

Título original: *HAC Light: Veggie Feasts*
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 379312/14

1.ª edição, Lisboa, abril, 2015

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.

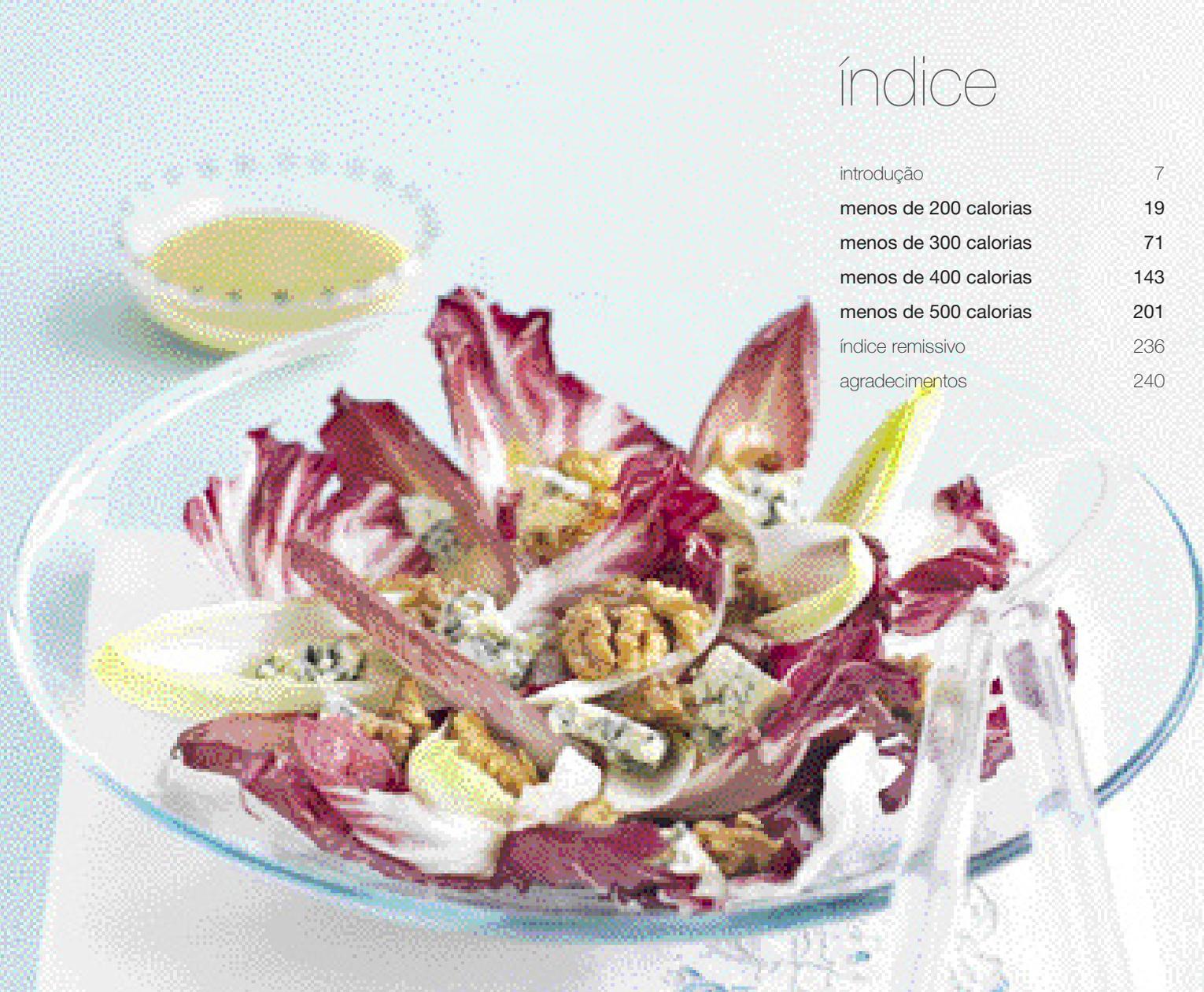
Os ovos devem ser de tamanho médio,
salvo indicação contrária.

Deve ser usada pimenta-preta moída na altura,
salvo indicação contrária.

Este livro inclui pratos feitos com frutos secos e derivados.
É aconselhável que as pessoas com reações alérgicas
aos frutos secos e seus derivados, ou 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	71
menos de 400 calorias	143
menos de 500 calorias	201
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 valores 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 logo 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 deverá ser $70 \div 2,89 = 24,2$.) Compare o resultado obtido com a lista em baixo (estes números aplicam-se apenas a adultos saudáveis).

Menos de 20	magreza
20–25	peso saudável
26–30	excesso de peso
Mais de 31	obesidade

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 sobreviver aos alimentos e bebidas que ingerimos – mais especificamente, às gorduras, hidratos de carbono, proteínas e álcool que contêm.

Uma caloria (cal), como qualquer pessoa que já tenha feito dieta saberá, 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.

