RECEITAS
PARA HIPERTENSOS

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, Filé de peixe com uva, está na página 77.

Copyright © by Margarida Valenzi

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

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

S A B O R & S A Ú D E

RECEITAS PARA HIPERTENSOS

Margarida Valenzi

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

Margarida

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

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

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

Coleção Sabor & Saúde:

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

A seguir:
- Receitas para Alérgicos
- Receitas Leves para Problemas Gástricos

Sumário

Apresentação, 7

Hipertensão e uma vida saudável sem sacrifício, 9

Cardápios para hipertensos, 13

Tabela de controle de calorias, 17

Caldos, sopas e molhos

Caldo de carne caseiro, 21
Caldo de galinha caseiro, 21
Caldo de peixe caseiro, 22
Caldo de legumes caseiro, 22
Molho de alecrim, 26
Molho de alho, 29
Molho de gengibre, 26
Molho de iogurte com alho, 30
Molho de laranja, 27
Molho de manjericão, 30
Molho de queijo, 20
Molho de raiz-forte, 29
Molho de ricota, 28
Molho de tomate picante, 27
Molho para salada, 29
Molho tártaro de iogurte, 30
Sopa de couve-flor, 23
Sopa de ervilha, 25
Sopa de legumes, 23
Sopa de pimentão, 24
Sopa de tomate, 24
Vichyssoise, 25

Legumes e saladas

Abobrinha recheada, 34
Antepasto siciliano, 42
Aspargo com gergelim, 33
Aspargo com girassol, 33
Baygan bhurta, 42
Cenoura com iogurte, 34,
Repolho roxo com maçã, 35
Salada de alcachofra, 38
Salada de camarão com erva-doce, 41
Salada de cenoura com passas, 38
Salada de endívia com mel, 39
Salada de feijão, 40
Salada de pepino com nozes, 41
Salada de lentilha, 40
Salada de radichio com molho de manjericão, 39
Vagem com ervas, 37

Massas e grãos

Espaguete com molho de limão, 45
Lasanha de abobrinha, 46
Peixe com queijo, 45
Pizza de espinafre, 48
Risoto com laranja, 48
Risoto de abobrinha com queijo, 45
Risoto de frango com funghi, 47

Carnes

Almôndega com ervas e gengibre, 56
Carne com broto de feijão, 57
Carne na cerveja, 53
Coelho com especiarias, 57
Contrafilé picante, 51
Escalope com espinafre, 55
Escalopes com ervas, 54
Escalopes com molho de queijo cremoso, 56
Espetinhos agridoce, 55
Filé mignon à chinesa, 51
Filé com molho de maracujá, 52
Iscas de filé com molho de laranja, 53
Lombo com molho de framboesa, 58
Picanha à oriental, 52

Aves

Frango à francesa, 63
Frango agridoce, 62
Frango assado com frutas, 65
Frango assado na cerveja, 64
Frango com *curry*, 64
Frango tropical, 62
Pato assado com ervas, 68
Peito de frango com molho de manjericão, 63
Peito de frango com molho de vinho, 65
Peito de peru com *champignon*, 67
Peito de peru com maracujá, 61
Peito de peru com molho de laranja, 61
Sobrecoxas com gengibre, 66
Sobrecoxas com iogurte e hortelã, 66

Peixes

Atum com molho de carambola, 73
Cação marinado, 79
Camarão com manga, 75
Filé com molho de laranja, 78
Filé de peixe com uva, 77
Linguado com molho de maracujá, 73
Peixe com espinafre, 78
Peixe com molho *curry*, 76
Peixe ensopado, 76
Salmão ao forno, 71
Salmão com cogumelo, 72
Salmão com *curry*, 79
Salmão com gengibre, 71
Tainha a Itajaí, 75
Truta com molho de laranja, 74

DIET E LIGHT:
QUAL A DIFERENÇA?

Lançados no Brasil há mais ou menos 10 anos o comércio de produtos *diet* e *light* está crescendo muito, assim como o seu uso. Mas nem todos sabem quais são as diferenças, algumas pessoas acham que a menção de *diet* no rótulo torna o produto indicado para dietas de emagrecimento, mas um produto dietético não tem necessariamente uma redução de calorias. Desse modo, *diet* é um termo utilizado para alimentos que devem compor dietas específicas em que há necessidade de restrição ou exclusão de algum nutriente, tal como o açúcar, gorduras e o colesterol ou ainda o sódio. Essas dietas são destinadas para diabéticos, doentes do coração, portadores de hipertensão ou controle de obesidade. Fazem parte da lista: refrigerantes, sorvetes, doces em geral, refrescos, sucos, pães e outros.

Já o produto *light* apresenta baixo valor calórico (redução das calorias de no mínimo 25% do valor calórico total do produto original) e deve ter no máximo 40 calorias por 100 g de produto sólido ou menos de 20 calorias por 100 ml em alimentos líquidos.

Agora que você já sabe a diferença entre um e outro, tome cuidado na hora da escolha e compra desses produtos; leia o rótulo, a especificação e a finalidade; verifique seus componentes e o valor calórico, isso vai contribuir para que possa consumi-los com segurança.

Em algumas receitas é utilizado ovo no preparo: lembramos que o hipertenso na maioria dos casos também tem taxa elevada de colesterol, portanto a indicação é que o consumo de ovo seja de uma vez por semana; assim aconselhamos controlar o uso.

Obs.: Em todas as receitas e cardápios, sempre que for indicado o uso de leite e derivados ou margarinas, devem ser usados: leite desnatado, requeijão *light*, margarina vegetal cremosa sem sal, queijo minas sem sal, achocolatado *diet*, iogurte desnatado, creme de leite *light*, chá de erva-cidreira, camomila, hortelã, frutas e flores e óleo vegetal.

APRESENTAÇÃO

A doença cardiovascular é a principal causa de mortalidade em todo o mundo. No Brasil é responsável por pelo menos 300 mil óbitos anuais — na cidade de São Paulo por 32,8% dos óbitos em 1997 —, além de representar os maiores custos da Previdência com internações, licenças e aposentadorias.

Quando falamos em doenças cardiovasculares, sabemos que existem fatores de risco que levam a isso. A hipertensão arterial é um dos principais fatores de risco, modificável, para morbimortalidade por doenças cardiovasculares.

No tratamento da hipertensão arterial, diminuir a ingestão de sal, emagrecer, abandonar o cigarro, fazer exercícios regularmente, diminuir ou abolir a ingestão de bebidas alcoólicas e um bom gerenciamento do estresse, ou seja, a mudança no estilo de vida é o pilar fundamental.

Portanto, quando uma profissional como Margarida Valenzi propõe-se a fazer um livro de receitas que obedece aos padrões adequados para o paciente hipertenso, achamos que muito contribuirá para o controle dessa síndrome, tão prevalecente em nosso meio.

Dr. Carlos Alberto Machado
Diretor Médico da
Associação Paulista de Assistência ao Hipertenso

ERVAS E ESPECIARIAS — COMO COMBINÁ-LAS

Açafrão	frango, arroz, camarão.
Alecrim	carnes e molhos, cordeiro, carne assada.
Cerefólio	peixes brancos, ovos, molhos brancos, sopa, creme, saladas verdes e legumes; só deve ser acrescentado no final do cozimento.
Coentro	camarão e peixe, combina com *curry*.
Curry	frango e camarão.
Endro ou Aneto	chucrute, creme de leite azedo, iogurte; só deve ser adicionado no final da cocção.
Erva-cidreira	omeletes, salada de frutas, recheio de peixes e aves.
Estragão	galinha, ovos, peixes, legumes (especialmente a abobrinha); leve sabor de anis.
Gengibre	carne branca.
Hortelã	cordeiro, batata, berinjela, tomate, lentilha, feijão e pepino.
Louro	carnes, peixes, aves, feijão e vinha d'alho.
Manjericão	molho macarrão, sopa de legumes e salada de tomate, peixes, carnes, frangos, crustáceos, ovos e pimentão.
Manjerona	carnes e peixes, lingüiças, cordeiro.
Noz-moscada	carnes, omeletes e verduras.
Orégano	molhos, carnes, ensopados, nos tomates e na *pizza*, feijão, *chilli*.
Páprica	carnes, aves e bacalhau.
Pimenta	aves, carnes, peixes, legumes e saladas.
Sálvia	carnes, assados, porco, caça e conservas; só acrescentar no final do cozimento.
Segurelha	ervilha e feijão; apimentado versão amarga do tomilho.
Tomilho	caça, ensopado e batata cozida, carnes, nhoques, cozidos, pratos de feijão e de carne, sopas.

ESPECIARIAS QUE ENRIQUECEM O SABOR NA AUSÊNCIA DO SAL

Urucum ou Orucu	colorir arroz e molhos.
Pimenta ardida em pó ou *chilli*	mistura de pimenta ardida, páprica, cominho, cravo, alho e orégano; molhos e ensopados.
Pimenta Caiena	mais forte do que a páprica.
Macis	semelhante à noz-moscada, mais forte e menos doce; pratos salgados.
Gengibre	bolos, biscoitos, doces, geléias.
Canela	bolos, doces, caldas, conservas.
Pimenta-do-reino branca e preta	carnes, aves, peixes e legumes.
Pimenta *mgnonette*	pimenta moída grossamente, combinando o sabor da preta com o da branca. Para fazê-la, basta moer grosseiramente um pouco de cada.
Pimenta-do-reino verde	macia, não madura, conservada em vinagre; patês, molhos para carne, peixe e aves.
Pó de caril	também conhecido como *curry*; mesma indicação do *curry*.
Cravo-da-índia	doces, salgados, espetados em cebolas e colocados em caldos ou ensopados. Temperar carnes, pães, presuntos, maçãs, doces de abóbora e vinho quente; para pratos assados é bom usar em pó.
Noz-moscada	pratos italianos, holandeses e doces.
Páprica	*goulash* e galinha.
Pimenta-da-jamaica	gosto de mistura de cravo, noz-moscada e canela; pratos doces e salgados. É melhor moer na hora inteiras só em pratos de cozimento longo.
Gran Masala	mistura indiana empregada em ensopados; mistura de coentro, cominho, gengibre, pimenta-do-reino preta, canela, cardamono, louro e cravo. Pode também ser usado na mesa para polvilhar os alimentos.
Sementes de gergelim	polvilhada sobre pães e bolos.
Sementes de Papoula	mais escuras para salpicar pães e biscoitos e a branca em pratos indianos.
Cominho	cordeiro, frango, arroz e iogurte.
Sementes de aipo	guisados de carne, peixes e caçarolas, pratos salgados em geral. Quando moídas e misturadas com o sal dão origem ao sal de aipo.
Sementes de erva-doce	bolos, doces, biscoitos, frutas cozidas, tortas de frutas, legumes: cenoura e repolho roxo.
Bagos de zimbro	azul escuro combinam com qualquer caça. marinada e recheios. Alguns bagos enriquecem o sabor de carneiro e porco. Antes de utilizar, esmague ligeiramente.
Sementes de alcaravia	*goulash*, pratos de porco e fígado, pratos à base de batata, sopas e queijos; condimenta bem pães de centeio e biscoitos e cobrindo pães.
Raiz-forte	não deve ser cozida; em saladas verdes, algumas folhinhas fininhas dão um sabor muito bom; quando ralada é utilizada em molho de raiz-forte. É usada para carne, arenque, cavala, peixe defumado e frango cozido.
Sementes de mostarda	muito picantes, raramente são empregadas inteiras, mas algumas podem ser usadas em carne branca, peixe, arroz ou legumes.
Sementes de endro	semelhantes ao cominho, são usadas em molhos à base de creme azedo, peixe, salada de batata e repolho ou salpicadas sobre pães.
Semente de funcho	sabor ligeiro de anis; combinam com peixe.

HIPERTENSÃO E UMA VIDA SAUDÁVEL E SEM SACRIFÍCIO

Hoje é possível conviver com a hipertensão, levar uma vida saudável, ter alimentação variada e diminuir os riscos de doenças do coração, bastando, para isso, seguir algumas regras.

Pressão alta é o que os médicos chamam de hipertensão arterial, um problema que pode atingir qualquer um. O termo *hiper* significa demais, e *tensão* refere-se à pressão nas paredes das artérias. É comum achar que somente pessoas nervosas ou tensas podem desenvolver hipertensão. Mas a verdade é que mesmos as pessoas tranqüilas, calmas, também podem ter pressão alta. A hipertensão geralmente não produz sintomas que a identifique. Algumas pessoas apresentam sintomas, como tontura, dor de cabeça e sangramentos nasais, que podem ser identificados como hipertensão, mas que também podem ser devidos a outros problemas de saúde.

Hoje, vinte por cento da população adulta é hipertensa, ou seja, cerca de quinze a vinte milhões de pessoas. A grande maioria delas não sabe que tem pressão alta, pois muitas vezes não existe nenhum sintoma. Para saber é necessário medir a pressão, coisa que muito poucas pessoas têm o hábito de fazer. Na maioria a pressão alta não tem cura, mas tem tratamento. O tratamento pode ser feito com e sem medicamentos. Hoje é possível normalizar ou controlar a pressão alta com exercícios físicos, redução de sal nos alimentos, controle do estresse e da obesidade, moderação no consumo de bebidas alcoólicas e um acompanhamento nutricional.

A pressão alta é possível de ser tratada, basta para isso ser descoberta a tempo, seguir um tratamento adequado, com acompanhamento médico e um regime alimentar. A reeducação alimentar é fator preponderante no tratamento e prevenção da hipertensão e pode evitar que as pessoas portadoras de "pressão alta" tenham uma vida mais curta devido a derrame, infarto ou paralisação dos rins.

Visite seu médico pelo menos uma vez ao ano; a pressão alta não o faz sentir-se doente, mas é uma assassina silenciosa, portanto siga suas instruções no que se refere a remédios e a mudanças de hábitos alimentares.

QUEM DESENVOLVE HIPERTENSÃO?

Esse problema geralmente é de família, mas, além da parte genética, hábitos como comer com muito sal, viver estressado, peso acima do ideal, bebidas alcoólicas em excesso e falta de exercícios ajudam a pressão a subir.

