RECEITAS COM BAIXO COLESTEROL

Margarida Valenzi
AGRADECIMENTO

© 1998 Margarida Valenzi

Direitos desta edição reservados à
AMPUB Comercial Ltda.
Rua Pedroso Alvarenga, 1.046 / 9º andar
CEP 04531-004 – São Paulo, SP
Tel.: (11) 3706-1466 – Fax: (11) 3706-1462
e-mail: ednobel@editoranobel.com.br

Coordenação: Marta L. Tasso
Produção gráfica: Mirian Cunha
Capa e direção de arte: Douglas Canjani
Fotos de capa e miolo: José Gabriel Lindoso

2ª reimpressão: 2002

A receita da foto de capa, Salmão ao forno, está na página 29.
Para Débora e Alexandre, meus filhos e companheiros, sempre presentes nos bons e maus momentos, todo o meu amor.

Margarida

A AUTORA
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 Sabor & Saúde:
• Receitas para Hipertensos
• Receitas Leves para Problemas Digestivos
  • Receitas para Diabéticos
    • Receitas Diet
    • Receitas Antioxidantes
SUMÁRIO

Apresentação, 7
Abaixo o colesterol! 9
Dicas para ajudar a controlar o colesterol, 10
Sugestões de cardápio, 11

Aves & peixes
Bacalhau com amêndoas e aipo, 30
Bacalhau com ervilha, 29
Bacalhau de panela, 32
Fileé de frango cozido, 17
Fileé de peixe à florentina, 22
Frango com hortelã e laranja, 26
Frango com quiabo, 21
Frango marinado, 19
Frango recheado com brócolis, 26
Gratinado de frango, 19
Linguado com molho crioulo, 27
Linguado recheado, 28
Linguado saboroso, 27
Medalhões de frango com ervas e molho pesto, 18
Merluza com molho de laranja, 31
Moqueca de peixe, 23
Namorado ao forno, 25
Peito de frango com espinhafre, 17
Peixe com castanha, 25
Peixe grelhado, 24
Rolê de peru, 20
Salmão ao forno, 29
Sutlé de frango, 20
Vieiras com legumes, 30

Carnes
Almôndegas porco espinho, 35
Almôndegas recheadas, 35
Carneiro com iogurte, 38
Ensopado oriental, 37
Estrogonofe de carne bovina ou de veado, 36

Massas & grãos
Arroz colorido, 41
Crepe com molho de ervas, 44
Crepe com vagem, 47
Crepe de espinhafre, 46
Espaguete vegetariano, 48
Nhoque de ricota com espinhafre, 42
Parafuso com fundo de alcachofra, 45
Pizza de queijo e escarola, 43
Risoto de frango, 41
Talharim com frango, 42

Legumes & verduras
Abóbora refogada, 52
Abobrinha ao forno, 51
Berinjela assada, 52
Brócolis com alho e óleo, 51
Couve-flor com creme, 54
Creme de espinafre, 55
Espinafre com arroz, 56
Jiló com vinagrete, 54
Pimentão recheado, 53

Salada & molhos
Molho bechamel, 64
Molho branco, 64
Molho de hortelã, 65
Molho de iogurte, 65
Molho de maionese sem ovo, 66
Molho vinagrete cremoso, 63
Salada colorida, 63
Salada de espargos com laranja, 61
Salada de batata, 59
Salada de legumes, 60
Salada de peixe, 62

Sobremesas, tortas & bolos
Banana ao forno, 69
Barrinhas de pão de mel e especiarias, 72
Bolo de fubá, 71
Cheesecake, 75
Clara com molho de morango, 70
Creme chantilly, 71
Gelado de maracujá, 78
Gelatina com frutas, 77
Granola, 76
Maçã com canela, 77
Morango com iogurte, 76
Morango delicioso, 69
Musse de limão, 73
Musse de morango, 79
Pêra com calda, 78
Pudim de clara, 70
Pudim de leite, 74

