

Título original: *HAC Light: Chicken*
Edição original publicada na Grã-Bretanha, em 2015,
por Hamlyn, uma chancela de Octopus Publishing
Group Ltd, Endeavour House, 189 Shaftesbury Avenue,
London, WC2H 8JY
Copyright © Octopus Publishing Group Ltd, 2015
Tradução © Brilho das Letras, Lisboa, 2015
Tradução: Eduarda Vasconcelos
Revisão técnica: Maria Silva Carvalho
Composição: Ana Seromenho
Impresso na China
Depósito legal n.º 379311/14
1.ª edição, Lisboa, abril, 2015

Jacarandá é uma chancela da Brilho das Letras
Reservados todos os direitos para a
língua portuguesa (exceto Brasil) à
Brilho das Letras, uma empresa Editorial Presença
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo – 2730-132 Barcarena

Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou utilizada
sob qualquer forma ou por qualquer processo, eletrónico ou
mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou outro sistema de
armazenamento e recuperação de informações, sem prévia
autorização por escrito do editor.

Em todas as receitas são usadas medidas-padrão de colheres.
1 colher de sopa = uma colher de 15 ml
1 colher de chá = uma colher de 5 ml

O forno deve ser preaquecido à temperatura especificada – se
usar um forno com ventilação, siga as instruções do fabricante
para regular o tempo e a temperatura.

As ervas aromáticas devem ser frescas,
salvo indicação contrária.

Os ovos devem ser de tamanho médio,
salvo indicação contrária.

Advertimos que os ovos não devem ser consumidos crus.
Este livro contém alguns pratos confeccionados com ovos
crus ou ligeiramente cozinhados. É prudente que as pessoas
mais vulneráveis, como mulheres grávidas ou a amamentar,
doentes, idosos, bebés e crianças pequenas, evitem pratos
crus ou ligeiramente cozinhados feitos com ovos.
Depois de preparados, estes pratos devem ser
conservados no frigorífico e consumidos rapidamente.

Este livro inclui pratos feitos com frutos secos e derivados
de frutos secos. É aconselhável que as pessoas com
reações alérgicas aos frutos secos e seus derivados,
assim como as que possam ser potencialmente
vulneráveis a estas alergias, evitem pratos confeccionados
com frutos secos e óleos de frutos secos. É também
prudente verificar os rótulos de ingredientes pré-preparados
devido à possível existência de derivados de frutos secos.

índice

introdução	7
menos de 200 calorias	19
menos de 300 calorias	37
menos de 400 calorias	93
menos de 500 calorias	165
índice remissivo	236
agradecimentos	240



a coleção

200 RECEITAS LIGHT é uma coleção de livros de formato facilmente manuseável, cada um com mais de 200 receitas saudáveis de diversas gastronomias que vão ao encontro das suas necessidades.

Os livros foram concebidos para ajudar quem quer perder peso, oferecendo uma variedade de deliciosas receitas que têm poucas calorias mas cujo sabor se mantém. As receitas incluem o número de calorias por porção, por isso saberá exatamente o que está a comer. São receitas de comida autêntica e deliciosa, não de refeições para emagrecer rapidamente, pelo que irão ajudá-lo a manter o novo plano alimentar saudável para o resto da vida. Devem ser parte de uma dieta equilibrada, com os bolos e os pratos doces a serem ingeridos apenas como um prazer ocasional.

como usar este livro

Todas as receitas deste livro têm claramente assinalado o número de calorias (kcal) por porção. Cada capítulo é dedicado a um determinado grupo de calorias: menos de 500 calorias, menos de 400 calorias, etc.

Cada receita tem uma variante no final – repare na diferença de calorias, por vezes superior à receita original.

Os números pressupõem o uso de versões magras de laticínios, pelo que deve assegurar-se de que emprega leite e iogurtes magros. Foram também calculados tendo por base

carne magra, por isso retire toda a gordura visível da carne e remova a pele do peito de frango. Use quantidades moderadas de óleo e manteiga para cozinhar, e alternativas magras ou baixas em calorias sempre que puder.

Lembre-se de tomar nota do número de porções que cada receita dá e divida a quantidade de comida em conformidade, para saber quantas calorias está a ingerir.

É necessário ter também cuidado com os acompanhamentos, pois acrescentam calorias às refeições.

