

O Livro das Dietas

Guia de Nutrição e Saúde

Nutrição - a base da Saúde

O ser humano é uma máquina que, como qualquer outra, necessita de energia para desenvolver as mais diversas actividades - trabalhar, praticar desporto, andar, falar, dormir, etc. É principalmente através da alimentação que conseguimos obter a energia de que precisamos.

Mas, antes de começar uma dieta para tentar perder alguns quilinhos supérfluos, é importante conhecer certos mecanismos orgânicos. De entre todos, os processos metabólicos revestem-se de especial interesse, quando falamos de regimes alimentares.

Quer a energia que provém da alimentação quer aquela que gastamos para executar as diversas actividades do nosso dia-a-dia são medidas em unidades, às quais se convencionou chamar quilocalorias (apesar de vulgarmente o termo caloria ser utilizado como equivalente de quilocaloria, a verdade é que esta última unidade representa 1000 calorias). É de realçar que o consumo de energia aumenta tendo em conta diversos factores, quer de ordem física quer psicológica - como o esforço, a doença, a fadiga, o medo, a ansiedade, a depressão ou o *stress*.

Os nutrientes essenciais

As substâncias responsáveis pelo fornecimento de calorias ao organismo, os nossos « combustíveis » energéticos, dividem-se em: **proteínas** ou prótidos; **gorduras** ou lípidos; e **hidratos de carbono** ou glícidos.

Todavia, e porque nem só de calorias vive o ser humano, outros componentes alimentares existem que, agindo numa interacção constante, se revestem de suma importância para o nosso metabolismo e para o tecido cerebral. Contam-se, entre eles, as **vitaminas** e os **sais minerais**, mas também outras substâncias de absoluto relevo, como as **fibras** ou a **celulose** e a **água**.

Todas estas substâncias têm o nome genérico de nutrientes e são essenciais para a nossa saúde.

Nunca se esqueça, no entanto, de que uma dieta alimentar correcta deve conter apenas a quantidade suficiente de todos os nutrientes de que o nosso organismo precisa (nunca em excesso) e ser adequada a factores como a idade, o sexo, a constituição física, o estado de saúde e o estilo de vida - mais sedentário ou mais activo - de cada pessoa.

No nosso Livro terá acesso a várias receitas saborosas e baixas em calorias que contribuirão para

uma alimentação saudável. Aqui tem algumas sugestões:

Almoços

Ao almoço, coma alimentos que contenham amidos - como as batatas (mas não as fritas), o arroz - além de frutos e vegetais. Mais uma vez aconselhamo-la(o) a guiar-se pela pirâmide alimentar, incluindo na sua dieta alimentar dos vários grupos, consoante a sua ordem de importância. Vejamos as nossas propostas para esta refeição.

Bife com Milho

Ingredientes

- 1 fatia de pão de mistura ou integral
- 100 g de bife grelhado
- 100 g de milho cozido
- mostarda ou massa de tomate, sal e sumo de limão q.b.

Barre a fatia de pão com um pouco de mostarda ou massa de tomate. Guarneça-a com o bife grelhado e acompanhe com o milho cozido, temperado a gosto, com sal (pouco) e sumo de limão. Se quiser, pode substituir o milho pela mesma porção de cenouras cozidas, aipo ou feijão verde.

Bife Tártaro com Pão e Ovo

Ingredientes

- 1 fatia de pão de mistura ou integral
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 100g de carne de vaca magra
- 4 rodela de pepino
- 1 ovo bem cozido
- sal, pimenta, mostarda, paprica e salsa picada q.b.

Bife de Vaca com Arroz e Tomate

Ingredientes

- 30 g de arroz integral
- 1 alho francês
- 125 g de bife de vaca
- 1/2 colher (chá) de óleo
- 1 tomate
- 1 colher (chá) de iogurte magro
- água, sal, alho em pó, pimenta e ervas aromáticas frescas q.b.

Coza o arroz integral em água temperada de sal, durante 30 minutos. Corte o alho francês em tiras finas e envolva-o no arroz, deixando-o cozer durante mais 10 minutos. Escorra e reserve. Pincele o bife com o óleo e grelhe-o numa frigideira anti-aderente, cerca de três minutos de cada lado. Escalde o tomate e limpe-o de peles e sementes. Adicione-o ao molho do bife, juntamente com 1 colher (sopa) de água, e misture tudo, envolvendo o iogurte. Tempere com sal, alho em pó e pimenta. Por fim, polvilhe com as ervas aromáticas bem picadas. Acompanhe esta refeição com uma salada de alface ou de agriões, temperada com sumo de limão.

Caldeirada Vegetariana

Ingredientes

- 10 g de cebola
- 1 dente de alho
- 1/4 de pimento verde
- 100g de tomate
- 1 cubo de caldo de carne
- 1 colher (chá) de natas
- 70 g de massas integrais
- óleo, sumo de limão, alecrim, manjeriço e pimenta q.b.

Pique a cebola e o dente de alho. Leve a dourar num pouco de óleo; junte o alho e o pimento verde e deixe fritar, durante 5 minutos. De seguida, corte o tomate em cubos e adicione-o ao refogado. Tempere com sumo de limão, alecrim, manjeriço e pimenta a seu gosto. Junte 1 colher (sopa) de água e o cubo de caldo de carne e deixe cozer, por 15 minutos. Finalmente, triture e acrescente as natas. Sirva acompanhado das massas integrais.

Costeletas com Feijão Verde

Ingredientes

- 2 costeletas de borrego
- 1/2 dente de alho
- 200 g de feijão verde
- 100 g de alface
- sal e óleo q.b.

Tempere as costeletas, esfregando-as bem com o alho e sal a gosto. De seguida, pincele-as com um pouco de óleo e leve-as a grelhar. Sirva-as acompanhadas com a alface e o feijão verde, cozido em água temperada com sal.

Espargos com Carne Fumada

Ingredientes

- 400 g de espargos limpos
- 3 batatas pequenas, cozidas com a pele
- 30 g de carne fumada, cortada em fatias muito finas
- 3 colheres (chá) de iogurte magro
- sal, pimenta, adoçante líquido, sumo de limão e ervas aromáticas frescas q.b.

Comece por cozer os espargos em água temperada de sal e algumas gotas de adoçante. Escorra-os bem, coloque-os num prato e acompanhe com as batatas cozidas e a carne. Sobre as batatas, deite o iogurte batido, temperado com sumo de limão, sal, pimenta e ervas aromáticas frescas picadas.

Esparguete com Frango e Molho de Amendoins

Ingredientes

- 4 peitos de frango
- 1 colher (sopa) de óleo de sésamo
- 2,5 dl de caldo de galinha
- 250 g de esparguete
- 400 g de brócolos
- 1 pimento vermelho, pequeno

- 80 g de amendoins moídos
- 1 colher (sopa) de sumo de lima
- sal e amendoins picados q.b.

