o prazer da cozinha light

dicas e receitas de Lucília Diniz

2ª edição
Viver light é juntar mente e espírito nu
um corpo saudável e bem cuidado.
São Paulo
Junho de 2001

o prazer da cozinha light

dicas e receitas de Lucília Diniz

GOOD LIGHT
vida
saudável
Comer com qualidade. Estar sempre atualizado e informado. Dar chances aos seus sentimentos e intuições. Viver Light é sentir que até as pequenas conquistas dão oportunidade de você ser feliz. Neste livro, a autora procura transmitir, através de suas receitas, o prazer em descobrir um novo estilo de vida: a liberdade de viver intensamente a alegria que existe dentro de cada um de nós.
Cozinhar é uma arte que consiste em aproveitar as riquezas que a natureza nos oferece, ajustando aromas, cores, sabores e texturas, para transformar o ato corriqueiro de comer numa experiência de prazer.

A boa comida se faz combinando o requinte da culinária francesa, o sabor dos pratos europeus, a profusão das especiarias asiáticas e a praticidade da comida brasileira.

Esses mesmos princípios podem ser aplicados à culinária light: capricho, variedade, praticidade e sabor. A prova disso é este livro. Os quatro ingredientes, mais uma boa dose de criatividade, foram o meu ponto de partida para desenvolver as receitas que você encontrará nas páginas seguintes.

Sempre gostei de culinária, de degustar novos pratos, provar ingredientes exóticos e combinações originais. Por isso, encarei com entusiasmo o desafio de pesquisar e aprimorar receitas saborosas e saudáveis, de acordo com meu estilo próprio de cuidar do corpo e da mente, o Sistema GoodLight.

Ao ler este livro você encontrará edaços de prazer.

Lucilia Diniz
Quem não a conhece não pode compreendê-la e quem a conhece menos ainda.

Impulsiva, intempestiva, compulsiva e sempre olhando para frente.

É dessa maneira que expressa seu modo de ser.

Faz dez coisas ao mesmo tempo, aprova e reprová em um piscar de olhos e corrige desvios rapidamente.

É um poço de energia que deixa criança com estafa.

Inquieta, sempre buscando novidades, não pára.

Imaginem vocês o que é experimentar todas as combinações malucas e arrojadas de sabores, cores e aromas em cada novo prato.

Assim Lucília trabalha, o tempo todo, com a mente, incansável para descobrir o que é bom e o que dá prazer.

O resultado disso para quem com ela convive é estar sempre atrasado às novas invenções culinária.

Dá gosto de participar desse processo.

Tem humor, loucuras, tentativas e erros e uma dose enorme de encanto.

É isso a Lucília, a surpreendente caixa de surpresas.

Seus amigos
Estar na TV pela primeira vez, participando de um programa, já era novidade, agora imagina eu cozinhando e saber que tudo estava sendo passado para o público, não podia me causar mais tremor.

Assim eu, Lucília, que nunca tive a oportunidade de cozinhar, lá me encontrava, cercada de legumes, temperos, pratos e panelas, mais atrapalhada do que nunca. À medida que o programa rolava, mais e mais eu perdia o controle da sequência e da velocidade que eu fazia as coisas.

Em um dado instante, ao olhar para a TV, vi-me com as mãos dentro de um pote, misturando ingredientes e na tela aparecendo um texto diferente do que eu estava fazendo. Nem me dei conta, naquele instante eu não via a hora de acabar, estava em apuros.

O término do programa para mim foi um alívio e só tive consciência da bagunça que fiz ao rever a gravação.

Interessante que depois recebi centenas de telefonemas e, para surpresa minha, um novo convite para apresentar novos pratos. Não entendi nada!

Só depois, pude compreender que as pessoas que me assistiram, aceitaram como diversão as minhas confusões. Que bom!

Daí para frente, admitir que sempre cozinhei bem e que era o meu estado de espírito e humor que dava sabor aos meus pratos, ficou fácil.

Mais do que receitas light, o importante era conduzir as dificuldades de uma forma light, mesmo para um marinheiro de 1ª viagem.

N.A.: Dedico esta viagem aos meus filhos Manoella, Tiago e Giovana.
Aperitivos
12 Cestinhas de Pão Papel com Dip Árabe e Dip Verde
14 Crudités com Diversos Dips
16 Galantine de Maçã e Pimenta
18 Mini Rocamboles de Pimentão
20 Morangos Recheados
22 Palmier de Legumes e Tofu
24 Timbales de Cogumelo

Entradas
28 Camarão com Abobrinha
30 Carpaccio Recheado com Ricota
32 Creme Frio de Pepino
34 Salada da Fazenda
36 Salada de Frango Laqueado Brilhante
38 Salada Verde com Aspic de Legumes
40 Sopa de Alface
42 Sopa Oriental

Pratos Principais
46 Canelones de Peixe ao Creme de Legumes
48 Carne Chinesa
50 Cozidos de Frutos do Mar ao Molho Picante

Pratos Principais
52 Espetinhos Árabes
54 Hambúrgueres de Frango à Juliana
56 Lasanha de Abrobrinha
58 Legumes à Inglesa
60 Lulas do Pacífico
62 Peixe com Gengibre Crocante com Cestinhas de Shimeji
64 Quenelles ao Molho de Mostarda
66 Rolês de Vitela Recheados com Aspargos
68 Salmão com Abacaxi
70 Surpresa de Melanzana

Acompanhamentos
74 Acelga Recheada
76 Alho-poró com Mostarda
78 Arroz Provençal
80 Aspargos Frescos ao Molho de Pimenta
82 Brócolis com Maçã
84 Caprese de Abobrinha
86 Omelete Suflê Recheada
88 Refogado de Palmito e Tomate
90 Terrine de Tomate ao Creme Quente de Espinafre
92 Stroganoff de Berinjelas
94 Suflê de Chuchu
Sobremesas
98 Barrinhas de Maçã e Morango
100 Bolo de Especiarias com Cobertura e Tirinhas de Laranja
102 Cestinhas de Uva
104 Doce de Abóbora em Pedaços
106 Docinhos Brilhantes
108 Espuma de Limão com Molho de Papaia
110 Flan de Milho
112 Gelatina do Papai
114 Suflê de Framboesa
116 Torta de Frutas

E mais:
121 Sistema GodLight
124 Alimente-se Bem
126 Boa Idéia
aperitivos
Cestinhas de Pão Papel com Dip Árabe e Dip Verde

Ingredientes

6 discos de pão folha (tipo árabe)
1 clara
1 colher (sopa) de orégano

Dip árabe
1 pepino médio sem casca
cortado em cubinhos
1 dente de alho amassado
4 talos de cebolinha verde picados
2 colheres (sopa) de hortelã fresca picada
1 pote de iogurte desnatado

Dip Verde
200g de ricota
3 a 4 colheres (sopa) de leite desnatado
1 xícara (chá) de brócolis cozidos
e bem picados
1 colher (sopa) de cebola ralada
2 colheres (sopa) de salsinha picada
sal a gosto

Modo de preparo

Cestinhas
Sobreponha dois discos de pão, pincelando entre eles um pouco de clara para que fiquem bem colados. Repita este procedimento com mais um par de discos. Coloque cada par de discos dentro de um refratário redondo pequeno. Vire as bordas para fora do refratário para ter um efeito mais bonito. Coloque uma tijelinha menor dentro do refratário com a massa, para manter seu formato. Leve as duas forminhas ao forno médio preaquecido (180°C), por cerca de 10 minutos ou até que sequem e fiquem firmes. Deixe esfriar para desenformar.

Tirinhas
Nos outros dois discos que sobram, passe o restante da clara. Salpique orégano a gosto. Corte tiras de aproximadamente 1cm de espessura. Leve ao forno em temperatura média (180°C) para dourarem e ficarem crocantes. Reserve.

Dips
Misture os ingredientes de cada dip, separadamente.
Para servir, coloque os dips nas cestinhas de pão e sirva com as tirinhas crocantes.
Dixe a emoção sair, as lágrimas rolarem. Mas nunca se deprima.
Cruditês com Diversos Dips

Ingredientes
16 palitos de crudité de cada um dos seguintes legumes: cenoura, salsa, pimentão amarelo, pepino e nabo
16 rabanetes cortados ao meio
16 floretes de brócolis ou couve-flor
200g de cogumelos frescos
16 tiras de funcho (erva doce)

Dip Branco
Ingredientes
200g de aspargos em conserva
½ xícara (chá) de aipo picado
½ cebola pequena picada
pimenta calabresa e pimenta-do-reino a gosto
2 colheres (sopa) de suco de limão

Modo de Preparo
Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um purê.

Dip Colorido
Ingredientes
¼ xícara (chá) de cenoura picada
¼ xícara (chá) de pimentão verde picado
2 colheres (sopa) de cebola picada
2 colheres (sopa) de água
1 xícara (chá) de queijo cottage
¼ colher de (chá) de iogurte desnatado
2 colheres (sopa) de suco de limão
½ colher (café) de alho em pó
½ colher (café) de páprica
½ colher (café) de pimenta-de-caiena

Modo de Preparo
Misture a cenoura, o pimentão verde, a cebola e a água. Leve ao fogo e cozinha até que os legumes estejam macios, mas crocantes. Escorra e reserve.
Bata no liquidificador o queijo, o iogurte e o suco de limão até obter uma mistura homogênea.
Coloque numa tigela e junte os legumes cozidos. Tempere a preparação com o alho a páprica e pimenta.

Dip Picante
Ingredientes
240g de feijão branco cozido
½ xícara (chá) de iogurte desnatado
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 dente de alho amassado
pimenta malagueta a gosto

Modo de Preparo
Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter um creme.

Shoyo
Ingredientes
1 xícara (chá) de shoyo
2 colheres (sopa) de wassabe

Modo de preparo
Misture os ingredientes.
As boas famílias são os amigos que escolhi.
Galantine de Maçã e Pimenta

Ingredientes

2kg de maçãs Fuji grandes com casca
4 litros de água
5 colheres (sopa) de adoçante forno e fogão
2 pimentas vermelhas médias raladas
3 sachets de ágar-ágar (18g) dissolvidos conforme a recomendação da embalagem

Montagem dos Canapés
rodelas de palmito fresco
rodelas de pepino lavado com casca
caviar (opcional)

Modo de preparo

Galantine

Montagem dos Canapés
Faça canapés sobrepondo uma rodela de palmito sobre uma rodela de pepino. Enfeite com a galatine e finalize com o caviar.
A vida tem valor e você tem valor diante da vida!
Mini Rocambole de Pimentão

Ingredientes

1 pimentão vermelho ou amarelo grande
1 xícara (chá) de queijo cremoso light
½ colher (chá) manjericão seco
1 pitada de alho em pó
1 pitada de pimenta-de-caiena

Modo de preparo

Tire a pele do pimentão. Corte ao meio no sentido vertical. Remova o miolo e as sementes. Faça pequenos talhos na base do pimentão, para que as metades fiquem bem abertas.

