tacinhas.

*2 copos (requeijão)
 de suco de laranja
 2 colheres (sopa) de
 maisena
 canela em pau e
 cravos-da-índia a
 gosto
 20 gotas de adoçante*

Bolo de Cenoura e Canela

TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS RENDIMENTO: 20 PEDAÇOS PEQUENOS

CALORIAS POR PORÇÕES: 97,50 CARBOIDRATOS: 9,51

PROTEÍNAS: 1,78 LÍPIDIOS: 0,22

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

**2 cenouras médias
(300 g)**

2 ovos

**½ xícara (chá) de
óleo de soja**

**10 envelopes de
adoçante não
calórico**

**1 colher (chá) de
canela em pó**

**½ copo (requeijão)
de suco de laranja**

**1 e ½ xícara (chá)
de farinha de trigo**

**1 colher (sopa) de
fermento em pó**

Raspe as cenouras, corte-as em rodela e reserve. Bata os ovos no liquidificador. Batendo sempre, junte o óleo, o adoçante, a canela, a cenoura reservada e o suco de laranja. Bata bem e reserve. À parte, misture a farinha de trigo e o fermento. Junte a mistura do liquidificador à farinha e mexa para os ingredientes ficarem bem incorporados. Despeje em uma assadeira pequena untada e polvilhada. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 25 minutos.

Rocambole de Cenoura e Maçã

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 10 MINUTOS RENDIMENTO: 16 FATIAS

CALORIAS POR PORÇÃO: 126,02 CARBOIDRATOS: 10,62

PROTEÍNAS: 1,79 LIPÍDIOS: 0,24

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Asse o bolo de cenoura em assadeira retangular média, untada e enfarinhada.

Recheio

Leve ao fogo a maçã com a água, o suco de limão, os cravos e cozinhe até obter uma compota macia e ligeiramente apurada. Retire a compota do fogo, adicione o aspartame e misture bem. Desenforme o bolo morno sobre um guardanapo úmido, espalhe a compota de maçã de maneira uniforme sobre o bolo e enrole formando um rocambole. Deixe esfriar e corte em fatias.

1 receita de Bolo de cenoura e canela

Recheio

2 maçãs médias com casca raladas

1 e ½ copo (requeijão) de água

suco de 1 limão

1 colher (café) de

cravo-da-índia

2 envelopes de

aspartame

**1 xícara (chá) de
bolacha água e sal
esmigalhada**
**3 colheres (sopa) de
adoçante**
**3 colheres (sopa) de
margarina light**
1 pitada de sal
Recheio
**1 litro de iogurte
desnatado**
 **$\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de
adoçante**
500 g de morango
**1 e $\frac{1}{4}$ de xícara
(chá) de geléia diet**
de damasco

Torta de Iogurte

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 414,60 CARBOIDRATOS: 81,00
 PROTEÍNAS: 6,00 LÍPIDIOS: 7,40
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Numa tigela, coloque a bolacha, o adoçante, a margarina e o sal. Amasse-os. Unte uma fôrma de torta de 20 cm de diâmetro com margarina e forre com a massa. Leve ao forno preaquecido a 200°C e asse por 5 minutos. Retire do forno, espere esfriar e coloque na geladeira até o dia seguinte. Numa tigela, coloque o iogurte e o adoçante e misture-os. Forre uma peneira com um pano e despeje a mistura de iogurte. Amarre as pontas do pano formando uma trouxa e pendure numa vasilha para o líquido escorrer. Leve à geladeira até o dia seguinte. Retire o pano do queijo de iogurte. Espalhe-o sobre a massa reservada. Cubra com o morango. Leve ao fogo uma panela com a geléia, aqueça bem e despeje sobre o morango. Leve à geladeira por 3 horas.