Seque bem o frango e unte-o com óleo de sésamo. Aqueça uma frigideira e frite a carne, durante cerca de 5 minutos de cada lado. Regue com o caldo de galinha e reserve. Coza o esparguete em água e sal, durante cerca de 8 minutos. À parte, coza os brócolos e escorra-os. Corte os peitos de frango em tiras finas. Num recipiente grande, misture a massa, o pimento cortado em tiras, os amendoins moídos, o sumo de lima e o caldo, quente. Mexa bem. Divida a massa pelos pratos. Coloque o frango no centro e salpique com amendoins.

Filetes de Linguado com Tomate

Ingredientes

- 8 filetes de linguado
- 200 g de tomate pelado, em pedaços
- 60 g de azeitonas verdes
- 0,5 dl de caldo de peixe
- sal, pimenta, margarina, azeitonas verdes e meias-luas de limão q.b.

Aqueça o forno 200° C. Coloque os filetes numa caçarola untada com margarina e polvilhe com sal e pimenta. Depois, disponha alguns pedaços de tomate sobre cada filete e, por cima, as azeitonas, descaroçadas e picadas. Verta o caldo sobre o peixe e deixe cozinhar, cerca de 7 a 10 minutos. Sirva com meias-luas de limão, que podem ser espremidas sobre os filetes, e azeitonas verdes.

Frango Assado com Salada de Arroz

Ingredientes

- 6 colheres (sopa) de arroz cozido
- 2 colheres (sopa) de abóbora cozida
- 1 tomate
- 1/2 frango assado
- vinagre ou vinho branco, sal, caril em pó, sumo de limão e cebolinho q.b.

Faça a salada com o arroz, a abóbora e o tomate cortado aos pedacinhos. De seguida, regue-a com vinagre ou vinho branco e tempere-as com sal, caril, sumo de limão e cebolinho picado. Acompanhe esta salada com o frango assado. Evite comer a pele do frango, para

não ingerir demasiadas calorias.

Laranja Recheada

Ingredientes

- 1 laranja
- 100 g de peito de frango grelhado
- 50 g de queijo
- 50 g de requeijão
- 10 g de avelãs
- iogurte, sumo de limão, mel, hortelã, sal e pimenta q.b.

Num prato, disponha a laranja, depois de lhe ter cortado um tampa, e retire-lhe todo o interior, ficando apenas a casca. Corte a polpa em pedaços e volte a colocá-la na casca, juntamente com o peito de frango grelhado, igualmente cortado em cubinhos, o queijo e o requeijão. Tempere com um pouco de iogurte, misturado com sumo de limão, mel, sal e pimenta. Sirva acompanhado com as avelãs picadas e hortelã.

Massa com Legumes

Ingredientes

- 1 cebola grande
- 1 pimento de tamanho médio
- 400 g de cogumelos
- 1 colher (chá) de raiz de gengibre moída
- 2 dentes de alho
- 1 embalagem de massa tricolor
- 350 g de brócolos
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de molho de soja
- sal q.b.

Pique a cebola e o alho e corte o pimento em pedaços pequenos. Separe os brócolos e raminhos e dê um corte em cruz no pé de cada um. Depois, coza-os em água com sal, separadamente. Coza também a massa, seguindo as instruções da embalagem, mas sem

adicionar sal. Entretanto, aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho, o pimento, os brócolos e o gengibre. Tempere com sal e deixe cozer, durante mais de 5 a 10 minutos, mexendo bem. Finalmente, escorra a massa e misture-a com o preparado de legumes. Acrescente o molho de soja e mexa bem.

Almoços

Pãozinho com Presunto e Peixe Geleia

Ingredientes

- 1 pãozinho de centeio (ou tostas integrais)
- 4 rodela finas de pepino
- 3 fatias de presunto muito fininhas
- 125 g de pescada(ou outro peixe magro cozido)
- mostarda, rodela de cenoura, ervas aromáticas frescas e geleia de peixe q.b.

Abra o pãozinho ao meio; barre cada uma das metades com um pouco de mostarda e cubra-as com as rodela de pepino. Numa metade e na outra peixe; juntamente com algumas rodela de cenoura cozida e ervas aromáticas. Por fim, cubra o peixe e a cenoura com a geleia de peixe.

Peito de Peru com Salada

Ingredientes

- 1 fatia de pão mistura ou integral
- 100 g de salada (pimento, alface, agriões, tomate)
- 100 g de peito de peru grelhado ou assado
- 2 bolachas integrais
- 1 colher (chá) de manteiga
- 1/2 fatia fina de queijo flamengo

Disponha sobre a fatia de pão a salada bem escorrida e, sobre ela, coloque o peito do peru. Acompanhe com as 2 bolachas barradas com manteiga e guarnecidas com o queijo flamengo.

Pimentos Recheados

Ingredientes

- 4 pimentos
- 1 pãozinho
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 500 g de carne picada
- 1 ovo
- 2,4 dl de água
- sumo de limão
- 2 colheres (sopa) de calda de tomate
- sal, pimenta, colorau e salsa picada q.b.

Depois de lavar os pimentos, abra-os, cortando apenas as partes de cima (reserve-as), e retire-lhes as sementes e os filamentos brancos. Coloque o pãozinho de molho em água fria. Depois, pique a cebola e esmague os dentes de alho. Amasse bem a carne picada com o ovo e o pão, depois de bem escorrido. Acrescente a cebola, o alho picado, sal, pimenta e um pouco de colorau. Com esta massa, recheie os pimentos e coloque-os num tabuleiro de ir ao forno. Regue-os com 2,4 dl de água, volte a colocar as tampas que cortou e leve ao forno, previamente aquecido, durante cerca de 30 minutos. Passado esse tempo, regue o recheio com um molho feito com o sumo do limão, a calda do tomate, sal, pimenta e colorau a gosto e misture muito bem. Polvilhe depois os pimentos com salsa picada. Sirva acompanhado com arroz branco, cozido, sem adicionar qualquer gordura.

Salada de Atum

Ingredientes

- 1 tomate
- 2 batatas cozidas
- 1/2 pepino
- 1 pimento
- 1 colher (sopa) de molho dietético para saladas
- 1 colher (chá) de iogurte magro
- 1 lata de atum
- sal, pimenta, sumo de limão, ervas aromáticas picadas e folhas de alface q.b.

Prepare a salada cortando o tomate, as batatas, o pepino e o pimento em pedacinhos. Misture bem e adicione o atum. Depois, tempere com o molho para saladas e envolva o iogurte. Por fim adicione sal, pimenta, sumo de limão e ervas aromáticas a gosto. Sirva forrados com folhas de alface.

Salada Colorida com Requeijão

Ingredientes

- 1 endívia ou couve chinesa
- 1 molho pequeno de rabanetes
- 2 batatas pequenas cozidas
- 1 colher (sopa) de molho dietético para saladas
- 1 colher (chá) de óleo
- 1/2 requeijão magro
- sal, pimenta, paprica, sumo de limão e ervas aromáticas frescas q.b.