A felicidade é o que vive dentro de você.
Morangos Recheados

Ingredientes

Morangos
300g de morangos bem bonitos

Géleia de pimentão
3 pimentões vermelhos
2 pimentas dedo-de-moça
1 xícara (chá) de água
½ xícara (chá) de adoçante
1 colher (sobremesa) de gelatina sem sabor
(dissolva em água quente)
1 xícara (chá) de vinagre de vinho branco

Modo de preparo

Morangos
Lave bem os morangos. Corte um pedacinho da base de cada um deles e cave com uma colherinha, retirando um pouco da polpa. Reserve

Geléia de Pimentão
Retire as sementes e o miolo dos pimentões e da pimenta. Corte-os em pedaços e deixe descansando com água numa tigela por 4 horas.
Bata-os no liquidificador com água.
Despeje esta mistura numa panela e junte o adoçante, a gelatina dissolvida e o vinagre.
Cozinhe em fogo brando mexendo de vez em quando, até aparecer o fundo da panela.
Recheie os morangos e sirva-os sobre folhas de endívidas.
Está na hora de reencontrar a pessoa que você é.
**Palmier de Legumes e Tofu**

**Ingredientes**

1 chili vermelho sem sementes  
2 cenouras pequenas  
1 pimentão vermelho, sem miolo e sem sementes  
1 maço de cebolinha verde  
1 colher (sopa) de margarina light  
175g de tofu (queijo de soja)  
algumas gotas de oleo de soja  
1 disco de pão folha (tipo árabe)

**Modo de preparo**

Pique bem o chili, a cenoura, o pimentão vermelho e a cebolinha.  
Aqueça a margarina light, junte os legumes e refogue por 1 a 2 minutos.  
Transfira para uma vasilha e deixe esfriar.  
Para dar o formato de palmier ao salgadinho, enrole uma das bordas até a metade do disco. Proceda da mesma maneira com a outra metade. Você vai obter um retângulo comprido. Corte o retângulo em fatias com cerca de 1,5cm de espessura.  
Coloque as Fatias em assadeira e leve-a ao forno médio (180°), preaquecido, até ficarem firmes e crocantes. Sirva morno ou frio.
Um grande ser pode estar escondido dentro de você.
Timbales de Cogumelo

Ingredientes

Timbales
1 xícara (chá) cogumelos frescos picados
4 colheres (sopa) de água
¼ xícara (chá) de leite desnatado
3 colheres (sopa) de ricota
1 colher (sopa) de cebola picada fina
½ colher (chá) de raspas de limão
¼ colher (chá) de sal
1 pitada de pimenta-do-reino
2 claras batidas em neve

Canapés
Tirinhas de pimentão cozido sem casca
Cogumelos frescos médios
Suco de 2 limões

Finalização
páprica a gosto
3 colheres (sopa) de farinha de roscas para polvilhar
spray vegetal diet para untar

Modo de preparo
Coloque os cogumelos e a água numa panela. Tampe e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, até ficarem macios. Retire do fogo e junte os demais ingredientes. Por último junte, delicadamente, as claras.
Unte forminhas pequenas de empadinha com spray vegetal diet. Divida a mistura de cogumelos entre elas.
Polvilhe a superfície com um pouquinho de páprica e arranje as forminhas numa assadeira.
Leve ao forno médio (180ºC) preaquecido, em banho-maria até ficarem cozidos (espete um palito no centro do timbale, ele deverá sair limpo).
Passe uma faca de lamina fina dentro das forminhas e desenforme os timbales.

Montagem dos Canapés
Com a ajuda de uma faca afiada, prepare os cogumelos para servir de base dos canapés: corte-os retirando os pedúnculos e parte da base.
Cozinhe-os rapidamente em água com suco de limão.
Seque-os bem.
Para montar os canapés, coloque cada timbale sobre um cogumelo. Enfeite com as tiras de pimentão e salpique a mistura de farinha de roscas e a margarina derretida.
O bom humor é um ingrediente vital no processo de viver melhor.
Camarão com Abobrinha

Ingredientes

3 limões
6 dentes de alho picados
4 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
Sal e pimenta a gosto
1 xícara (chá) de caldo de peixe
4 colheres (sopa) de alcaparras escorridas
500g de abobrinhas
margarina light para pincelar
18 camarões graúdos crus

Modo de preparo

Marinada
Esprema 2 limões [devem render cerca de 1/3 de xícara (chá) de suco (90ml)]. Prepare uma marinada: junte o suco de limão, o alho, o vinagre, o sal, a pimenta, o caldo de peixe e as alcaparras. Misture os ingredientes da marinada, esmagando levemente as alcaparras contra a tigela, para dar sabor. Reserve

Abobrinhas
Descarte as pontas das abobrinhas. Corte cada uma ao meio na vertical. Disponha as metades, duas a duas, com o lado cortado para baixo numa tábua; corte em fatias de 1,5cm de largura. Coloque as abobrinhas numa travessa rasa. Com uma colher despeje dois terço da marinada sobre elas. Mexa, tampe e as conserve em geladeira por 3 a 4 horas.

Camarões

Preparo do prato
Aqueça uma frigideira e refogue as abobrinhas com a marinada. Cozinhe por 3 a 5 minutos, mexendo até que fiquem macias.
Enquanto isso aqueça o forno e unte a grelha com margarina light. Pegue os camarões, pincele com um pouco da marinada e cubra-os com as alcaparras que restaram na travessa.
Coloque os camarões sobre a grelha, com a parte cortada voltada para cima, a 5cm acima do calor, por 3 a 4 minutos, até ficarem rosados (pincele um pouco de molho sobre eles, enquanto estiverem grelhando).
Corte o limão restante em fatias finas.
Ao servir, cubra o prato com as rodelas de limão.Empilhe as abobrinhas mornas, descartado o caldo da marinada. Disponha os camarões ao lado.

**Boa Idéia:** use 2 tipos de limão para cobrir os pratos (siciliano e galego)

O exercício da mente é estar aprendendo todos os dias.
Carpaccio Recheado com Ricota

Ingredientes
Carpaccio
250g de ricota
1 colher (sopa) de mostarda
suco de ½ limão
10 a 15 gotas de molho de pimenta
½ xícara (chá) de caldo de carne light
½ maço de cebolinha francesa
32 fatias de carpaccio
folhas de rúcula

Molho
1 colher (sopa) de mostarda
¼ xícara (chá) de suco de limão
sal a gosto

Modo de preparo
Carpaccio
Bata no liquidificador a ricota, a mostarda, o suco de limão, o molho de pimenta, o caldo de carne e cebolinha francesa. Reserve.
Para rechear o carpaccio, disponha uma fatia de carpaccio e coloque no centro uma colher do creme de ricota e folhas de rúcula. Enrole, formando um rolinho.

Molho
Para realçar o sabor, faça um molho suave com a mostarda, o limão e sal,
Sirva acompanhando os rolinhos.
Ame o que você é.
Creme Frito de Pepino

Ingredientes

Creme de pepino
½ colher (chá) de sal
2 pepinos se sementes
cortados em cubos
2 colheres (sopa) de gelatina em pó sem sabor
¼ xícara (chá) de água
2 colheres (sopa) de cebola picada
1 pote de iogurte natural desnatado
½ xícara (chá) de maionese light
1 colher (chá) de pimenta-do-reino
1 colher (chá) de glutamato
2 colheres (sopa) de suco de limão
½ colher (sops) de cheiro verde picado

Grissini (Palitos Crocantes)
5 fatias de pão preto light
1 clara
1 pitada de sal
300g de ervas finas

Modo de preparo

Creme de pepino
Salpique sal nos pepinos.
Coloque-os numa peneira e deixe descansando por 1 hora para que o excesso de água seja eliminado.

Esprema os pepinos num pano.
Dissolva a gelatina na água, em banho-maria. Reserve
Bata no liqüidificador o pepino, a cebola, o iogurte, a maionese, a pimeta, o glutamato e o suco de limão.
Adicione a gelatina e bata novamente.
Despeje a mistura numa tigela e junte o cheiro-verde picado. Distribua o crème em tacinhas e leve à geladeira por cerca de 3 horas ou até ficar firme.

Grissini (Palitos Crocantes)
Bata no liqüidificador o pão, para obter uma farinha.
Junte em um recipiente a farinha de pão, com meia clara e o sal. Amasse com a mão até ficar em ponto de enrolar. Faça palitinhos, passe-os na clara restante e depois nas ervas finas. Leve ao forno baixo por cerca de 30 minutos ou até dourar.

Sirva o creme frio de pepino acompanhado de Grissini.

Boa Idéia: experimente servir este creme em taças de gelo:
Coloque uma tigela dentro de outra (a maior deve ter 3 ou 4cm
Pense positivamente! E torne cada dia, um novo dia.

a mais de diâmetro). Prencha a tigela maior com água até a metade, juntando um pouco de leite – para dar efeito de congelado. Com cuidado preencha a tigela menor com água de maneira a atingir o mesmo nível de água da tigela maior. Mantenha a tigela menor bem no centro (para isso, use fitas adesivas sobre as tigelas). Leve ao freezer por cerca de 2 horas ou até começar a firmar. Efeite a água com rodelas de pepino e leve ao freezer novamente por no mínimo 6 horas ou até ficar bem firme.

Para desenformar, despeje água fria dentro da tigela menor e submerja parcialmente e tigela maior também em água fria (nunca use água quente). Em alguns minutos as tigelas se soltarão.
Salada da Fazenda

Ingredientes

Salada
4 xícara (chá) de acelga cortada fininha
½ xícara (chá) de cenoura ralada
½ xícara (chá) de repolho roxo cortado fino
¼ xícara (chá) de pimentão verde cortado fino
¼ xícara (chá) de pimentão vermelho cortado fino
½ xícara (chá) de salsão cortado fino
sal a gosto

Molho
1 colher (sopa) de cebola ralada
1 colher (sopa) de salsinha picada
1 colher (sopa) de pimenta-do-reino branca
4 colheres (sopa) de iogurte desnatado
2 colheres (sopa) de maionese light
1 colher (chá) de adoçante
sal a gosto

Modo de preparo

Salada
Tempere com sal os legumes cortados e coloque numa peneira para escorrer o excesso de água.

Molho
Misture todos os ingredientes do molho, junte aos legumes e misture bem.

Montagem do Prato
Distribua a salada em folhas de alface romana.
Sirva em seguida.
Nada pior do que ficar na água parada, vivendo a vida sem emoção.
Salada de Frango
Laqueado Brilhante

Ingredientes

Frango
4 filés de frango sem pele e sem ossos (cerca de 750g)
1 alface romana
130g de brotos de feijão
1 pimentão vermelho

Marinada
1,5cm de raiz de gengibre fresca
1 dente de alho
¼ xícara(chá) de adoçante
2 colheres (sopa) de mostarda
1 colher (sopa) de suco de limão
sal e pimenta a gosto
4 colheres (sopa) de molho de soja
½ xícara (chá) de caldo de frango light

Modo de preparo

Frango
Puxe o tendão da parte interna de cada peito de frango e com a ajuda de uma faquinha, retire-o inteiramente.
Faça cortes leves em cada peito de frango e coloque-os numa travessa (para penetraro tempero). Reserve

Marinada
Descasque o gengibre e corte-o em fatias bem fininhas, no sentido diagonal às fibras.
Depois pique em fatias.
Descasque e pique o alho.
Numa tigela, junte o gengibre o alho, o adoçante, a mostarda, o suco de limão, o sal e a pimenta. Acrescente o molho de soja e torne a misturar. Junte o caldo de frango, mexendo aos poucos com batedor. Prove o tempero e reserve.

Legumes
Lave as folhas de alface romana em bastante água fria. Descarte os caules rijos. Seque as folhas com um pano de prato. Empilhe cinco a seis folhas, enrole-as firmemente e corte-as. Coloque tudo numa tigela grande.
Escolha os brotos de feijão e ponha numa vasilha. Cubra com muita água fervente e deixe de molho por 1 minuto. Escorra, lave com água fria corrente e torne a escorrer.
Abra ao meio o pimentão vermelho e tire as sementes e as partes brancas. Coloque cada metade com o lado aberto para baixo, achate-a com a mão e corte em tiras finas na vertical.
Passe o pimentão para uma tigela. Junte parte marinada. Deixe tomando gosto por 1 a 2 horas.

Frango
Por último, corte o frango em cubos e coloque o restante da marinada do pimentão. Aqueça o forno. Pincele o frango com a marinada e asse na grelha, cerca de 7cm acima do calor, por 5 a 7 minutos. Vá pincelando com a marinada até que fique bem dourando. Vire os cubos de frango. Pincele-os com mais tempero. Asse durante mais 5 a 7 minutos até que fiquem bem dourados, brilhantes e tenros.

Montagem do Prato
Enquanto isso, junte os brotos de feijão e o pimentão à alface. Bata de novo o molho de marina- nada, rapidamente, para dissolvê-lo bem e jogue sobre a salada. Misture e prove o tempero. Arrume a salada em cumbucas. Quando os peitos de frango estiverem cozidos e bem brilhantes, coloque-os em espeto de madeira. Sirva quente, acompanhado da salada.