Acima de tudo, desfrute dos novos sabores e das receitas fantásticas deste livro. Em vez de pensar que está a negar-se os prazeres não saudáveis habituais, pense no novo regime como um passo positivo rumo ao seu novo eu. Não só irá perder peso e sentir-se



mais confiante, como a sua saúde beneficiará, o aspeto do seu cabelo e unhas melhorará, e passará a exibir um brilho saudável.

os riscos da obesidade

Atualmente, cerca de metade das mulheres e dois terços dos homens do mundo desenvolvido têm excesso de peso ou são obesos. Ter peso a mais faz-nos sentir infelizes com a nossa aparência, mas pode também originar problemas de saúde graves, como doença cardíaca, hipertensão e diabetes.

Quando uma pessoa é obesa, isso significa que o excesso de peso começa a ser um perigo para a saúde. De facto, a obesidade vem a seguir ao tabaco como possível causa de cancro. As mulheres obesas correm mais riscos de ter complicações durante e depois da gravidez, e as pessoas que têm excesso de peso ou são obesas são também mais suscetíveis de sofrer de doença coronária, cálculos biliares, osteoartrite, hipertensão e diabetes tipo 2.

como é que sei se tenho excesso de peso?

A melhor forma de saber se tem peso a mais é calculando o índice de massa corporal (IMC). Divida o seu peso em quilos (kg) pela altura em metros (m) ao quadrado. (Por exemplo, se medir 1,70 m e pesar 70 kg, o cálculo será $70 \div 2,49 = 28,1$.)



Compare o resultado com a lista em baixo (estes números aplicam-se apenas a adultos saudáveis).

Menos de 20	magreza
20-25	peso saudável
25-30	excesso de peso
Mais de 30	obesidade

Como é agora do conhecimento geral, uma das principais causas da obesidade é a ingestão de calorias em excesso.

o que é uma caloria?

O corpo precisa de energia para se manter vivo, crescer, conservar o calor e ser ativo. Vamos buscar a energia de que precisamos para viver aos alimentos e bebidas que ingerimos – às gorduras, hidratos de carbono, proteínas e álcool que contêm.

Uma caloria (cal) é a unidade usada para medir a quantidade de energia que os diferentes alimentos contêm. Uma caloria pode ser cientificamente definida como a energia necessária para elevar a temperatura de 1 grama de água de 14,5 °C para 15,5 °C. Uma quilocaloria (kcal) equivale a 1000 calorias e, de facto, é a quilocalorias que geralmente nos referimos quando falamos das calorias dos diversos alimentos.



Diferentes tipos de alimentos contêm um número diferente de calorias. Por exemplo, um grama de hidratos de carbono (amido ou açúcar) fornece 3,75 kcal, as proteínas fornecem 4 kcal por grama, a gordura, 9 kcal por grama e o álcool, 7 kcal por grama. A gordura é a fonte mais concentrada de energia – o mesmo peso fornece mais do dobro de calorias do que as proteínas ou os hidratos de carbono –, logo seguida do álcool. O teor energético de um alimento ou bebida depende de quantos gramas de hidratos de carbono, gordura, proteínas e álcool estão presentes.

de quantas calorias precisamos?

O número de calorias que precisamos de consumir varia de pessoa para pessoa, mas o seu peso indica-lhe claramente se está a comer a quantidade certa. O peso corporal é resultado do número de calorias que ingere comparado com o número de calorias de que o seu corpo precisa para se manter e realizar atividade física. Se consome mais calorias do que as que gasta, vai começar a ganhar peso à medida que a energia extra é armazenada no corpo como gordura.

Com base nos nossos estilos de vida modernos relativamente inativos, a maioria dos nutricionistas recomenda que as mulheres consumam cerca de 2000 calorias (kcal) por dia e os homens cerca de 2500. Claro que a quantidade de energia necessária depende dos níveis de atividade:

quanto mais ativo for, mais energia precisa para manter um peso estável.

um estilo de vida mais saudável

Para manter um peso saudável temos de despende tanta energia como a que consumimos; assim, para perder peso o gasto de energia tem de exceder a ingestão de calorias. Por isso o exercício é uma ferramenta vital na luta para emagrecer. A atividade física não ajuda apenas a controlar o peso; ajuda também a reduzir o apetite e a prevenir doenças cardiovasculares.

Muitas pessoas alegam que não gostam de fazer exercício e que simplesmente não têm tempo para o encaixar nas suas agendas preenchidas. Experimente então aumentar a atividade física incorporando-a nas rotinas diárias, talvez caminhando ou indo de bicicleta em vez de pegar no carro (sobretudo distâncias curtas), adotando passatempos mais ativos, como a jardinagem, e dando passos pequenos e simples, como usar as escadas em vez do elevador sempre que possível.