Sorvete de Iogurte

TEMPO DE PREPARO: 3 HORAS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 34,40 CARBOIDRATOS: 5,10
 PROTEÍNAS: 3,50 LÍPIDIOS: 0,59
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO

**3 iogurtes
desnatados**
**2 colheres (chá) de
essência de baunilha**
**2 colheres (sopa) de
suco de limão**
**2 colheres (sopa) de
adoçante em pó**

Coloque todos os ingredientes numa vasilha. Misture bem e leve ao congelador para endurecer. Retire, coloque no liquidificador e bata por 5 minutos. Volte ao congelador por 2 horas. Retire e bata novamente por 5 minutos. Repita a operação após 2 horas e leve ao congelador até o dia seguinte, quando estará pronto para ser servido.

Nota: Pode-se substituir o suco de limão pelo de laranja.

Pudim de Baunilha

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 98,23 CARBOIDRATOS: 2,80
 PROTEÍNAS: 7,70 LÍPIDIOS: 11,20
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Aqueça o leite, junte o adoçante e a essência de baunilha. Misture bem e reserve. Bata as gemas até ficarem espumantes e esbranquiçadas, junte a mistura reservada e bata por mais alguns segundos. Unte com óleo forminhas individuais refratárias, despeje o creme, dividindo-o entre elas. Asse em banho-maria, com o forno a 180°C por 40 minutos.

***2 xícaras (chá) de
 leite desnatado
 1 colher (sopa) de
 adoçante líquido
 1 colher (chá) de
 essência de baunilha
 6 gemas***

Pudim de Chocolate

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 179,18 CARBOIDRATOS: 9,05
 PROTEÍNAS: 4,55 LÍPIDIOS: 10,07
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Dissolva a maisena e o chocolate em um pouco de leite. Junte o leite restante e leve ao fogo, mexendo sempre, até obter um creme grosso e liso. Junte a baunilha e o adoçante, mexa bem e despeje em taças individuais. Espere esfriar e leve à geladeira. Na hora de servir, enfeite-o com raspas de chocolate sem açúcar e casca de laranja fatiada.

***3 colheres (sopa) de
 maisena
 3 colheres (sopa) de
 chocolate em pó sem
 açúcar
 2 copos (requeijão)
 de leite desnatado
 1 colher (chá) de
 baunilha
 20 gotas de adoçante***

**1 pãozinho
amanhecido
2 copos (requeijão)
de leite desnatado
3 ovos
1 colher (sopa) de
farinha de trigo
2 colheres (chá) de
adoçante
1 colher (chá) de
baunilha, canela em
pó ou raspas de
limão**

Pudim de Pão

TEMPO DE PREPARO: 1 E ½ HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 42,80 CARBOIDRATOS: 7,46
PROTEÍNAS: 2,15 LÍPIDIOS: 0,32
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Pique o pão e coloque para amolecer no leite. Coloque-o no liquidificador com os demais ingredientes. Bata bem. Despeje a mistura em uma fôrma para pudim untada com margarina e asse em banho-maria por cerca de 1 hora. Desenforme depois de morno.

Nota: Depois do pudim batido, se quiser, junte 1 maçã ou 1 banana picada, misture bem e asse.

Geléia de Ameixa

TEMPO DE PREPARO: 25 MINUTOS RENDIMENTO: 30 COLHERES (SOPA)
CALORIAS POR PORÇÃO: 25,23 CARBOIDRATOS: 6,27
PROTEÍNAS: 0,26 LÍPIDIOS: 0,05
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

**300 g de ameixa
seca
½ litro de água
1 envelope de
gelatina em pó sem
sabor
20 gotas de adoçante
2 colheres (sopa) de
suco de limão**

Deixe a ameixa de molho na água de véspera. Ferva-as na água em que ficou de molho por cerca de 5 minutos. Retire os caroços. Amoleça a gelatina em ½ xícara (chá) de água fria e a seguir dissolva-a na calda quente da ameixa; despeje tudo no liquidificador, junte o adoçante e o suco de limão e bata até que a mistura esteja bem liquidificada. Se necessário, adicione água fervente para completar ½ litro. Depois de bem processado, acondicione em um vidro com tampa e conserve na geladeira.