Comece por cortar a endívia, os rabanetes e as batatas em pedacinhos. Depois, para preparar um molho, dietético com o óleo, sal, pimenta, sumo de limão e ervas aromáticas bem picadas, a gosto. Acompanhe a salada com o molho e o requeijão temperado com sal, uma pitada de paprica e pimenta.

Salada de Ervilhas

Ingredientes

- 50 g de ervilhas
- 110 g de vieiras
- 1 colher (chá) de vinagre
- 1 colher (chá) de mel
- 20 g de alface
- 70 g de rebentos de soja
- 1/4 de pepino de conserva
- 1 colher (sopa) de natas
- sal q.b.

Coza as ervilhas e as vieiras em água temperada com sal, durante cerca de 20 minutos.

Acrescente o vinagre e o mel. Depois, retire do lume e extraia o miolo das vieiras, cortando-o aos pedaços. Num prato, coloque a alface, as ervilhas, as vieiras, os rebentos de soja, o pepino de conserva e as natas. Sirva de seguida.

Salada de Massa com *Champignons*

Ingredientes

- 60 g de massa cozida
- 100 g de *champignons*
- 1 pepino de conserva
- molho dietético para saladas
- 1 colher (chá) de óleo
- 80 g de fiambre sem gordura
- ervas aromáticas q.b.

Misture a massa cozida com os *champignons* e com o pepino cortado em cubos. De seguida, basta temperar com as ervas aromáticas picadas, o molho para saladas e o óleo. Acompanhe este prato com as fatias de fiambre.

Salada de Tomate, Curgete e Carne em Geleia

Ingredientes

- 4 tomates pequenos
- 1 curgete
- 1 colher (sopa) de molho dietético para saladas
- 2 fatias de pão integral torrado
- 125 g de gelatina de carne de vaca
- sal, pimenta e ervas aromáticas frescas q.b.

Prepare uma salda com o tomate e a curgete partidos aos cubos pequenos. Tempere com o molho dietético, sal, pimenta e as ervas aromáticas bem picadas. Finalmente, acompanhe a salada com as torradas de pão integral, cobertas com a gelatina.

Sopa de Batata e Salsichas

Ingredientes

- 2 batatas pequenas
- 1 cenoura
- 50 g de salsichas de conserva
- 1 fatia de pão de mistura ou 1 tosta de pão integral
- 6 rabanetes
- sal, ervas aromáticas, massa de tomate e mostarda q.b.

Coza as batatas e a cenoura, em água temperada com sal, e junte ervas aromáticas a gosto. De seguida, reduza a puré e rectifique os temperos. Acompanhe com as salsichas cozidas, temperadas com mostarda e servidas sobre a fatia de pão, previamente barrada com massa de tomate. Enriqueça a refeição com os rabanetes crus ou cozidos. Se preferir, pode também cortar as salsichas às rodelas e introduzi-las na sopa.

Tachada de Ervilhas e Massa

Ingredientes

- 60 g de massa cozida
- 100 g de ervilhas cozidas
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de iogurte magro
- 1 fatia de queijo
- estragão, sal e pimenta q.b.

Misture a massa com as ervilhas; se preferir, pode cozer tudo em conjunto, em água temperada com sal. Bata o ovo com o iogurte, um pouco de estragão, sal e pimenta. Em seguida, deite esta mistura no tacho, envolvendo-a na massa e nas ervilhas. Deixe arrefecer um pouco e cubra com a fatia de queijo. Tape, espere que derreta e sirva.

Tomates Recheados

Ingredientes

- 4 tomates
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de vinagre
- 1 colher (chá) de mostarda

- 1/2 cebola pequena
- 25 g de pinhões
- 125 g de pão branco
- adoçante em pó, sal, pimenta e salsa q.b.

Lave o tomate, enxugue-o e retire-lhe os pés. Corte uma tampa a cada um, divida-as em cubos e reserve-as. Depois, limpe os tomates de sementes e tempere estes e os cubos com sal e pimenta. Para fazer a marinada, misture o azeite com o vinagre, a mostarda e uma pitada de sal e de adoçante. De seguida, pique a salsa, a cebola, o pão e o pinhões. Finalmente, acrescente os cubos de tomate e deixe marinar, durante 20 minutos. Recheie os tomates com a marinada e sirva-os bem frescos.

çãçõçé **Bebidas**

100% Compatíveis

Para iniciar o dia, ou quando a sede aperta, nada nos sabe melhor do que um refrescante e revitalizante batido de fruta fresca ou de legumes... Ainda mais quando sabemos que este tipo de bebidas alimenta e não engorda, se for consumida com a devida moderação e sem adição de açúcar. Sempre que possível, aconselha-se avivamente a não usar açúcar - comece a habituar-se aos sabores naturais dos alimentos. No entanto, se faz mesmo questão de adoçar, então opte pelos adoçantes. Os nutritivos *cocktails* que lhe apresentamos também são compatíveis com a sua dieta.

Batido de Ananás

Ingredientes

- 2 rodelas de ananás
- 1/2 copo Seven-up Diet
- adoçante em pó q.b.

Triture muito bem as rodelas de ananás. Deite a Seven-up num copo misturador e adicione a fruta triturada e o adoçante. Agite energicamente durante alguns minutos. Sirva-o bem fresco em copos altos e decore a seu gosto.

Batido de Cenoura

Ingredientes

- 2 cenouras

- 1/2 copo de leite magro
- adoçante em pó q.b.

Rale as cenouras e triture-as na centrifugadora. Junte o leite e o adoçante. De seguida, transfira para um copo alto e bata bem, com a varinha mágica. Decore com duas rodelinhas de cenoura, cortadas em forma de estrela, e sirva bem fresco.

Batido de Quivi

Ingredientes

- 1/2 copo de quivi triturado
- 1/2 copo de Seven-up Diet
- adoçante q.b.

Misture bem a polpa dos quivis com a seven-up e o adoçante. Transfira a bebida para copos altos e decore cada um deles com rodela de quivi. Sirva bem fresco.

Batido de Morango

Ingredientes

- 1/2 copo de morangos triturados
- 1/2 copo de leite magro
- adoçante em pó q.b.

Num copo misturador, junte todos os ingredientes e agite-os muito bem. Divida a bebida por copos altos e decorados com morangos inteiros. Sirva bem fresco e sem demora.

Batido de Pêssego e Toranja

Ingredientes

- 1/2 copo de pêssego fresco triturado
- 1/2 copo de sumo de toranja
- adoçante em pó q.b.

Num copo misturador, junte o pêssego triturado com o sumo de toranja. Depois, acrescente o adoçante e agite energicamente. Leve ao frigorífico até ao momento de servir.

Batido de Tomate e Pepino

Ingredientes

- 1 tomate maduro
- 2 rodela de pepino
- 1 folha de alface

Limpe o tomate e o pepino de peles e sementes. À parte, lave a folha da alface e corte-a em pedaços. De seguida, triture os três ingredientes na centrifugadora ou num liquidificador e coe por um passador. Distribua por copos altos e sirva de imediato.