Hipertensão familiar: Se os pais são portadores de hipertensão, a possibilidade dos filhos desenvolverem a doença é de 50%.

Sexo e idade: Embora ocorra mais em homens que em mulheres, a partir dos 50 anos se equiparam, mas na faixa de 55 a 60 a incidência é maior entre as mulheres. Os adultos apresentam maior risco de hipertensão, mas pode ocorrer em qualquer idade. Cerca de 50% de pessoas com mais de 65 anos têm hipertensão, que normalmente é descoberta entre os 30 e 50 anos; 39% de pessoas em idade de 20 a 49 anos também apresentam o problema.

Principais fatores que ocasionam o aumento da pressão arterial:
- Sistema nervoso — pessoas que têm o sistema nervoso abalado.
- Os fumantes.
- Ingestão de muito sal nos alimentos.
- Hereditariedade — está comprovado que a pressão alta vem de herança de família.
- Obesidade.
- Falta de atividades físicas.
- Excesso de bebida alcoólica.
- Alguns tipos de medicamentos.

A hipertensão não cuidada pode levar a uma série de problemas
- Coração: insuficiência cardíaca, arritmias, hipertrofia miocárdica (aumento da massa muscular do coração) e, o mais habitual, o infarto do miocárdio.
- Artérias: acelera o processo de arteriosclerose.
- Rim: insuficiência renal.
- Olhos: alterações vasculares que comprometem a visão.
- Cérebro: um risco maior de derrame cerebral.

Sal: É um ingrediente que colabora muito com o aumento da pressão nas pessoas que têm tendência e também se consumido além do necessário. A dose diária de uma pessoa adulta é de 6 g (1 colher chá), mas o hábito de consumo é superior a isso. Apesar de realçar o sabor dos alimentos, deve ser usado com moderação e algumas vezes até evitado. As pessoas acham que a comida com pouco sal não é saborosa e se esquecem que é possível realçar o sabor dos alimentos utilizando especiarias e ervas aromáticas. Apesar de não estar comprovado que o sal é o principal causador da pressão alta, se o médico recomendar que seja diminuído ou excluído é aconselhável fazê-lo. Alguns povos, como os índios yanomami, que não colocam sal na comida, não têm pressão alta.

Dicas para diminuir o consumo de sal:
- Cozinhe com muito pouco ou sem sal; abuse de outros temperos, o mais indicado é cozinhar sem sal e cada um colocar o seu sal.
- Evite comidas muito salgadas.
- Evite enlatados e embutidos como lingüiça, salsicha, frios e afins.
- Não coloque o saleiro na mesa.
- Faça um cálculo de como está o consumo de sal: veja quanto dura 1 quilo de sal na sua casa. Divida 1 quilo de sal (1.000 g) pelo número de dias que dura e depois pelo número de pessoas que se alimentam. Exemplo: 1.000 g ÷ por 20 dias (número de dias de consumo) = 50 g/dia ÷ por 5 (número de pessoas na casa) igual a um consumo de 10 g por pessoa/dia. Muito acima do recomendado.

Estresse ou tensão emocional: apesar de não haver provas definitivas, alguns estudos médicos defendem a tese de uma associação entre determinados fatores de estresse e a hipertensão, o que provocaria o agravamento desta. Nem sempre é possível viver sem o estresse; ele faz parte de nossa vida: no trabalho, em casa e mesmo em nossos relacionamentos diários. Essa pressão acumulada leva ao estresse. Mas como é quase impossível eliminá-lo de nossa vida, que tal tentar reduzir e conviver com ele?

DICAS:
- Tente definir o que o deixa tenso, em casa ou no trabalho.
- Procure planejar suas atividades e compromissos, evitando acúmulos.
- Não desperdice sua energia com coisas impossíveis. Viva dentro da realidade; tente fazer aquilo que possa ser concretizado. Não corra atrás de sonhos impossíveis.

- Quando estiver no meio de um aborrecimento, pergunte a si mesmo: “que importância isso terá em minha vida dentro de 5 anos?”. Se não tiver grande importância, esqueça.
- Sinta-se no direito de dar suas opiniões, dizer não e até desagradar a outros em certas ocasiões. Saiba que você não tem obrigação de ser agradável em todos os momentos.
- Quando alguém o provocar, diga para si mesmo “essa pessoa quer me ver aborrecido, mas não vou permitir, eu tenho controle sobre minha reação”.
- Sempre é bom não cometer erros, mas é humano errar; aceite.
- Em momento de tensão respire fundo pelo nariz, contando até 5 e expire pela boca, contando até 10; repita três vezes. Solte os ombros para aliviar a tensão na nuca e caminhe um pouco. Movimentar-se ajuda a aliviar a tensão emocional e física.
- Mantenha uma alimentação rica em verduras, legumes e frutas. Substitua o café, chá preto, chá-mate, Coca-Cola e bebidas alcoólicas por sucos naturais ou chá de frutas, flores, erva-cidreira, camomila, hortelã etc. O estresse acaba com os nutrientes do organismo, que devem ser repostos.
- Aprenda alguma técnica de relaxamento (ioga, meditação ou afins), mas faça algo para relaxar diariamente pelo menos por 15 minutos.
- Siga as orientações do seu médico.

Fumo: Apesar de ser considerado o vilão do câncer no pulmão, também agrava as doenças do coração, aumentando a aterosclerose, endurecendo as artérias e acentuando o ritmo dos batimentos do coração e pressão. Todos nós sabemos que é muito difícil parar de fumar, é necessário muita força de vontade, mas também sabemos que os resultados serão benéficos à saúde. Se você tem problemas de coração, tendências ou pressão alta, não fume, para não se arrepender mais tarde.

Dicas:
- Tome a decisão de parar de fumar.
- Vá reduzindo o número de cigarros, ou pare de uma vez.
- Não mantenha consigo o maço de cigarros.
- Procure ver e analisar os benefícios que isso será para a sua saúde e para o seu bolso.
- Ponha na cabeça que você é capaz de parar de fumar.

Exercício físico: Desde que feito sob orientação, pode ser muito bom para a saúde, ajuda a baixar a pressão e revigora o coração, mas existem restrições:
- Exercícios estáticos, como levantamento de peso, devem ser evitados, porque provocam um grande e repentino aumento da pressão.
- Não faça exercícios sem permissão médica e orientação.
- Comece aos poucos — não faça grandes esforços de uma só vez — e vá aumentando gradativamente.

Álcool: As bebidas alcoólicas possuem etanol, substância tóxica que lesa órgãos como coração, fígado, pâncreas e cérebro. O consumo constante, além de viciar, é prejudicial à saúde. Elevar a pressão e também tira o efeito dos medicamentos. Os médicos, hoje, têm certeza de que a pressão alta em a 10% dos homens que apresentam esse problema é causada pelo alto consumo de bebidas alcoólicas, o que significa beber mais do que 1 cerveja/dia, 1 copo de vinho ou 1 a 2 doses de pinga ou vodka/dia.

Dicas:
- Se você precisa perder peso, não se esqueça que as bebidas alcoólicas têm muitas calorias e não alimentam.
- Se você tem pressão alta é importante saber que as bebidas alcoólicas podem, em determinadas situações, aumentar o efeito dos remédios que baixam a pressão, como os tranqüilizantes, ou

diminuir o efeito dos anti-hipertensivos.
- As bebidas alcoólicas prejudicam os reflexos.

O que pode ser feito para evitar e controlar a hipertensão
- Tentar manter a calma, por meio de exercícios relaxantes.
- Fazer uma alimentação rica em fibras e com pouco sal.
- Procurar manter o peso adequado.
- Fazer exercícios pelo menos 3 vezes por semana, mas com orientação médica.
- Evitar ou diminuir a quantidade de bebidas alcoólicas.
- Eliminar o cigarro.
- Procurar um médico e seguir as orientações dele.

Alimentos que contribuem para o aumento da pressão arterial e que devem ser evitados
- Alimentos industrializados.
- Enlatados e conservas de um modo geral.
- Manteiga e margarina com sal, maioneses, gorduras em geral e banha de porco.
- Queijos fortes (podem ser consumidos vez ou outra, mas não habitualmente e sempre em quantidades reduzidas).
- Embutidos como mortadela, presunto, salsicha, lingüiça, carne de sol e frios em geral.
- Chocolate e derivados.
- Peixes secos ou defumados.
- Mostarda, molho inglês, *catchup*, picles, azeitonas e caldos industrializados.
- Substitua o chá-mate, café e Coca-Cola por chá de ervas, frutas e flores.
- Diminua ou evite consumo de bebidas alcoólicas.
- Evite pães gordurosos, tortas e bolos feitos com muito óleo, coco e *chantilly*.
- Escolha sempre alimentos bem frescos; evite os semiprontos.
- Evite a automedicação, use apenas medicamentos com prescrição médica.

Alimentos que podem ser consumidos
- Queijo fresco, ricota e *cottage*.
- Mostarda em grão moída na hora.
- Produtos *light* como margarina, requeijão, queijo e iogurte.
- Caldos caseiros.
- Ervas aromáticas, especiarias, pimentas e vinagre.
- Procure consumir pão integral e torradas.
- Peixes, frangos sem a pele, carnes magras.
- Pães pobres em gorduras, cereais integrais, ervilha, lentilha, feijão, mandioca, arroz e grão-de-bico.

Princípios gerais da terapia dietética
- Fazer uma dieta hipocalórica balanceada, evite o jejum ou as “dietas milagrosas”.
- Substitua gorduras animais por óleos vegetais (mono e poliinsaturados).
- Evite açúcar e doces.
- Prefira ervas, especiarias e limão para temperar os alimentos.
- Dê preferência a alimentos cozidos, assados, grelhados ou refogados.
- Mantenha o consumo diário de colesterol inferior a 300 mg (o consumo de gorduras saturadas não deve ultrapassar 10% do total de gorduras ingeridas).
- Reduza o consumo de sal a menos de 6 g /dia (1 colher (chá)).
- Consuma alimentos ricos em fibras (grãos, frutas, cereais integrais, hortaliças e legumes, de preferência crus).

CARDÁPIOS PARA HIPERTENSOS

SUGESTÕES PARA A PRIMEIRA SEMANA

	Café da manhã	Lanche	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda-feira	• Pão integral • Margarina sem sal • achocolatado *diet* • queijo fresco • melancia	• melão	• Salada de *radichio* • Arroz • Peito de frango com molho de vinho • Vagem com ervas • Maçã	• Suco de uva • Pão de cenoura	• Sopa de ervilha • Abobrinha recheada • Suco de caju
Terça-feira	• Pão francês • Requeijão *light* • Leite com canela • Mamão	• Suco de acerola	• Salada de macarrão • Carne de panela com legumes • Arroz • Melão	• Chá de camomila • Bolacha sem sal	• Legumes com molho • Mostarda • Bife de forno • Suco de morango • Musse de maracujá
Quarta-feira	• Pão italiano • Margarina sem sal • Chá com leite • Mexerica	• Banana	• Salada de pepino • Arroz à grega • Atum com molho de carambola • Goiaba	• Achocolatado *diet* • Bolo de fécula	• Sopa de feijão • Lasanha de abobrinha • Suco de manga
Quinta-feira	• Cereal matinal • Leite desnatado • Mamão	• Suco de caju	• Salada de endívia com tomate e mussarela • Peito de peru com *champignon* • Melancia	• Suco de laranja • Torradas	• Aspargo com girassol • Broto de feijão com carne • Arroz • Suco de melão
Sexta-feira	• Pão sírio • Margarina sem sal • Queijo *cottage* • Leite com canela • Kiwi	• Melão	• Salada de lentilha • Salmão ao forno • Arroz com espinafre • Banana-maçã	• Limonada • Pão de batata	• Salada de almeirão • Medalhão com ervas • Arroz • Suco de maçã
Sábado	• Pão preto • Margarina sem sal • Blanquete de peru • Suco de cenoura com laranja	• Mamão	• Salada de alcachofra • Arroz • Feijão • Bife rolê • Batata no vapor • Pêra	• Suco de melão • Bolacha doce	• Salada de folhas • Crepes de ricota • Suco de *blueberry*
Domingo	• Torradas • Geléia • Leite desnatado com frutas	• Suco de uva	• Salada de camarão com erva-doce • Coelho com especiarias • Nhoque com molho • Torta de morango	• Chá de erva-cidreira • Bolo de cenoura	• Pão integral • Peito de peru com manga • Suco de manga

CARDÁPIOS PARA HIPERTENSOS

SUGESTÕES PARA SEGUNDA SEMANA

	Café da manhã	Lanche	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda-feira	• Pão de fôrma • Requeijão *light* • Leite com canela • Mamão	• Maracujá doce	• Salada de alface • Risoto de abobrinha • Carne assada • Batata corada • Laranja • Maçã	• Chá de jasmim • Torradas	• Sopa fria de tomate • Arroz • Escalope com molho madeira • Cenoura com alecrim • Suco de manga • Gelatina colorida
Terça-feira	• Pão francês • Margarina sem sal • Peito de peru california • Achocolatado *diet* • Maçã	• Melancia	• Salpicão • Frango grelhado • Creme de milho • Arroz • Aspargo com gergelim • Goiaba	• Leite desnatado • Bolo de milho	• Salada mista • Rosbife • Suco de caju
Quarta-feira	• Pão integral • Margarina sem sal • Iogurte desnatado • Banana prata	• Suco de maçã	• Salada de rúcula • Arroz • Feijão • Cação com molho • Purê de batata • Vagem na margarina • Nectarina	• Limonada • Pão de queijo	• Soja de legumes • Arroz de forno • Frango com *curry* • Suco de carambola • Pudim de leite
Quinta-feira	• Pão sírio • Requeijão *light* • Leite com canela • Abacaxi	• Pêra	• Salada de escarola • Escalopes com *curry* • Arroz com *champignon* • Couve-flor ao forno • Pêssego	• Chá de maçã • Bolo de fubá	• Salada de batata • Arroz • Fígado ao molho sidra • Suco de morango • Arroz • Suco de melão
Sexta-feira	• Cereal matinal • Leite desnatado • Morango	• Suco de caju	• Salada de legumes com ricota • Sobrecoxa com gengibre • Arroz • Catalonia refogada • Banana-maçã	• Iogurte desnatado • Torradas	• Sopa de pimentão • Bolo de carne com batata • Suco de maçã • Torta de ricota
Sábado	• Pão preto • Presunto califórnia • Leite com canela • Manga	• Goiaba	• Salada *niçoise* • Risoto de frango com *funghi* • Caqui	• Leite desnatado • Bolacha sem sal	• Salada de rosbife com frutas • Batata ao forno • Suco de mamão
Domingo	• Pão francês • Margarina sem sal • Ricota • Leite com canela • Mamão	• Melancia	• Salada de acelga • Vitela de panela • Arroz • Farofa de ervas • Pavê de frutas	• Suco de carambola • Bolo de fécula	• Sanduíche natural de atum e ricota • Suco de morango com laranja