Goiabada

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 30 COLHERES (SOPA)
 CALORIAS POR PORÇÃO: 24,28 CARBOIDRATOS: 5,34
 PROTEÍNAS: 0,36 LIPÍDIOS: 0,27
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Lave as goiabas, corte-as em pedaços e leve-as para cozinhar na água até que se desmanchem. Passe as goiabas pela peneira e volte à panela; deixe apurar. Se necessário, vá juntando água aos poucos. Deverá render ½ litro de purê. Dissolva a gelatina em ½ xícara (chá) de água fria e junte ao purê de goiaba; mexa bem. Retire do fogo, junte o suco de limão e o adoçante. Deixe esfriar e leve à geladeira.

6 goiabas grandes
½ litro de água
1 envelope de
gelatina em pó sem
sabor vermelha
suco de 1 limão
20 gotas de adoçante

Gelatina com Frutas

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 72,50 CARBOIDRATOS: 15,62
 PROTEÍNAS: 0,53 LIPÍDIOS: 0,38
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Dissolva a gelatina na água fervente. Misture o suco de laranja, o adoçante e as frutas. Mexa delicadamente e despeje em taças individuais. Leve à geladeira até a hora de servir.

1 envelope de
gelatina em pó sem
sabor
1 copo (requeijão) de
água fervente
1 copo (requeijão) de
suco de laranja
20 gotas de adoçante
1 maçã picadinha
1 banana pequena
em rodela

Maçã Assada

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

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 2 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 125,30 CARBOIDRATOS: 9,60
 PROTEÍNAS: 1,70 LÍPIDIOS: 8,90
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Lave a maçã, corte-a ao meio e retire o miolo. Faça cortes horizontais na parte mais bojuda — para que a casca não rompa no cozimento. Misture os ingredientes restantes e recheie o miolo. Coloque em uma fôrma refratária, com 1,5 cm de água e leve ao forno a 150°C por 1 hora.

Surpresa Gelada

2 gelatinas diet de
tangerina
3 xícaras (chá) de
água fervente
2 tangerinas em
gomos
2 maçãs em
cubinhos
3 pêssegos sem casca
em pedaços pequenos
4 fatias de abacaxi e
folhas de hortelã

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 94,80 CARBOIDRATOS: 18,80
 PROTEÍNAS: 4,00 LÍPIDIOS: 0,40
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Dissolva a gelatina em 2 xícaras de água. Adicione o restante da água, misture bem e deixe esfriar. Misture as frutas. Em uma fôrma decorada e molhada, espalhe as frutas no fundo. Despeje a gelatina e leve à geladeira para endurecer. Na hora de servir, mergulhe a fôrma em água quente por alguns segundos e vire-a no prato de servir. Decore com as fatias de abacaxi cortadas em metades e as folhas de hortelã.

Pudim de Ricota com Maracujá

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 139,20 CARBOIDRATOS: 5,00
 PROTEÍNAS: 16,30 LIPÍDIOS: 6,00
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Misture a gelatina na água e leve ao fogo até dissolver; espere esfriar. Bata no liquidificador a ricota, o suco de maracujá, a gelatina e o adoçante. Despeje numa tigela e junte o creme de leite, mexendo delicadamente. Unte uma fôrma para pudim com o óleo de canola. Despeje a mistura e leve à geladeira por 4 horas ou até que endureça.

1 gelatina em pó sem sabor
3 colheres (sopa) de água
450 g de ricota
180 ml de suco de maracujá
10 envelopes de adoçante
250 g de creme de leite light

Taças de Limão

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 24,80 CARBOIDRATOS: 3,60
 PROTEÍNAS: 2,60 LIPÍDIOS: 7,60
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO

Dissolva as gelatinas na água fervendo e espere esfriar; junte o suco de limão, o adoçante e as gemas. Bata no liquidificador por alguns minutos. Junte o creme de leite e bata até incorporá-lo. Retire do liquidificador, junte as claras batidas em ponto de neve firme e mexa delicadamente. Despeje em taças e leve à geladeira para endurecer.