Material com direitos autorais
NOTA DA AUTORA

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Medidas</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1/4 de colher</td>
<td>1,25 ml</td>
</tr>
<tr>
<td>1/2 colher (sopa)</td>
<td>2,50 ml</td>
</tr>
<tr>
<td>3/4 de xícara (chá)</td>
<td>60 ml</td>
</tr>
<tr>
<td>2/3 de xícara (chá)</td>
<td>70 ml</td>
</tr>
<tr>
<td>2/3 de xícara (chá)</td>
<td>125 ml</td>
</tr>
<tr>
<td>2/3 de xícara (chá)</td>
<td>150 ml</td>
</tr>
<tr>
<td>1 xícara (chá)</td>
<td>250 ml</td>
</tr>
<tr>
<td>1 xícara (chá)</td>
<td>16 colheres (sopa)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Medidas de xícara (chá)</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Açúcar de confeiteiro</td>
<td>140 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Açúcar refinado</td>
<td>180 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Amêndoas, nozes, castanha de caju e do-pará</td>
<td>140 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Araruta</td>
<td>150 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Arroz</td>
<td>210 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Aveia em floco</td>
<td>80 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Banha</td>
<td>230 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Chocolate em barra picado</td>
<td>160 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Chocolate em pó</td>
<td>120 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Coco fresco ralado</td>
<td>180 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Coco seco ralado</td>
<td>80 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Creme de leite fresco</td>
<td>230 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Farinha de mandioca</td>
<td>150 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Farinha de rosa</td>
<td>80 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Farinha de trigo</td>
<td>130 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Fícus de barata</td>
<td>150 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Frutas cristalizadas picadas</td>
<td>200 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Fubá</td>
<td>120 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Gordura</td>
<td>160 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Maionese</td>
<td>140 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Manteiga, margarina ou gordura vegetal</td>
<td>200 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Mel</td>
<td>300 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Óleo</td>
<td>200 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Polvilho doce ou azedo</td>
<td>150 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Parmesão ralado sem apertar</td>
<td>80 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Queijo ralado</td>
<td>100 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Semolina</td>
<td>100 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Uva passa</td>
<td>140 g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Equivalência dos líquidos</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 litro</td>
<td>4 copos (250 ml) ou 5 xícaras (chá)</td>
</tr>
<tr>
<td>1 xícara (chá)</td>
<td>20 colheres (sopa)</td>
</tr>
<tr>
<td>1 colher (sopa)</td>
<td>2 colheres (sobremesa)</td>
</tr>
<tr>
<td>1 colher (chá)</td>
<td>2 colheres (café)</td>
</tr>
<tr>
<td>1 colher (sobremesa)</td>
<td>4 colheres (chá)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Colher (sopa)</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Farinha de rosc</td>
<td>10 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Creme de leite</td>
<td>14 g ou 12 ml</td>
</tr>
<tr>
<td>Água</td>
<td>12 g ou 10 ml</td>
</tr>
<tr>
<td>Farinha de trigo</td>
<td>20 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Azeite</td>
<td>14 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Manteiga ou margarina</td>
<td>20 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Arroz</td>
<td>20 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Açúcar</td>
<td>25 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Açúcar de confeiteiro</td>
<td>10 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Gordura</td>
<td>30 g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tabela de medida - volume seco</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1/4 de colher (chá)</td>
<td>0,5 ml</td>
</tr>
<tr>
<td>1/2 colher (chá)</td>
<td>1 ml</td>
</tr>
<tr>
<td>3/4 colher (chá)</td>
<td>2 ml</td>
</tr>
<tr>
<td>3/4 de colher (chá)</td>
<td>4 ml</td>
</tr>
<tr>
<td>1 colher (chá)</td>
<td>5 ml</td>
</tr>
<tr>
<td>1 colher (sopa)</td>
<td>15 ml</td>
</tr>
<tr>
<td>3/4 de xícara (chá)</td>
<td>60 ml</td>
</tr>
<tr>
<td>3/4 de xícara (chá)</td>
<td>75 ml</td>
</tr>
<tr>
<td>1 xícara (chá)</td>
<td>125 ml</td>
</tr>
<tr>
<td>1 xícara (chá)</td>
<td>150 ml</td>
</tr>
<tr>
<td>3/4 de xícara (chá)</td>
<td>175 ml</td>
</tr>
<tr>
<td>1 xícara (chá)</td>
<td>250 ml</td>
</tr>
<tr>
<td>4 xícaras (chá)</td>
<td>1 litro</td>
</tr>
</tbody>
</table>
APRESENTAÇÃO