Como guia geral, os adultos deveriam praticar pelo menos 30 minutos de exercício de intensidade moderada, como uma caminhada vigorosa, cinco vezes por semana. Em vez de 30 minutos, três sessões de 10 minutos são igualmente benéficas. As crianças e os jovens devem ser encorajados a praticar no mínimo 60 minutos de exercício de intensidade moderada por dia.



Algumas atividades gastam mais energia que outras. A lista em baixo enumera alguns exemplos da energia que uma pessoa com 60 kg despende ao praticar as seguintes atividades durante 30 minutos:

atividade	energia
Passar a ferro	69 kcal
Limpar a casa	75 kcal
Caminhada normal	99 kcal
Jogar golfe	129 kcal
Caminhada rápida	150 kcal
Andar de bicicleta	180 kcal
Aeróbica	195 kcal
Natação	195 kcal
Corrida	300 kcal
Corrida em sprint	405 kcal



faça alterações para toda a vida. A melhor forma de perder peso é tentando adotar hábitos alimentares mais saudáveis que possa manter em todas as ocasiões, não apenas quando está a tentar emagrecer. Tenha como objetivo emagrecer não mais do que 1 kg por semana, para garantir que perde apenas gordura armazenada. As pessoas que fazem dietas radicais perdem também músculo e são muito mais suscetíveis de voltar a ganhar o peso logo de seguida.

Para uma mulher, o objetivo é reduzir a ingestão diária de calorias para cerca de 1500 enquanto tenta perder peso, depois

manter-se à volta das 2000 calorias por dia para manter o novo peso. O exercício físico regular vai também fazer uma grande diferença: quanto mais conseguir queimar, menos dieta terá de fazer.

melhore a sua dieta

Para a maior parte das pessoas, o simples facto de adotar uma dieta mais equilibrada já reduz a ingestão de calorias e leva à perda de peso. Siga estas recomendações simples:

Coma mais alimentos amiláceos, como pão, batatas, arroz e massa. Supondo que substituam as comidas gordas que costuma ingerir, e que não os sobrecarrega de óleo ou manteiga, isto vai ajudar a reduzir a quantidade de gordura e aumenta a quantidade de fibras da sua dieta. Tente usar arroz, massa e farinha integrais, uma vez que a energia destes alimentos liberta-se mais lentamente no corpo, fazendo com que se sinta saciado por mais tempo.

Coma mais fruta e vegetais, pelo menos cinco porções de frutos e vegetais diferentes por dia (excluindo as batatas).

Desde que não junte gordura aos frutos e vegetais, sob a forma de natas, manteiga ou óleo, estas alterações irão ajudar a reduzir a ingestão de gorduras e a aumentar a quantidade de fibras e vitaminas que consome.

quem disse que os vegetais têm de ser insípidos?

Coma menos alimentos açucarados, como biscoitos, bolos e chocolates, o que também

reduzirá a ingestão de gordura. Se lhe apetecer algo doce, coma fruta fresca ou seca.

Reduzindo a gordura da sua dieta, consumirá menos calorias. O facto de escolher laticínios magros não significa que os alimentos deixem de ter sabor. A maior parte dos laticínios, como o leite, o queijo, as natas, o iogurte e até a manteiga, existem na versão magra.

Escolha pedaços magros de carne, como bacon do lombo em vez de bacon entremeado, e peito de frango em vez de coxas. Retire toda a gordura visível antes de cozinhar e evite fritos — prefira assados e grelhados. O peixe é naturalmente pobre em gordura e com ele fazem-se inúmeros pratos deliciosos.

passos simples para reduzir a ingestão de calorias

Quando estiver a tentar cortar nas calorias, experimente seguir estes passos:

- Comece por servir-se de porções pequenas. Se depois de terminar continuar com fome é sempre possível comer mais.
- Depois de se servir, guarde a comida que sobrar antes de começar a comer. Não leve travessas cheias para a mesa pois com certeza irá petiscar, mesmo que esteja satisfeito com o que já comeu.
- Coma devagar e saboreie a comida; deste modo é mais provável que se sinta satisfeito no final da refeição. Se comer à pressa talvez continue a sentir fome no final.
- Esforce-se por tornar as suas refeições saborosas. Irá sentir-se mais saciado com

uma refeição que apreciou verdadeiramente e terá menos vontade de procurar consolo num pacote de batatas fritas ou num chocolate.