Deixe as emoções fluírem.
Salada Verde com Aspic de Legumes

Ingredientes

Salada
2 folhas de alface crespa
2 folhas de alface mimosa roxa
2 folhas de alface mimosa verde
2 folhas de escarola
2 folhas de rúcula
2 galhinhos de agrião

Aspic
2 envelopes de gelatina dietética, sabor limão
½ xícara (chá) de água quente
1 cenoura média ralada
½ pepino médio descascado e ralado
¼ xícara (chá) de pimentão picado
2 envelopes de adoçante
1 dente de alho espremido
pimenta-do-reino a gosto

Molho de iogurte
1 xícara (chá) de iogurte desnatado
½ pepino médio descascado e ralado
1 colher (sopa) de cebolinha picada
½ colher (chá) de estragão seco
½ colher (chá) de vinagre
1 colher (chá) de adoçante quente. Deixe esfriar.
Adicione o restante dos ingredientes do aspic à gelatina.
Distribua a mistura em forminhas individuais molhadas com água e leve à geladeira para endurecer.

Molho
Enquanto isso, prepare o molho, misturando todos ingredientes numa vasilha.

Salada
Lave as verduras em água corrente. Seque-as e reserve

Aspic
Dissolva a gelatina na água

Montagem do Prato
Em pratos individuais, desenforme o aspic. No mesmo prato, arrume as folhas verdes e sirva um pouco de molho de iogurte.
Ser feliz é uma conduta, um jeito de viver.
Sopa de Alface

Ingredientes

6 alfaces de folhas pequenas
30g de cogumelos secos
2 colheres (sopa) de folhas de manjericão frescas
1 xícara (chá) de pão integral esfarelado, embebido em leite desnatado e espremido
2 claras
2 colheres (sopa) de ricota peneirada
sal a gosto

Piemonta-do-reino moída na hora
1,5 litro de caldo de carne light

Modo de preparo

Retire as folhas exteriores das alfaces e extraia o miolo, deixando as cabeças intactas. Reserve 2 miolos.
Mergulhe os cogumelos em 1 xícara (chá) de água morna durante 30 minutos.
Escorra e pique os cogumelos. Junte ao cogumelo os 2 miolos de alface picados, a manjericão, o alho e o pão esfarelado. Misture 1 clara batida, a ricota, o sal e a pimenta. Acrescente aos demais ingredientes. Reserve.

Passe as alfaces numa panela de água fervente por alguns segundos. Escorra. Abra as folhas cuidadosamente e rechei cada uma delas com a mistura de cogumelo e ricota. Volta a fechá-las, pincelando-as com a outra clara batida (para manter as folhas coladas e para que o recheio não vaze).

Para servir
Coloque uma alface recheada em cada prato de sopa. Regue cada prato com o caldo bem quente. Sirva em seguida.

Boa Idéia: enfeite as bordas dos pratos: pincele clara e salpique cheiro-verde.
Não importa só a chegada. O caminho também é importante.
Sopa Oriental

Ingredientes

Caldo
1 peito de frango grande
2,5 litros de água
1 cebola cortada em quarto
1 maço pequeno de cebolinha

cortado em fatias
sal e glutamato a gosto
¼ pacote de macarrão branco transparente (harussamê)
1 xícara (chá) de cogumelos em conserva fatiados
½ maço de cebolinha verde picada
4 folhas de acelga picadas

Sopa
Margarina
1 dente grande de alho amassado
2 colheres (sopa) de suco de laranja
1 pedaço pequeno de gengibre
de laranja, meia xícara (chá) de caldo reservado,
o gengibre, o sal e glutamato a gosto.

Modo de preparo

Caldo
Retire o osso do peito de frango. Despreze a pele.
Leve ao fogo a água e o osso do frango. Junte a cebola e o maço de cebolinha. Cozinhe em fogo brando até obter um bom caldo (cerca de 2 litros). Coe e reserve.

Sopa
Pincele uma panela com margarina e doure o alho.
Junte o peito de frango cortado em pedaços médios e refogue até dourar. Acrescente o suco de laranja, meia xícara (chá) de caldo reservado, o gengibre, o sal e glutamato a gosto.
Tampe e cozinhe em fogo brando por cerca de 15 minutos. Enquanto isso, cubra o harussamê com água fria. Deixe hidratando por 10 minutos ou até ficar macio.
Coloque numa sopeira (ou cumbucas individuais) o frango, o macarrão escorrido, os cogumelos e a acelga. Jogue o caldo fervente por cima. Sirva salpicado com cebolinha verde.
Nunca desista de perseguir o seu sonho.
pratos principais
Canelones de Peixe ao Creme de Legumes

Ingredientes

Peixe
- ½ kg de filé de linguado
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- sal e pimenta-do-reino a gosto

Molho
- ½ xícara (chá) de cenoura cortada em pedaços
- ½ xícara (chá) de alho poró cortado em pedaços
- ½ xícara (chá) de salsão cortado em pedaços
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- ½ xícara (chá) de abobrinha cortada em pedaços
- 1 pimentão vermelho cortado em pedaços
- 2 xícaras (chá) de água fervente
- 1 envelope de caldo de legumes light

Acompanhamento
- Chucrute branco e roxo

Modo de preparo

Peixe
Tempere os filés de linguado com o suco de limão, o sal e a pimenta. Enrole cada filé como um canelone. Cozinhe os canelones no vapor (aromatize a água de cozimento com cebola, raspas de limão e salsinha) virando-os com cuidado, quando a carne do peixe mudar de cor. Reserve em local aquecido.

Molho
Numa panela alta, junte a cenoura, o alho-poró, o salsão, acebola, a abobrinha, o pimentão, a água e o caldo de legumes. Tampe a panela e cozinhe por 15 minutos ou até os legumes ficarem macios. Reserve parte dos legumes (cerca de 1/3) e corte-os em cubinhos. Bata no liquidificador o restante dos legumes com o caldo de cozimento até obter um purê ralo.
Sirva o peixe salpicado de legumes e regado pelo molho. Acompanhe com os chucrutes.
Acreditar é saber do seu poder interior e fazer a sua parte.
Carne Chinesa

Ingredientes

Molho Agridoce
1 envelope de caldo de carne light
4 colheres (sopa) de água
1 colher (sopa) de suco de abacaxi sem açucar
½ colher (sopa) de catchup
1 colher (chá) de vinagre de vinho branco
½ colher (café) de amido de milho
¼ colher (chá) de pimenta calabresa em flocos

Carne e Legumes
350g de file mignon cortados em escalopes
sal e pimenta-do-reino
spray vegetal diet
1 xícara (chá) de cenoura cortada à Juliana
200g de ervilha-torta cortada em 3 na diagonal
1 cebola roxa média fatiada em gomos

Modo de preparo

Molho
Numa panela, junte o caldo de carne, a água, o suco de abacaxi, o catchup, o vinagre e o amido de milho. Misture bem e leve ao fogo brando, mexendo sempre, até começar encorpar. Acrescente a pimenta. Reserve.

Carnes e Legumes

Enquanto isso, numa panela, cozinhe a cenoura e a ervilha em água fervente temperada com sal. Quando estiverem cozidas, porém firmes e crocantes, junte a cebola e cozinhe por mais 5 minutos. Escorra e reserve.

Em tigelinhas individuais, arranje os bifes, a cenoura, a cebola e a ervilha. Sirva acompanhado do molho agridoce aquecido.
Aprenda a encarar a vida com bom humor.
Cozido de Frutos do Mar ao Molho Picante

Ingredientes

Cozido
1 envelope de caldo de legumes light
1 cebola picada
1 talo de salsão picado
1 pimentão vermelho, sem sementes cortados em cubos
½ pimentão verde sem sementes cortados em cubos
3 dentes de alho amassados
½ Colher (chá) de pimenta vermelha picada
2 colheres (sopa) de salsinha picada
1 ½ colher (chá) de folhas de tomilho
1 folha de louro
500g de tomate maduros sem pele e sem sementes, picados
1 litro de caldo de peixe
sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
6 filés de namorados, cortados em pedaços grandes e iguais
500g de camarões médios descascados e limpos
3kg de vieiras limpas
tomilho fresco para enfeitar

Molho
1 pimentão vermelho picado
1 couve-rábano cozido e picada
1 colher (sopa) de purê de tomate
1 dente de alho
¼ colher (chá) de sal
¼ colher (chá) de pimenta caiena
½ xícara (chá) de caldo de legumes light dissolvido

Modo de preparo

Cozido
Nima Panela grande, dissolva o caldo de legumes em 2 xícaras (chá) de água, junte a cebola, o salsão, os pimentos, o alho e a pimenta. Cozinhe em fogo baixo até os legumes ficarem macios. Junte as ervas, o tomate, o caldo de peixe e tempere com sal e pimenta-do-reino. Misture bem e cozinhe até ferver. Abaixe o fogo e cozinhe por mais 30 minutos mexendo de vez em quando. Acrescente os pedaços de peixe, os camarões e por último as vieiras. Cozine por mais 10 minutos em fogo alto, mexendo por uma ou duas vezes. Retire a folha de louro e ajuste o tempero, se necessário.
Molho
Num multiprocessador de alimentos, junte o pimentão, a couve râbano, o purê de tomate, o alho, o sal e a pimenta. Bata tudo bem até obter um purê. Sem parar de bater, acrescente o caldo de legumes e bata até obter um molho espesso.
Acerte os temperos, se necessário.

Sirva o cozido de frutos do mar bem quente, polvilhado com tomilho fresco.
Sirva o molho à parte.

Vencida uma luta, inicie outra.
Espetinhos Árabes

Ingredientes

Molho de Pepino e Iogurte
- 1 pepino grande
- 1 colher (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de iogurte desnatado
- 1 dente de alho amassado

Espetinho
- 500g de patinho, sem gordura e nervos
- 1 cebola cortada em pedaços
- 3 ramos de salsa bem picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- margarina light para pincelar
- suco de 2 laranjas

Acompanhamento
- 150g de arroz parabolizado
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 2 colheres (café) de sal
- 50g de repolho cortado bem miúdo
- 1 colher (sopa) de salsa picada

Modo de preparo

Molho de Pepino e Iogurte
Lave o pepino e corte suas pontas. Rale o pepino com casca na parte grossa do ralador. Junte sal e misture bem.

Coloque o pepino numa peneira e deixe escorrer por 10 minutos, para extrair o excesso de líquido. Eprema o pepino com as mãos, para tirar mais água. Numa tigela, junte o iogurte e o pepino. Tempere com alho e sal a gosto. Conserve tampado na geladeira.

Espetinho
Num multiprocessador de alimentos, Junte a carne e a cebola. Bata bem até obter uma massa homogênea. Retire do multiprocessador e junte a hortelã, a salsa, o alho, a mostarda, o molho inglês, o sal e a pimenta-do-reino. Mexa com colher de pau até misturar tudo. Molhe as mãos com água e molde o espetinho usando um palito de bambu. Aperte com as mãos para firmá-la no palito de modo a formar um rolinho de carne.
Aqueça a grelha, pincele-a com margarina light, grelhe os espetinhos, vá virando e pincelando-os com suco de laranja até a carne ficar bem passada por fora, mas suculenta por dentro.
Por uma dia, não reclame.

Acompanhamento

Refogue o arroz com meia colher (sopa) de cebola. Junte água fervente e o sal e cozinhe até os grãos ficarem macios.

Enquanto isso, refogue o repolho na cebola restante. Reserve. Quando o arroz estiver pronto, acrescente o repolho reservado e salpique a preparação com a salsa. Sirva os espetinhos acompanhados do molho de iogurte e arroz com repolho.
Hamburgueres de Frango à Juliana

Ingredientes

500g de peito de frango sem pele cortado em pedaços
1 cebola grande cortada em pedaços
2 dentes de alho
1 pitada de pimenta-do-reino
1 colher (café) de sal
1 colher (café) de fondor
1 colher (sopa) cheia de cheiro-verde
½ xícara (chá) de água (125ml)
caldo de legumes light dissolvido em água para grelhar

Legumes à Juliana

2 cenouras medias
2 abobrinhas pequenas
1 alho-poró
sal e pimenta-do-reino a gosto
1 envelope de caldo de legumes light em pó, dissolvido conforme as instruções da embalagem

Molho de Tomate

Vide a receita Caprese de abobrinha (acompanhamento)

Modo de preparo

Hamburguer


Legumes à Juliana

A acrescente a abobrinha e o alho-poró e continue o cozimento até todos os legumes ficarem macios (por mais 8 a 10 minutos). Retire do caldo, escorra e mantenha aquecido.