CARDÁPIOS PARA HIPERTENSOS

SUGESTÕES PARA TERCEIRA SEMANA

	Café da manhã	Lanche	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda-feira	• Pão italiano • Requeijão *light* • Chá com leite • Melancia	• Kiwi	• Salada de beterraba • Contrafilé picante • Arroz com espinafre • Feijão • Maçã	• Suco de laranja • Bolacha sem sal	• Salada de folhas • Frango ao forno com legumes • Suco de caju
Terça-feira	• Pão de fôrma • Margarina sem sal • Queijo *cottage* • Achocolatado *diet* • Mamão	• Pêra	• Salada de almeirão • Frango tropical • Arroz • Feijão • Abacaxi	• Suco de melão • Torradas	• Salada quente de batata • Almôndegas com molho • Arroz • Suco de melancia • Flã de coco
Quarta-feira	• Pão integral • Geléia • Leite com canela • Kiwi	• Abacaxi	• Salada de berinjela • Maminha ao forno • Risoto de queijo • Repolho roxo com maçã • Kiwi	• Achocolatado *diet* • Pão de batata	• Salada de feijão • Peito de frango grelhado • Couve-flor com ervas • Suco de laranja
Quinta-feira	• Pão sírio • Margarina sem sal • Queijo minas sem sal • Iogurte desnatado • Maçã	• Nectarina	• Salada de brócolis • Peito de peru com maracujá • Arroz com ervilha • Chuchu com alecrim • Tangerina	• Suco de morango • Pão de queijo	• Salada de endívia • Atum ao forno • Risoto de cenoura • Suco de melão • Pudim de laranja
Sexta-feira	• Pão preto • Queijo *cottage* • Requeijão *light* • Leite com canela • Pêra	• Melancia	• Salada de mostarda • Truta com laranja • Arroz à grega • Brócolis na margarina • Goiaba	• Chá de hortelã • Bolacha doce	• Salada de chicória • Bife de vitela com batatinha corada • Talharim com molho • Suco de maracujá
Sábado	• Pão francês • Margarina sem sal • Ricota • Chá com leite • Laranja	• Melão	• Salada de repolho • Escalope com mostarda • Arroz • Feijão • Banana-maçã	• Suco de mamão • Torradas	• Salada de mostarda • Talharim ao forno • Brócolis com alho • Arroz • Suco de maçã • Manjar branco com ameixa
Domingo	• Cereal matinal • Leite desnatado • Mamão	• Maçã	• Salada de vagem com ervas • Lagarto recheado • Risoto de *champignon* • Suco de carambola • Torta de limão	• Chá com leite • Bolo de clara	• Salada de alface • Crepes de ricota • Suco de melão com mamão

CARDÁPIOS PARA HIPERTENSOS

SUGESTÕES PARA QUARTA SEMANA

	Café da manhã	Lanche	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda-feira	• Pão francês • Margarina sem sal • Peito de peru • Leite com canela	• Mamão	• Salada de tomate • Contrafilé grelhado • Arroz • Feijão • Couve--de-bruxelas • Tangerina	• Chá de frutas • Bolacha sem sal	• Sopa de legumes • Peito de peru com molho de maracujá • Arroz • Suco de uva
Terça-feira	• Pão de glúten • Margarina sem sal • Queijo *cottage* • Chá erva-cidreira	• Maçã	• Salada de vagem • Badejo com laranja • Arroz com ervilha • Mamão	• Suco de caju • Pão de batata	• Salada de batata • Bife de panela • Arroz com brócolis • Suco de melancia • Pudim de clara
Quarta-feira	• Pão italiano • Margarina sem sal • Queijo fresco sem sal • Achocolatado diet	• Pêra	• Salada de couve • Frango rolê • Arroz • Feijão • Abobrinha com alho • Maçã	• Vitamina de frutas • Torrada	• Salada de almeirão • Badejo com limão • Arroz com cenoura • Suco de acerola
Quinta-feira	• Cereal matinal • Leite desnatado	• Morango	• Salada de legumes • Picadinho oriental • Arroz • Catalonia refogada • Maracujá doce	• Achocolatado *diet* • Bolo de fubá	• Salada de folhas • Frango com legumes • Arroz • Suco de carambola • Gelatina de frutas
Sexta-feira	• Pão sírio • Requeijão light • Chá de camomila	• Tangerina	• Salada de couve-flor • Cação com molho • Arroz • Feijão • Almeirão com alho • Melão	• Suco de uva • Bolacha sem sal	• Salada de alcachofra • *Penne* de frango • Suco de mamão
Sábado	• Pão francês • Margarina sem sal • Ricota • Leite com canela	• Pêssego	• Salada de abobrinha • Frango agridoce • Arroz com espinafre • Melancia	• Chá • Bolacha doce	• *Pizza* de espinafre • Suco de morango • Flã de mamão
Domingo	• Pão preto • Requeijão *light* • Achocolatado diet	• Banana	• Maionese de peixe • Lombo com molho de framboesa • Arroz • Suco de *blueberry* • Charlote de morango	• Suco de melão • Pão de queijo	• Salada de endívia • Bolo de carne com queijo *cottage* • Suco de abacaxi

TABELA DE CONTROLE DE CALORIAS

Carnes e Aves	Quantidade	Calorias
Carne de boi cozida	100 g	30,20
Costela crua	100 g	218,40
Costela gorda	100 g	380,40
Contrafilé cru	100 g	284,40
Lagarto redondo cru	100 g	170,00
Lagarto redondo cozido	100 g	117,00
Rabada	100 g	388,50
Acém	100 g	185,00
Alcatra	100 g	210,00
Carne seca magra	100 g	295,00
Carne seca gorda	100 g	429,00
Coxão duro	100 g	201,00
Fígado	100 g	169,00
Fraldinha	100 g	105,00
Picanha	100 g	250,00

Carnes e Aves	Quantidade	Calorias
Carne de carneiro magra	100 g	122,00
Carne de carneiro gorda	100 g	323,50
Carne de lombo de carneiro	100 g	278,30
Carne de faisão	100 g	144,00
Carne de frango crua	100 g	106,70
Crane de galinha magra	100 g	149,00
Crane de galinha gorda	100 g	235,80
Carne de pato	100 g	159,00
Carne de perdiz	100 g	113,00
Carne de peru magra	100 g	153,00
Carne de porco magra	100 g	181,00
Carne de porco gorda	100 g	285,00
Pernil	100 g	339,80
Carne de vitela magra	100 g	115,00
Carne de vitela gorda	100 g	128,70

Peixes e frutos do mar	Quantidade	Calorias
Agulha	100 g	94,00
Aanchova	100 g	106,20
Caviar americano	100 g	286,30
Caviar vermelho	100 g	270,00
Arenque em filé	100 g	230,00
Arenque defumado	100 g	290,00
Atum em conserva no azeite	100 g	262,50
Atum cru	100 g	146,00
Bacalhau cru	100 g	73,80
Bacalhau salgado	100 g	169,30
Badejo	100 g	96,50
Bonito cru	100 g	149,00
Bonito em conserva	100 g	168,00
Cação	100 g	129,00
Camarão	100 g	101,00
Carpa	100 g	86,00
Corvina	100 g	100,00
Dourado	100 g	80,00

Peixes e frutos do mar	Quantidade	Calorias
Garoupa	100 g	87,00
Linguado	100 g	87,00
Manjuba	100 g	95,00
Merluza	100 g	200,00
Namorado	100 g	86,60
Pargo vermelho	100 g	94,80
Pescada branca	100 g	97,00
Robalo	100 g	72,00
Salmão americano	100 g	211,00
Salmão europeu	100 g	117,90
Salmão defumado	100 g	204,00
Sardinha	100 g	124,00
Sardinha em conserva no azeite	100 g	298,00
Sardinha em conserva no tomate	100 g	173,00
Tainha	100 g	173,00
Truta	100 g	289,30

Cereais, farinhas e derivados	Quantidade	Calorias
Arroz cru	100 g	364,00
Arroz integral	100 g	352,50
Arroz selvagem	100 g	342,60
Aveia em flocos crus	100 g	328,60
Canjica (milho)	100 g	363,30
Farinha de glúten	100 g	365,00
Farinha de mandioca	100 g	342,70
Farinha de milho	100 g	365,00
Farinha de rosca	100 g	412,00
Farinha de trigo	100 g	360,00
Farinha de trigo integral	100 g	356,00
Fécula de batata	100 g	332,00
Feijão branco	100 g	340,20
Feijão rajado	100 g	335,60
Feijão verde	100 g	42,00
Feijão-manteiga	100 g	348,70

Cereais, farinhas e derivados	Quantidade	Calorias
Feijão-mulatinho	100 g	332,20
Feijão-preto	100 g	343,60
Flocos de cereal	100 g	385,00
Fubá de milho	100 g	344,60
Grão-de-bico	100 g	345,00
Polvilho de mandioca	100 g	351,00
Maisena	100 g	346,80
Centeio	100 g	247,20
Leite	100 g	305,00
Francês	100 g	256,80
Italiano	100 g	256,80
Doce	100 g	274,00
De batata	100 g	276,00
De fôrma	100 g	224,00
Glúten	100 g	232,00
Sírio	100 g	216,00

(Tenha sempre em mente que as tabelas de calorias são aproximadas)

Gorduras	Quantidade	Calorias
Azeite de oliva	1 colher (sopa)	90,00
Azeite-de-dendê	1 colher (sopa)	88,00
Óleo de milho	1 colher (sopa)	90,00
Óleo de canola	1 colher (sopa)	90,00
Óleo de soja	1 colher (sopa)	90,00

Gorduras	Quantidade	Calorias
Óleo de gergelim	1 colher (sopa)	90,00
Banha de porco	1 colher (sopa)	180,00
Manteiga	5 g	108,00
Margarina *light*	5 g	18,00
Margarina vegetal	5 g	35,00

Legumes e verduras	Quantidade	Calorias
Abóbora	100 g	40,00
Moranga	100 g	18,80
Abobrinha	100 g	27,80
Acelga	100 g	28,60
Agrião	100 g	23,00
Aipo	100 g	21,20
Alcachofra (coração)	100 g	16,70
Alface	100 g	16,00
Alho	1 dente	7,00
Alho-poró	100 g	43,20
Almeirão	100 g	20,00
Aspargo	100 g	22,70
Batata	100 g	78,50
Batata-doce	100 g	89,00
Berinjela	100 g	19,00
Beterraba	100 g	48,90
Brócolis	100 g	37,50
Broto de feijão	100 g	62,00
Cará	100 g	50,30
Cebola	100 g	31,50
Cebolinha	100 g	26,90

Legumes e verduras	Quantidade	Calorias
Cenoura	100 g	50,00
Chicória	100 g	21,00
Chuchu	100 g	67,80
Coentro	100 g	294,00
Cogumelo	100 g	18,40
Couve-de-bruxelas	100 g	18,20
Couve-flor	100 g	30,00
Couve-manteiga	100 g	25,00
Erva-doce	100 g	19,00
Ervilha verde crua	100 g	100,00
Escarola	100 g	21,00
Espinafre	100 g	22,00
Jiló	100 g	38,00
Mandioquinha	100 g	125,50
Mostarda chinesa (folha)	100 g	28,70
Palmito cru	100 g	26,00
Pimentão verde cru	100 g	29,00
Quiabo	100 g	38,60
Repolho	100 g	25,00
Tomate maduro	100 g	20,00
Vagem	100 g	42,00

Frutas	Quantidade	Calorias
Abacate	100 g	162,00
Abacaxi	100 g	52,00
Abricó	100 g	47,00
Ameixa	100 g	89,00
Amora	100 g	56,20
Ananás	100 g	56,50
Banana-maçã	100 g	114,00
Banana prata	100 g	89,00
Caju	100 g	36,50
Carambola	100 g	29,00
Damasco	100 g	12,30
Figo	100 g	67,50
Framboesa	100 g	56,60

Frutas	Quantidade	Calorias
Nectarina	100 g	42,50
Pêssego	100 g	43,00
Tangerina	100 g	28,00
Uva	100 g	60,60
Goiaba vermelha	100 g	68,00
Laranja-pêra	100 g	64,30
Limão	100 g	29,90
Maçã	100 g	39,00
Mamão	100 g	64,00
Manga	100 g	51,50
Melão	100 g	50,00
Morango	100 g	79,00

Queijos e ovos	Quantidade	Calorias
Queijo brie	100 g	258,60
Queijo camembert	100 g	271,40
Queijo cheddar	100 g	357,00
Queijo coboco	100 g	359,10
Queijo minas	100 g	373,50
Queijo do reino	100 g	513,70
Queijo edam	100 g	305,00
Queijo ementhal	100 g	286,00
Queijo fundido	100 g	352,00
Queijo gorgonzola	100 g	371,30
Queijo gruyère	100 g	371,30
Queijo palmira	100 g	380,50
Queijo parmesão	100 g	396,20

Queijos	Quantidade	Calorias
Queijo pecorino	100 g	408,60
Queijo petit-suisse	100 g	181,90
Queijo provolone	100 g	295,50
Queijo roquefort	100 g	385,10
Queijo suíço	100 g	404,00
Queijo tipo requeijão	100 g	298,10
Queijo ricota	100 g	178,90
Clara	unidade	14,00
Gema	unidade	60,00
Ovo de codorna	unidade	16,00
Ovo de galinha cozido	unidade	75,00
Ovo de pata	unidade	129,00
Ovo frito	unidade	108,00

Leites e derivados	Quantidade	Calorias
Integral	200 ml	122,00
Semidesnatado	200 ml	108,00
Desnatado	200 ml	72,20
De cabra	200 ml	184,00
Leite em pó integral	20 g (1 col. sopa)	90,00

Leites e derivados	Quantidade	Calorias
Leite em pó desnatado	20 g (1 col. sopa)	70,00
Leite condensado	1 lata	1328,00
Iogurte natural integral	200 ml	140,00
Iogurte desnatado	200 ml	84,00
Iogurte *diet*	200 ml	80,30

LEGUMES E SALADAS

Salada de camarão com erva-doce (página 41).