Sou admirador de Margarida Valenzi há anos por seu brilhante trabalho à frente do “Suplemento Feminino” de O Estado de S.Paulo, seção gastronomia.

Recentemente tive o privilégio de conhecê-la pessoalmente, o que confirmou minha admiração. Agora é com muita honra que recebo esta magnífica obra, RECEITAS COM BAIXO COLESTEROL, tema tão atual quanto sua importância no trato alimentar diário, não tendo mais nenhuma dúvida de seus benefícios como também de sua utilização para todas as faixas etárias.

Esta obra, devido ao seu potencial, pôe à disposição de seus leitores a combinação de receitas bem elaboradas com saúde.

O colesterol hoje está com seus estudos muito avançados e não há mais controvérsia no que tange à sua participação na precocidade do envelhecimento das artérias com a doença chamada arterosclerose, aumentando com isso o risco de enfartes em pessoas cada vez mais jovens. Por isso, volto a repetir a importância desta valiosa obra no sentido de possibilitar a somatória do bom prato com saúde.

Mais uma vez, parabéns, Margarida Valenzi!

Dr. Mário Augusto de Moura Pereira
Cardiologista
Diretor do Protecor (Centro de Prevenção Cardiológica e Pneumológica)
A diferença entre *Diet* e *Light*

*Diet* ou dietético é o termo usado para alimentos que tiveram algum nutriente eliminado e é dirigido para um determinado problema de saúde. Assim, dietético pode ser o alimento que não contém açúcar e é indicado para pessoas como os diabéticos, ou o alimento sem sódio, indicado para os hipertensos.

*Light* é o termo usado para alimentos com restrição de gorduras e calorias. No caso de produtos industrializados, no rótulo já vem especificado qual é a porcentagem usada.

**ATENÇÃO**

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

Antes de ser um vilão das doenças cardiocirculatórias ateroscleróticas, o colesterol é uma gordura importante na constituição das membranas de todas as células do organismo, além de ser também matéria-prima para a formação de hormônios fabricados nos ovários, testículos e supra-renais. O colesterol é produzido pelas células intestinais, pelo fígado e pequena parte proveniente da dieta.

Nas doenças que afetam a produção de colesterol, ele eleva-se no sangue acima de 240 mg/dl, propiciando o aparecimento precoce e acelerado da aterosclerose (ou arteriosclerose) que é a deposição de placas gordurosas nas paredes das artérias, fechando-as progressivamente. Outro fator que influencia o aparecimento dele é a obesidade, sedentarismo e tabagismo. A arteriosclerose e outras consequências são a primeira causa de morte no mundo.

Sabemos que as gorduras saturadas de origem animal são ricas em colesterol, portanto, deverão ser evitadas de uma forma geral por todos.

Alimentos que elevam o colesterol

- Carnes e derivados: carnes gordas, toucinho, frios, salsicha, presunto, salame, mortadela, miúdos (víscheras) e pele de aves.
- Camarão, lagosta, frutos do mar, conservas de peixe em óleo e gema.
- Gordura de coco, óleo de dendê e óleo de amendoim.
- Leite e derivados: leite integral, manteiga, queijos amarelos, creme de leite, chantilly, sorvetes e iogurtes.
- Doces: chocolates, cremes, cocadas e doces que levam gema.