- Planeie as refeições com antecedência para garantir que tem todos os ingredientes de que precisa. É pouco provável que consiga preparar uma refeição saudável e equilibrada depois de andar à procura nos armários quando tem fome.
- Tenha sempre snacks saudáveis e interessantes à mão para aqueles momentos em que precisa de algo para se animar. Não precisa de sucumbir a um chocolate quando há outras guloseimas deliciosas disponíveis.



frango

O frango é muito versátil, e com as 200 receitas deste livro esperamos que consiga acrescentar alguns pratos novos aos preferidos da sua família.

Muito tem sido dito nos *media* acerca do bem-estar dos frangos durante a criação. Para quem tem um orçamento apertado, os frangos de aviário podem ser a única opção. Tente consumir os restos no dia seguinte ou use a carcaça para fazer caldo, de modo a que um frango criado ao ar livre, mais caro, mesmo não sendo orgânico, seja mais rentável. Embora os frangos orgânicos, criados ao ar livre, possam não ser para todos, tente escolher frangos com rótulos que indicam que foram criados sem crueldade (para mais informações consulte a Associação Animal).

princípios básicos de higiene

- Guarde o frango cru e o frango cozinhado em separado no frigorífico, para os sucos do frango cru não pingarem para outros alimentos.
- Cubra os pratos de comida para o frango não secar.
- Use tábuas de cortar e facas diferentes para preparar frango cru e frango cozinhado, assim como para preparar carne e vegetais.
- Descongele o frango congelado no frigorífico, transferindo-o para temperatura ambiente 1-2 horas antes de cozinhar.

- Reaqueça alimentos cozinhados apenas uma vez e verifique se estão bem quentes por igual (não se limite a amornar a comida, principalmente se usar o micro-ondas).
- O frango cru que tenha sido descongelado só pode voltar ao congelador se tiver sido cozinhado e arrefecido. Se estava cozinhado e foi tirado do congelador, não pode voltar a ser congelado.
- Coloque um acumulador de frio junto às marmitas e use um saco isotérmico para manter frio o frango cozinhado.

como fazer caldo de frango

Porque é que há de ter trabalho a fazer o seu próprio caldo de frango? Numa época em que estamos constantemente a ser avisados para



reduzir o consumo de sal, o caldo de frango caseiro pode não conter sal; também vem ao encontro da nossa tendência geral de reciclar tudo o que podemos. Se agora não tiver tempo para fazer o caldo, não deite a carcaça fora – coloque-a num saco de plástico e congele-a para quando tiver tempo. A receita seguinte faz 1,4 litros.

carcaça de um **frango** assado ou guisado inteiro

2 litros de **água fria**

- 1 **cebola** grande cortada em quartos, ainda com a camada castanha interior da casca
- 2 **cenouras** cortadas em rodelas grossas
- 2 **talos de aipo** cortados em rodelas grossas
- molho pequeno de **mistura de ervas aromáticas frescas** ou **bouquet garni (seco)**
- grãos de **pimenta-preta**

Coloque a carcaça de frango numa caçarola grande com a água e junte a cebola, as cenouras e o aipo. Tempere com as ervas aromáticas frescas ou o bouquet garni e alguns grãos de pimenta-preta, depois deixe levantar fervura. Cubra a caçarola parcialmente com a tampa e deixe cozer em lume brando durante 2 horas. Coe para um recipiente e deixe arrefecer. Guarde no frigorífico durante 2-3 dias ou, no caso de a carcaça não ter sido ainda congelada, congele em recipientes de plástico ou sacos de plástico herméticos.



preparação

Antes de usar, passe sempre o frango por água fria, escorra e seque com papel de cozinha; este passo é especialmente importante se estiver a usar frango cru pré-embalado. Quando lavar um frango inteiro, tenha especial cuidado em enxaguar o interior da ave e remover os miúdos, se estiverem incluídos.

Se o frango estiver congelado, certifique-se de que descongela por completo antes de usar. Não tente acelerar a descongelação mergulhando-o em água morna. Coloque-o em água fria e mude a água com frequência, ou descongele-o no micro-ondas, seguindo as instruções do fabricante.

o frango está cozinhado?