Montagem
Passe os hamburgueres no caldo de legumes e leve os para grelhar até ficarem dourados dos dois lados. Em cada prato, distribua um pouco de molho de tomate. Sobre o molho disponha um pouco de cada legume. Sobre os legumes, coloque o mini hamburguer. Sirva quante

Ninguém é obrigado a nada.
Lasanha de Abobrinha

Ingredientes

2 abobrinhas cortadas em rodelas
200g de queijo cottage
100g de ricota passada pela peneira
1 colher (chá) de sal
1 pitada de nos-moscada
1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
1 envelope de caldo de galinha light, dissolvido conforme a indicação da embalagem
100g de blanquet de peru
1 fatia de queijo mussarela light ralado

Modo de preparo

Faca o branqueamento da abobrinha: coloque as rodelas em água fervente com sal por alguns minutos (apenas para tirar o aspecto de cru), retire e mergulhe, em seguida, em água fria. Esprema as abobrinhas até soltar a água restante. Reserve
Numa tigela, misture o queijo cottage, a ricota, o sal, a noz-moscada, o cheiro-verde e o caldo de galinha.

Montagem

Monte lasanhas individuais com auxílio de um cortador redondo de biscoito grande. Distribua no interior do cortador rodelas de abobrinha, o blanquet de peru, o creme de queijos e finalize com outra camada de abobrinha.
Salpique mussarela ralada.
Coloque as lasanhas em assadeira antiaderente e leve ao forno médio (180ºC), preaquecido, para cozinhar e dourer. Sirva em seguida.
Abandone o supérfluo, busque o que é importante.
Legumes à Inglesa

Ingredientes

1 abobrinha pequena cortada em rodelas
1 alho-poró pequeno cortado em rodelas
1 xícara (chá) de buquês de couve-flor
1 xícara (chá) de buquês de broccolis
6 couves de bruxelas cortadas ao meio
2 colheres (sopa) de pimentão vermelho cortado em cubos pequenos
2 colheres (sopa) de pimentão verde cortado em cubos pequenos
2 colheres (sopa) de pimentão amarelo cortado em cubos pequenos
½ cebola picada
1 xícara (chá) de vagem cortada na transversal
1 colher (chá) de sal
1 caldo de legumes light
1 litro de água
1 maço médio de espinafre
2 fatias grossas de ricotta
2 colheres (sopa) de iogurte desnatado
pimenta malagueta e folhas de uva para enfeitar

Modo de preparo

Numa panela grande, junte todos os legumes, o caldo de legumes, o sal e a água. Tampe a panela e cozinhe até os legumes ficarem macios, mas firmes. Escorra e reserve.

Numa outra panela, cozinhe o espinafre no próprio vapor. Escorra e esprema bem o espinafre. Tempere com sal.

Bata no liquidificador o espinafre, a ricota e o iogurte até obter uma pasta.

Misture a pasta de espinafre com os legumes escorridos.

Forre com papel alumínio forminhas individuais altas de empadinha e distribua nelas a massa de ricota e legumes. Cozinhe no vapor por cerca de 20 minutos ou até ficarem firmes.

Sirva individualmente sobre folhas de uva.
Você aprende que, se existe um problema, existe sempre uma solução.
**Lulas do Pacífico**

### Ingredientes

- 1kg de lulas já limpas
- 6 colheres (sopa) de caldo de legumes light (dissolvido conforme a indicação da embalagem)
- 3 cebolas picadas
- 2 dentes de alho picados
- 800g de tomates, sem pele e sementes picados
- 1 colher (sopa) cheia de salsinha picada
- 1 colher (café) de oregano
- 1 folha de louro
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- suco de 1 limão

### Modo de preparo

Separe os tentáculos da lulas e corte os corpos em rodelas. Lave e seque bem. Tempere a lula com o limão, o sal e a pimenta e deixe na marinada por 15 minutos. Retire a lula e seque-a. Reserve. Aqueça em uma frigideira o caldo de legumes e coloque a cebola e o alho. Refogue por alguns minutos, o suficiente para a cebola apenas murchar, sem mudar de cor. Acrescente o tomate. Cozinhe por uns 5 minutos.

Retorne as lulas à frigideira e junte a salsinha, o oregano e a folha de louro. Retire do fogo. Disponha 4 folhas duplas de papel-manteiga numa superfície lisa. Levante as laterais de uma delas e, utilizando uma concha, coloque ¼ das lulas e seu molho de tomate. Junte as pontas, feche o papel-manteiga e ponha na assadeira. Repita a operação com as demais porções. Leve ao forno médio (180ºC), preaquecido, por 40 minutos. Sirva no papel-manteiga.

**Boa Idéia:** lave e seque bem as rodelas de lula, utilizando uma toalha de cozinha. Ela deve ir ao fogo bem seca, do contrário pode provocar pequenos estouros.
Experimente trocar hábitos errados pelo menos por um dia.
Peixe com Gengibre Crocante e Cestinhas de Shimeji

Ingredientes

Peixe
100g de gengibre
2 colheres (sopa) de fécula de batata
suco de 1 limão
1 pitada de pimenta-do-reino
1 colher (café) de fondor
1 colher (sopa) de cebola ralada
dente de alho
1 colher (chá) de cheiro-verde picado
sal a gosto
4 postas de robalo sem pele

Cestinhas
4 fatias de pão de forma integral light
1 colher (chá) rasa de margarina light
20ml de água
1 colher (sopa) de cebola ralada
200g de cogumelo tipo shimeji picados
½ colher (sobremesa) de maisena
2g de caldo de vegetais light em pó

Purê de Alho-Poró
1kg de Alho-poró
1 colher (café) de adoçante para forno e fogão
1/3 xícara (chá) de água
2 colheres (sopa) de suco de limão
colher (chá) de sal
½ xícara (chá) de leite desnatado

Modo de preparo

Peixe
Prepare o gengibre: descasque o gengibre e rale-o na parte fina do ralador. Espere a massa de gengibre num pano de prato, apertando bem para retirar todo o líquido. Reserve o líquido. Espalhe a massa de gengibre numa assadeira. Leve a massa de gengibre ao forno médio (180ºC), preaquecido, e asse até que esteja completamente seco (cerca de 10 minutos). Retire do forno e junte a fécula de batata. Reserve.
Num recipiente, junte o suco de limão, a pimenta-do-reino, o fondor, a cebola, o alho, o cheiro-verde, 1 colher (sopa) do suco de gengibre reservado e sal a gosto. Coloque as postas de robalo neste molho e deixe-as marinando por cerca de 40 minutos (vire as postas na metade do tempo). Num recipiente, junte o suco de limão, a pimenta-do-reino, o fondor, a cebola, o alho, o cheiro-verde, 1 colher (sopa) de margarina light e sal a gosto. Coloque as postas de peixe e regue com a metade da marinada. Leve ao forno médio (180ºC) preaquecido, por cerca de 10 minutos. Vire as postas de peixe,
regue com o retante da marinada e cubra cada posta com a mistura de gengibre e fécula. Volte novamente ao forno e asse até dourar o gengibre.

**Cestinhas**


Cozinhe por 5 a 10 minutos. Adicione a maisena e cozinhe até engrossar. Recheie as cestinhas e leve ao forno médio (180ºC) por 20 a 30 minutos.

**Purê de Alho-Poró**


Dê-se o direito de ter um momento só seu.
Quenelles ao Molho de Mostarda

Ingredientes

Molho
1 cebola ralada
10 colheres (sopa) de mostarda (150g)
1 caldo de peixe light dissolvido em uma xícara (chá) de água fervente
suco de 2 limões
2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
½ xícara (chá) de creme de leite light

Quenelles
500g de robalo cortado em pedaços
1 cebola ralada
1 colher (sopa) de suco de limão
sal e pimenta-do-reino a gosto
½ xícara (chá) de água
1 clara batida em neve

Modo de preparo

Molho
Numa panela, doure a cebola em fogo baixo. Junte a mostarda o caldo de peixe, o suco de limão, o cheiro-verde e por fim o creme de leite. Cozinhe por 5 minutos, mexendo sempre. Reserve

Quenelles
Bata no multiprocessador o peixe, a cebola, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino, até obter uma massa homogênea. Retire a massa do multiprocessador e junte água, trabalhando bem até ficar macia.

Acrescente a clara e mexa delicadamente até ficar totalmente incorporada à massa. Com a ajuda de 2 colheres de sopa, molde as quenelles. Coloque-as diretamente no molho e cozinhe por cerca de 10 minutos, virando-as para que cozinhe por igual (use uma panela pequena para que as quenelles fiquem parcialmente submersas no molho).

Sirva as quenelles envolvidas no molho quente.
O bom humor faz enxergar o lado divertido dos fatos.
Rolês de Vitela Recheados com Aspargos

Ingredientes

Rolês de Vitela
1 dente grande de alho amassado
¼ colher (chá) de alecrim seco picado
½ colher (café) de sal
4 bifes finos de vitela
2 fatias de queijo prato light cortadas ao meio
8 aspargos cozidos em água temperada com sal

Molho de hortelã
2/3 xícara (chá) de água
1 colher (chá) de vinagre de vinho tinto
1 colher (chá) de vinagre de maçã
2 colheres (sopa) de folhas de hortelã frescas picadas
1 colher (café) de adoçante de forno e fogão

Purê de Cenoura
2 cenouras cortadas em rodelas
1 colher (chá) de margarina light sal a gosto

Modo de preparo

Rolês
Numa tigela, junte o alho o alecrim, o sal e tempere os bifes a vitela. Recheie cada bife com meia fatia de queijo e 2 aspargos. Enrole e prenda com um palito. Coloque numa assadeira refratária e cubra com papel alumínio. Leve ao forno alto por 20 minutos. Vire os roletes. Coloque metade do molho de hortelã e volte a cobrir com o papel. Cozinhe por mais 20 minutos ou até a carne ficar opaca e macia.

Molho
Misture todos ingredientes e leve ao fogo até ficar bem aquecido.

Purê de Cenoura
Cozinhe as cenouras em eagua fervente até ficarem bem macias. Escorra e bata no liquíificador até obter um purê. Volte novamente à panela, junte a margarina e o sal e mexa até obter um purê ligeiramente incorpado.

Sirva cada rolê sobre uma porção de purê de cenoura. Regue com o molho de hortelã quente.
Não aceite a ignorância como fato consumado. Seja curioso!
Salmão com Abacaxi

Ingredientes

2 filés de salmão fresco cortados bem finos
1 envelope de caldo de legumes dissolvido em ½ xícara (chá) de água fervente
6 fatias de abacaxi maduro
½ xícara (chá) de queijo cottage
2 colheres (sopa) de ricota
embreirada
endo picado
sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo


Montagem do Prato

Corte dois quadrados de papel alumínio (com cerca de 20cm de lado). Em cada quadrado, monte uma porção; sobre uma fatia de abacaxi, disponha 1 tira de salmão dobrada; sobre o salmão, outra fatia de bacaxi. Em seguida, o crème de queijo e novamente uma fatia de abacaxi. Finalize com outra tira de salmão dobrada. Salpique endro sobre a preparação, levante as pontas do papel alumínio e regue com a metade do caldo em que os filés de salmão ficaram marinando. Junte as pontas do papel alumínio e enrole, fechando o “pacote”. Com o restante dos ingredientes, monte mais uma preparação e coloque dois “pacotes” numa assadeira e leve ao forno médio (180º C), preaquecido, por cerca de 15 minutos. Sirva em seguida.

lucília diniz
Amei e fui amada. Tive ganhos e perdas nas relações, mas vivi.
Surpresa de Melanzana

Ingredientes

Berinjelas
2 berinjelas grandes cortadas em rodelas 1,5cm
sal e pimenta-do-reino a gosto
1 caldo de legumes light dissolvido conforme a indicação da embalagem

Creme de Ricota
250g de ricota peneirada
3 a 4 colheres (sopa) de leite desnatado
manjericão fresco picado
sal e pimenta-do-reino a gosto

Molho de Tomate
Vide a receita caprese de abobrinha (acompanhamento)

Modo de preparo

Berinjelas
Espalhe as fatias de berinjela numa assadeira, sem sobrepô-las, temperando dos dois lados com sal. Deixe descansar por 30 minutos.
Lave as fatias em água corrente e sequê-las com papel-toalha.
Passe as fatias pelo caldo dissolvido, envolvendo-as dos dois lados.
Leve-as ao forno médio (180ºC) preaquecido, até começar a dourar (cerca de 20 minutos).
Vire-as na metade do cozimento.