As gorduras insaturadas são de origem vegetal, como, óleo de soja, de milho, de girassol, de canola e de oliva. Devem ser ingeridas em quantidades moderadas, visto que todas as gorduras têm teor calórico alto, favorecendo a obesidade e a hipertrigliceridemia.

Alimentos com baixo teor de colesterol

- Clara.
- Margarinas dietéticas.
- Leites e iogurtes desnatados.
- Queijo tipo minas, ricota e tipo cottage.
- Carnes magras, peixes, frango e peru sem pele.
- Verduras, legumes e frutas.
- Raízes: batata, mandioca, mandioquinha, rabanete, beterraba, cenoura etc.
- Cereais: arroz, feijão, lentilha, soja, grão-de-bico etc.

No preparo de alimentos evite as frituras, pois a absorção de óleo é grande, além de o óleo sofrer alterações de superaquecimento. Siga uma alimentação baseada em assados, grelhados, cozidos e ensopados.
DICAS PARA AJUDAR A CONTROLAR O COLESTEROL

- Pesquisas indicam que a cebola ajuda a reduzir o colesterol. Foi constatado em pessoas que ingerem cebola crua com frequência uma redução do colesterol total e um aumento na taxa de colesterol bom.
- A laranja fornece ao organismo pectina, uma forma de fibra solúvel, que ajuda a reduzir o colesterol no sangue, especialmente o tipo ruim “ldl”.
- Estudos confirmam que o alho ajuda a reduzir o nível elevado de colesterol. Comer de 1 a 2 dentes de alho por dia pode diminuir o nível de colesterol em 10%.
- Alguns cientistas indicam que em grupo de pessoas seguindo dieta com baixo teor de gordura, aqueles que incluíram de 35 a 45 g de farinha de aveia por dia em seu cardápio, tiveram queda de 3% no colesterol total, e um corte de 14% no tipo ruim em apenas 8 semanas.
- Ingerir mais grãos pode reduzir a taxa de colesterol no sangue — um dos fatores de risco, nas doenças do coração. Uma pessoa que ingere 115 g (peso seco) de feijão diariamente, mantendo a mesma ingestão de calorias e gorduras, pode ter uma redução de 19% de colesterol no sangue.
- A amêndoa, apesar de rica em gordura (monoinsaturada), ajuda na queda do colesterol. Pacientes com uma dieta com pouca gordura tiveram uma queda de 10% na taxa de colesterol, especialmente do tipo ruim, após a ingestão diária de 84 g de amêndoas, no período de 3 semanas.
- Reduza a ingestão de ácidos graxos saturados e trans para cerca de 10% do total de calorias (cerca de 20 g por dia para mulheres e 22 g para homens). ácidos graxos saturados e trans (normalmente rotulados nas embalagens como “hidrogenados”) são as principais gorduras encontradas no queijo, carnes, biscoitos, bolos, tortas, chocolate e produtos à base de leite integral e qualquer outra gordura sólida.
- Tome como hábito comer abacate, pois ajuda a diminuir o colesterol, apesar de ser rico em calorias.
- Outros alimentos que contribuem para a redução do colesterol são: peixes oleosos, nozes, semente de linhaca, grão de soja e grãos de trigo.
- Uma experiência escocesa, feita em 1979 com voluntários saudáveis, mostrou que a ingestão de 200 g de cenoura crua por dia durante 3 semanas reduziu o nível de colesterol no sangue em 11%. O nível subiu com o término da experiência.
- Farelo de aveia ajuda a manter o nível do colesterol elevado.
- Pegue 1 quilo de abóbora, bata no liquidificador, com um pouco de água (o suficiente para poder batê-la). Coe por uma peneira bem fina, retirando todo o suco. Tome um copo em jejum durante sete dias. Depois de alguns minutos, tome o café da manhã indicado para o seu caso. Descanse durante sete dias e tome por mais sete. Repita mais uma vez até completar 21 dias. Dizem que é um remédio natural e supereficaz.
- Descasque uma lima-da-pérsia, bata a casca no liquidificador com um pouco de água e algumas folhas de hortelã. Adoce a gosto e tome o suco gelado. É indicado para a redução do colesterol.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Segunda-feira</th>
<th>Café da manhã</th>
<th>Lanche</th>
<th>Almoço</th>
<th>Lanche</th>
<th>Jantar</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Leite desnatado com café</td>
<td>Abacate</td>
<td>Arroz com brócolis</td>
<td>Suco de acerola com laranja</td>
<td>Panqueca de palmito</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Pão de fibra</td>
<td></td>
<td>Chestur com molho de laranja</td>
<td>Bolacha creme</td>