Batido de Meloa

Ingredientes

- 1 chávena de leite magro
- 1/2 queijinho fresco magro
- 2 fatias de meloa
- sal q.b.

Desfaça cuidadosamente o queijo fresco com um garfo e misture-lhe a polpa das fatias de meloa. Acrescente o leite e coloque no misturador. Misture por alguns momentos, retire e tempere com uma pitada de sal. Distribua por taças e sirva frio.

Cocktail de Pepino

Ingredientes

- 1 chávena de leite magro
- 4 colheres (sopa) de pepino
- sal e pimenta q.b.

Descasque o pepino, lave-o e rale-o. Depois, basta misturar o leite com este e temperar de sal e pimenta. Leve ao frigorífico até ao momento de servir, para ficar bem fresco.

Cocktail de Tomate

Ingredientes

- 2 colheres (chá) de concentrado de tomate
- 1 colher (chá) de sumo de limão

- 4 colheres (sopa) de iogurte magro
- 1 chávena de leite magro
- sal q.b.

Comece por misturar o concentrado de tomate com o sumo de limão, o sal e o iogurte. De seguida, vá acrescentando o leite, pouco a pouco e mexendo sempre. Por fim, decore a gosto e sirva bastante fresco.

çãõçé **Tanto a carne como o peixe prestam-se a magnificas receitas de grelhados, com a vantagem de não necessitarem de muita gordura para a sua confecção**

Ostras Grelhadas

Ingredientes

- 24 ostras
- sal, pimenta e sumo de limão q.b.

Abra as ostras e lave-as. Leve-as a grelhar e, antes de as servir, tempere-as com uma pitada de sal e de pimenta e regue com umas gotinhas de sumo de limão.

Peitos de Galinha com Erva-Cidreira

Ingredientes

- 4 peitos de galinha
- sal, pimenta, erva-cidreira e óleo q.b.

Limpe os peitos de galinha, retirando-lhes a pele (que contém muita gordura); tempere-os com sal, pimenta e erva-cidreira a gosto. De seguida, pincele-os com um pouco de óleo e leve-os a grelhar de ambos os lados.

Salada de Legumes Grelhados

Ingredientes

- 1 pimento verde
- 1 pimento cor de laranja
- 1 curgete
- 1 bolbo de funcho

- 1 cebola roxa
- 2 dentes de alho
- 2 endívias
- 1 raminho de tomilho
- azeite, sal e pimenta q.b.

Abra os pimentos ao meio, retire-lhes as sementes, lave-os muito bem corte-os em tiras. Lave e corte a curgete em meias-luas. Corte o bolbo de funcho em pedaços, a cebola em gomos e os dentes de alho em fatias. Depois, separe as folhas de endívia e passe-as por água. Corte quatro folhas de papel de alumínio e distribua os legumes por estas. Tempere, junte o tomilho, regue com azeite e leve a grelhar.

çãçõçé Doces sem sombra de pecado

Para quem está a seguir uma dieta de emagrecimento é muito difícil resistir á tentação dos doces. Para facilitar a vida aos mais gulosos, sugerimos-lhe alguns doces de baixo valor calórico, confeccionados com produtos magros e sem açúcar, para não comprometer a sua elegância. mas não se esqueça de que a Organização Mundial de Saúde recomenda a ingestão de menores quantidades possíveis de doces. A par das gorduras, os açúcares estão no topo da Pirâmide dos Alimentos.

Ananás com Especiarias

Ingredientes

- 1 ananás
- 0,5 dl de vinho branco-doce
- 1 colher (sopa) de adoçante em pó
- raspa de 1 limão
- 2 cravinhos-da-india
- 1 vagem de baunilha
- 8 grãos de pimenta
- 4 grãos de cardamomo
- uma pitada de canela
- noz-moscada q.b.

Comece por descascar cuidadosamente o ananás e, depois, corte-o às rodelas. De seguida, leve um tacho ao lume com o vinho, o adoçante, a raspa do limão e as especiarias. Depois de levantar fervura, junte as rodelas de ananás e deixe cozer, durante aproximadamente 20 minutos, em lume brando. Findo esse tempo, escorra a fruta e volte a deixar o molho ferver, desta vez

Bolachas Integrais

Ingredientes

- 100 g de manteiga magra
- 70 g de açúcar mascavado
- 1 ovo
- 2 colheres (café) de canela
- 250 g de farinha integral
- 1 colher (café) de fermento em pó

Bata a manteiga, até ficar em creme. Junte o açúcar, ovo e a canela, misturando bem. À parte, peneire a farinha com o fermento; acrescente-a ao preparado anterior e amasse. Molde a massa em forma de rolo, cubra-a com papel de alumínio e reserve no frigorífico. Quando o rolo estiver bem resistente, corte-o em rodelas, com uma espessura de 3 mm, e disponha-as num tabuleiro. Seguidamente, coloque-o no nível mais alto do forno e deixe cozer, cerca de 8 minutos, á temperatura de 200° C. Findo este tempo, retire e deixe arrefecer.

Creme de Pistácios

Ingredientes

- 120 g de pistácios
- 0,5 l de leite magro
- 3 ovos
- 80 g de mel
- morangos q.b.

Descasque os pistácios e torre-os numa frigideira (sem gordura), cerca de 5 minutos. Pique-os grosseiramente e reserve. Ferva o leite. Depois, á parte, bata os ovos com o mel e junte o leite quente, aos poucos, sem parar de mexer. Adicione metade dos pistácios e misture bem. Distribua o preparado por formas individuais e leve ao forno, em banho-maria, durante 20 minutos. Verifique a cozedura, deixe arrefecer e reserve no frigorífico durante, pelo menos,

3 horas. Desenforme antes de servir e decore com pistácios picados e morangos cortados em fatias.

Crepes com Gelado e Frutos

Ingredientes

- 125 g de farinha
- 2 ovos
- 30 g de manteiga sem sal
- 2,5 dl de leite magro
- sal, compota de alperce de baixas calorias, gelado de morango e bolas de melancia q.b.

Coloque a farinha num recipiente e abra uma cavidade ao centro. Junte os ovos e o sal e misture tudo muito bem. Derreta 173 da manteiga, junte-a ao preparado anterior e adicione o leite, aos poucos. Bata com um batedor de varas, até obter uma mistura cremosa, e deixe repousar durante 1 hora. Frite porções de massa numa frigideira anti-aderente, com um mínimo de manteiga. Antes de servir, barre cada crepe com um pouco de compota, recheie com alguns corintos, 2 bolas de gelado de morango e melancia.