Creme de Ricota
Numa tigela, misture a ricota e o leite até obter um creme ligado. Acrescente o manjericão fresco e tempere com sal e pimenta-do-reino.

Montagem do Prato
Alterne camadas de berinjela e creme de ricota. Finalize com a berinjela. Coloque as preparações montadas num refratário. Acrescente no fundo do refratário o molho de tomate tampe o refratário com papel alumínio e leve ao forno médio (180ºC), preaquecido, até a preparação ficar bem quente.
Sirva cada preparação acompanhada de molho quente.
Está na hora de valorizar o que você tem de melhor.
acompanhamentos
Acelga Recheada

Ingredientes

Acelga
folhas de acelga inteiras e lavadas
talos de cebolinha

Recheio
1 colher (chá) de margarina light
200g de filé de frango moído
1 cebola picada
2 colheres (sopa) ricota amassada
sal a gosto
1 xícara (chá) de água
1 colher (sopa) de salsa picada

Molho
½ xícara (chá) de leite desnatado
2 colheres (chá) de mostarda
1 colher (sopa) de alcaparras
sal a gosto

Modo de preparo

Acelga
Escalde as folhas de acelga e os
talos de cebolinha rapidamente
em água fervente temperada com
sal. Reserve

Recheio
Aqueça a margarina e junte o
frango, refogando até ficar
levemente dourado. Acrescente
a cebola, a ricota e o sal. Junte
água e cozinhe em fogo brando,
com a panela tampada, até ficar
macia. Retire do fogo e adicione
a salsa. Reserve.

Molho
Numa panela, junte o leite,
a mostarda e a alcaparra.
Leve ao fogo até levantar fervura.
Prove e tempere com sal.

Montagem
Coloque cada folha de alcega
sobre um refratário redondo
pequeno. Afunde a folha na
parte vazia do refratário.
Coloque aí um pouco de recheio.
Levante a parte da folha que
sobrou fora do refratário e amarre
a parte recheada com um talo de
cebolinha (para manter o formato
da preparação). Repita o mesmo
procedimento até terminarem as
folhas de recheio. Sirva quente,
acompanhadas do molho.
Cada pequena vitória na vida tem que ser celebrada.
Alho-poró com Mostarda

Ingredientes

8 talos de alho-poró limpos e cortados ao meio no sentido vertical
½ xícara (chá) de caldo de galinha
½ xícara (chá) de salsinha picada
½ xícara (chá) de vinagre de vinho branco
½ xícara (chá) de folhas de tomilho picadas
1 colher (chá) de casca de laranja ralada
1 colher (chá) de mostarda
½ colher (chá) de sal
¼ colher (chá) de pimenta-do-reino
2 colheres de (chá) de água

Modo de preparo

Preaqueça o forno em temperatura média (180ºC).
Junte o alho-poró e o caldo de galinha numa assadeira.
Cubra com papel alumínio e asse até o legume ficar macio (cerca de 25 minutos).
Numa tigela pequena, misture o restante dos ingredientes com água, para fazer o molho. Retire o alho-poró do forno.
Sirva envolvido no molho de mostarda.
Sentir é permitir que as emoções fluam naturalmente.
**Arroz Provençal**

**Ingredientes**

**Arroz**
2 xícaras (chá) de arroz sete cereais

**Ratatouille**
1 tablete de caldo de carne light dissolvido em meia xícara (chá) de água fervente
1 cebola grande cortada em gomos
2 dentes de alho picados
1 cenoura grande cortada em fatias largas
1 pimentão verde e 1 pimentão vermelho, sem sementes, cortados em cubos grandes
1 beringela cortada em fatias medias
sal a gosto

cebolinha francesa para enfeitar

**Modo de preparo**

**Arroz**
Cozinhe o arroz conforme a recomendação da embalagem

**Ratatouille**
Numa frigideira, junte aos poucos o caldo de carne e grelhe a cebola, o alho, a cenoura, os pimentos e a beringela.
Vá virando os ingredientes e acrescentando mais caldo até os legumes ficarem cozidos, mas ainda firmes. Tempere com sal.
Numa travessa, disponha os legumes e por cima sirva o arroz bem quente. Enfeite com a cebolinha francesa.
A foto é uma radiografia da sua vida.
Aspargos Frescos ao Molho de Pimenta

Ingredientes

Aspargos
300g de aspargos frescos e limpos

Molho de Pimenta
1 colher (chá) de suco de limão
3 a 4 gotas de molho pronto de pimenta
1 pitada de pimenta-do-reino
¼ colher (chá) de sal

Creme de queijo
2 a 3 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado
2 colheres (sopa) de cream cheese light

Para Finalizar o Prato
2 colheres (sopa) de sementes de papoula
fatias de limão

Modo de preparo

Aspargos
Cozinhe os aspargos em água fervente levemente temperada com sal. Reserve

Molho de Pimenta
Numa vasilha pequena, misture o suco de limão, o molho de pimenta, a pimenta-do-reino e o sal.

Creme de Queijo
Numa vasilha pequena, misture o iogurte e o cream cheese.

Regue os aspargos com o molho de pimenta. Envolva-os bem no molho. Acompanhe com creme de queijo salpicado por sementes de papoula.

Decore com fatias de limão.

lucilia diniz
Aprendi que perdemos tempo nos preocupando com fatos que muitas vezes só existem na nossa mente.
Brócolis com Maçã

Ingredientes

1 colher (chá) de margarina light
1 maçã média, sem miolo, cortada em cubos de 1cm.
1 maço médio de brócolis limpo
2 colheres (chá) de adoçante
1 pitada de noz-moscada ralada
¼ xícara de (chá) de água

Modo de preparo

Numa frigideira, pincele a margarina. Junte os cubos de maçã e o brócolis. Acrescente o adoçante e a noz-moscada.

Refogue demoradamente em fogo baixo. Junte a água e cozinha com a panela tampada até ficarem macios, porém crocantes.

Sugestão de Servir

Sirva em maçã ligeiramente assadas:
Lave bem as maçãs e corte uma tampa em cada uma delas. Com o auxílio de uma colher de chá, retire o miolo das maçãs, deixando cerca de 1cm. de polpa. Tampe novamente as maçãs e enrole-as individualmente em papel alumínio. Leve ao forno médio (180ºC), preaquecido, numa assadeira e cozinhe por cerca de 15 minutos ou até as maçãs começarem a murchar.
Por um dia, reaja ao que o faz infeliz.
Caprese de Abobrinha

Ingredientes

Caprese
1 abobrinha cortada em rodelas
sal grosso
2 tomates
4 filés de anchova cortados ao meio
160g de ricota
1 colher (sopa) de oregano
sal e pimenta-do-reino a gosto

Finalização
4 colheres (sopa) de molho de tomate
folhas de manjericão para enfeitar

Montagem
Numa forma redonda de fundo removível, monte camadas na seguinte ordem: abobrinha, tomate, anchova e ricota.
Repita as camadas.
Leve ao forno médio (180ºC), preaquecido, por cerca de 20 minutos.
Sirva com o molho de tomate e enfeite com as folhas de manjericão.

Molho de Tomate

Ingredientes
3kg de tomates maduros picados
1 cebola ralada
2 dentes de alho espremidos
3 colheres (sopa) de manjericão fresco picado
2 colheres (sobremesa) de sal

Modo de Preparo

Leve ao fogo os tomates, a cebola, o alho, o manjericão e o sal.
Cozinhe até o tomate ficar bem macio.
Bata no liquidificador e passe na peneira.
Leve o molho novamente ao fogo e deixe apurar.

Preparo dos Ingredientes

Passe as rodelas de abobrinhas nosal grosso e deixe escorrendo numa peneira por meia hora, até soltar água.
Fatie o tomate e a ricota na mesma largura da abobrinha.
Coloque cada um dos ingredientes em recipientes separados.
Retire as rodelas de abobrinha do sal grosso e grelhe na chapa de ambos lados. Tempere com pimenta-do-reino e oregano. Tempere também o tomate e a ricota com a pimenta-do-reino e o orégano.
Andar uma hora por dia é tão importante quanto não comer errado.
Omelete Suflê Recheada

Ingredientes

Omelete
4 claras
¼ colher (chá) de sal
1 gema
1 pitada de pimenta-do-reino
2 colheres (chá) de margarina

Recheio
1 xícara (chá) de abobrinha ralada grossa
½ xícara (chá) de tomate picado
½ colher (chá) de salsa e cebolinha

Modo de preparo

Omelete
Na mesma frigideira, torne a pincelar o restante da margarina. Despeje o restante das claras e cozinhe a parte de baixo. Sobre a parte de cima distribua os ingredientes do recheio. Tampe a frigideira por 1 ou 2 minutos para que os ingredientes fiquem presos as claras.

Recheio
Escalde a bobrinha em água fervente por alguns minutos. Junte o tomate bem picado, a salsa e a cebolinha. Tempere com sal e pimenta a gosto.
Sirva sobre pão sueco e polvilhe uma mistura de pimentas quebradas (rosa, branca e preta) sobre a preparação.
A felicidade não é o que as pessoas tem, mas o que elas fazem com isso.
Refrigado de Palmito e Tomate

Ingredientes

1 ½ unidades de coração de palmito fresco cortados em cubos (300g)
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 envelope de caldo de galinha light dissolvido em 150ml de água fervente
1 xícara (chá) de molho de tomate (vide receita caprese de abobrinha)
1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Envolva os cubinhos de palmito no suco de limão e deixe de molho por 15 minutos.
Prove o tempero e junte sal e pimenta, se necessário. Sirva quente.

Boa Idéia: aproveite a parte não comestível do palmito e faça barquetes para servir a preparação.
O pensamento gera o que você quer ser.
Terrine de Tomate ao Creme Quente de Espinafre

Ingredientes

**Terrine**
- 4 tomates
- 1 copo de água
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de maizena
- 2 talos de salsão, sem as folhas, ralados
- 2 colheres (sopa) de queijo cottage
- 1 colher de (chá) de margarina light

**Molho de espinafre**
- 1 xícara (chá) de espinafre cozido e espremido
- 4 colheres (sopa) de leite desnatado
- sal e noz-moscada a gosto

Modo de preparo

**Terrine**
Bata no liqüidificador 2 tomates sem sementes, picados, a água e o sal. Coe a preparação e leve ao fogo com a maizena e o salsão. Cozinhe mexendo sempre até encorpar. Retire do fogo e acrescente o queijo cottage. Espere esfriar. Prepare as safonias: faça cortes em cada tomate (no sentido horizontal) sem no entanto cortar o tomate completamente, obtendo assim uma espécie de sanfona. Recheie os cortes com o creme de tomate. Leve os 2 tomates ao forno preaquecido, em assadeira untada com a margarina por 20 a 30 minutos.

**Molho de Espinafre**
Bata no liqüidificador o espinafre eo leite. Leve ao fogo e cozinhe até começar a ferver. Tempere com sal e noz-moscada. Sirva cada tomate acompanhado do molho quente.
À medida que você cresce e adquire sabedoria, mais e mais descobre que tem que aprender.
Stroganoff de Berinjelas

Ingredientes

1 colher (chá) de margarina light
1 cebola média picada
2 berinjelas medias cortadas em cubos
3 tomates sem pele e sem sementes, bem picados
½ xícara (chá) de cogumelos em conserva picados
1 colher (sopa) de mostarda
2 colheres (sopa) de catchup
1 colher (chá) de molho ingles
4 colheres (sopa) de leite desnatado
sal a gosto
salsinha picada a gosto
1 pacote de macarrão de trigo integral tipo espaguete (500g)

Modo de preparo

Numa panela, aqueça a margarina. Junte a cebola e refogue até dourar levemente.
Acrescente a berinjela e o tomate. Cozinhe até começarem a murchar.
Adicione o restante dos ingredientes e cozine em fogo brando, mexendo de vez em quando, até ferver. Reserve.
Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem.
Sirva o stroganoff sobre porções de macarrão.
Criar um estilo próprio é respeitar seu corpo, suas vontades e suas escolhas.
Suflê de Chuchu

Ingredientes

Molho

100g de carne moída
1 envelope de caldo de carne light (12g) dissolvido conforme as instruções da embalagem
1 cebola média picada
3 tomates, sem pele, picados
sal e salsinha a gosto

Suflê

2 chuchus médios descascados
½ xícara (chá) de leite desnatado
½ xícara (chá) de ricota
sal a gosto
4 claras batidas em neve

Modo de preparo

Molho

Coloque em uma panela a carne e doure no caldo de carne. Adicione a cebola e refogue demoradamente até murchar. Junte os tomates cozinhos em fogo brando, com a panela tampada, até obter um molho encorpado. Tempere com sal e junte a salsinha a gosto.