<td>File de frango com pimentão</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ricota</td>
<td></td>
<td>Envilha torta refogada</td>
<td>Requeijão light</td>
<td>Panaché de legumes</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Pêra</td>
<td></td>
<td>Pêssego</td>
<td></td>
<td>Banana em calda</td>
</tr>
<tr>
<td>Terça-feira</td>
<td>Chá mate</td>
<td>Goiaba</td>
<td>Arroz à grega</td>
<td>Suco de maracujá</td>
<td>Macarrão com ervilha</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Pão integral</td>
<td></td>
<td>Lentilha</td>
<td>Torradas de glutén</td>
<td>Couve-flor</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Queijo branco</td>
<td></td>
<td>File de frango com ervilha</td>
<td>Geléia diet</td>
<td>Iscas de frango com milho e salinha</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Peito de peru</td>
<td></td>
<td>Moranga refogada</td>
<td></td>
<td>Salada de frutas</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Maçã</td>
<td></td>
<td>Abacaxi</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Quarta-feira</td>
<td>Iogurte desnatado batido com kiwi</td>
<td>Banana</td>
<td>Salada de tomate com orégano</td>
<td>Chá de ervas</td>
<td>Purê de mandioquinha</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Muffins de maçã e aveia</td>
<td></td>
<td>Feijão branco com vagem</td>
<td>Torrada integral</td>
<td>File de peixe acelbolado</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Morango</td>
<td></td>
<td>Frango com couve de bruxelas</td>
<td>Margarina light</td>
<td>Ratatouille</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Arroz</td>
<td></td>
<td>Compota de laranja azeda</td>
</tr>
<tr>
<td>Quinta-feira</td>
<td>Suco de laranja e acerola</td>
<td>Abacaxi</td>
<td>Arroz com pimentão</td>
<td>Limonada</td>
<td>Peito de frango com vagem</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Pão de gergelim</td>
<td></td>
<td>Feijão carioca</td>
<td>Barra de cereais com frutas</td>
<td>Couve-flor com tomate</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ricota</td>
<td></td>
<td>Fraldinha desfiada</td>
<td></td>
<td>Creme de morango</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Margarina diet</td>
<td></td>
<td>Abobrinha recheada</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Pêra</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sexta-feira</td>
<td>Leite desnatado com café</td>
<td>Abacate</td>
<td>Arroz</td>
<td>Suco de morango</td>
<td>Caldo de lentilha</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Torrada de glutén</td>
<td></td>
<td>Refogado de vagem com cenoura</td>
<td>Bolacha água e sal</td>
<td>Arroz branco</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Requeijão light</td>
<td></td>
<td>Peru com molho de manjericao</td>
<td>Margarina light</td>
<td>Estrogonofe de carne</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ameixa</td>
<td></td>
<td>Creme de milho</td>
<td></td>
<td>Cenoura e vagem sautées</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Melancia</td>
<td></td>
<td>Banana em calda</td>
</tr>
<tr>
<td>Sábado</td>
<td>Salada de frutas (melão, banana, laranja, uva passa e suco de limão)</td>
<td>Pêssego</td>
<td>Arroz com cenoura</td>
<td>Suco de melancia</td>
<td>Risoto de frango</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Grão-de-bico com carne</td>
<td>Torrada de glutén com margarina light</td>
<td>Carne desfiada com molho de ervas</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Abobrinha refogada</td>
<td></td>
<td>Berinjela refogada</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Melão</td>
<td></td>
<td>Manjar branco com ameixa</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Domingo</td>
<td>Iogurte desnatado batido com hortelã</td>
<td>Tangerina</td>
<td>Arroz à grega</td>
<td>Suco de abacaxi</td>
<td>Torta de legumes</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Torrada de glutén</td>
<td></td>
<td>Lentilha</td>
<td>Bolo integral</td>
<td>Lagarto recheado com molho ferrugem</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Queijo cottage</td>
<td></td>
<td>Frango com ervilha torta</td>
<td>Ameixa</td>
<td>Uva</td>
</tr>
</tbody>
</table>
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
Medalhões de Frango com Ervas e Molho Pesto