Aspargo com Gergelim

Tempo de preparo: 25 minutos Rendimento: 4 porções
Grau de dificuldade: médio Custo: médio
Calorias por porção: 131,31

24 talos de aspargo
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (café) de açúcar mascavo
1 colher (sopa) de molho de soja
2 colheres (sopa) de gergelim

Corte a ponta dos aspargos; raspe ligeiramente e corte-os em diagonal, em pedaços de 2 a 3 cm. Aqueça o azeite e refogue o aspargo rapidamente (cerca de 1 minuto), mexendo e agitando a frigideira. Polvilhe com o açúcar e misture por 30 segundos. Borrife com o molho de soja e mexa por mais 30 segundos. Não deixe cozinhar demais. À parte, aqueça o gergelim, mexendo até que doure por igual. Polvilhe o aspargo com o gergelim e sirva em seguida.

Aspargo com Girassol

Tempo de preparo: 20 minutos Rendimento: 6 porções
Grau de dificuldade: fácil Custo: médio
Calorias por porção: 48,93

500 g de aspargo
1 colher (sopa) de óleo de girassol
2 colheres (sopa) de cebola ralada
2 dentes de alho amassados
2 colheres (sopa) de suco de limão
molho de pimenta vermelha a gosto
1 e ½ colher (sopa) de semente de girassol sem casca torrada

Cozinhe o aspargo em água por 15 minutos, ou até que esteja macio. Escorra e reserve. Leve ao fogo uma panela com o óleo, a cebola e o alho e frite até que murchem. Adicione o aspargo, misture bem, junte o suco de limão, o molho de pimenta e a semente de girassol, torne a misturar e sirva em seguida.

Abobrinha Recheada

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 171,58

2 abobrinhas
1 colher (sopa) de óleo de girassol
1 cebola picada
2 dentes de alho amassados
250 g de patinho magro moído
3 tomates picados
1 colher (chá) de cominho
pimenta-do-reino a gosto
¼ de xícara (chá) de coentro picado
½ xícara (chá) de queijo minas sem sal ralado

Corte as abobrinhas ao meio no sentido do comprimento. Tire um pouco da polpa de cada abobrinha e pique a polpa. Coloque em uma panela o óleo, a cebola, o alho e leve ao fogo para dourarem. Junte a carne moída, o tomate e a polpa picada, misture bem, tempere com o cominho e a pimenta; cozinhe por alguns minutos. Quando a carne estiver bem refogada, retire do fogo, junte o coentro, mexa e distribua o recheio nas abobrinhas. Coloque-as uma ao lado da outra em uma fôrma refratária, untada e forrada com o molho de tomate e leve ao forno preaquecido a 180ºC, por 30 minutos, ou até que as abobrinhas estejam assadas. Sirva-as polvilhadas com o queijo.

Cenoura com Iogurte

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 2 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 129,74

1 xícara (chá) de cenoura em tiras finas
1 xícara (chá) de iogurte desnatado
1 colher (chá) de açúcar mascavo
¼ de colher (chá) de cominho
¼ de xícara (chá) de cebola picada
pimenta-do-reino a gosto

Coloque a cenoura em água fervente e cozinhe por 30 segundos; escorra-a e espere esfriar. Misture o iogurte, a cenoura e os demais ingredientes. Leve à geladeira até a hora de servir.

Repolho Roxo com Maçã

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO
CALORIAS POR PORÇÃO: 77,20

1 colher (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 cebola média
2 maçãs verdes sem casca em cubos
1 prato (raso) de repolho roxo picado
½ xícara (chá) de vinagre de maçã
1 colher (sopa) de açúcar
1 colher (café) de louro

Derreta a margarina, junte a maçã e a cebola picada e misture bem. Adicione o repolho, junte 1 xícara (chá) de água, o vinagre, o açúcar e o louro; misture e cozinhe em fogo baixo por 15 a 20 minutos.

Tomate Recheado

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 250,00

4 tomates médios maduros
100 g ricota
100 g de cottage
2 dentes de alho amassados
1 colher (sobremesa) de azeite de oliva
1 colher (sopa) de cebolinha picada
1 colher (sobremesa) de hortelã picada
½ colher (café) de noz-moscada
pimenta-do-reino a gosto

Lave os tomates e tire uma tampa na parte superior de cada um. Descarte a polpa. Em uma tigela, misture a ricota, o *cottage*, o alho, o azeite, a cebolinha, a hortelã e a noz-moscada e tempere com a pimenta moída na hora. Com uma colher, recheie os tomates com a mistura. Coloque-os um ao lado do outro em uma fôrma refratária e leve para assar em forno preaquecido a 180ºC, por 15 minutos, ou até que o queijo esteja derretido. Sirva em seguida.

Legumes com Molho de Mostarda

Tempo de preparo: 30 minutos Rendimento: 6 porções
Grau de dificuldade: médio Custo: médio
Calorias por porção: 120,41

1 maço de brócolis
1 couve-flor
1 colher (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
2 colheres (sopa) de cebola ralada
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de leite desnatado
½ colher (café) de mostarda em grão
1 colher (sopa) de salsinha picada

Separe o brócolis e a couve-flor em buquês. Cozinhe-os até que estejam macios, porém firmes. Escorra e reserve-os. Derreta a margarina, junte a cebola e frite até murchar. Adicione a farinha diluída no leite e mexa até engrossar. Junte a mostarda, mexa bem e despeje sobre os vegetais. Polvilhe com a salsinha e sirva em seguida.

Berinjela à Chinesa

Tempo de preparo: 1 hora Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: médio Custo: baixo
Calorias por porção: 175,03

2 colheres (sopa) de óleo de soja
8 berinjelas firmes em cubos
2 colheres (sopa) de gengibre ralado
4 dentes de alho
2 xícaras (chá) de caldo de galinha caseiro
2 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
1 colher (sopa) de óleo de gergelim
8 cebolinhas pérola

Coloque o óleo numa frigideira grande e leve ao fogo médio para aquecer. Junte a berinjela e cozinhe por cerca de 5 minutos, mexendo sempre até que esteja macia. Retire-a do fogo e, com o lado convexo de uma colher de pau, pressione-a contra as laterais da frigideira para tirar o excesso de óleo. Retire a berinjela e reserve-a. Volte a frigideira ao fogo, aqueça o óleo e adicione o gengibre e o alho amassado. Misture, cozinhe por 1 minuto e junte o caldo de galinha e o açúcar. Deixe levantar fervura e junte a berinjela reservada. Cozinhe por mais 3 minutos, mexendo sempre. Acrescente o vinagre e o óleo de gergelim, misture bem e transfira a mistura para uma tigela. Deixe esfriar e decore-a com a cebolinha. Sirva à temperatura ambiente.

Salada de Legumes com Ricota

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 259,70

3 xícaras (chá) de ricota
½ xícara (chá) de iogurte desnatado
¾ de xícara (chá) de alho-poró picado
2 colheres (sopa) de cebolinha picada
¼ de xícara (chá) de salsinha picada
1 xícara (chá) de pepino em cubos
1 colher (sopa) de manjericão picado
½ xícara (chá) de rabanete picado
1 colher (sopa) de suco de 1 limão
½ colher (café) de sal

Ponha a ricota numa tigela, junte o iogurte e mexa. Acrescente os demais ingredientes e misture bem. Leve à geladeira até a hora de servir.

Vagem com Ervas

TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS RENDIMENTO: 7 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 41,00 GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL
CUSTO: BAIXO

500 g de vagem
¼ de colher (café) de sal
1 cebola grande picada
1 colher (sobremesa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 colher (sopa) de manjerona picada
1 colher (sopa) de hortelã picada
2 colheres (sopa) de vinagre

Tire as pontas das vagens, lave-as e corte em pedaços grandes. Coloque-as em uma panela, com água o suficiente para cobri-las, com o sal e cozinhe até que estejam macias. Escorra e reserve. Leve ao fogo uma panela com a margarina, espere derreter, junte a cebola e frite até murchar. Acrescente a vagem reservada, a manjerona, a hortelã e o vinagre; misture bem. Espere aquecer, retire do fogo e sirva em seguida.

Salada de Alcachofra

Tempo de preparo: 15 minutos Rendimento: 4 porções
Grau de dificuldade: fácil Custo: médio
Calorias por porção: 193,58

Coloque em uma travessa os fundos de alcachofra e os ovos e polvilhe com a salsinha e o orégano. Misture o óleo, o vinagre, uma pitada de mostarda moída na hora e uma pitada das raspas de limão. Depois misture bem o mel e a hortelã; despeje sobre a salada e sirva em seguida.

12 corações de alcachofra
4 ovos cozidos picados
1 colher (sopa) de salsinha picada
2 colheres (sopa) de orégano

Molho

2 colheres (sopa) (cada) de óleo de canola e de vinagre de maçã
½ colher (café) de mostarda em grão
1 colher (café) de raspas de limão
1 colher (chá) de mel
1 colher (café) de hortelã seca
200 g de uva passa branca sem semente
1 cálice de vinho do Porto
2 dentes de alho
2 colheres (sopa) de azeite
1 gema
2 colheres (sopa) de suco de limão
½ colher (café) de pimenta-do-reino
1 colher (chá) de gengibre
½ colher (café) de sal
6 cenouras
1 colher (chá) de canela em pó
3 colheres (sopa) de mel

Salada de Cenoura com Passas

Tempo de preparo: 15 minutos Rendimento: 6 porções
Grau de dificuldade: médio Custo: médio
Calorias por porção: 245,98

Coloque a uva passa de molho no vinho e o alho amassado de molho no azeite por 3 horas. Bata bem a gema até que dobre de volume. Junte o suco de limão, sem parar de bater. Aos poucos acrescente o azeite, descarte o alho, a pimenta, o gengibre e o sal; reserve. Numa saladeira, coloque a cenoura ralada no ralador grosso e misture-a com a uva passa escorrida, a canela e o mel. Leve à geladeira. Quinze minutos antes de servir, regue a salada com o molho de azeite e a mistura da gema. Volte à geladeira até a hora de servir.

Salada de Endívia com Mel

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 192,04

2 endívias
150 g de queijo minas fresco sem sal
½ xícara (chá) de pecã
2 colheres (sopa) de óleo de canola
3 colheres (sopa) de vinagre de maçã
1 colher (café) de mel
1 colher (café) de pimenta-do-reino
1 colher (chá) de alecrim picado

Lave e enxugue as endívias. Arrume-as em uma travessa e no centro coloque o queijo picado em cubos e as pecãs picadas. Misture o óleo, o vinagre, o mel, a pimenta e o alecrim. Despeje sobre as endívias e sirva em seguida.

Salada de *Radichio* com Molho de Manjericão

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 200,20

1 prato (sobremesa) de alface americana
1 prato (sobremesa) de alface frisée
1 prato (sobremesa) de radichio
200 g de queijo minas sem sal
100 g de tomate-cereja
100 g de croutons ***de pão integral***

Lave as alfaces, seque-as bem e rasgue-as com as mãos. Coloque-as em uma saladeira. Corte o queijo em cubinhos, coloque sobre a salada, assim como os tomates e por fim os *croutons*. Na hora de servir regue com o molho de manjericão.

Salada de Lentilha

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 151,10 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO
CUSTO: MÉDIO

2 xícaras (chá) de lentilha
1 cebola média
4 dentes de alho
2 colheres (sopa) de gengibre ralado
1 folha de louro
1 colher (chá) de curry
1 colher (café) de sal
1 colher (chá) de pimenta-do-reino
1 colher (sopa) bem cheia de vinagre
1 colher (sopa) de raspas de laranja
1 colher (sobremesa) de cebolinha picada
½ xícara (chá) de salsinha picada

Lave e escorra bem a lentilha. Coloque a cebola picada, o alho amassado e o gengibre numa panela antiaderente e leve ao fogo médio por 5 minutos para que murchem. Junte a lentilha, o louro, o *curry*, o sal e a pimenta. Acrescente 2 e ½ xícaras (chá) de água e aumente o fogo até ferver. Diminua o fogo ao mínimo, tampe e cozinhe até a lentilha ficar macia, mexendo às vezes. Coe a lentilha e passe-a sob água corrente; reserve. Coloque o vinagre numa tigela de vidro, despeje 1 colher (sopa) de azeite em fio, batendo vigorosamente. Junte as raspas de laranja, a cebolinha e a salsinha. Acrescente a lentilha e misture. Tampe e leve à geladeira por 1 hora.

Salada de Feijão

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: BAIXO
CALORIAS POR PORÇÃO: 312,00

500 g de feijão-manteiga
1 cebola grande
2 dentes de alho
2 folhas de louro
2 colheres (sopa) de vinagre
1 galho de tomilho
1 pimentão verde
1 pimentão vermelho
2 tomates
¼ de xícara (chá) de salsinha picada
¼ de xícara (chá) de cebolinha picada
2 colheres (sopa) de azeite

Coloque o feijão de molho por 2 horas. Escorra, coloque em uma panela com a cebola picada, o alho amassado, o louro, o vinagre e o tomilho. Coloque água suficiente para cobrir os ingredientes e leve ao fogo, por 1 hora ou até que esteja macio. Corte os pimentões em pequenos pedaços; faça o mesmo com os tomates. Coloque-os em uma tigela, junte a salsinha, a cebolinha, o azeite e tempere com pimenta-do-reino a gosto. Escorra o feijão, coloque numa travessa, espere esfriar, adicione o molho, misture bem e leve à geladeira até a hora de servir.