Geleia de Manga com Anis

Ingredientes

- 2 mangas
- sumo de limão
- 1/4 l de água
- 2 flores de anis estrelado
- 100 g de anis estrelado
- 2 colheres (sopa) de adoçante em pó
- 2 folhas de gelatina branca
- manga e morangos para acompanhar

Descasque as mangas, corte-as aos pedaços e reserve os caroços. Leve um tacho ao lume com o sumo do limão, a água, o anis e o adoçante. Quando ferver, acrescente os pedaços de manga e os caroços. Cozinhe cerca de 15 minutos ecoe. Reserve a fruta e deixe o xarope ferver mais 10 minutos. Entretanto, amoleça as folhas de gelatina em água fria, esprema-as

e dissolva-as no xarope, mexendo bem, até dissolverem completamente. Esmague a polpa das mangas com um garfo e misture o xarope. Distribua o preparado por forminhas individuais e leve ao frigorífico, cerca de 3 horas. Acompanhe com fatias de manga e morangos.

Granizado de Melancia

Ingredientes

- 1/2 melancia
- sumo de 1/2 lima
- 3 colheres (sopa) de adoçante em pó

Descasque a melancia e, depois de a limpar de sementes, corte a polpa em cubos. Reduza-os a puré, juntamente com o sumo de lima e o adoçante. De seguida, leve o doce ao congelador, o tempo necessário para que o preparado fique congelado. Por fim, retire-o do frio, pique-o finamente e sirva-o em taças, decorado a seu gosto.

Mousse de Pêra

Ingredientes

- 6 pêras (bem maduras)
- 2 colheres (chá) de adoçante em pó
- sumo de 1 limão
- 1 vagem de baunilha
- 2 folhas de gelatina branca
- pistácios moídos e água q.b.

Descasque as pêras (reserve uma metade não descascada para decorar). corte-as ao meio e retire-lhes as sementes. Corte as metades em fatias. Leve-as ao lume com o adoçante, o sumo de limão, 0,5 l de água e a vagem de baunilha, partida ao meio. Depois de ferver, junte as fatias de pêra e cozinhe durante 20 minutos. Escorra-as, retire a vagem e deixe ferver durante mais alguns minutos. Amoleça as folhas de gelatina em água fria, escorra-as e dissolva-as no caldo, mexendo com uma colher de pau. Triture as pêras e incorpore na calda o puré obtido. Distribua este preparado por forminhas individuais e, depois de frio, leve ao frigorífico, durante 4 horas. Antes de servir, desenforme, polvilhe com os pistácios e acompanhe com a metade de pêra reservada.

Mousse de Pêssego e Iogurte

Ingredientes

- 3 folhas de gelatina incolor
- sumo de 1 limão
- 400 g de pêssegos
- 3 iogurtes magros naturais
- 2 claras
- adoçante q.b.

Demolhe a gelatina em água fria. Esprema o limão. Descasque e descaroce os pêssegos, reservando alguns para a decoração; reduza os restantes a puré e junte-lhes o sumo de limão, o adoçante e os iogurtes. Escorra a gelatina e derreta-a em banho-maria, em 3 colheres (sopa) de água. Misture-a no preparado e deixe arrefecer. Por fim, bata as claras em castelo e envolva-as no creme. Distribua a *mousse* por taças de sobremesa individuais e leve-as ao frigorífico, até ao momento de servir. Decore com gomos finos de pêsego e sirva bem fresco.

Mousse de Toranja

Ingredientes

- 3 ovos
- 2 toranjas
- hortelã-pimenta
- adoçante em pó q.b.

Bata as gemas com o adoçante, até obter um preparado fofo e esbranquiçado. De seguida, acrescente o sumo das toranjas e leve ao lume a cozer, durante cerca de 10 minutos, mexendo sempre. retire e deixe arrefecer. Entretanto, bata as claras em castelo bem firme e misture-as ao creme anterior. Distribua a mousse por tacinhas e reserve no frigorífico, até ao momento de servir. Decore com triângulos de toranja e folhinhas de hortelã-pimenta.

Sobremesa de Laranja e Toranja

Ingredientes

- 1 laranja
- 1/2 toranja

- 1 colher (sopa) de flocos de cereais
- 2 frutos secos picados
- 4 colheres (sopa) de iogurte magro natural
- 2 bolachas integrais

Depois de ter retirado a pele e os caroços á laranja e á toranja, separe-as em gomos e coloque num prato de sobremesa. Adicione os flocos de cereais, os frutos secos e o iogurte. Com esta sobremesa acompanhada de bolachas integrais.

Tacinhas de Frutos Silvestres

Ingredientes

- 450 de frutos silvestres
- 1,5 dl de iogurte magro
- 1,5 dl de queijo fresco (natural e sem gordura)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- adoçante em pó q.b.

Prepare os frutos silvestres e distribua-os por diversas tacinhas de pírex. Á parte, misture o iogurte com queijo e a essência de baunilha. Adicione este preparado aos frutos e polvilhe com o adoçante. Leve ao forno, previamente aquecido, por cerca de 4 minutos. Retire e sirva de imediato.

çãçõçé **As espetadas são uma deliciosa alternativa para comer grelhados. A mistura de sabores dos vários alimentos tornam-nas muito agradáveis ao paladar**

Espetada Mista de Peixe

Ingredientes

- 2 trutas
- 3 postas de pescada fresca, com cerca de 200g
- 1 pimento verde
- 1 pimento encarnado
- 2 cebolas

- sal, pimenta, óleo e sumo de limão q.b.

Limpe o peixe e lave-o. Corte as trutas em postas pequenas e a pescada em pedaços. Coloque-os em espetos, alternando-os com os pimentos e as cebolas, previamente limpos e também cortados aos pedaços. Tempere as espetadas com sal e pimenta; pincele-as com um pouco de óleo e leve-as a grelhar. Por último, e um pouco antes de as servir, regue-as com umas gotas de sumo de limão.

Espetadas de Tamboril e Camarão

Ingredientes

- 1 kg de tamboril, limpo e cortado em pedaços
- 12 camarões
- 3 limas
- 2 limões
- 2 cebolas, cortadas em pedaços
- 1/2 pimento verde
- 1/2 pimento vermelho
- azeite, sal e pimenta q.b.

Tempere o tamboril e os camarões com sal, pimenta e o sumo de 1 limão e de uma lima. De seguida, faça as espetadas, intercalando os pedaços de tamboril, os camarões, os pimentos e as cebolas. Regue-as com azeite e leve-as a grelhar. Sirva-as com gomos de limão e lima.

Frango no Churrasco

Ingredientes

- 1 frango
- 1 colher (sobremesa) de óregãos
- 1 colher (sopa) de colorau
- 0,5 l de vinho branco
- 2 folhas de louro
- 4 dentes de alhos esmagados
- sal, pimenta e piri-piri q.b.

Abra o frango ao meio; tempere-o com todos os ingredientes e deixe-o a marinar, de um dia

para o outro. No momento de o assar, retire-o e coloque-o na grelha. Vá pincelando o frango com a marinada, enquanto assa. Sirva-o acompanhado com salada.

Lulas Recheadas na Grelha

Ingredientes

- 4 lulas
- 2 cenouras
- 1 alho francês
- sal, pimenta e óleo

Depois de amanhoar e lavar as lulas, separe-lhes os tentáculos e reserve-os. À parte, raspe a pele ás cenouras e corte-as em tiras finas. lave o alho francês e corte-o também em tirinhas. Recheie as lulas com estes legumes e com os tentáculos previamente reservados. Tempere de sal e pimenta; pincele com um pouco de óleo e grelhe.