O frango nunca deve ser servido mal passado ou médio, mas sempre bem passado. Insira um espeto ou uma faca pequena na parte mais espessa de uma articulação ou numa coxa até ao peito se estiver a cozinhar um



frango inteiro. Quando o frango estiver pronto, os sucos serão claros – se vir vestígios cor-de-rosa nos sucos, continue a cozinhar. Se fritar numa frigideira ou grelhar, verifique de 5 em 5 minutos. Para um frango inteiro, volte a verificar depois de mais 15 minutos no forno.

como cortar um frango inteiro

Isto não é tão complicado como pode parecer à primeira vista; o segredo está numa boa faca bem afiada e em localizar as articulações antes de as cortar para separar. Esta técnica pode ser adaptada a outras aves.

1 Comece por remover os fios de cozinha, se os houver; de seguida coloque o frango numa tábua de cortar com o peito para cima. Levante uma perna, afastando-a do corpo. Dê um corte na pele que fica entre o corpo e a perna, corte através da carne e continue até à articulação da coxa. Dobre a perna para libertar o osso, depois corte através da articulação. Repita com a outra perna.

2 Para remover as asas, pressione uma asa contra o corpo da ave para que ambas as partes do ombro fiquem visíveis. Dê um corte na pele e depois através da articulação para separar. Dobre a ponta da asa sob o ombro para obter uma forma triangular. Repita com a outra asa.

3 Separe a carcaça cortando em volta e debaixo de ambos os peitos com uma tesoura de aves ou uma tesoura de cozinha forte. Corte as costelas, separando assim a coluna vertebral dos peitos. Repita no outro lado.

4 Corte ao longo do centro do peito com uma tesoura de aves, uma tesoura de cozinha forte ou uma faca afiada. De seguida passe uma faca sob a carne do peito de cada lado do osso para libertar dois peitos sem osso, ou então corte a direito na vertical entre o osso do peito com uma faca de chef grande, para ter dois pedaços no osso. Para o corte supremo, deixe a articulação da asa no passo 2, mas corte na primeira articulação para separar as pontas das asas do corpo.

5 Agora separe a perna da coxa. Dobre a perna para ver onde fica a articulação central e corte por aí. Repita com a outra perna.

6 Agora deverá ter 2 pernas, 2 coxas, 2 asas e 2 peitos, além de uma carcaça (não ilustrada) para fazer caldo. Quando as aves são pequenas, não separe a coxa da perna.

como espalmar um frango

Neste caso a ave é aberta e espalmada para cozinhar mais rapidamente. Isto permite

que se grelhe ou asse tradicionalmente em menos tempo.

1 Coloque o frango numa tábua de cortar com o peito para baixo e retire o fio de cozinha, se o tiver. Com uma tesoura de aves ou uma tesoura de cozinha robusta, corte a ave pelo meio, mas deixe as duas metades unidas.

2 Vire o frango e, com a palma da mão, faça pressão no peito e achate-o ligeiramente.

3 Corte e retire os ossos das articulações das pernas e coloque as pontas das asas sob a ave. Componha alguma pele que esteja desalinhada e insira dois espetos de metal ou madeira em cada perna, através do peito e saindo pelas asas, de modo a cruzarem-se debaixo do frango e a manterem-no plano enquanto é cozinhado.

como trincar um frango assado

Uma boa faca e um bom garfo de trincar são essenciais. Escolha uma faca com uma lâmina comprida e ligeiramente flexível, e um garfo com dentes bastante juntos. Mais importante ainda, mantenha a faca bem afiada. Se achar que usar uma faca de aço é assustador, há diversos afiadores de facas, manuais ou elétricos, à venda nas boas lojas de produtos de cozinha ou nos grandes armazéns – vale mesmo a pena investir num. Trinche apenas a quantidade de que precisa de cada vez, cortando primeiro num lado e depois no outro lado da ave, quando necessário. Se o frango estiver recheado, não se esqueça de servir o recheio com uma colher.

1 Coloque o frango numa tábua de cortar grande com o peito para cima. Fixando-o com um garfo de trincar, corte a pele entre o peito e a coxa e a carne até ao osso. Dobre a perna para fora para localizar a articulação da coxa, depois corte pela articulação para remover a primeira coxa.

2 Para remover a asa do mesmo lado, corte da ponta do peito até ao osso da asa. Dobre a asa como fez com a perna para localizar a articulação, depois corte para a separar.

3 Continuando no mesmo lado do frango, dê cortes diagonais ao longo do peito para fatiar a carne, usando o garfo para fixar o frango e ajudar a retirar cada fatia.

4 Agora que já cortou o peito em fatias, separe a perna da coxa e corte esta em fatias finas, seguindo a direção do osso.