Salada de Pepino com Nozes

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: BAIXO
CALORIAS POR PORÇÃO: 123,09

3 pepinos grandes
400 ml de iogurte desnatado
1 colher (sopa) de alecrim picado
1 colher (sopa) de cebola ralada
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de azeite de oliva
⅛ de xícara (chá) de nozes picadas
1 colher (sopa) de salsinha picada
1 colher (sopa) de raspas de laranja

Descasque os pepinos, corte-os em rodelas e coloque-os numa peneira para escorrer. Em uma tigela coloque o iogurte, o alecrim e a cebola; misture e leve à geladeira por 15 minutos. Retire da geladeira, adicione o suco de limão e o azeite e misture bem. Seque as rodelas de pepino, junte as nozes, a mistura de iogurte e a salsinha picada, misture delicadamente e polvilhe com as raspas de laranja. Leve à geladeira até a hora de servir.

Salada de Camarão com Erva-doce

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: ALTO
CALORIAS POR PORÇÃO: 215,86

500 g de camarão médio limpo
2 dentes de alho
1 colher (café) (cada) de coentro e de orégano
1 colher (sobremesa) de suco de limão
½ colher (café) de sal
1 colher (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
4 corações de alcachofra
1 cebola em tiras
1 bulbo de erva-doce
1 colher (sopa) de azeite
pimenta-do-reino

Coloque o camarão em uma tigela, tempere com o alho amassado, o coentro, o orégano, o suco de limão e o sal; deixe nesse tempero por 20 minutos. Aqueça a margarina, junte o camarão e refogue rapidamente. Cozinhe os corações de alcachofra, escorra, seque e corte em cubinhos. Misture o camarão, a cebola, a erva-doce picada, regue com o azeite e tempere com a pimenta a gosto. Leve à geladeira até servir.

Antepasto Siciliano

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 45,16

3 pimentões (cada) vermelhos, amarelos e verdes
4 cebolas grandes
3 dentes de alho
¼ de colher (café) de sal
1 colher (sopa) de orégano
1 colher (sopa) de manjericão picado
pimenta-do-reino branca a gosto
½ xícara (chá) de vinho branco seco

Lave os pimentões, retire as sementes e corte em tiras finas. Coloque-os em uma tigela grande, junte a cebola em rodelas finas, o alho amassado, o sal, o orégano, o manjericão, a pimenta moída na hora e 1 colher (sopa) de óleo de girassol. Misture bem e despeje em uma assadeira antiaderente untada com óleo. Regue com o vinho, cubra com papel-alumínio e leve ao forno pre-aquecido a 180ºC, por 25 a 30 minutos, ou até que os pimentões estejam macios. Retire do forno, espere esfriar e conserve em vidros herméticos.

Bayngan *Bhurta*

TEMPO DE PREPARO: 1 E ½ HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 137,78

1 kg de berinjela
2 colheres (sopa) de óleo de canola
1 cebola grande
2 pimentões cambuci
2 tomates maduros
1 e ½ colher (chá) de chilli ***em pó***
1 dente grande de alho amassado
1 colher (chá) de gengibre em pó
½ maço de folhas de coentro

Aqueça o forno a 260°C. Coloque a berinjela numa assadeira e leve-a ao forno. Asse por 20 a 25 minutos ou até que fique tenra. Mergulhe-a em água fria. Deixe-a esfriar e retire a pele. Amasse a berinjela com uma colher de pau; reserve-as. Coloque o óleo numa frigideira e leve ao fogo para aquecer bem. Junte a cebola picada e frite por cerca de 5 minutos ou até que esteja ligeiramente dourada. Adicione os pimentões picados e cozinhe por mais 10 minutos, mexendo às vezes. Acrescente os tomates picados e cozinhe por mais 5 minutos. Junte a berinjela, tempere com o *chilli*, o alho e o gengibre; misture bem e cozinhe por mais 10 minutos. Transfira para uma travessa, decore com o coentro picado e sirva.

MASSAS E GRÃOS

Risoto de frango com funghi ***(página 47).***

Espaguete com Molho de Limão

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 330,12

400 g de espaguete
3 colheres (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 xícara (chá) de creme de leite light
1 cebola ralada
½ xícara (chá) de suco de limão
2 colheres (sopa) de raspas de limão
1 pitada de noz-moscada e de pimenta-do-reino
1 colher (sobremesa) de manjericão
2 colheres (sopa) de queijo minas sem sal

Ferva água e cozinhe o macarrão até que esteja *al dente*, escorra e reserve. Em uma panela aqueça a margarina, junte o creme de leite e misture bem; deixe no fogo até ferver e reduzir. Junte a cebola, o suco e as raspas de limão, a noz-moscada e a pimenta; misture bem e despeje sobre o espaguete. Acrescente o manjericão picado, misture bem e polvilhe com o queijo ralado; sirva em seguida.

Penne com Queijo

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 435,07

400 g de penne
3 colheres (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 cebola grande
1 colher (chá) de tomilho fresco
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de leite desnatado
½ xícara (chá) de ricota
½ xícara (chá) de queijo cottage
3 colheres (sopa) de queijo minas sem sal

Ferva a água e cozinhe o macarrão *al dente*. Escorra e reserve. Aqueça a margarina e frite a cebola ralada até murchar. Junte o tomilho e uma pitada de pimenta-do-reino. Mexa bem, acrescente a farinha dissolvida no leite e mexa até engrossar. Adicione a ricota, o *cottage* e o queijo minas ralado, mexa bem e, quando estiver bem cremoso, retire do fogo e despeje sobre o *penne*.

Lasanha de Abobrinha

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 173,88

1 xícara (chá) de molho de tomate caseiro
1 cebola ralada
1 colher (chá) de manjericão fresco
pimenta-do-reino a gosto
1 colher (café) de orégano
1 xícara (chá) de ricota peneirada
1 xícara (chá) de mussarela light
3 abobrinhas

Em uma tigela misture o molho de tomate, a cebola, o manjericão picado, a pimenta e o orégano; reserve. À parte, misture a ricota, a mussarela esfarelada e tempere com uma pitada de pimenta. Fatie as abobrinhas no sentido do comprimento. Leve ao fogo uma panela com água, espere aquecer e escalde a abobrinha, deixando-a semicozida. Unte com margarina uma fôrma refratária média, forre o fundo com uma camada de abobrinha, espalhe por cima uma camada da mistura de ricota e outra de molho de tomate. Repita a operação até terminar os ingredientes. Polvilhe com queijo fresco ralado e asse em forno preaquecido a 180ºC por cerca de 50 minutos.

Risoto de Abobrinha com Queijo

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 280,18

1 colher (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 cebola picada
2 dentes de alho
10 abobrinhas
1 colher (sopa) de alho-poró seco
2 xícaras (chá) de arroz
4 xícaras (chá) de caldo de legumes caseiro
1 xícara (chá) de cottage
1 colher (café) de piment-da-jamaica

Aqueça a margarina, junte a cebola e o alho amassado e frite até que murchem. Adicione a abobrinha sem o miolo e ralada no ralador grosso, o alho-poró e o arroz lavado; misture bem e refogue por alguns minutos. Acrescente aos poucos o caldo de legumes até que o arroz esteja quase cozido. Junte o queijo , misture bem e termine o cozimento. Na hora de servir, polvilhe com a pimenta.

Risoto de Frango com *Funghi*

Tempo de preparo: 2 e ½ horas Rendimento: 7 porções
Grau de dificuldade: médio Custo: médio
Calorias por porção: 404,95

1 xícara (chá) de funghi
1 kg de peito de frango sem pele
1 talo de salsão
1 talo de alho-poró
4 grãos de pimenta-do-reino
1 folha de louro
1 galho de orégano
½ xícara (chá) de erva-doce
2 litros de água
2 colheres (sopa) de azeite
1 cebola média
3 dentes de alho
1 xícara (chá) de funghi
1 pitada de noz-moscada
2 copos (requeijão) de arroz
1 pitada de sal
½ colher (café) de açafrão
½ copo (requeijão) de vinho branco
2 colheres (sopa) de queijo minas sem sal
1 colher (sopa) de salsinha picada

Deixe o *funghi* de molho por 3 horas. Em uma panela coloque o peito de frango, o salsão e o alho-poró picados, a pimenta, o louro, o orégano, a erva-doce e água suficiente para cobri-los; leve ao fogo para cozinhar. Quando o frango estiver cozido, retire-o, coe o líquido e reserve. Aqueça o azeite, junte a cebola picada e o alho amassado; frite-os ligeiramente e adicione o peito de frango, o *funghi* picado, a noz-moscada, o arroz, o sal e o açafrão. Misture bem, frite por alguns minutos, adicione o vinho e mexa até que evapore. Junte aos poucos o líquido reservado, até que o arroz esteja cozido. Adicione o queijo ralado, misture bem e retire do fogo. Despeje numa travessa, polvilhe com a salsinha e sirva em seguida.

Risoto com Laranja

Tempo de preparo: 1 hora Rendimento: 6 porções
Grau de dificuldade: médio Custo: médio
Calorias por porção: 421,30

3 colheres (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 cebola pequena
4 dentes de alho
½ xícara (chá) de uva passa branca
2 xícaras (chá) de arroz
½ copo (requeijão) de vinho branco seco
1 peito de frango
2 xícaras (chá) de suco de laranja
3 xícaras (chá) de caldo de galinha caseiro
½ xícara (chá) de queijo minas sem sal
1 colher (sopa) de cebolinha picada

Aqueça a margarina, junte a cebola picada e o alho amassado até que murchem. Adicione a passa, o frango cortado em cubinhos e frite até o frango dourar. Acrescente o arroz, o vinho e espere evaporar. Adicione o suco de laranja e o caldo de galinha aos poucos, até que o arroz esteja cozido. Retire do fogo, polvilhe com o queijo ralado, e a cebolinha. Sirva imediatamente.

Pão de Cenoura

Tempo de preparo: 1 e ½ hora Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: médio Custo: médio
Calorias por porção : 437,32

20 g de fermento para pão
½ colher (sopa) de açúcar
½ colher (café) de sal
1 xícara (chá) de iogurte
½ xícara (chá) de óleo de soja
1 ovo
1 cenoura grande
4 xícaras (chá) de farinha de glúten

Coloque em um atigela o fermento e o açúcar e mexa até que dissolvam bem. Coloque no liquidificador junto com o sal, o iogurte, o óleo, o ovo e a cenoura ralada. Bata bem, coloque em uma superfície enfarinhada e trabalhe a massa adicionando a farinha aos poucos, até obter uma massa lisa e homogênea. Unte com óleo uma fôrma para pão, coloque a massa, cubra com um pano e deixe até dobrar de volume. Asse em forno preaquecido a 180ºC, por 30 minutos, ou até que esteja assado.

CARNES

Espetinhos agridoce (página 55).

Contrafilé Picante

Tempo de preparo: 2 e ½ horas Rendimento: 6 porções
Grau de dificuldade: médio Custo: médio
Calorias por porção: 113,00

1,500 g de contrafilé, num pedaço só
1 colher (chá) (cada) de grãos de pimenta verde, vermelha e preta
1 colher (chá) de páprica picante
1 colher (chá) de pimenta calabresa em flocos
1 colher (café) de gengibre em pó
1 colher (chá) de coentro seco

Retire toda a gordura do contrafilé. Moa grosseiramente as pimentas em grão; misture-as com a páprica, a pimenta calabresa, o gengibre e o coentro. Esfregue a mistura em toda a parte externa da carne, comprimindo levemente para fixar. Coloque em uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 180ºC, por 1h40 (mais ao ponto); se quiser malpassado, deixe menos tempo. Retire-a do forno e sirva-a fatiada com legumes ou batata *sautée*.

Filé *Mignon* à Chinesa

Tempo de preparo: 40 minutos Rendimento: 4 porções
Grau de dificuldade: médio Custo: médio
Calorias por porção: 361,18

2 maços de brócolis
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
4 dentes de alho
1 colher (sopa) de gengibre ralado
1 colher (sobremesa) de óleo de soja
400 g de filé mignon
1 colher (sopa) de molho de ostra
2 colheres (sopa) de pimenta-malagueta picada
1 colher (sobremesa) de maisena
1 colher (sopa) de coentro picado

Lave o brócolis e separe-o em ramos. Leve ao fogo uma frigideira grande, espere aquecer e coloque o azeite, o alho cortado em lâminas, o gengibre e o óleo; frite ligeiramente, adicione a carne em tirinhas, o molho de ostra, a pimenta, misture bem e deixe refogar. Acrescente o brócolis, misture e deixe no fogo por mais 1 ou 2 minutos. Dissolva a maisena em ½ xícara (chá) de água, junte à frigideira e cozinhe por alguns minutos para engrossar. Polvilhe com o coentro, misture e sirva em seguida.

Filé com Molho de Maracujá

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 338,39

2 maracujás grandes
2 dentes de alho
1 cebola ralada
½ colher (café) de louro em pó
6 escalopes de filé mignon
1 colher (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 e ½ xícara (chá) de creme de leite light
1 colher (sopa) de cebolinha picada

Retire a polpa do maracujá e coe em uma peneira, com 1 xícara (chá) de água. Junte o alho, a cebola, o louro e uma pitada de pimenta-do-reino; misture bem e despeje sobre os escalopes. Deixe por 30 minutos. Escorra e reserve a marinada. Leve ao fogo uma frigideira antiaderente, espere aquecer, junte um pouco de margarina e frite os escalopes — um lado de cada vez —; reserve. Na mesma frigideira, coloque a marinada e deixe levantar fervura. Coe e volte à frigideira. Junte o creme de leite, misture bem, aqueça e despeje sobre os escalopes. Polvilhe com a cebolinha e sirva em seguida.