Medalhões de Vaca com Bacon

Ingredientes

- 4 medalhões de vaca
- 4 fatias de bacon
- sal, pimenta e óleo q.b.

Elimine a gordura dos medalhões; tempere-os de sal e pimenta e coloque, á volta de cada um deles, uma fatia de bacon, prendendo-a com fio de cozinha. Pincele com um pouco de óleo e grelhe-os uniformemente.

çãõçé Jantares

Ao jantar tente equilibrar a sua dieta alimentar. Assegure-se de que comeu pelo menos o número mínimo de doses aconselhadas na Pirâmide dos Alimentos.

Brócolos com Bife

Ingredientes

- 150 g de brócolos
- 1 bife grelhado
- 1 dente de alho

- 1 colher (chá) de manteiga
- 2 bolachas integrais
- sal e sumo de limão q.b.

Coza os brócolos em água a ferver temperada com sal; escorra-os e ,mantenha-os quentes. Frite ligeiramente o dente de alho na manteiga derretida, regue com sumo de limão e deite este molho sobre os brócolos. Coloque-os num prato, juntamente com o bife grelhado e acompanhe com as bolachas integrais.

Carne Picada Frita com Couve

Ingredientes

- 75 g de bife picado
- 1 fatia de pão de mistura ou uma tosta de pão integral
- 1 couve cozida
- 2 colheres (chá) de alcaparras
- sal, pimenta, óleo, cebolinho picado, massa de tomate, sumo de limão e salsa picada q.b.

Tempere o bife com sal, pimenta e cebolinho. Barre o pão com massa de tomate e, a seguir, espalhe a carne. Unte a frigideira anti-aderente com óleo e frite rapidamente o pão (com a carne voltada para baixo). Acompanhe com a couve cozida, temperada com sumo de limão, alcaparras, pimenta e salsa picada.

Filetes de Peixe Com Acelgas

Ingredientes

- 150 g de pescada limpa
- 1 colher (chá) de mostarda
- 150 g de acelgas ou espinafres
- 1 colher (chá) de manteiga
- 2 colheres (chá) de iogurte magro
- 6 colheres (sopa) de arroz integral cozido
- sal, paprica e sumo de limão q.b.

Tempere a pescada com sal e sumo de limão. De um lado, barre-a com a mostarda e junte

uma pitada de paprica. Reserve. Arranje as acelgas (ou os espinafres) , retire-lhes os pés, corte-as em pedacinhos e saltei-as na manteiga. Cinco minutos depois, junte o iogurte magro e, por cima, deite o arroz integral e o peixe. Coloque uma tampa no tacho e deixe ferver lentamente, em lume brando, durante cerca de 10 minutos.

Lingueirão Corado

Ingredientes

- 0,5 kg de tomate
- 50 g tomate
- 1 cebolinha
- 1/2 limão
- óleo, sal e pimenta q.b.

Comece por mergulhar o lingueirão em água fria, durante 1 hora. Limpe-o e lave-o em várias águas. Depois, coza-os em água a ferver, temperada de sal, durante 10 minutos. Quando estiver cozido, escorra-o e extraia-o das cascas. Adicione o tomate cortado ao meio e a cebolinha. Tempere com um pouco de óleo, sumo de limão, sal e pimenta. Sirva de imediato

Ovo Estrelado com Espinafres

Ingredientes

- 150 g espinafres
- 1 ovo
- 1/2 colher (chá) de manteiga
- 1 dente de alho
- 1 fatia de pão de mistura
- sal, pimenta e ervas aromáticas q.b.

Comece por lavar muito bem os espinafres em diversas águas, para os libertar de terras e sujidades. De seguida, leve um tacho ao lume com água e sal e, logo que ferver, junte os espinafres e deixe cozer durante cerca de 2 minutos, até que amoleçam, agitando sempre o tacho. Depois, tempere com ervas aromáticas picadas, sal e pimenta. Coloque a manteiga numa frigideira e frite o ovo. Acompanhe este prato com o pão de mistura, torrado e esfregado com alho.

A meio da manhã, a meio da tarde e no intervalo entre o jantar e a hora de deitar, é muito recomendável fazer lanches: pequenas refeições intercaladas entre as principais. Os especialistas defendem que o facto de se fazerem pequenas refeições mais frequentemente, com um bom valor nutritivo, mas sem demasiadas calorias, o organismo não sente a necessidade de armazenar a gordura. Veja, agora, quais são as nossas propostas dos alimentos que se pode comer ao lanche.

- 1/4 de ananás
- 1 banana pequena
- 3 ou 4 biscoitos de germen de trigo
- 1 copo de sumo de cenoura
- 1 copo de sumo de laranja
- 1 copo de sumo de maçã
- 2 fatias finas de pão integral com especiarias
- 1 iogurte natural
- 2 quivis
- 2 dl de leite meio-gordo
- 3 dl de leite magro
- 1 maçã, pêra ou laranja
- 200 g de melão ou 1/2 meloa
- 200 g de morangos com 1 colher (chá) de natas batidas
- 5 nozes, ameixas ou figos secos
- 1 ovo bem cozido
- 1 punhado de passas 2 pêsegos de tamanho médio
- 200 g de queijo fresco magro
- 30 g de queijo tipo *gruyère*
- 125 g de requeijão temperado com ervas aromáticas frescas ou adoçante de dieta
- 2 tangerinas ou alperces
- 1 toranja
- 125 g de uvas

ção é **Molhos**

que não comprometem

É frequente as pessoas desistirem de uma dieta devido às limitações que, geralmente são impostas em relação ao uso de temperos. Os molhos são o complemento ideal de muitos pratos, mas, por vezes, têm de ser evitados devido ao excesso de gordura que entra na sua composição. Assim, para que possa deliciar-se sem «pecar», experimente estes deliciosos e magros complementos. Com as nossas saborosas sugestões de molhos, já não terá desculpa para abandonar o seu regime.

Molho de Alho

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de iogurte magro natural
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (chá) de alho em pó
- 1 gota de tabasco

Misture bem todos os ingredientes e reserve no frigorífico até ao momento de servir.

Molho com Caril

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de iogurte magro natural
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (café) de pó de caril
- 2 gotas de molho inglês

Misture muito bem todos os ingredientes e leve ao frigorífico, pois o ideal é que o sirva frio.

Molho de Chili

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de iogurte magro natural

- 1 colher (sopa) de molho de chili
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (chá) de conhaque
- pimenta q.b.

Misture o iogurte, o molho de chili e a mostarda. Junte ainda o conhaque e a pimenta e bata bem. Sirva bem frio.

Molho á Espanhola

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de colorau
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picado
- 2 folhas de louro
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 2 dl de azeite
- 1dl de vinagre

Misture todos os ingredientes e tempere, a gosto, com sal e pimenta.