1 gelatina dietética de limão
6 g de gelatina em pó sem sabor
½ xícara (chá) de água fervendo
½ xícara (chá) de suco de limão
3 ovos
10 colheres (chá) de adoçante em pó
1 lata de creme de leite light

2 gelatinas diet de morango
1 xícara (chá) de morango
5 iogurtes dietéticos de morango

3 ovos
4 colheres (sopa) de adoçante
6 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó

Calda

1 xícara (chá) de água
3 colheres (sopa) de adoçante
1 canela em pau
50 g de coco ralado

Creme

1 lata de creme de leite light
500 g de morango limpo ao meio
2 colheres (sopa) de adoçante
1 copo (requeijão) (cada) de leite desnatado e de água
2 colheres (sopa) rasas de maisena

Musse de Morango

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

Prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem e coloque no liquidificador com o morango e o iogurte. Bata bem e distribua em taças individuais. Leve à geladeira para endurecer.

Pavê de Morango

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 12 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 138,00 PROTEÍNAS: 4,5
 CARBOIDRATOS: 15,4 LIPÍDIOS: 6,4
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Bata as claras em neve; junte as gemas e o adoçante. Junte a farinha peneirada com o fermento e mexa delicadamente. Unte uma assadeira média e despeje a massa. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 10 minutos. Desenforme e corte-o em quadrados. Misture os ingredientes da calda, passe cada pedaço do bolo na calda e no coco ralado; reserve. Bata no liquidificador o creme de leite com a metade do morango e o adoçante; reserve. Em uma panela, coloque o leite, a água e a maisena, misture bem e leve ao fogo, mexendo até engrossar. Espere esfriar e junte ao creme reservado; misture bem. Em uma compoteira, coloque uma camada de creme, uma de bolo e uma de morango, até acabar os ingredientes; a última deverá ser de morango. Leve à geladeira por 2 horas.

Bolo Rápido de Laranja

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 20 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 134,7 CARBOIDRATOS: 66,6
 PROTEÍNAS: 13,4 LÍPIDIOS: 54,7
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Corte a laranja, retire a semente e coloque no liquidificador com o óleo, os ovos e o adoçante. Bata até a mistura ficar liqüefeita. Despeje em uma tigela e, aos poucos, junte a farinha e o fermento peneirados; mexa com movimentos circulares. Despeje em uma assadeira retangular untada com margarina e farinha. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 15 a 20 minutos, ou até que esteja assado.

1 laranja-pêra com casca
½ copo (requeijão) de óleo de canola
3 ovos
2 xícaras (chá) de adoçante
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó

Gelado Saboroso

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 34,50 CARBOIDRATOS: 7,10
 PROTEÍNAS: 1,30 LÍPIDIOS: 0,10
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Coloque todos os ingredientes, menos a gelatina, no liquidificador e bata por alguns segundos. Dissolva a gelatina em 3 colheres (sopa) de água, junte à mistura e mexa bem. Unte uma fôrma para pudim com água, despeje a mistura e leve à geladeira por 3 horas. Desenforme e decore com as rodela de laranja e as folhas de hortelã.

1 xícara (chá) de suco de laranja
3 g de adoçante
½ colher (chá) de essência de laranja
¼ de xícara (chá) de leite desnatado
¼ de pacote de gelatina incolor sem sabor

Para decorar

1 laranja com casca em rodela
folhas de hortelã

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 sachê de adoçante

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
 2 kiwis sem casca em
 rodela
Recheio
 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

Bolo de Laranja

TEMPO DE PREPARO: 1 e ½ HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 399,00 CARBOIDRATOS: 53,00
 PROTEÍNAS: 9,40 LIPÍDIOS: 16,60
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

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, mexendo delicadamente. Despeje a mistura numa assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos. Espere esfriar e espalhe por cima o suco de laranja misturado com o adoçante.