Tempo de preparo: 35 minutos  
Rendimento: 6 porções  
Calorias por porção: 209,60  
Carbohidratos: 3,60  
Proteínas: 54,40  
Lipídios: 6,40  
Grau de dificuldade: médio  
Custo: médio

Coloque a mussarela em água fria por algumas horas, renovando a água a cada hora. Corte-a em pedaços; e reserve. Coloque os peitos de frango em uma superfície lisa, salpique-os com as ervas, a pimenta e a pimenta. Faça seis bolas com a mussarela e coloque no centro de cada peito. Enrole um a um e amarre com barbante, certificando-se de que as pontas estão dobradas e presas para o queijo não sair ao derreter. Coloque-os numa assadeira antiaderente, sem untar. Asse por 15 a 20 minutos, ou até que a carne fique branca. Ponha a cenoura em água gelada por pelo menos 10 minutos. Deixe o frango esfriar. Corte cada peito de frango em medalhões de 1,5 cm e arrume-os sobre as tiras de cenoura. Cubra cada medalhão com um pouco de molho pesto.

Molho pesto
Coloque no liquidificador o manjericão, o azeite, o alho, o parmesão e as nozes. Processe até ficar espumante, empurrando para baixo o creme que for ficando nas bordas do copo. Se a mistura ficar espessa durante o processamento, adicione aos poucos o caldo de galinha para afinar.

100 g de mussarela
6 peitos de frango sem osso e sem gordura
1 colher (sopa) de cebolinha verde
1 colher (sopa) de manjericão
páprica e pimentadoreino a gosto
2 cenouras em tiras finas

- Molho pesto
2 xicaras (chá) de manjericão
1/3 de xícara (chá) de azeite de oliva
1 dente de alho
1/3 de xícara (chá) de parmesão ralado
1/2 xícara (chá) de noz pecã ou pinhão
1/4 a 1/2 xícara (chá) de caldo de galinha caseiro
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
Filé de Peixe à Fiorentina

Tempo de preparo: 30 minutos
Rendimento: 2 porções
Calorias por porção: 189,00
Carboidratos: 13,80
Proteínas: 26,50
Lipídios: 3,20
Grau de dificuldade: médio
Custo: médio

Tempere os filés com alho, suco de limão, sal, pimenta, salsinha e coentro. Deixe nesse tempero por 1 hora. Misture a farinha com o leite e leve ao fogo, mexendo até engrossar. Retire do fogo, junte o espinafre, prove os temperos e reserve. Unte uma forma refratária com margarina e coloque os filés um ao lado do outro. Leve ao forno preaquecido a 175°C por cerca de 10 minutos. Coloque sobre cada filé uma porção do creme de espinafre e por cima 1 colher de requeijão. Leve ao forno por mais 10 minutos.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
**Frango Recheado com Brócolis**

Tempo de preparo: 55 minutos  
Rendimento: 6 porções  
Calorias por porção: 361,16  
Carboidratos: 4,50  
Proteínas: 38,27  
Lípidos: 18,95  
Grau de dificuldade: médio  
Custo: médio