Picadinho à Oriental

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 230,00

750 g de alcatra
1 colher (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 cebola picada
2 dentes de alho
2 colheres (sopa) de molho de soja
1 e ½ colher (sopa) de xerez seco
1 colher (sopa) de gengibre picado
2 pimentões verdes
1 colher (sobremesa) de cebolinha picada

Corte a alcatra em pequenos cubos. Leve ao fogo uma panela com a margarina, a cebola, o alho amassado e frite até murcharem. Acrescente a carne, o molho de soja, o xerez e o gengibre. Misture bem e refogue por 5 a 6 minutos, ou até que a carne esteja dourada. Adicione o pimentão em tiras e a cebolinha. Cozinhe por 2 a 3 minutos ou até que o molho esteja bem reduzido e a carne cozida.

Carne na Cerveja

Tempo de preparo: 1 e ½ hora Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: médio Custo: médio
Calorias por porção: 193,00

800 g de alcatra
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 cebola grande
2 dentes de alho
350 ml de cerveja, sem álcool
½ colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
350 g de batata bolinha sem casca
2 colheres (sopa) de salsinha picada

Corte a carne em cubinhos. Tempere-a com pimenta-do-reino a gosto, uma pitada de sal e polvilhe com a farinha; reserve. Em uma panela, derreta a metade da margarina e adicione a cebola ralada e o alho amassado; misture bem e refogue até murcharem. Tire-os da panela e reserve. Na mesma panela derreta o restante da margarina, junte a carne e frite até que doure; retire do fogo e misture com a cebola. Coloque a cerveja e o vinagre na panela, leve ao fogo e, quando estiver fervendo, despeje a mistura de carne, mexa bem, tampe e cozinhe em fogo baixo por 30 minutos, juntando água aos poucos se necessário, até que a carne esteja bem macia. Tire do fogo, escorra a carne com uma escumadeira. Coe o caldo, volte-o à panela e adicione a batata; cozinhe em fogo médio até que esteja macia. Quando estiver quase cozida, junte a carne, misture bem e termine o cozimento. Polvilhe com a salsinha.

Iscas de Filé com Molho de Laranja

Tempo de preparo: 1 hora Rendimento: 6 porções
Grau de dificuldade: médio Custo: médio
Calorias por porção: 312,25

600 g de filé mignon
½ colher (café) de gengibre em pó
½ colher (café) de cravo em pó
½ colher (café) de alho em pó
½ copo (requeijão) de vinho tinto
2 colheres (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 colher (sopa) de maisena
2 copos (requeijão) de suco de laranja

Corte o filé em tiras e tempere-o com o gengibre, o cravo, o alho e o vinho; marine, por 30 minutos. Leve ao fogo uma frigideira grande, aqueça a margarina e frite a carne até que doure. Reserve. Leve ao fogo, em uma panela pequena, a maisena dissolvida no suco de laranja e mexa até obter um creme liso e uniforme. Despeje sobre o filé, misture bem e sirva em seguida.

Filé *Mignon* com Molho de Páprica

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 397,50

Tempere os filés com o alho amassado, o louro, o vinho e a pimenta; marine por 30 minutos. Coloque-os para grelhar até ficarem no ponto; mantenha-os aquecido. Leve ao fogo uma panela com a margarina e doure a cebola, acrescente a farinha, mexendo sem parar para evitar que empelote. Junte o creme de leite, a gema e a páprica; misture bem e cozinhe em fogo brando por cerca de 15 minutos. Coloque os filés em uma travessa, regue com o molho e sirva em seguida.

6 medalhões de filé
2 dentes de alho amassados
1 colher (café) de louro em pó
½ copo (requeijão) de vinho tinto seco
pimenta-do-reino
2 colheres (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 cebola ralada
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
400 ml de creme de leite light
2 gemas
1 colher (chá) de páprica picante

Escalopes com Ervas

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 331,39

Tempere os filés com a pimenta a gosto. Aqueça a margarina e doure os filés de ambos os lados; reserve. Na mesma frigideira, coloque o vinho e aqueça-o; raspe o fundo com uma colher de pau. Coe e leve novamente ao fogo, espere aquecer, acrescente o creme de leite, misture bem e mexa até engrossar. Adicione o restante dos ingredientes, mexa bem até que aqueça e despeje sobre os escalopes. Sirva em seguida.

600 g de filé mignon
em escalopes
pimenta-do-reino
2 colheres (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
½ xícara (chá) de vinho tinto seco
1 xícara (chá) de creme de leite light
1 colher (café) de alecrim seco
1 colher (café) de louro em pó
1 colher (sobremesa) (cada) de manjerona picada e de tomilho em pó

Escalope com Espinafre

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 297,24

600 g de escalopes de filé mignon ***ou vitela***
1 colher (café) de alecrim picado
1 colher (café) de louro em pó
½ copo (requeijão) de vinho branco seco
2 colheres (sopa) de óleo de soja
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
½ colher (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 cebola média
2 dentes de alho
2 xícaras (chá) de creme de leite light
2 xícaras (chá) de espinafre cozido

Tempere os escalopes com o alecrim, o louro, o vinho e pimenta-do-reino a gosto. Aqueça uma frigideira grande, coloque o óleo e frite os escalopes, passando-os primeiro na farinha. Doure um lado de cada vez. Coloque-os em uma travessa refratária e reserve. Em uma outra panela, aqueça a margarina e frite a cebola picada e o alho amassado. Adicione o espinafre, uma pitada de noz-moscada e outra de sal, pimenta a gosto e refogue. Acrescente o creme de leite, misture bem e deixe aquecer. Despeje sobre os escalopes reservados, polvilhe com queijo minas ralado e sirva imediatamente.

Espetinhos Agridoce

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 112,99

300 g de alcatra
1 cebola
2 tomates
1 pimentão verde e 1 amarelo
½ xícara (chá) de vinagre
1 colher (sopa) de açúcar
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (chá) de alecrim
1 colher (café) de orégano
1 colher (café) de pimenta caiena
1 colher (chá) de páprica

Tire toda a gordura da carne e corte-a em cubinhos. Coloque-a em espetinhos, intercalando com cebola e os tomates em quartos e os pimentões em pedaços. Coloque em um refratário e reserve. Misture o vinagre com o açúcar e, tempere com uma pitada de sal e regue os espetinhos. Em uma tigela adicione o suco de limão, o alecrim, o orégano, a pimenta e a páprica; misture bem e despeje sobre os espetinhos. Deixe marinar de um dia para o outro. Pincele com óleo e grelhe.

Escalopes com Molho de Queijo Cremoso

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 327,78

Prepare uma pasta com os seis primeiros ingredientes. Tempere os escalopes e marine por 30 minutos. Aqueça uma frigideira, junte a margarina e, quando estiver bem quente, coloque os escalopes e frite-os dos dois lados. Retire-os do fogo e mantenha-os aquecidos. Na mesma frigideira, coloque o vinho, raspe o fundo com uma colher de pau, e deixe ferver por alguns segundos. Acrescente a páprica e o orégano e misture bem. Junte o *cottage*, misture bem e despeje sobre os escalopes. Polvilhe com a cebolinha e sirva em seguida.

2 colheres (sopa) de suco de limão
3 dentes de alho amassados
1 colher (café) (cada) de alecrim, de louro em pó, de manjericão e pimenta-do-reino a gosto
2 colheres (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 kg de filé em escalopes

Molho

½ copo (requeijão) de vinho branco seco
1 colher (café) (cada) de páprica e orégano
200 g de cottage
1 colher (sobremesa) de cebolinha picada

Almôndega com Ervas e Gengibre

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 271,07

Misture a carne com os demais ingredientes, até ficar uma mistura homogênea. Pegue pequenas porções e faça as almôndegas; reserve. Coloque os ingredientes do molho em uma panela, misture e leve ao fogo. Quando ferver, junte as almôndegas e deixe cozinhar em fogo médio até que estejam cozidas. Sirva-as em seguida.

600 g de patinho sem gordura moído
1 cebola picada
1 ovo
2 dentes de alho amassados
2 colheres (sopa) de cebolinha picada
1 colher (chá) de gengibre em pó
1 colher (chá) de manjericão seco

Molho

1 xícara (chá) de molho de tomate caseiro
½ xícara (chá) de água
1 colher (sobremesa) de vinagre de maçã
1 colher (sopa) de salsinha picada

Carne com Broto de Feijão

Tempo de preparo: 40 minutos Rendimento: 6 porções
Grau de dificuldade: médio Custo: médio
Calorias por porção: 220,20

500 g de filé mignon
1 colher (sopa) de óleo de canola
1 pimentão verde e 1 amarelo; 1 cebola
1 colher (sopa) de cebolinha picada
1 colher (sopa) de gengibre ralado
2 pimentas dedo de moça em tiras
300 g de broto de feijão
150 g de cogumelo

Molho

½ xícara (chá) de caldo de carne caseiro
1 colher (sopa) de maisena
1 colher (café) de óleo de gergelim
½ colher (café) de sal

Corte o filé em tirinhas e passe-as pela maisena. Leve ao fogo uma frigideira grande, coloque o óleo, espere aquecer e frite a carne. Adicione os pimentões em tirinhas, a cebola em rodelas finas, a cebolinha, o gengibre e a pimenta e misture bem. Junte o broto de feijão, o cogumelo cortado em lâminas e refogue por 3 minutos, sem parar de mexer. À parte, misture os ingredientes do molho e leve ao fogo baixo por 5 minutos. Acrescente o molho à misture da carne, mexa bem e sirva em seguida.

Coelho com Especiarias

Tempo de preparo: 2 horas Rendimento: 5 porções
Grau de dificuldade: médio Custo: médio
Calorias por porção: 320,02

1 kg de coelho
1 copo (requeijão) de vinho tinto
1 cebola ralada
3 dentes de alho
2 colheres (chá) de canela em pó
2 colheres (chá) de páprica doce
1 folha de louro
½ colher (café) de alecrim seco
2 colheres (sopa) de óleo de soja
½ xícara (chá) de molho de tomate caseiro
½ xícara (chá) de cheiro-verde picado

Corte o coelho em pedaços. Faça uma marinada com a metade do vinho, a cebola, o alho amassado, a canela, a páprica, o louro, o alecrim, pimenta-do-reino a gosto moída na hora e uma pitada de sal. Coloque o coelho em uma tigela, regue-o com a marinada e deixe na geladeira por 24 horas. Leve ao fogo uma panela com o óleo, espere aquecer, coloque o coelho e frite ligeiramente. Junte a marinada, o molho de tomate, o restante do vinho e cozinhe até a carne ficar macia. Retire do fogo, coloque numa travessa, polvilhe com o cheiro-verde e sirva em seguida.

Lombo com Molho de Framboesa

TEMPO DE PREPARO: 2 E ½ HORAS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 321,39

Misture o alho, as ervas, o vinho, o mel, a pimenta e o sal. Tempere o lombo com essa mistura e deixe por 2 horas. Coloque-o em uma assadeira untada, regue com o caldo de carne e leve para assar em forno preaquecido a 180ºC, por 1 hora ou até que esteja macio. Reserve. Leve ao fogo uma panela com a margarina até que derreta, junte a cebola, o salsão, a cenoura, o tomate e a erva-doce, misture bem e refogue ligeiramente. Adicione o caldo de carne, misture bem e cozinhe em fogo brando por 40 minutos. Retire do fogo, bata-o no liquidificador e coe numa peneira fina; reserve. Bata a framboesa no processador até formar um purê e coe por uma peneira. Coloque-o em uma panela, junte a maisena e misture até dissolver, acrescente o caldo reservado, torne a misturar e leve ao fogo para engrossar. Arrume o lombo na travessa onde irá servir, cubra com o molho de framboesa, decore com as frutas e sirva em seguida.

4 dentes de alho esmagados
½ xícara (chá) de ervas mistas
1 copo (requeijão) de vinho tinto
1 colher (sobremesa) de mel
1 colher (chá) de pimenta moída
½ colher (café) de sal
1,500 g de lombo
1 xícara (chá) de caldo de carne caseiro

Molho

1 colher (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 cebola picada
1 talo de salsão picado
½ cenoura picada
4 tomates sem pele e sem semente picados
½ xícara (chá) de erva-doce picada
2 e ½ xícaras (chá) de caldo de carne caseiro
1 e ½ xícara (chá) de framboesa
2 colheres (sopa) de maisena

Para decorar

1 xícara (chá) de framboesa inteira

AVES

***Peito de peru com maracujá** (página 61).*

Peito de Peru com Molho de Laranja

TEMPO DE PREPARO: 2 E ½ HORAS RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 429,63

2 kg de peito de peru sem osso e sem pele
1 colher (chá) de mostarda em grão
1 colher (café) de louro em pó
4 dentes de alho
½ colher (chá) de sal
pimenta-do-reino
½ copo (requeijão) de vinho branco tinto
1 colher (sopa) de óleo de soja
1 xícara (chá) de caldo de galinha caseiro
1 copo (requeijão) de suco de laranja

Lave o de peito de peru, enxugue e tempere com a mostarda moída na hora, o louro, o alho amassado, o sal e a pimenta a gosto. Regue com o vinho e deixe por 2 horas. Unte uma assadeira com o óleo, coloque o peito de peru, pincele-o com margarina vegetal cremosa, regue com o caldo de galinha, o suco de laranja e com a marinada, cubra com papel-alumínio e leve para assar em forno preaquecido a 180ºC, por 1h20, ou até que esteja assado. Retire o papel-alumínio e deixe que doure. Coloque o peito em uma travessa, raspe os resíduos que se formaram no fundo da panela, coe e sirva acompanhando o peito de peru.

Peito de peru com maracujá

TEMPO DE PREPARO: 1 E ½ HORA RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 310,27

1 peito de peru sem pele
2 dentes de alho
1 colher (café) de estragão
pimenta-do-reino
suco de 1 limão
2 xícaras (chá) de caldo de galinha caseiro
2 xícaras (chá) de suco de maracujá
1 colher (sopa) de óleo de soja

Tempere o peito de peru com o alho amassado, o estragão, a pimenta a gosto e o suco de limão. Aqueça o caldo de galinha, junte o suco de maracujá, misture bem e regue o peito de peru; deixe tomar gosto por 2 horas. Unte uma assadeira com o óleo, coloque o peito de peru, pincele com margarina vegetal cremosa, regue com a marinada. Cubra-o com papel-alumínio e leve para assar em forno préaquecido a 180ºC por 45 minutos, ou até que esteja macio. Retire o papel-alumínio e deixe-o no forno para que doure. Retire do forno e coloque-o na travessa onde irá servir. Regue-o com o molho da assadeira coado e sirva em seguida.