Torta de Kiwi

TEMPO DE PREPARO: 1 e ½ HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 8,00 CARBOIDRATOS: 27,60
 PROTEÍNAS: 8,00 LIPÍDIOS: 2,00
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Misture os ingredientes da massa, menos o kiwi. Aos poucos, junte água até obter uma massa lisa e homogênea, que possa ser aberta com o rolo ou com as mãos. Abra-a e forre o fundo e os lados de forminhas para torta com 6 cm de diâmetro. Com um garfo, fure o fundo das tortas para não estufarem. Asse no forno a 180°C por cerca de 15 minutos. Espere esfriar, coloque o recheio e por cima o kiwi.

Recheio

Dissolva o leite em pó na água, junte a farinha e leve ao fogo; mexa até engrossar. Tire do fogo, junte o adoçante e a essência de baunilha, misture e utilize.

Creme de Mamão

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 86,25 CARBOIDRATOS: 15,90
 PROTEÍNAS: 5,30 LIPÍDIOS: 0,70
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Junte o adoçante e bata mais um pouco. Despeje em taças individuais e leve à geladeira por 30 minutos.

*1 mamão papaia ou
formosa*

*1 e ½ iogurte
desnatado*

*1 copo (requeijão) de
leite desnatado
adoçante a gosto*

Musse de Chocolate

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 12 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 81,35 CARBOIDRATOS: 3,40
 PROTEÍNAS: 2,00 LIPÍDIOS: 1,40
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

Pique as folhas de gelatina, cubra-as com água e deixe amolecer. Bata as claras em ponto de neve firme; reserve. Bata as gemas até ficarem esbranquiçadas; reserve. Derreta o chocolate em banho-maria; acrescente as gemas e 2 colheres de água quente, a baunilha e o adoçante. Misture muito bem. Esprema a gelatina para tirar toda a água. Junte-a ao restante da água quente, dissolva-a completamente e despeje na mistura do chocolate. Mexa bem, junte as claras e misture delicadamente. Despeje em taças individuais e leve à geladeira para endurecer.

*3 folhas de gelatina
incolor*

3 ovos

*140 g de chocolate
em barra dietético*

*6 colheres (sopa) de
água quente*

*½ colher (café) de
essência de baunilha*

*10 envelopes de
adoçante*

Arroz-doce

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 87,40 CARBOIDRATOS: 15,20
 PROTEÍNAS: 6,20 LÍPIDIOS: 0,20
 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO

***¼ de xícara (chá) de
arroz***

***3 e ½ xícaras (chá)
de leite desnatado***

1 ovo batido

***1 colher (chá) de
essência de baunilha***

***raspas de 1 limão
adoçante a gosto***

canela em pó

Cozinhe o arroz e o leite em fogo baixo por 1 hora, até que o arroz esteja macio. Retire do fogo, junte o ovo batido, misture bem e leve novamente ao fogo por 2 ou 3 minutos. Retire do fogo, junte a baunilha, a raspa de limão e o adoçante. Misture, despeje numa compoteira, polvilhe com a canela e leve à geladeira até servir.

Musse Saborosa

TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
 CALORIAS POR PORÇÃO: 54,90 CARBOIDRATOS: 1,90
 PROTEÍNAS: 5,30 LÍPIDIOS: 2,90
 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO

100 g de ricota

***¼ de xícara (chá) de
suco de maracujá***

***½ xícara (chá) de
água***

***½ envelope de
gelatina sem sabor***

3 g de adoçante

2 claras em neve

Passe 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. Acrescente o adoçante, misture bem e leve à geladeira por 30 minutos. Junte as claras em neve, mexa delicadamente e distribua em taças individuais. Leve à geladeira até a hora de servir.