Os 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 de uma 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 com regularidade 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. É óbvio que

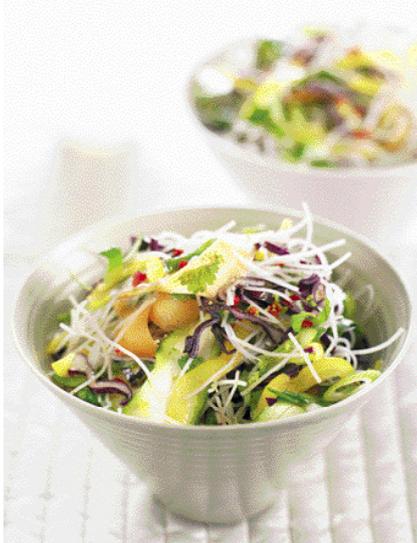


a quantidade de energia necessária depende dos níveis de atividade: quanto mais ativo for, maior a quantidade de energia de que precisa para manter um peso estável.

Um estilo de vida mais saudável

Para manter um peso saudável temos de despendar tanta energia como a que consumimos; por conseguinte, 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. Então a maneira mais fácil de aumentar a atividade física é 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 possam ser facilmente mantidos 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 não só gordura, mas também músculo e são muito mais suscetíveis a voltar a ganhar peso logo de seguida.

Para as mulheres, 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 substituem 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. Como bonificação, 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 fruta e vegetais diferentes por dia (excluindo as batatas).



- Desde que não junte gordura à fruta e aos 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 vai contribuir para a redução da ingestão de gordura. Se lhe apetecer algo doce, coma fruta fresca ou seca.

Reduza a quantidade de gordura da sua dieta, para consumir 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 entremeadado, 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

Poucas pessoas têm uma vontade de ferro, por isso, 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.
- Esmere-se na confeção das suas refeições. Não é por estar a cortar nas calorias que as refeições têm de perder sabor. 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.

o que é uma dieta vegetariana?

Um vegetariano é alguém que se alimenta de cereais, leguminosas, frutos frescos e secos, sementes e vegetais, com ou sem consumo de laticínios e ovos. Um vegetariano não come carne, peixe, marisco ou subprodutos oriundos do abate de animais. Pode seguir-se uma dieta vegetariana por diversos motivos, como religiosos, de saúde, éticos ou ambientais.

Nos dias de hoje, ser vegetariano é muito fácil – os supermercados e as lojas de produtos naturais oferecem um leque diversificado de ingredientes para preparar pratos vegetarianos saborosos e nutritivos.

As 200 receitas deste livro vão ajudá-lo a criar pratos vegetarianos simples e saborosos, com ideias inspiradoras e fáceis para pequenos-almoços e refeições ligeiras, entradas e snacks, refeições principais, sopas e guisados, saladas, acompanhamentos, pães e sobremesas. Com certeza que encontrará algo para satisfazer todos os gostos, tanto vegetarianos como não vegetarianos.

ingredientes

Por vezes torna-se complicado para os vegetarianos evitarem certos produtos. Por exemplo, as gorduras de origem animal e ingredientes como a gelatina podem ser usados em alimentos transformados. O coalho usado frequentemente no fabrico de queijos é extraído do estômago de bezerras (renina). Alguns frascos de caril podem conter camarão. Em muitos casos, há alternativas vegetarianas a estes ingredientes, pelo que é aconselhável perder algum tempo a verificar os rótulos dos alimentos.

queijo

O queijo é uma boa fonte de proteínas para os vegetarianos, mas verifique sempre o rótulo para se certificar de que é apropriado para vegetarianos e não contém coalho de origem animal (renina). Alguns queijos de pasta dura continuam a ser feitos com renina, embora o queijo seja feito cada vez mais com «enzimas microbianas», amplamente usadas na indústria por serem um coagulante consistente e barato.

O termo «enzima microbiana» significa que é um coagulante desenvolvido sinteticamente, enquanto o termo «coalho vegetal» indica que a sua origem é vegetal. Os queijos de pasta mole, como o queijo creme e o cottage, não contêm coalho. Contudo, certos queijos cottage podem conter gelatina, cuja origem é animal.

Os queijos que se seguem são adequados para vegetarianos e para ter sempre no seu frigorífico:

Queijo de cabra Feito com leite de cabra, este queijo tem um sabor forte e pode ser mole e cremoso ou duro, pelo que é possível ralá-lo.

Feta Este queijo grego, cremoso e friável, é feito tradicionalmente com leite de ovelha ou uma mistura de leite de ovelha e cabra, mas atualmente também é feito por vezes com leite de vaca. Tem um sabor salgado e fica perfeito em saladas, com cuscuz ou massas.

Mozzarella Um queijo italiano de pasta mole, não curado, tradicionalmente feito com leite de búfala. É um queijo firme mas cremoso, que sabe a leite fresco com um toque azedo. Derrete bem e tem uma qualidade elástica única, o que o torna o queijo clássico das pizzas.



Cheddar Feito com leite de vaca, muito do cheddar é atualmente produzido com coalho vegetariano. O cheddar maduro tem um sabor excelente.