Frango Tropical

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 317,67

600 g de filé de peito de frango
1 colher (café) de cominho
½ colher (café) de mostarda em grão
2 colheres (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 cebola grande
1 colher (café) de alecrim seco
3 tomates sem pele e sem semente
½ xícara (chá) de vinho tinto
2 mangas haden
150 g de cottage

Tempere os filés com o cominho e a mostarda moída na hora; deixe nesse tempero por 30 minutos. Leve ao fogo uma frigideira grande, espere aquecer, junte a margarina e frite o frango até dourar. Retire-o e reserve. Na mesma panela, adicione a cebola ralada, o alecrim e os tomates picados; misture bem e refogue por alguns segundos. Acrescente o vinho e espere reduzir. Acrescente o frango reservado, a manga em cubinhos e o *cottage*; misture delicadamente e deixe por 3 a 4 minutos, sem que ferva.

Frango Agridoce

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 160,00

500 g de peito de frango
2 dentes de alho
1 colher (sopa) de gengibre ralado
1 colher (café) de louro em pó
1 colher (café) de pimenta-do-reino branca
½ colher (sopa) de azeite
1 maçã verde em cubos
1 xícara (chá) de abacaxi em cubos
2 peras d'anjou
1 manga em cubos
1 colher (sopa) de cebolinha picada

Corte o peito de frango em tirinhas. Tempere o frango com o alho amassado, o gengibre, o louro e a pimenta moída na hora; deixe por 30 minutos. Leve ao fogo uma frigideira grande, espere aquecer, junte o azeite e, quando estiver bem quente, frite as tiras de frango. Quando estiverem bem douradas, retire e reserve. Na mesma frigideira, coloque a maçã, o abacaxi, a pêra e a manga; misture delicadamente, adicione uma pitada de açúcar e torne a misturar. Acrescente o frango, misture delicadamente, polvilhe com a cebolinha e sirva em seguida.

Frango à Francesa

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 361,18

1 kg de sobrecoxas
1 colher (sopa) de suco de limão
2 colheres (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
3 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
1 cebola picada
2 talos de salsão
1 maçã verde
1 lata de creme de leite light
2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

Retire a pele das sobrecoxas, tempere-as com uma pitada de sal, o suco de limão e pimenta-do-reino a gosto. Aqueça a margarina em uma panela, junte as sobrecoxas; doure primeiro de um lado, depois do outro. Adicione o vinagre e cozinhe até reduzir. Acrescente a cebola, o salsão e a maçã picados, misture delicadamente, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos, ou até que o frango esteja macio. Se necessário pingue água aos poucos. Junte o creme de leite, misture bem, espere aquecer e retire do fogo. Polvilhe com o cheiro-verde e sirva.

Frango com Requeijão

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 118,44

1 kg de frango
2 colheres (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 colher (sopa) de orégano
1 colher (café) de páprica
1 colher (chá) de farinha de trigo
¾ de xícara (chá) de leite desnatado
100 g de requeijão light
2 colheres (sopa) de cebolinha picada

Coloque os filés em uma travessa, regue-os com a margarina derretida, tempere com uma pitada de sal, pimenta-do-reino a gosto, orégano e páprica; deixe por 30 minutos. Leve ao fogo uma frigideira antiaderente, espere aquecer e grelhe os filés, pingando água aos poucos, se necessário, para não ressecarem. Coloque-os em uma travessa e reserve. Raspe os resíduos da frigideira, adicione a farinha dissolvida no leite e leve ao fogo para aquecer. Quando estiver bem quente e levemente engrossado, adicione o requeijão, misture bem e mantenha no fogo até engrossar. Junte a cebolinha, misture bem e espalhe sobre o frango reservado.

Frango com Curry

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 338,37

1,500 g de sobrecoxa
½ colher (café) de sal
1 colher (café) de cominho
2 colheres (sopa) de azeite
1 cebola ralada
2 tomates sem pele
2 dentes de alho
1 colher (sopa) de farinha de trigo
¾ de xícara (chá) de leite desnatado
1 colher (chá) de curry
4 colheres (sopa) de salsinha picada

Tire a pele e tempere as sobrecoxas com o sal e o cominho; reserve. Coloque o azeite numa panela, junte as sobrecoxas e frite-as até ficarem douradas. Adicione a cebola e o alho amassado e frite por alguns segundos. Acrescente os tomates sem semente e picados e água o suficiente para cobri-los. Deixe cozinhar por 30 minutos ou até que o frango esteja macio. Dissolva a farinha no leite, junte o *curry*, misture bem e despeje na panela. Mexa, junte a salsinha e mantenha no fogo por mais alguns minutos. Retire do fogo e sirva em seguida.

Frango Assado com Cerveja

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E MEIA RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
CALORIAS POR PORÇÃO: 260,00 GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO
CUSTO: MÉDIO

5 filés de peito de frango
6 dentes de alho amassado
1 colher (chá) de louro em pó
½ colher (café) de sal
pimenta-do-reino
1 cebola grande picada
350 ml de cerveja

Tempere o peito de frango com o alho, o louro e o sal e a pimenta a gosto. Deixe nesse tempero por 1 hora. Coloque-os em uma assadeira antiaderente, junte a cebola, regue com a cerveja, cubra com papel-alumínio e leve para assar em forno preaquecido a 180ºC, por cerca de 1 hora ou até que esteja cozido e levemente dourado. Durante o cozimento, regue com o caldo que se formar na assadeira. Quando estiver quase assado, retire o papel-alumínio e termine o cozimento até que doure.

2 peitos de frango
2 dentes de alho amassados
1 colher (café) de cominho
1 colher (sobremesa) de vinagre
2 colheres (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 cebola grande ralada
½ xícara (chá) de vinho tinto
½ xícara (chá) de suco de laranja
¼ de xícara (chá) de licor mandarineto
2 gemas
½ xícara (chá) de creme de leite light

Peito de Frango com Molho de Vinho

TEMPO DE PREPARO: 1 E ½ HORA RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 320,68

Divida os peitos de frango ao meio e tempere-os com o alho, o cominho, o vinagre e a cebola. Leve ao fogo uma frigideira com a margarina, espere derreter, adicione os peitos de frango e frite-os em fogo baixo, até que estejam dourados. Retire-os do fogo e, ao molho que se formou, junte a marinada, o vinho tinto, o suco de laranja e o licor; misture bem e cozinhe em fogo baixo até reduzir. Coe e leve novamente ao fogo; adicione as gemas, misture bem e junte o creme de leite; mexa e cozinhe em fogo baixo por 3 a 4 minutos, mexendo até obter um creme consistente. Despeje sobre os peitos de frango e sirva em seguida.

6 sobrecoxas sem pele
1 colher (sobremesa) de gengibre
½ xícara (chá) de vinagre de maçã
2 colheres (chá) de páprica picante
1 colher (café) (cada) de louro, estragão e cominho
1 pitada de cravo moído
1 copo (requeijão) de iogurte desnatado

Sobrecoxas com Gengibre

TEMPO DE PREPARO: 1 E ½ HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 140,40

Lave as sobrecoxas e reserve. Coloque os demais ingredientes no liquidificador, bata por alguns segundos e despeje sobre o frango. Cubra com papel-alumínio e deixe nesse tempero de um dia para o outro. Preaqueça o forno a 180ºC. Arrume o frango em uma assadeira antiaderente, cubra com papel-alumínio e asse por 1 hora. Retire o papel e deixe até que doure. Sirva em seguida.

Frango Assado com Frutas

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 389,81

1 frango de 1,500 g
½ cebola ralada
2 dentes de alho
½ colher (sobremesa) de gengibre ralado
1 colher (chá) de alecrim
½ colher (café) de cominho
½ xícara (chá) de amareto
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 abacaxi em rodelas e 1 copo (requeijão) de seu suco

Corte o frango em pedaços regulares, descarte a pele e coloque-o numa tigela. Misture a cebola, o alho amassado, o gengibre, o alecrim, o cominho e o amareto; despeje sobre o frango e deixe por 1 hora. Escorra o frango e coe a marinada. Passe os pedaços de frango, um a um, na farinha. Unte uma assadeira com a margarina, coloque os pedaços de frango um ao lado do outro e leve ao forno preaquecido a 220ºC, por 20 minutos. Adicione o abacaxi em meias rodelas e regue com o seu suco misturado à marinada reservada. Leve ao forno e termine o cozimento.

Sobrecoxas com Iogurte e Hortelã

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 325,00

1 colher (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
4 sobrecoxas sem pele
½ colher (chá) de sal
pimenta-do-reino
½ xícara (chá) de vinagre de vinho branco
¾ de xícara (chá) de água
200 ml de iogurte desnatado
1 colher (sopa) de hortelã picada

Em uma panela grande coloque a margarina, espere aquecer, adicione as sobrecoxas e refogue até dourarem totalmente. Tempere com o sal e a pimenta a gosto; acrescente o vinagre, tampe a panela e cozinhe em fogo brando, pingando água aos poucos, por cerca de 30 minutos, ou até que estejam cozidas. Retire as sobrecoxas da panela, junte o iogurte e a hortelã; misture bem, deixe aquecer e despeje sobre as sobrecoxas.

Peito de Peru com *Champignon*

Tempo de preparo: 1 hora e 10 minutos Rendimento: 4 porções
Grau de dificuldade: médio Custo: médio
Calorias por porção: 187,00

4 bifes de peito de peru
2 dentes de alho amassados
1 pitada de louro em pó
½ colher (café) de estragão
½ colher (café) de sal
1 colher (sopa) de vinagre de maçã
pimenta-do-reino a gosto
1 colher (sopa) de óleo de soja

Molho

1 colher (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
½ cebola ralada
½ colher (café) de grãos de mostarda moída na hora
1 colher (café) de açafrão
200 g de champignon ***em lâminas***
¾ de xícara (chá) de caldo de galinha caseiro
2 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo
1 xícara (chá) de leite desnatado
1 colher (sobremesa) de cebolinha picada

Lave os bifes e seque-os. Misture os demais ingredientes formando uma pasta e tempere os bifes; deixe nessa marinada por 30 minutos. Aqueça uma frigideira antiaderente, coloque um pouco de óleo e, quando estiver quente, frite os bifes um a um, pingando caldo de galinha aos poucos sempre que necessário. Quando estiverem dourados, retire do fogo, coloque na travessa de servir e reserve. Na mesma frigideira, coloque a margarina e espere-a derreter, junte a cebola e frite até que murche. Adicione a mostarda, o açafrão, o *champignon* e leve ao fogo. Acrescente o restante do caldo de galinha, misture bem e espere aquecer e reduzir. Adicione a farinha, dissolvida no leite, mexa bem e ferva até que engrosse. Despeje sobre os bifes, polvilhe com a cebolinha e sirva em seguida.

Pato Assado com Ervas

TEMPO DE PREPARO: 2 E ½ HORAS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 338,46

Lave o pato, enxugue e tempere com o estragão, o louro, a páprica e a pimenta. Deixe nesse tempero por 2 horas. Pincele o pato todo com o mel. Coloque-o em uma assadeira untada, regue com o vinho, cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 180ºC, por 1h30, ou até que esteja assado. Regue-o algumas vezes, com o molho que se formar na assadeira. Sirva o pato acompanhado do molho e tire a pele dele na hora de servir.

Molho

Leve ao fogo uma panela com a margarina, deixe-a derreter, junte o alho e a cebola e frite até que murchem. Adicione o alecrim, o tomilho, o vinagre, o caldo, o vinho e o *curry* e cozinhe até que esteja reduzido.

1 pato inteiro
1 colher (chá) de estragão
1 colher (café) de louro em pó
1 colher (chá) de páprica
pimenta-do-reino a gosto
3 colheres (sopa) de mel
½ copo (requeijão) de vinho branco seco

Molho

1 colher (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
2 dentes de alho picados
1 cebola grande ralada
1 colher (sobremesa) de alecrim picado
1 colher (sobremesa) de tomilho picado
¼ de xícara (chá) de vinagre
1 xícara (chá) de caldo de carne caseiro
½ xícara (chá) de vinho tinto seco
1 pitada de curry

PEIXES

Salmão ao Forno

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 371,40

6 filés de salmão
2 dentes de alho amassados
1 colher (café) de coentro seco
pimenta-do-reino
1 xícara (chá) de vinho branco seco
1 xícara (chá) de creme de leite light
½ xícara (chá) de cebolinha
1 colher (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 colher (sopa) de salsinha picada

Tempere o salmão com o alho, o coentro, a pimenta a gosto e o vinho. Deixe nesse tempero por 10 minutos. Ponha no liquidificador o creme de leite e a cebolinha e bata por alguns segundos, coloque em uma panela e leve ao fogo para ferver e reduzir. Retire do fogo e reserve. Unte um refratário com a margarina, coloque os filés de salmão, regue com o molho de creme de leite. Leve ao forno preaquecido a 180ºC, por 15 minutos, ou até que estejam cozidos. Retire-os do forno, coloque na travessa onde irá servir e polvilhe com a salsinha. Sirva em seguida.

Salmão com Gengibre

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS RENDIMENTO: 2 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 319,70

1 colher (sobremesa) de gengibre picado
1 colher (sopa) de suco de limão
pimenta-do-reino a gosto
2 postas de salmão fresco

Misture o gengibre com o suco de limão e a pimenta. Tempere o salmão com essa mistura e deixe por 30 minutos. Unte com margarina vegetal cremosa sem sal as postas de salmão e grelhe-as até que dourem.