Aqueça o óleo em uma frigideira. Junte a cebola e o cogumelo e refogue em fogo médio até que a cebola esteja macia. Adicione o brócolis, tampe e cozinha por 5 minutos ou até que esteja macio. Retire do fogo, junte os queijos, misture e reserve. Coloque cada filé entre dois plásticos e bata até ficar com 0,5 cm de espessura. No centro de cada filé, coloque uma porção da mistura de brócolis. Enrole, prenda com um palito e coloque-os lado a lado em uma assadeira antiaderente, levemente untada com margarina light. Borrife com água e regue com o vinho e cubra com papel-alumínio. Leve para assar em forno pré-aquecido a 190ºC por cerca de 15 minutos, ou até que a carne tenha perdido a cor rosa. Retire o papel-alumínio e deixe no forno por mais 5 minutos para terminar de dourar.

**Frango com Hortelã e Laranja**

Tempo de preparo: 35 minutos  
Rendimento: 2 porções  
Calorias por porção: 222,00  
Carboidratos: 3,30  
Proteínas: 28,80  
Lípidos: 10,40  
Grau de dificuldade: fácil  
Custo: médio

Retire a pele e a gordura do frango. Tempere com alho, sal e hortelã. Deixe marinar por 2 horas. Unte com óleo de canola um refratário, coloque o frango e regue com o suco de laranja. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180ºC por 35 a 40 minutos, ou até que esteja cozido. A cada 10 minutos regue o frango com o caldo que se formou. Coloque o frango na travessa de servir e decore com as rodelas de laranja e as folhas de hortelã.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
**Bacalhau com Amêndoas e Aipo**

**Tempo de preparo:** 40 minutos  
**Rendimento:** 6 porções  
**Calorias por porção:** 391,80  
**Carboidratos:** 16,00  
**Proteínas:** 44,60  
**Lipídios:** 16,60  
**Grau de dificuldade:** médio  
**Custo:** médio

Corte os talos de aipo em pedaços de 1 cm e ferva-os em pouca água. Reserve. Frite a cebola por 3 minutos na mistura de óleo e margarina. Adicione o tomate em cubos e deixe ferver em fogo alto por cerca de 10 minutos. Limpe o bacalhau e corte-o em pedacinhos. Junte-o ao molho de tomate e adicione os demais ingredientes. Misture levemente e mantenha em fogo brando, sem ferver, por 15 minutos. Sirva-o com pão ou batata cozida com casca.

---

**Vieiras com Legumes**

**Tempo de preparo:** 30 minutos  
**Rendimento:** 4 a 6 porções  
**Calorias por porção:** 274,90  
**Carboidratos:** 16,20  
**Proteínas:** 25,50  
**Lipídios:** 12,90  
**Grau de dificuldade:** médio  
**Custo:** médio

Salpique as vieiras com sal e pimenta. Corte as abobrinhas em cubos com cerca de 1 cm de lado. Retire a pele dos tomates, corte-os ao meio e retire a semente. Corte a polpa em cubinhos. Coloque em uma frigideira o óleo e 1 colher de margarina e leve ao fogo para a margarina derreter. Junte a abobrinha e tempere-a com sal e pimenta. Deixe cozinhar por 1 minuto e junte o alho. Misture bem e acrescente o tomate. Cozinhe, mexendo sempre, por 2 minutos. Salpique com o Pernod e misture. Adicione as vieiras, a salsinha e a margarina restante. Deixe cozinhar em fogo brando por 2 a 3 minutos. Sirva-as acompanhadas de arroz.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
Ensopado oriental (página 37).
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
Carneiro com iogurte

Tempo de Preparo: 1 e ½ hora  Rendimento: 6 a 8 porções
Calorias por porção: 307,80  Carboidratos: 4,30
Proteínas: 50,60  Lipídios: 9,80
Grau de dificuldade: médio  Custo: médio

Numa caçarola, aqueça o óleo e a margarina. Junte o carneiro, a cebola, o alho e o gengibre; refogue, mexendo, até a cebola murchar e a carne dourar, cerca de 15 minutos. Acrescente o curry, a canela, o cominho, o colorau, o coentro em pó, as folhas de louro, metade do iogurte e o sal e a pimenta. Espere levantar fervura. Tampe a panela e cozinhe, mexendo de vez em quando, até a carne amaciar (cerca de 1h20). Junte o resto do iogurte e o coentro picado. Aqueça novamente e sirva com arroz.