Queijo vegetariano Este queijo é uma alternativa vegetariana ao queijo parmesão para usar em risotos ou pratos de massa.

Taleggio Originário do Norte de Itália, este queijo de leite de vaca de aroma suave tem uma textura macia e um caráter frutado e cremoso.

Ricotta Este requeijão italiano é preparado com soro de leite, que é drenado e depois ligeiramente «cozido». É um queijo cremoso com uma textura ligeiramente granulosa e um sabor delicado. Relativamente pobre em gordura, é usado em muitos pratos italianos.

uma dieta equilibrada

Uma dieta vegetariana pode fornecer todos os nutrientes necessários para ter saúde e vitalidade, e pode tornar mais fácil a ingestão das desejadas cinco porções diárias de frutas frescas e vegetais.

Embora uma dieta vegetariana não seja garantia de uma saúde melhor, qualquer risco associado à ingestão de carnes vermelhas é, obviamente, eliminado. A menos que seja vegano, provavelmente vai consumir outros produtos de origem animal, como ovos, queijo, manteiga, natas e leite, mas é importante evitar a armadilha comum de querer compensar a falta de carne consumindo, nomeadamente, grandes quantidades de queijo, que é rico

em gorduras saturadas que podem causar doenças cardíacas.

Para tirar o maior partido da comida, compre ingredientes de boa qualidade e evite alimentos processados. Compre sempre fruta, vegetais e ervas aromáticas frescos para obter os melhores benefícios nutritivos. Atualmente há uma maior oferta de produtos orgânicos, mas esta continua a ser a opção mais cara. Vale sempre a pena comprar ovos biológicos de galinhas criadas ao ar livre, mas é igualmente importante escolher os produtos tendo em conta o seu orçamento.

O ideal será ingerir alimentos dos cinco «grupos» seguintes.

• proteínas

Estão presentes em muitos alimentos. As leguminosas (ervilhas, feijões, lentilhas) são excelentes fontes de proteínas, são baratas e contêm também minerais como ferro, zinco e cálcio. Os derivados de soja, como o tofu e o Quorn™, contêm uma forma de «mycoprotein», e estão disponíveis sob a forma de carne picada, hambúrgueres, escalopes e salsichas. Os ovos, os laticínios, os frutos secos e as sementes contêm zinco, cálcio e ferro, assim como proteínas.

• frutas e vegetais

Deve tentar comer pelo menos cinco porções por dia, cada uma pesando cerca de 80 g.



Escolha fruta e vegetais variados e de cores diferentes, para obter uma combinação equilibrada de nutrientes.

• alimentos ricos em hidratos de carbono

As batatas, a massa, o arroz e as leguminosas fornecem a energia sustentável dos hidratos de carbono, assim como vitamina B e fibras. Um terço dos alimentos que ingerimos deve ser constituído por hidratos de carbono, por

isso tente comer um alimento deste grupo a cada refeição.

• laticínios ou alternativas

São necessários pelas proteínas e pelo cálcio. Devem ser ingeridas pelo menos três porções por dia, por exemplo, um copo de leite com 200 ml, um copo de iogurte com 150 ml ou um pedaço de queijo com 30 g. As alternativas incluem leite de arroz, passas de figo, frutos secos, vegetais verdes e derivados de soja.

• vitaminas e minerais

O ferro é essencial para manter os glóbulos vermelhos saudáveis e prevenir a anemia. As fontes vegetarianas de ferro incluem os ovos, os vegetais verdes, o pão integral, o melado, os frutos secos (principalmente alperces), as leguminosas, os cereais de pequeno-almoço fortificados, a manteiga de amendoim e as sementes de abóbora, de sésamo e de girassol. O ferro proveniente de fontes vegetais não é absorvido tão facilmente como o de fontes animais. Se for ingerido com alimentos ricos em vitamina C, a absorção é intensificada. Beba sumos de fruta com os cereais do pequeno-almoço ou regue os vegetais verdes e as saladas com sumo de limão espremido na hora.

Lembre-se de que a única forma de saber ao certo o que come é preparando as suas próprias refeições, por isso comece a cozinhar e desfrute de pratos vegetarianos apetitosos e saudáveis.

batido de frutos de verão

Calorias por porção **103**

Dá para **4 copos de 300 ml**

Tempo de preparação **2 m**

2 **pêssegos**, cortados ao meio,
sem caroço e picados

300 g de **morangos**

300 g de **framboesas**

400 ml de **leite magro**

ou **meio gordo**

cubos de gelo

Coloque os pêssegos num liquidificador ou num robot de cozinha juntamente com os morangos e as framboesas. Acione até obter um puré aveludado, rapando os lados da taça com uma espátula, se necessário.

Junte o leite e volte a acionar até a mistura estar aveludada e com espuma. Sirva o batido em copos altos com gelo.

Para fazer batido de leite de soja & manga, substitua os pêssegos, os morangos e as framboesas pela polpa de 2 mangas grandes maduras e o sumo de 2 laranjas. Reduza a puré como em cima, adicione 400 ml de leite de soja, misture e sirva com cubos de gelo, como em cima. **Calorias por porção 138**