Suflê

Cozinhe os chuchus em água fervente temperada com sal. Escorra e bata no liquidificador os chuchus, o leite, a ricota e o sal, até obter um creme.

Retire a mistura do liquidificador e junte delicadamente as claras.

Despeje a preparação numa forma média refratária alta (própria para suflê), untada. Leve ao forno médio (180ºC), preaquecido, por cerca 25 minutos ou até a superfície ficar dourada e preparação firme. Sirva imediatamente, acompanhado do molho de carne e tomate.
O sentimento é comum a todos.
sobremesas
Barrinha de Maçã e Morango

Ingredientes

Barrinha
1 xícara (chá) de cereal matinal light, sem açúcar (cerca de 100g)
4 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
1 colher (sopa) de adoçante de forno e fogão (10g)
2 colheres (sopa) de margarina light
cerca de 2 colheres (sopa) de água fria

Calda
2 colheres (sopa) de suco de laranja
½ colher (chá) de canela em pó

Recheio
1 maçã cortada em fatias finas
½ caixa de morangos lavados e cortados ao meio

Modo de preparo

Barrinhas
Numa tigela, junte o cereal, a farinha integral, a metade da quantidade de adoçante e a margarina. Trabalhe a massa e acrescente a água aos poucos até obter uma massa homogênea, ligada e úmida.

Calda
Prepare uma calda com o suco, o restante do adoçante e a canela: leve ao fogo até levantar fervura. Reserve.

Montagem
Num refratário pequeno (16,5cm x 21cm) untado, distribua 2/3 da massa. Aperte bem para que fique firme.
Cubra a massa com uma camada da maçãs fatiadas e sobre as maçãs disponha os morangos.
Cubra a preparação com o retante da massa. Regue com a calda reservada.
Leve ao forno médio, preaquecido, coberta com papel alumínio por 15 minutos. Retire o papel e asse mais 10 minutos ou até a preparação ficar firme e começar a dourar nas laterais.
Desenforme depois de fria, corte em barrinhas e sirva.
Passos pequenos, porém firmes, permitem grandes evoluções.
Bolo de Especiarias com Cobertura e Tirinhas de Laranja

Ingredientes

Bolo
2 ovos
3 colheres (sopa) de adoçante
2 potes de iogurte desnatado
2 colheres (sopa) de oelho de canola
2 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de canela em pó
1 colher (sopa) de cravo-da-índia em pó
1 colher (chá) de noz-moscada
½ colher (chá) de gengibre ralado
1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura
½ colher (chá) de gelatina sem sabor dissolvida em 2 colheres (sopa) de suco de laranja
½ xícara de chantilly light industrializado
1 xícara (chá) de iogurte desnatado

Tirinhas de laranja
Cascade 3 laranjas
½ xícara (chá) de água
½ colher (sopa de adoçante

Modo de preparo

Bolo
Coloque os ovos e o adoçante na batedeira e bata por 3 minutos. Diminua a velocidade e junte o restante dos ingredientes um a um, menos o fermento, deixando bater cada ingrediente por 30 segundos para que se misture bem. Retire a mistura da batedeira e acrescente o fermento, misturando delicadamente. Unte uma assadeira retangular de 20cm x 28cm, adicione a massa e leve ao forno médio (180ºC), preaquecido, para assar por cerca de 20 minutos, ou até que enfiando-se um palito no interior da massa, ele saia limpo. Retire do forno e deixe esfriar.

Cobertura
Enquanto isso, prepare a cobertura. Num refratário, misture a gelatina no suco. Cozinhe em banho-maria, mexendo até esfriar. Misture o chantilly com o iogurte e adicione à gelatina. Leve à geladeira até adquirir uma consistência apropriada para cobrir o bolo.

Tirinhas de laranja
Corte as laranjas ao meio, depois em quarto; separe a casca da polpa. Fatie a casca em tiras finas.
e mergulhe em água gelada por 30 minutos. Leve ao fogo com água, o adoçante e ferva para reduzir bem a água. Deixe esfriar.

Quando o bolo estiver morno desenforme e corte em quadrados. Espalhe a cobertura sobre cada pedaço. Sirva acompanhado das tirinhas de laranja.

Faça o que puder, mas faça.
Cestinhas de Uva

Ingredientes
Cerca de 2 discos de pão folha (tipo árabe)
1 xícara (chá) de iogurte desnatado
1 ½ xícara (chá) de uvas sem caroço
Cachinhos de uva para decorar
1 colher (chá) de adoçante

Modo de preparo

Cesta de pão
Preenche o forno a 200ºC.
Corte as folhas de massa em círculo de mais ou menos 12cm de diâmetro.

Coloque cada um destes círculos de pão dentro de uma forminha alta de empada (ao colocar a massa nas formas, as laterais formarão dobraduras). Para segurar o formato, encaixe uma forminha menor dentro da forma com a massa. Asse por 6 a 8 minutos ou até secarem e ficarem firmes. Espere esfriar e desenforme.

Recheio
Misture o iogurte com as uvas picadas. Coloque este recheio nas cestas.

Se preferir, decore com cachos de uva salpicados com adoçante.

Boa Idéia: pincele as forminhas com margarina light para que a folha de pão desenforme facilmente.
Acredite no poder que você tem.
Doce de Abóbora em Pedaços

Ingredientes

½ kg de abóbora
2 litros de água
2 xícaras (chá) de adoçante de forno e fogão
5 colheres (sopa) de cal virgem

Modo de preparo

Corte a abóbora em quadradinhos de mais ou menos 2,5 cm. Coloque os pedaços de molho por 4 horas na cal virgem diluída nos 2 litros de água. Retire os cubinhos de abóbora da água em que ficaram de molho, lave-os bem. Espete cada pedaço num garfo e passe-os por água fervente. Reserve.

Numa panela, junte o adoçante e as xícaras de água. Leve ao fogo médio por 20 minutos. Acrescente os cubinhos de abóbora e sacuda a panela para ir virando os pedaços sem desmanchar (isso leva em torno de 20 minutos). Desligue o fogo, tampe a panela e reserve até o próximo dia.

No dia seguinte, leve a panela novamente ao fogo médio, sacudindo os pedaços da abóbora para não grudarem. Deixe secar toda a calda (cerca de 20 minutos). Retire a panela do fogo e distribua os cubinhos de abóbora numa forma forrada com papel-toalha. Leve ao sol por 2 horas. Se não tiver sol, ligue o forno em temperatura media (180º). Aqueça por 15 minutos. Desligue e coloque a forma dentro (funciona como uma estufa).
Prazer é ebulação, extravasar, repartir a felicidade.
Docinhos Brilhantes

Ingredientes

Docinho
1 xícara (chá) de queijo cremoso light
2 colheres (sopa) de achocolatado em pó light
1 colher (sopa) de adoçante
1 colher (chá) de essência de baunilha
1 colher (chá) de casca de laranja ralada
damascos secos
iogurte desnatado

Cobertura
adoçante a gosto
100g de géleia diet de damasco
50ml de água

Modo de preparo

Docinho
Num refratário, junte o queijo, o achocolatado, o adoçante e a essência. Leve ao banho-maria para aquecer e obter uma massa homogênea. Retire do fogo e misture a casca de laranja ralada. Leve à geladeira para firmar.

Cobertura

Montagem
Fique atento às mudanças que acontecem na sua vida.
Espuma de Limão com Molho de Papaia

Ingredientes
Espuma de Limão
¾ xícara (chá) de ricota peneirada
2/3 xícara de leite evaporado
1 colher (sopa) de adoçante
raspas de casca e limão a gosto
2 colheres (sopa) de suco
de limão
2 colheres (chá) de gelatina
em pó
2 claras

Molho de Papaia
2 xícaras (chá) de polpa de mamão papaia
1 colher de adoçante
1 colher (sopa) de suco de limão

Modo de preparo
Espuma de Limão

Molho de Papaia
Bata todos os ingredientes no líquidificador.

Sirva a espuma de limão acompanhada do molho de papaia.
Um erro é muito pouco diante da possibilidade de acertar.
**Flan de Milho**

**Ingredientes**

**Flan**
- 2 potes de iogurte desnatado
- suco de 5 laranjas
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 colher (sopa) de adoçante
- forno e fogão
- 2 xícaras (chá) de milho em conserva, escorrido
- 1 colher (sopa) de raspas de casca de laranja
- 2 envelopes (24g) de gelatina sem sabor, dissolvida conforme as instruções da embalagem.

**Calda**
- 1 xícara (chá) de geléia de morango light
- 1/2 xícara (chá) de água
- 2 laranjas descascadas e cortadas em gomos sem pele

**Modo de preparo**

**Flan**
Coloque o iogurte, o suco de laranja, o leite, o adoçante, o milho e as raspas de laranja no liquidificador. Bata por 3 minutos. Por último, acrescente a gelatina dissolvida e bata por mais 30 segundos.

Molhe uma forma para pudim desenhada (ou distribua a mistura em folhas de milho verde passadas na água quente) de 20 cm de diâmetro e despeje nela o creme. Leve à geladeira por 2 horas ou até que fique firme.

**Calda**
Enquanto isso, faça a calda. Ponha numa panela geléia e a água. Ferva por 15 minutos. Retire do fogo e espere esfriar.

Desenforme o flan num prato redondo e regue com calda de laranja ou sirva os flans em porções individuais, como pamonhas, acompanhadas da calda.
Reserve alguns minutos do dia só para você.
Gelatina do papai

Ingredientes

Gelatina
2 litros de água
10 cravos-da-índia
4 canelas em pau
2 colheres (sopa) de adoçante de forno e fogão
2 colheres (sopa) de sementes de erva-doce
1 xícara (chá) de suco de laranja
2 colheres (sopa) de vinho do Porto
suco de 2 limões

5 pacotes de gelatina incolor em pó
6 claras ligeiramente batidas

Chantilly
600g de ricotta
½ xícara (chá) de leite desnatado
adoçante em pó a gosto
essência de baunilha a gosto

Modo de preparo

Gelatina

Chantilly
Bata no liquidificador ou processador de alimentos a ricota, o leite, o adoçante e a essência até obter um creme homogêneo. Distribua o chantilly pelas taças e enfeite com flores comestíveis.
Entre em contato com seus sentimentos.
Suflê de Framboesa

Ingredientes

Suflê
3 ovos
1 xícara (chá) de geléia de framboesa light
casca ralada de ½ limão
1 colher (chá) de canela em pó
canela adicional para decorar

Acompanhamento

canela em pó
frambuesas frescas
folhinhas de hortelã

Modo de preparo

Suflê
Preaqueça o forno em temperatura média (180ºC).
Unte 4 tigelinhas refratárias. Separe os ovos e
coloque e coloque as gemas numa vasilha com
a geléia, a casca do limão e a canela. Bata bem
até obter um creme bem claro.
Coloque as claras na batedeira e bata-as em neve.
Delicadamente, misture as claras ao creme de geléia.
Distribua o suflê pelas tigelas e asse no forno por
15 minutos ou até crescerem e ficarem dourados.
Sirva imediatamente (salpique um pouco de
canela no prato e acompanhe o suflê com framboesas
frescas e uma folhinha de hortelã).
Saia de casa para abrir seus horizontes.
Torta de Frutas

Ingredientes

Cobertura
1 envelope de gelatina sem sabor
1 e ½ xícara (chá) de água
¾ colher (chá) de essência de limão
1 colher (sopa) de suco de limão
2 colheres (sopa) de adoçante em pó

Massa
10 biscoitos de água
½ colher (sopa) de margarina light

Recheio
150g de bolinhas de melancia
100g de morango
200g de uva itália sem caroço

Modo de preparo

Cobertura
Misture a gelatina na água e leve ao banho-maria para dissolver.
Adicione a essência de limão, o suco e o adoçante. Reserve.