1 colher (sopa) de óleo de girassol
2 colheres (sopa) de margarina light
2 kg de carneiro em cubinhos de preferência a parte magra do pernil
2 xícaras (chá) de cebola picada
1 colher (sopa) de alho picado
2 colheres (sopa) de gengibre picado
1 colher (sopa) de curry em pó
¼ de colher (chá) de canela em pó
1 colher (chá) de cominho
½ colher (chá) de colorau
1 colher (chá) de coentro em pó
2 folhas de louro
1 xicara (chá) de iogurte desnatado
sal e pimenta-do-reino a gosto
2 colheres (sopa) de coentro picado
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
Pizza de Queijo e Escarola

Tempo de preparo: 30 minutos  
Rendimento: 4 porções  
Calorias por porção: 193,00  
Carboidratos: 22,30  
Proteínas: 8,30  
Lipídios: 8,20  
Grau de dificuldade: médio  
Gusto: médio

Misture os ingredientes da massa e amasse com as mãos até obter uma massa lisa e homogênea. Abra com um rolo, deixando-a bem fina. Coloque-a em uma forma e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 12 minutos. À parte, misture o tomate, o queijo e a escarola; tempere com sal, pimenta, orégano e azeite. Distribua o recheio de maneira uniforme sobre a massa e leve novamente ao forno por mais 8 minutos. Sirva-a bem quente.

Nota: A escarola pode ser substituída por brócolis, rúcula, espinafre ou mostarda refogados.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
Cheesecake

Tempo de preparo: 2 horas  
Rendimento: 10 porções

Calorias por porção: 240,60  
Carboidratos: 21,10

Proteínas: 10,70  
Lipídios: 12,60

Grau de dificuldade: médio  
Custo: médio

Coloque os biscoitos numa tigela e esfarele-os bem. Derreta a margarina, espere esfriar e despeje sobre os biscoitos; misture bem e adicione o suco de limão e o adoçante. Trabalhe com as mãos até obter uma mistura que dé para espalhar. Unte com margarina uma forma para torta de aro removível. Espalhe a mistura de biscoito de maneira uniforme, comprimindo o fundo e as laterais. Cubra com filme plástico e leve à geladeira. Bata a ricota com as raspas de limão; reserve. Misture a gelatina com a água e deixe por 15 minutos. Leve-a ao fogo em banho-maria e mexa até que se dissolva completamente. Retire do fogo e deixe amornar. Regue a maçã com o suco de limão e leve ao fogo para cozinhar por 10 a 15 minutos, ou até que esteja macia. Junte a gelatina dissolvida; mexa e espere esfriar e adicione a ricota reservada, o adoçante e o iogurte. Misture bem e espalhe de maneira uniforme sobre a mistura de biscoito. Leve à geladeira de um dia para outro.

180 g de biscoito  
120 g de margarina

80 ml de suco de limão

3 g de adoçante em pó

Recheio:

450 g de ricota

1 colher (sopa) de raspas de limão

3 colheres (chá) de gelatina sem sabor

4 colheres (sopa) de água

3 maçãs verdes sem casca em cubos

2 colheres (sopa) de suco de limão

4 colheres (sopa) de adoçante

300 ml de iogurte desnatado

Material com direitos autorais
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.
Abaixo o colesterol e o preconceito de que não é possível comer bem saudavelmente! Aqui você encontrará:

- Mais de 70 deliciosas receitas que ajudarão a manter sua saúde, todas aprovadas pelo PROTECOR - Centro de Proteção e Tratamento das Moléstias do Coração - e que também agradarão a toda sua família;

- Sugestões de cardápios saudáveis e saborosos;

- Dicas para ajudar a controlar o colesterol;

- Análise nutricional de cada receita.