Salmão com Cogumelo

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 395,98

4 postas de salmão
2 dentes de alho amassados
1 colher (chá) de estragão
½ colher (café) de sal
pimenta-do-reino a gosto
¼ de xícara (chá) de óleo de girassol
½ colher (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 cebola grande picada
200 g de cogumelo
300 ml de vinho branco seco
300 ml de caldo de peixe caseiro
300 ml de creme de leite light
1 colher (sobremesa) de coentro

Tempere o salmão com o alho, o estragão, a pimenta e o sal. Deixe marinar por 30 minutos. Aqueça o óleo e grelhe o salmão, primeiro de um lado, depois do outro; reserve-o. Leve ao fogo uma panela com a margarina, espere aquecer, junte a cebola, o cogumelo e doure-o por alguns segundos. Regue com o vinho branco e deixe no fogo, por mais 3 a 4 minutos. Acrescente o caldo de peixe, abaixe o fogo e cozinhe por mais alguns minutos, ou até que reduza. Junte o creme de leite e cozinhe até engrossar. Polvilhe o molho com o coentro, despeje sobre o salmão e sirva em seguida.

Linguado com Molho de Maracujá

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 238,70

500 g de linguado (4 filés)
1 colher (sopa) de suco de limão
2 dentes de alho amassados
pimenta-do-reino a gosto
1 colher (sopa) de óleo de soja
1 cebola grande picada
3 tomates maduros sem pele e sem semente
1 colher (café) de estragão
1 colher (café) de louro em pó
200 g de camarão médio limpo
½ xícara (chá) de vinho branco seco
1 pitada de sal
1 colher (sobremesa) de margarina vegetal cremosa sem sal
½ copo (requeijão) de suco de maracujá
1 colher (sobremesa) de coentro picado

Lave os filés e tempere-os com limão, alho e pimenta. Deixe marinar por 30 minutos. Leve ao fogo uma panela com o óleo, espere aquecer, junte a cebola e quando murchar adicione os tomates picados, o estragão e o louro e refogue por alguns minutos. Adicione os camarões, o vinho, o sal e, se necessário, um pouco de água e cozinhe por mais 5 minutos, ou até que os camarões estejam cozidos. Reserve. Unte uma fôrma refratária com a margarina, coloque o peixe, um ao lado do outro, regue com a marinada, o suco de maracujá e leve ao forno preaquecido a 180ºC, por 15 minutos ou até que os filés estejam macios. Retire do forno e transfira cuidadosamente para a travessa onde irá servir. Cubra com o molho de camarão, polvilhe com o coentro e sirva em seguida.

Atum com Molho de Carambola

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 20 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 175,00

4 postas de atum
3 dentes de alho amassados
suco de 1 limão
1 colher (chá) de estragão
1 colher (café) de louro em pó
1 xícara (chá) de água
1 pitada de açúcar
4 carambolas em fatias
1 xícara (chá) de creme de leite light
1 colher (chá) de alecrim picado
1 colher (sobremesa) de coentro picado

Tempere o atum com o alho amassado, o suco de limão, o estragão e o louro. Adoce a água e junte a carambola; reserve. Unte uma fôrma refratária com margarina vegetal cremosa, coloque as postas de atum, uma ao lado da outra, regue com a marinada e leve ao forno preaquecido a 180ºC, por 15 minutos, ou até que estejam macias. Enquanto isso, coloque a carambola e a água em uma panela e leve ao fogo para cozinhar e reduzir o líquido. Adicione o creme de leite, misture delicadamente, espere aquecer e engrossar. Junte o alecrim e o coentro e mexa. Coloque o atum em uma travessa, regue com o molho de carambola e sirva em seguida, decorado com cebolinha picada.

Truta com Laranja

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 20 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 176,05

6 filés de truta
2 copos (requeijão) de suco de laranja
4 dentes de alho amassados
1 cebola picada
2 colheres (chá) de coentro picado
1 colher (café) de louro em pó
1 colher (café) de manjerona
1 pitada de pimenta-do-reino
1 xícara (chá) de creme de leite light
1 colher (sopa) de cebolinha picada

Lave as trutas e seque-as. À parte, misture bem o suco de laranja e os demais ingredientes, menos os dois últimos. Despeje sobre as trutas e deixe por 30 minutos. Unte com margarina vegetal cremosa sem sal uma fôrma refratária, coloque as trutas, uma ao lado da outra, regue com a marinada e leve para assar em forno preaquecido a 180ºC, por cerca de 15 a 20 minutos, ou até que estejam assadas. Retire-as com uma escumadeira, coloque na travessa onde irá servir. Coe o caldo que se formou na assadeira e leve-o ao fogo, espere aquecer, junte o creme de leite, misture bem e aqueça até quase ferver. Despeje sobre as trutas, polvilhe com a cebolinha e sirva em seguida.

Tainha à Itajaí

Tempo de preparo: 1 e ½ hora Rendimento: 8 porções
Grau de dificuldade: médio Custo: médio
Calorias por porção : 317,79

1 kg de cebola
1 limão em rodelas
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (chá)(cada) de orégano, de coentro e de endro
2 dentes de alho amassados
1 colher (sopa) de suco de limão
1 tainha pequena
1 pitada de sal
3 tomates

Descasque as cebolas e corte-as em rodelas. Coloque-as numa fôrma refratária e regue com o azeite. Misture o orégano, o coentro, o endro, o alho, o suco de limão e o sal; tempere com essa mistura a tainha e coloque-a sobre a cebola e por cima as rodelas de tomate. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 180ºC por 45 minutos, ou até que a tainha esteja assada.

Camarão com Manga

Tempo de preparo: 1 hora Rendimento: 4 porções
Grau de dificuldade: médio Custo: alto
Calorias por porção: 186,00

1 colher (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 cebola ralada
2 dentes de alho
3 tomates
½ colher (café) de grãos de mostarda
1 colher (chá) de páprica
¼ de xícara (chá) de vinho branco
500 g de camarão grande limpo
1 colher (sobremesa) de coentro picado
pimenta vermelha
1 xícara (chá) de creme de leite light
2 mangas haden
1 colher (sopa) de cebolinha picada

Aqueça a margarina, junte a cebola, o alho amassado e frite até murcharem. Adicione os tomates, já sem pele e sem semente, batidos no liquidificador, a mostarda moída na hora e a páprica; misture bem e refogue por alguns minutos. Acrescente o vinho e cozinhe até o caldo reduzir. Adicione os camarões, mexa bem e cozinhe por 5 a 6 minutos. Junte o coentro e a pimenta a gosto, torne a misturar e adicione o creme de leite. Misture delicadamente e deixe aquecer. Retire do fogo, junte a manga em cubos, polvilhe com 1 colher (sopa) de cebolinha picada e sirva em seguida.

Peixe com Molho *Curry*

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS RENDIMENTO: 6 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 172,00

1 colher (sobremesa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 cebola média ralada
1 colher (chá) de curry
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 e ½ xícara (chá) de leite desnatado
1 maçã verde em cubos
½ colher (café) de sal
6 postas de cação

Coloque a margarina em uma frigideira e leve ao fogo para aquecer. Acrescente a cebola e frite até murchar. Adicione o *curry* e cozinhe em fogo brando, sem parar de mexer por 2 a 3 minutos. Junte a farinha e mexendo sempre cozinhe por mais 3 minutos. Tire do fogo, acrescente o leite aos poucos, mexendo para não empelotar. Volte ao fogo médio, mexendo até o molho engrossar levemente. Adicione a maçã, misture bem e tempere com o sal. Adicione as postas de peixe, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por cerca de 15 a 20 minutos, ou até que o peixe esteja cozido.

Peixe Ensopado

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 5 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 294,57

1 kg de cação em postas
1 pimentão verde e 1 vermelho picados
5 tomates sem semente
4 cebolinhas
4 galhos de salsinha
2 dentes de alho
½ xícara (chá) de vinho branco seco
1 colher (café) (cada) de pimenta-do-reino e de orégano
1 colher (chá) de páprica picante

Lave as postas de peixe e reserve. Ponha no liquidificador os tomates, a cebolinha, a salsinha, o alho e o vinho e bata bem. Unte uma caçarola grande com margarina vegetal cremosa, coloque as postas de peixe, polvilhe com a pimenta, o orégano e a páprica. Distribua por cima uma parte dos pimentões, o molho e o restante dos pimentões. Tampe e cozinhe em fogo médio por 25 a 30 minutos, ou até que o peixe esteja cozido. Retire do fogo e sirva em seguida.

Peixe ao Forno

TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS RENDIMENTO: 4 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 190,36

4 trilhas limpas com a cabeça
2 colheres (sopa) de suco de limão
2 dentes de alho
1 colher (chá) de orégano seco
pimenta-do-reino
2 pimentões verdes em rodelas
4 tomates em rodelas
1 cebola em rodelas
1 xícara (chá) de vinho branco seco

Lave o peixe e enxugue-o. Faça uma mistura com o suco de limão, o alho amassado, o orégano e a pimenta a gosto; esfregue-a no peixe por dentro e por fora; reserve. Unte uma fôrma refratária com óleo, disponha uma camada de pimentão, uma de tomate e outra de cebola. Coloque os peixes por cima, regue com o vinho e cubra com papel-alumínio. Leve para assar em forno preaquecido a 190ºC, por 25 minutos. Retire o papel e asse por mais 5 minutos, ou até que doure. Sirva em seguida.

Filé de Peixe com Uva

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 192,00

1 kg de badejo
50 ml de vinho
½ xícara (chá) de água
1 colher (sopa) de limão
½ colher (café) de sal
3 colheres (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 colher (sopa) de coentro
1 colher (sobremesa) de farinha de trigo
200 g de uva itália

Misture o vinho, a água, o suco de limão e o sal. Regue os filés com essa mistura e deixe por 10 minutos. Coloque-os em um refratário untado com margarina, um ao lado do outro. Em uma frigideira de fundo grosso, coloque 1 colher de margarina, espere derreter, junte o coentro picadinho, misture, retire do fogo e despeje sobre os filés. Cubra com papel-alumínio, deixando uma pequena abertura no canto, e leve ao forno preaquecido a 180ºC, para assar por 10 a 12 minutos. Retire-os do forno e, com uma espátula, transfira-os para uma travessa. Coe o molho que se formou, coloque em uma panela pequena e leve ao fogo para ferver e reduzir. À parte derreta o restante da margarina e junte a farinha, mexendo vigorosamente. Acrescente o molho do cozimento, sem parar de mexer. Quando formar um caldo cremoso, junte as uvas, cortadas ao meio e sem as sementes, misture e deixe 2 a 3 minutos, para aquecer. Retire do fogo, despeje sobre os filés e sirva em seguida.

Filé com Molho de Laranja

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 144,00

1 kg de filé de pescada
2 dentes de alho amassados
suco de 1 limão
½ colher (café) de sal
1 colher (café) de páprica
400 ml de suco de laranja
2 colheres (sopa) de maisena
1 colher (sobremesa) (cada) de alecrim picado e raspas de laranja

Tempere os filés com o alho, o suco de limão, o sal e a páprica; deixe por 30 minutos. Unte levemente com margarina um refratário, coloque os filés um ao lado do outro e reserve. Leve ao fogo o suco de laranja misturado com a maisena e mexa até engrossar levemente. Despeje essa mistura sobre o peixe, polvilhe com o alecrim e cubra com papel-alumínio. Leve para assar em forno preaquecido a 180ºC, por 15 a 20 minutos, ou até que esteja cozido. Retire do forno, transfira para uma travessa, regue com o molho e polvilhe com as raspas de laranja. Sirva em seguida.

Peixe com Espinafre

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO CUSTO: MÉDIO
CALORIAS POR PORÇÃO: 135,00

1 kg de badejo
2 dentes de alho
4 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de endro picado
1 colher (sobremesa) de orégano picado
½ colher (café) de sal
pimenta-do-reino
1 colher (sopa) de margarina vegetal cremosa sem sal
1 cebola grande
1 maço de espinafre
1 pimentão verde
½ xícara (chá) de maionese light
2 colheres (sopa) de salsinha picada

Tempere o peixe com o alho amassado, metade do suco de limão, o endro, o orégano, o sal e a pimenta a gosto; deixe nesse tempero por 15 minutos. Coloque-os em uma fôrma refratária levemente untada com margarina e cubra com papel-alumínio. Leve para assar em forno preaquecido a 180ºC, por 15 a 20 minutos, ou até que estejam cozidos. Em uma panela coloque a margarina e leve ao fogo para derreter, adicione a cebola ralada e refogue até murchar. Acrescente o espinafre, o pimentão picado, o restante do suco de limão e refogue por 5 minutos. Retire do fogo, escorra o líquido que se formou e pique o espinafre. Adicione a maionese e a salsinha; misture bem, coloque um pouco dessa mistura sobre cada filé e sirva.

Cação Marinado

Tempo de preparo: 1 e ½ hora Rendimento: 6 porções
Grau de dificuldade: médio Custo: médio
Calorias por porção: 230,90

1 kg de cação em postas
suco de 1 limão
2 colheres (sopa) de salsinha picada
1 colher (sopa) de orégano
2 dentes de alho
1 colher (café) de sal
1 colher (sopa) de margarina sem sal
1 cebola grande em rodelas
3 tomates em rodelas
1 pimentão verde e 1 vermelho em tiras
1 xícara (chá) de champignon ***cortado em lâminas***

Lave as postas do cação e enxugue-as com um pano. Misture o suco de limão, a salsinha, o orégano, o alho amassado e o sal; despeje sobre as postas e marine por 20 minutos. Unte com a margarina uma fôrma refratária, coloque uma camada de cebola, uma de tomate, uma de pimentão e outra de *champignon*. Disponha por cima as postas de cação, regue-as com a marinada e cubra com papel-alumínio. Leve ao forno preaquecido a 180ºC por 35 minutos, ou até que o peixe esteja cozido. Retire-o do forno, polvilhe com 1 colher (sopa) de cebolinha picada e sirva em seguida.

Salmão com *Curry*

Tempo de preparo: 1 hora Rendimento: 4 porções
Grau de dificuldade: médio Custo: médio
Calorias por porção: 207,50

2 colheres (sopa) de água
4 postas de salmão
½ xícara (chá) de iogurte desnatado
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de curry

Coloque a água em um refratário e arrume o salmão um ao lado do outro. Numa tigela, misture o iogurte, a farinha e o *curry*; despeje sobre o salmão de maneira uniforme. Leve para assar em forno preaquecido a 180ºC por 12 a 15 minutos, ou até que o salmão esteja cozido. Sirva em seguida.