Massa
Bata os biscoitos no processador de alimentos. Retire do processador e junte a margarina. Misture até obter uma massa homogênea. Se houver necessidade, acrescente água. Abra a amassa em uma forma de fundo removível.

Recheio
Distribua as frutas pela massa; alterne bolinhas de melancia, morangos e uvas. Cubra com a gelatina. Leve à geladeira por 2 a 4 horas.
Quebre hábitos antigos.
estilo GoodLight
Meu nome é Lucília Diniz. Venho de uma família de imigrantes portugueses que escolheu o Brasil em busca de oportunidades.

Meus pais prosperaram e puderam oferecer a nós, filhos, um ótimo padrão de vida. Não precisei lutar para sobreviver, mas tive que lutar como qualquer outra pessoa para viver, construir a minha história.

Educada nos moldes tradicionais, procurava cumprir da melhor maneira possível os papéis de mãe, esposa, dona-de-casa, mulher, assim como tantas outras Lucílias espalhadas por esse mundo. Amei e fui amada. Tive ganhos e perdas nas relações. Sempre me vi como uma mulher divertida, forte, dinâmica. E assim vivi.

Mas havia uma peça nesse quebra-cabeça que não se encaixava: a minha obesidade. Já pesei mais de 100kg. Consultei dezenas de médicos, estive várias vezes em spas, no Brasil e no Exterior, segui nem sei quantos métodos de emagrecimento. Nada funcionava.

Fazia bravos regimes. Com a ajuda de remédios, emagrecia rapidamente. Mas o sacrifício era tão grande e me causava tamanho mau humor que de antemão eu já sabia que engordaria outra vez. Era justamente o que acontecia.

Não adiantava perder peso se minha cabeça continuava gorda. O visível ficava diferente; o invisível permanecia igual. Até que um dia resolvi mudar. Me exerci primeiro no invisível. Eu precisava trabalhar a minha cabeça para querer ser magra e essa força mental seria a base da minha transformação. Em vez de seguir os regimes que havia aprendido, resolvi criar o meu próprio caminho, sem pressa. Um passo de cada vez. Combinei mudanças alimentares com exercícios físicos, procurei saber mais sobre as coisas e fiz meditação, para fixar meus objetivos. Essas alterações deram resultado. E assim comecei a descobrir uma forma de Viver Light, Viver Bem.

De repente, lá estava eu comendo verduras, sem passar fome. Fazendo ginástica todos os dias. Logo eu, que detestava exercícios físicos. As pessoas vinham me perguntar o que eu tinha feito para emagrecer e ficar tão bem, tão disposta. O fato é que eu estava transbordando de prazer, multiplicando bom humor, comendo bem, com o organismo funcionando perfeitamente. E, o mais importante, tinha uma vontade enorme de viver. Eu estava muito, muito feliz! Sabia que o meu caminho era certo.

A partir dessas experiências, tive a ideia de criar o Sistema, que batizei de GoodLight. Esse Sistema vai muito além do que qualquer dieta, porque propõe uma mudança no modo de viver.

Um realinhamento entre corpo, mente, saber e sentir. Hoje, vejo que é por isso que deu certo. O importante foi dar o primeiro passo.

Lucília Diniz
antes de começar o Sistema
Produza a sua melhor companhia
Tracei na minha cabeça a nova mulher que eu seria. Você pode criar ou reencontrar essa mulher, que talvez tenha ficado esquecida. Adquira qualidade rara de rir por dentro. O mundo ao seu redor pode estar uma confusão, mas veja os acontecimentos por um ângulo novo, diferente, bem-humorado.

Ria Mais
O bom humor faz enxergar o lado divertido, exótico e inesperado dos fatos. Desarma as situações mais constrangedoras. Respeite o seu padrão de beleza e sorria. Imagine o melhor que VOCÊ pode ser. O Sistema GoodLight pode ajudá-lo a chegar lá, com um ótimo astral, de bem com a vida.

Quebre hábitos antigos
Muito do que nós fazemos hoje são costumes arraigados. O hábito induz ao erro se for equivocado, por isso deve ser quebrado. Isso vale tanto para o físico quanto para o emocional. Quebrar hábitos antigos é um dos primeiros passos a serem dados para entrar no Sistema GoodLight. Para quebrar um hábito errado é preciso tomar consciência dele. Observe mais seus gestos cotidianos: como levanta da cama, toma banho, se alimenta, se diverte, aproveita o tempo. Faça um balanço do que você apurou e responda:
• Que costumes vale a pena preservar?
• Que hábitos precisam ser aposentados?
• Quais necessitam de uma roupagem nova?
Hábitos podem ser adaptados para melhor. Afinal, são pequenos gestos que fazem diferença.

Mude por um dia
Fica mais fácil trocar hábitos quando se faz a mudança por um dia. Esse é o passo mais importante para entrar no Sistema GoodLight. Se conseguir um dia, pode tentar outro e mais outro. E de repente, vira...
um hábito. Caso não dê certo num dia, tente no outro, até que você consiga. O importante é começar.
Cada pequena vitória tem que ser celebrada.
Por um dia, não se aborreça.
Por um dia, não reclame.
Por um dia, reaja ao que o faz infeliz.
Por um dia, olhe-se mais no espelho.
Por um dia, saia de casa para abrir seus horizontes.
Esses gestos ajudam a levantar o astral.

**Mostre seu poder**
Nós seres humanos, somos poderosos! Cuidamos da casa, dos filhos.
Tomamos mil e uma decisões. Participamos de eventos sociais.
Às vezes, o dia parece pequeno, ficamos cansados, irritados, impacientes e até doentes. Esquecemos de cuidar do nosso corpo e da nossa mente.
Arrumamos desculpas para nos alimentarmos errado e conduzir a vida de uma forma também errada, pesada, dura, e mal-humorada.
Acabamos nos esquecendo de nós mesmos, das nossas necessidades e até mesmo das nossas capacidades.
Está na hora de reencontrar essa pessoa que você é. Por isso, antes de apresentar a minha proposta para uma vida light, sugiro que você faça o exercício a seguir.

**Escolha seu melhor retrato**
Reserve alguns minutos do dia só para você. Escolha uma foto da qual você goste muito. A sua preferida! O importante é que a foto tenha um significado especial para você.
Olhe bem e responda: o que o agrada tanto naquele retrato? Seu corpo, seus gestos, o momento, o cenário, as recordações, as saudades...
Veja! Cada pessoa tem algo de bonito e especial. E você também!
A foto irá ajudá-lo a resgatar essa sua parte preciosa. A reencontrar o ser humano que pode estar escondido dentro de você.
Crie seu estilo
Deixe essa foto separada e olhe para ela todos os dias. Até o que você pensa ser um defeito pode ser usado a seu favor.
Beleza é um conceito muito vasto, que tem menos a ver com perfeição do que com equilíbrio e proporção. Criar um estilo próprio é respeitar suas
características físicas, suas vontades e suas escolhas. Ser você mesmo é viver a sua personalidade. A mudança pode começar aí.

Reconheça: você evoluiu
Se diante do espelho, com a foto escolhida na mão, ao comparar você hoje com você ontem aparecer uma inexplicável tristeza? Não se fixe nos defeitos de hoje. Lembre-se de como você era inexperiente, inseguro, quanta vivência você adquiriu nesses anos todos! Você construiu um lar e uma história. Talvez agora, seja hora de dar mais atenção a você.

............. •Comece o sistema.

O que é o Sistema GoodLight
Uma maneira de viver bem, light, comendo corretamente, fazendo exercícios físicos, desenvolvendo o pensamento e deixando as emoções fluírem. O resultado é um enorme prazer de viver. A pessoa sente-se mais disposta, inteligente, saudável e administra a sua vida com mais competência.

As bases desse sistema são:
Nutra-se: coma bem em quantidade e qualidade;
Mexa-se: faça atividade física regular;
Pense: procure estar sempre atualizada;
Sinta: entre em contato com os seus sentimentos;
Desfrute: Aproveite, você venceu!
O Sistema GoodLight permite viver em harmonia a loucura do dia-a-dia.

Regras do Sistema GoodLight
• Você pode comer diariamente até 15 cotas, que são:
  5 proteínas; 5 carboidratos; 3 frutas; 2 gorduras; hortaliças, legumes e verduras à vontade.
• Existem ainda os alimentos que constituem o auxílio extra, você pode comer no máximo 1 por dia; neste grupo entram os produtos light.
• Álcool e doces constituem-se em erros. Cada pessoa pode consumir até 5 por semana.
Alimente-se bem

**Frutas: 3 cotas por dia**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Frutas</th>
<th>1 cota equivale a</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Abacate</td>
<td>1 colher de sopa</td>
</tr>
<tr>
<td>Abacaxi</td>
<td>1 fatia grande</td>
</tr>
<tr>
<td>Acerola</td>
<td>32 unidades</td>
</tr>
<tr>
<td>Amêndo</td>
<td>4 unidades</td>
</tr>
<tr>
<td>Banana (seca)</td>
<td>3 unidades</td>
</tr>
<tr>
<td>Banana-da-terra</td>
<td>1/2 unidade</td>
</tr>
<tr>
<td>Caju</td>
<td>2 e 1/2 unidades</td>
</tr>
<tr>
<td>Caqui</td>
<td>1 unidade</td>
</tr>
<tr>
<td>Castanha port. (assada)</td>
<td>3 unidades</td>
</tr>
<tr>
<td>Cereja</td>
<td>24 unidades</td>
</tr>
<tr>
<td>Damasco</td>
<td>1,7 unidades</td>
</tr>
<tr>
<td>Figo</td>
<td>3 figos médios</td>
</tr>
<tr>
<td>Figo seco</td>
<td>1,5 unidades</td>
</tr>
<tr>
<td>Framboesa</td>
<td>60 unidades</td>
</tr>
<tr>
<td>Fruta-do-conde</td>
<td>1/2 unidade</td>
</tr>
<tr>
<td>Goiaba</td>
<td>1/2 unidade</td>
</tr>
<tr>
<td>Jabuticaba</td>
<td>20 unidades</td>
</tr>
<tr>
<td>Kiwi</td>
<td>2 unidades</td>
</tr>
<tr>
<td>Laranja-pêra</td>
<td>1 unidade</td>
</tr>
<tr>
<td>Mamão formosa</td>
<td>1 fatia</td>
</tr>
<tr>
<td>Mamão papaja</td>
<td>1/2 unidade</td>
</tr>
<tr>
<td>Manga</td>
<td>1 unidade médica</td>
</tr>
<tr>
<td>Maracujá (suco pronto)</td>
<td>1/2 xícara</td>
</tr>
<tr>
<td>Melancia</td>
<td>2 fatias grandes</td>
</tr>
<tr>
<td>Melão</td>
<td>2 fatias grandes</td>
</tr>
<tr>
<td>Morango</td>
<td>10 unidades</td>
</tr>
<tr>
<td>Nectarina</td>
<td>2 unidades</td>
</tr>
<tr>
<td>Nêespera</td>
<td>5 unidades médias</td>
</tr>
<tr>
<td>Pêra</td>
<td>1 unidade</td>
</tr>
<tr>
<td>Pêssego</td>
<td>2 unidades</td>
</tr>
<tr>
<td>Pitanga</td>
<td>32 unidades</td>
</tr>
<tr>
<td>Romã</td>
<td>1 unidade médica</td>
</tr>
<tr>
<td>Tâmarra</td>
<td>3 unidades médias</td>
</tr>
<tr>
<td>Tangerina</td>
<td>1 unidade médica</td>
</tr>
<tr>
<td>Uva comum</td>
<td>22 uvas</td>
</tr>
<tr>
<td>Uva-passa</td>
<td>1 colher de sopa</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Legumes e verduras à vontade**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Legumes e Verduras</th>
<th>1 cota equivale a</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Abóbora</td>
<td>Couve-de-Bruxelas</td>
</tr>
<tr>
<td>Abobrinha</td>
<td>Couve-flor</td>
</tr>
<tr>
<td>Acelga</td>
<td>Ervá-doo</td>
</tr>
<tr>
<td>Agrilóio</td>
<td>Ervilha de vagens</td>
</tr>
<tr>
<td>Alho (alsão)</td>
<td>Escarola</td>
</tr>
<tr>
<td>Alcaçafra</td>
<td>Espinafre</td>
</tr>
<tr>
<td>Alface</td>
<td>Jiló</td>
</tr>
<tr>
<td>Alho-poró</td>
<td>Maxixe</td>
</tr>
<tr>
<td>Almeirão</td>
<td>Melão Espaguete</td>
</tr>
<tr>
<td>Anis</td>
<td>Moranga</td>
</tr>
<tr>
<td>Aspargo</td>
<td>Mostarda</td>
</tr>
<tr>
<td>Beringela</td>
<td>Nabo</td>
</tr>
<tr>
<td>Beternaba</td>
<td>Palmito</td>
</tr>
<tr>
<td>Brócolis</td>
<td>Pêpino</td>
</tr>
<tr>
<td>Brotos</td>
<td>Picles em conserva</td>
</tr>
<tr>
<td>Cebola</td>
<td>Pimentão</td>
</tr>
<tr>
<td>Cebolinha</td>
<td>Quiabo</td>
</tr>
<tr>
<td>Chenoura</td>
<td>Rabanete</td>
</tr>
<tr>
<td>Chicória</td>
<td>Repolho</td>
</tr>
<tr>
<td>Chu chu</td>
<td>Rúcula</td>
</tr>
<tr>
<td>Coquenelo</td>
<td>Tomate</td>
</tr>
<tr>
<td>Couve</td>
<td>Vagem</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Erros: 5 por semana**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Produtos Light</th>
<th>1 erro equivale a</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Açúcar</td>
<td>1 colher de sopa</td>
</tr>
<tr>
<td>Balas (Grãos)</td>
<td>5 unidades</td>
</tr>
<tr>
<td>Chocolate ao leite</td>
<td>2 bombons sem recheio</td>
</tr>
<tr>
<td>Doce de leite creme</td>
<td>1 colher de sopa</td>
</tr>
<tr>
<td>Doce de mamão verde</td>
<td>2 colheres de sopa cheia</td>
</tr>
<tr>
<td>Vinho Tinto</td>
<td>1 taça</td>
</tr>
<tr>
<td>Cerveja</td>
<td>3/4 de lata</td>
</tr>
<tr>
<td>Vodka</td>
<td>1 dose</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Auxílio extra: 1 cota por dia**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Produtos Light</th>
<th>1 cota equivale a</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Barra de cereais light</td>
<td>1/2 a 1/2 unidade</td>
</tr>
<tr>
<td>Frozen light</td>
<td>1/2 xícara</td>
</tr>
<tr>
<td>Geléia light</td>
<td>16 colheres de sopa</td>
</tr>
<tr>
<td>Sorvete light</td>
<td>1 bola e 1/2</td>
</tr>
<tr>
<td>Torrada com queijo branco light</td>
<td>1 fatia grande de queijo + 2 torradas</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**À vontade**