Molho de iogurte

Ingredientes

- 1 iogurte magro natural
- 3 hastes de cebolinho fresco
- 1 dente de alho

Numa tigela, misture o iogurte como cebolinho picado e alho esmagado e mexa muito bem. Sirva de seguida.

Molho de iogurte com Alho

Ingredientes

- 1 colher (café) de cebolinho picado

- 1 colher (café) de paprica
- uma pitada de pimenta preta
- 8 gotas de molho inglês
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 iogurte magro natural
- 6 dentes de alho
- pimenta-de-caeina q.b.

Comece por juntar o cebolinho, a pimenta-de-caeina, a paprica, a pimenta preta, o molho inglês e o vinagre. Misture bem e acrescente então o azeite, o iogurte e os alhos picados, batendo com um garfo entre cada adição. Tape o recipiente com película aderente e deixe repousar no frigorífico, até ao momento de servir.

Molho de Tomate

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de iogurte magro natural
- 1 colher (chá) de mostarda
- 2 colheres de molho inglês
- 2 gotas de tabasco

Misture bem todos os ingredientes. Coloque numa taça, cubra com película aderente e leve ao frigorífico, até ao momento de servir.

Molho Vinagrete com Ervas

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de mostarda
- 3 dl de azeite
- 1,5 dl de vinagre
- 2 colheres (sopas) de ervas frescas
- sal e pimenta q.b.

Numa tigela, coloque a mostarda e, á medida que lhe junta o azeite, vá batendo vigorosamente com as varas. De seguida, acrescente o vinagre e as ervas, bem picadas, e tempere com sal e pimenta. Este tipo de molho vinagrete combina na perfeição com pratos de peixe grelhado.

Molho com Vinho do Porto

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de iogurte magro natural
- 3 colheres (sopa) de molho de chili
- 1/2 colher (chá) de mostarda
- vinho do Porto a gosto

Misture bem todos os ingredientes e reserve o molho no frigorífico, até ao momento de servir.

Pequenos Almoços

Nunca deixe de tomar o pequeno-almoço, mesmo que não tenha apetite logo de manhã. Ao fazer do almoço a primeira refeição do dia do dia está a retardar o metabolismo e terá a tendência para comer excessivamente. Em vez de comer ovos, bacon ou pão com manteiga, opte por uma peça de fruta ou um copo de leite magro. Mas veja as deliciosas sugestões que lhe deixamos. Se o desejar, pode acompanhá-las com chá preto ou chá de ervas, leite magro ou com sumos de frutas naturais.

Bolachas com Maçã

Barre ligeiramente 4 bolachas integrais ou 2 tostas de pão integral com um pouco de queijo fresco. De seguida, descasque 1 maçã pequena e corte-as em fatias. Disponha-as por cima das bolachas, juntamente com 1 colher(chá) de frutos secos picados e, por fim, tempere-as com ervas aromáticas frescas, finamente picadas.

Cereais de Pequeno-Almoço com Banana

Numa tigela, misture 3 colheres (sopa) de cereais Fitness com 1/2 banana grande ou 1 pequena e 1 colher (chá) de iogurte magro, batido. Para finalizar, regue com 1/2 chávena de leite magro.

Cereais de Pequeno-Almoço com Toranja e Iogurte

Descasque 1/2 toranja e corte-a em pedacinhos. Envolve-a com 150 g de iogurte magro e um pouco de água mineral. Por fim, adicione a tudo isto 4 a 5 colheres (sopa) de cereais Fitness e 1 colher (chá) de passas.

Framboesas com Requeijão

Misture 3 colheres (sopa) de requeijão magro (evite o adoçante), um pouco de sumo de limão, 1 colher (sopa) de Fitness e 125 g de framboesas.

Morangos com Cereais de Pequeno-Almoço

Numa taça, coloque 1/2 iogurte magro, sumo de limão e 125 g de morangos. Em alternativa, pode pôr a mesma porção de morangos, mas misturados com 1 colher (sopa) de cereais Fitness.

Pão com Ervas Aromáticas e Iogurte de Fruta

Barre 1 fatia de pão integral com 1 colher (chá) de margarina ou manteiga. Polvilhe com ervas aromáticas picadas e tempere a gosto. Acompanhe com 1 iogurte magro, misturado com 1 colher (sopa) de morangos picados ou de compota.

Pão com Fiambre

Barre 4 bolachas integrais ou 1 tosta de pão integral com um pouco de mostarda. Por cima, espalhe algumas rodelas de pepino e cubra com 2 fatias de fiambre.

Pão com Queijo

Barre 1 fatia de pão integral ou 1 tosta integral com um pouco de massa de tomate ou iogurte. Por cima, coloque 1 fatia de queijo flamengo e polvilhe com uma pitada de ervas aromáticas picadas.

Pão com Queijo e Tomate

Barre uma fatia de pão integral com 1/2 triângulo de queijo-creme. Por cima, disponha 2 tomates pequenos (ou 1 grande), cortados em fatias, e ervas aromáticas frescas, picadas: salsa, cebolinho, etc.

Pão com Requeijão e Sementes de Girassol

Comece por misturar 1 colher (sopa) de requeijão magro com 2 colheres (chá) de iogurte magro e algumas folhinhas de agrião. Depois, tempere a gosto. Barre 1 fatia de pão de mistura ou, se preferir, 1 tosta de pão integral com este preparado. Polvilhe com uma pitada de paprica e 2 colheres (chá) de sementes de girassol.

Pãozinho com Compota e Bolacha com Requeijão

Barre 1 bolacha integral grande (ou 2 pequenas) com 1 colher (sopa) de requeijão e polvilhe com ervas aromáticas frescas (salsa, cebolinho, etc.) a gosto. Pode usar também sal, com muita moderação, e pimenta. Misture 2 colheres (chá) de iogurte magro com 1/2 colher (chá) de compota, a gosto, e barre 1 fatia ou 1/2 pãozinho de centeio com este creme.

Pãozinho Doce

Corte 1 pãozinho integral ao meio. Barre com 1/2 colher (chá) de margarina ou manteiga e a outra metade com 1 colher (chá) de mel.

Pãozinho de Centeio com Queijo

Num pão de centeio, disponha 1/2 fatia de queijo flamengo, uma pitada de mostarda em pó, 1 colher (chá) de manteiga, 2 rabanetes e ervas aromáticas frescas, picadas.

Pêssego com Cereais

Numa taça, coloque 3 colheres (sopa) de cereais Fitness, 1 pêssego cortado em pedacinhos, 1 colher (chá) de sementes de girassol e 1 colher (chá) de iogurte magro. Misture 2 colheres (sopa) de leite em pó, magro, com água e regue com ele os restantes ingredientes.

Requeijão com Tosta

Misture 1 colher (sopa) de requeijão magro com 2 colheres (chá) de natas e adoçante (o mínimo) e barre 2 tostas de pão integral. polvilhe-as com 2 colheres (chá) de sementes de girassol ou a mesma porção de nozes picadas,. No final, coma 1 maçã.