<table>
<thead>
<tr>
<th>À vontade</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Caldo de legumes feito em casa</td>
</tr>
<tr>
<td>Doce de abóbora c/ adoçante</td>
</tr>
<tr>
<td>Suco de tomate feito em casa</td>
</tr>
<tr>
<td>Água, refrigerante light e diet</td>
</tr>
<tr>
<td>Limonada</td>
</tr>
<tr>
<td>Chá com adoçante</td>
</tr>
<tr>
<td>Alga marinha, ervas, especiares</td>
</tr>
<tr>
<td>Gelatina light</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Gordura: 2 cotas por dia**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Óleos e gorduras</th>
<th>1 cota equivale a</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Creme de leite light</td>
<td>3 colheres de sopa</td>
</tr>
<tr>
<td>Maionese</td>
<td>1 colher de sobremesa</td>
</tr>
<tr>
<td>Maionese light</td>
<td>1 colher de sopa</td>
</tr>
<tr>
<td>Margarina vegetal</td>
<td>1/2 colher de sopa</td>
</tr>
<tr>
<td>Margarina light</td>
<td>1 colher de sopa cheia</td>
</tr>
<tr>
<td>Óleo vegetal de canola</td>
<td>1 colher de sopa</td>
</tr>
<tr>
<td>Pasta de amendoim</td>
<td>1 colher de chá</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Reflexão**

Criar um estilo próprio é respeitar seu corpo, suas vontades e suas escolhas.
Salgados

- Sempre que uma receita pedir para cozinhar ou fritar alguma coisa em óleo, substitua por caldo de legumes, carne ou frango, de preferência light. As porções se equivalem;

- O caldo excedente pode ser congelado em formas de gelo. Depois, guarde os cubinhos no freezer para uso individual, quando necessário;

- Se houver maionese entre os ingredientes, troque pela mistura de queijo cottage com iogurte natural desnatado;

- Ou emagreça a maionese: em vez de colocar 1 xícara de maionese, separe ½ xícara do produto e complete com água. Se ficar com uma consistência muito líquida, adicione um pouco de água fervendo. Com o choque térmico, a maionese volta a encorpar. E as calorias caem pela metade;

- Ao preparar omelete, no lugar de três ovos inteiros, use uma gema para três claras. O sabor fica ótimo! E o alimento, muito mais saudável;

- Para fazer um empanado mais saudável, passe o frango ou a carne na clara do ovo e use farinha integral. Depois, em vez de fritar, asse no forno para ficar crocante;

- Quando cozinhar ou assar frango e carne dentro da cozinha light, isto é, com pouquíssimo azeite ou óleo, use fogo baixo para não ressecar e prefira panela de ferro, para realçar o sabor;

- O frango ficará mais dourado se, antes de levá-lo ao fogo, for pincelado com suco de laranja;

- Nos canapés, troque a torrada por pepino em rodelas ou palmito fresco;

- Ao montar barquinhas recheadas, lembre-se da endívia;

- Para manter os crudités, passe-os pelo limão, para não escurecerem;

- Amasse as batatas, prepare a salada utilizando mostarda Dijon em vez da gordurosa maionese;

- A maçã tem um gosto adocicado especial que realça o sabor do repolho. Experimente misturar os dois;

- Descasque o chuchu sob a água corrente para evitar que grude nas mãos;
Para amarrar qualquer comida, não se esqueça de desidratar antes, por exemplo, pegar o dill ou a cebolinha por em um saco bem fechado sem ar e colocar por três minutos em microondas;

Escolha tomates mais maduros, que são menos ácidos. E se mesmo assim o molho ficar ácido, pingue algumas gotas de adoçante para quebrar a acidez desse legume;

Quando fizer molho branco para massas, substitua o creme de leite tradicional (90g de gorduras) pelo leite evaporado desnatado (3g de gorduras). Fica exuberante!;

No lugar de queijo parmesão, polvilhe farinha de rosca nos pratos;

Substitua o atum em óleo (340kcal) por atum conservado em água (160kcal). Tempere com limão e junte queijo cottage. Fica uma delícia!;

Troque o salame (308kcal) por peito de peru defumado (93kcal);

Experimente assar o champignon e o shimeji com molho shoyo, em barcas de papel alumínio bem fechadas, ficará ótimo;

A abóbora ajuda a estimular o metabolismo, assim como a bebida alcoólica o desacelera. Use e abuse dessa hortaliça;

Quase sempre, o açúcar é o vilão na hora do doce, mas lembre-se que na comida salgada, a farinha refinada é tão inimiga da boa forma quanto ele.

**Doces**

Quanto mais açúcar você usar num prato, mais doce ele ficará; quanto mais adoçante puser, mais amargo. Portanto, use o substituto do açúcar com moderação;

Na hora de fazer um bolo, o açúcar faz falta. Ele ajuda a massa a crescer. Para substituí-lo, junte leite em pó, com fermento;

Em vez de untar a assadeira, experimente forrá-la com papel manteiga;

Se enjoar da gelatina convencional, depois de pronta que tal batê-la no liqüidificador para obter uma excelente mousse? Querendo incrementar ainda mais, junte um pouquinho de leite em pó adoçado com adoçante. A mousse ficará mais aerada;

Batidos bem gelados, água e leite em pó formam picos semelhantes ao do creme chantilly;
• Se quiser endurecer um doce, para cortá-lo em pedaços, por exemplo, experimente cremor tártaro ou ágar-ágar;
• Para deixar o doce lisinho, utilize bicarbonato de sódio;
• Um doce mais brilhante é obtido com a adição de pectina;
• Já os docinhos, ficam mais brilhantes se forem pincelados com a mistura: dissolva geléia em água, leve ao fogo mexendo sem parar, ferva e use;
• Pode-se substituir o queijo mascarpone pelo cream cheese light. Tem pouco sal e é ideal para sobremesa;
• Os sucos extraídos das cascas da maçã e do figo são excelentes espessantes para geléias e pratos salgados.

Escolha com cuidado

Veja a diferença que um simples molho de salada pode fazer na sua dieta:
1 colher de sopa de azeite = 119 calorias
1 colher de sopa de catchup = 8 calorias
1 colher de sopa de mostarda = 28 calorias
Experimente o Prazer de Viver Light
goodlight®
Faça isso por você
Viver light é juntar mente e espírito num
um corpo saudável e bem cuidado.
“Tive a grata oportunidade de experimentar muitas das receitas que aparecem neste livro e acompanhar a evolução dos pratos nos deliciosos jantares, dos quais participei na casa de Lucilia. A beleza dos alimentos e seu aroma tentador eram um convite irresistível para uma viagem através dos sabores. Lucilia Diniz derrubou definitivamente a ideia de que a comida saudável é sinônimo de comida insossa, monótona e sem graça. E deu o bom-humor à mesa de todos nós, preocupados em manter a forma. Maravilha!”

Hebe Carmargo
Apresentadora de TV

“Toda iniciativa visando melhorar a qualidade de vida das pessoas deve ser aplaudida. É o caso deste livro, que nasceu de uma transformação pessoal. Lucilia Diniz aprendeu que para manter a saúde, é preciso praticar esporte e cuidar da alimentação. Agora, ela se dispõe a nos ajudar nessa tarefa, oferecendo suas receitas saborosas e saudáveis. Que ótima ideia!”

Gustavo Borges
Nadador

“Nunca soube de mulher ativa que não fizesse exercícios. Foi uma das lições de minha mãe – ela se guiava pelo rádio, às sete da manhã, ginástica falada e bem falada. Tantos anos depois, é bom saber que muitas começam o dia vendo televisão à mesma hora. A descoberta diária da manhã, o corpo brilhando naquela luz única que só as manhãs irradiam, move as emoções”.

Ana Diniz D’Ávila

“Apesar da nossa pequena diferença de idade (quatro anos), Lucilia é minha tia e posso dizer, conhecendo-a tão bem e hea tanto tempo, que a tia Lu é uma das pessoas que mais mudou e cresceu. Ela soube tirar proveito de tudo o que passou, transformando a sua vida de maneira surpreendente em algo positivo e prazeroso. Mas tem um traço que sempre a acompanhou em todas as suas fases: o capricho. Sempre em tudo que fez era perceptível a diferença com que fazia desde um pacote para presente até um arranjo de flores. Por isso eu tenho a certeza de que cada uma de suas receitas foram impecavelmente planejadas e testadas e qualquer um será capaz de perceber o toque especial de ‘Tia Lu’ em cada uma delas.”

Ana Diniz D’Ávila

“No alimento, os seres vivos procuram nutrientes, os seres humanos, mais do que isso, buscam prazer. É aliás uma das poucas coisas que nos diferenciam dos animais. Mas hea pessoas que, por razões médicas ou outras, precisam conter este prazer eminentemente humano. A elas Lucilia tem tido um olhar generoso, dando pistas de vida que, felizmente, incluem receitas que reconfortem o paladar. Algumas tão atraentes que eu mesmo vou fazer – embora trocando ingredientes light por outros mais pecaminosos...”

Josimar Melo
Jornalista e crítico gastronômico