Salada de Fruta

Esta salada de fruta é muito rica e fácil de preparar. Corte 1 banana pequena, 1 quivi, e 1/2 laranja em pedacinhos. Misture o sumo da outra metade da laranja com 1 colher (chá) de mel e envolva na salada.

Tosta Integral com Queijo

Barre 2 tostas integrais com 1/2 colher (chá) de margarina ou manteiga. Acompanhe com 40 g de queijo do tipo *edam* (com 17% de gordura) e 50 g de rabanetes. É tudo quanto basta para um pequeno-almoço nutritivo e pobre em calorias.

Tosta de Tomate com Ovo

Leve ao lume 1 ovo e coza-o durante 6 minutos. Depois, mergulhe-o em água fria e descasque-o. Torre 1 fatia de pão integral e barre-a com 1/2 colher (chá) de margarina ou manteiga. Corte 2 tomates em rodela e coloque-as sobre as tostas. Acompanhe com o ovo.

çãõçé **Coma.....o que lhe faz bem**

Se quer emagrecer,

as saladas são uma boa opção,

pois possuem um teor calórico diminuto.

Salada Aromática

Ingredientes

- 1 alface romana
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 de colher (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 chávena pequena de ervas aromáticas frescas (salsa, cebolinho, cerefólio e funcho)
- pimenta q.b.

Arranje a alface, separando as folhas e lavando-as muito bem em água corrente. Deixe escorrer e, entretanto, misture o sal, o açúcar, uma pitada de pimenta, o vinagre e o azeite numa tigela. Depois, disponha as folhas de alface no recipiente onde vai servir a salada e regue com o molho que preparou. Finalmente, polvilhe com as ervas aromáticas picadas.

Salada de Cenoura

Ingredientes

- 8 cenouras
- 1 colher (sopa) de sementes de sésamo
- 1 nabo
- 1 aipo
- óleo, vinagre e sal q.b.

Comece por lavar e descascar as cenouras, o nabo e o aipo. Em seguida, corte-os em juliana, para uma tigela, e junte as sementes de sésamo. Tempere a seu gosto.

Salada de Endívias e Laranja

Ingredientes

- 3 endívias
- 1 alface folha - de - carvalho frisada
- 2 laranjas
- 1 colher (chá) de açúcar

- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 de colher (chá) de mostarda
- 1 iogurte desnatado

Separe as folhas das endívias e da alface. Lave-as bem e deixe-as escorrer. Entretanto, descasque as laranjas e corte-as em pequenos cubos, retirando-lhes os caroços. polvilhe os pedaços de laranja com o açúcar e misture-os com as folhas de endívias e alface. À parte, junte o sal, a mostarda e o iogurte desnatado. Verta este molho sobre a salada e sirva.

Salada de Feijão Verde

Ingredientes

- 400 g de feijão verde
- cerefólio, cebolinho, salsa, azeitonas pretas, óleo, alho, sumo de limão e sal q.b.

Comece por arranjar o feijão verde e, de seguida, coza-o a vapor. De seguida, coloque-o numa terrina e junte todas as ervas aromáticas, o limão e as azeitonas picadas. Por fim, tempere a gosto.

Salada Flamenga

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 maçã
- 3 endívias
- sumo de 1/2 limão
- 2 pepinos de conserva
- 300 g de salmão
- 4 colheres (sopa) de iogurte desnatado
- 4 colheres (sopa) de leite magro
- 2 colheres (sopa) do liquido dos pepinos
- 1/4 de colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de açúcar
- rábano ralado q.b.

Coza os ovos, deixando-os ferver cerca de 10 minutos. Enquanto isso, descasque a maçã, corte-a em quartos e, depois de lhe extrair o caroço, divida-a em pedaços. De seguida, lave as endívias, corte-as em juliana e misture-as com a maçã. Regue com o sumo do limão e reserve. Entretanto, pique grosseiramente os pepinos e corte o salmão em tiras. À parte, misture o iogurte com o leite magro, o líquido dos pepinos, o sal, o rábano e o açúcar. Depois, adicione este molho ao salmão, ao pepino, às endívias e á maçã. Finalmente, descasque os ovos e corte-os ás rodelas. Disponha a salada no recipiente onde vai servir e decore com as rodelas de ovo.

Salada Light

Ingredientes

- 1 alface
- 1 endívia
- 4 cogumelos
- sumo de limão
- 1/2 pimento vermelho
- 2 tomates
- 1 dl de molho vinagrete

lave e prepare a alface, a endívia e os cogumelos. Lamine os últimos e regue-os com o sumo do limão. Lave também o pimento, limpe-o de sementes e corte-o em tiras. Faça o mesmo ao tomate, mas corte-o em gomos. Disponha todos estes ingredientes numa saladeira e regue-os com o molho vinagrete.

Salada de Tomate

Ingredientes

- 6 tomates grandes
- 2 cebolas
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de açúcar
- 1 colher(sopa) de sumo de limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- tomilho q.b.

Lave muito bem o tomate e corte-o em rodela. Descasque e pique grosseiramente as cebolas. Disponha as rodela de tomate no recipiente onde vai servir a salada e polvilhe com a cebola picada. À parte, misture o sal, o açúcar, o tomilho, o sumo do limão e o azeite. Regue a salada com este molho e está pronto a servir.

Salada Variada

Ingredientes

- 1/2 alface
- 1 alface folhe-de-carvalho
- 1 tomate 1 alface-de-treviso
- 50g de azeitonas pretas
- 4 cogumelos *shiitake*
- 4 colheres (sopa) de maionese light
- sal e pimenta

Lave bem as alfaces; separe as folhas e corte-as em pedaços regulares e não muito grandes. Depois, lave o tomate e corte-os em cubos. Coloque os ingredientes numa saladeira, tempere de sal e pimenta e sirva com a maionese.

Salada dos Prados

Ingredientes

- 600g de espargos brancos
- 600g de espargos verdes
- 200g de bacon
- 3 fatias de pão de forma
- 5 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 alface folha-de-carvalho
- 1 bolbo de funcho
- 4 tomatinhos
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- 1 colher (sobremesa) de licor de anis

- sal e pimenta moída q.b.

Descasque os espargos, eliminando-lhes as fibras mais duras. depois, coza-os em água e sal, durante cerca de 15 minutos. Corte o bacon em tiras e o pão em cubos e frite-os em 1 colher (sopa) de óleo bem quente. Lave e arranje os vegetais. À parte, misture o licor de anis com o óleo restante e o vinagre. tempere a gosto. Num prato, disponha os ingredientes, regue com o molho e sirva.

Pão Recheado com Feijão

Ingredientes

- 100g de feijão branco cozido
- 1 pão integral
- 1 tomate
- 3 folhas de alface
- alho e salsa q.b.

Esmague o feijão com um pouco de alho e salsa, picados. Misture bem e forme bolinhas. Retire o miolo do pão e recheie-o com estas. Corte o tomate em rodela e arranje a alface. disponha tudo num prato e está pronto.

Por: sEpA