

Título original: *HAC Light: Weekday Meals*
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 379313/14
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	53
menos de 400 calorias	111
menos de 500 calorias	169
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 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 susceptíveis 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
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), 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.

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 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, 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 gastar 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.

Se não gosta de praticar exercício ou não tem tempo para o fazer, experimente aumentar a atividade física incorporando-a nas rotinas diárias, caminhando ou indo de bicicleta em vez de pegar no carro, adotando passatempos mais ativos e dando passos pequenos e simples, como usar as escadas em vez do elevador sempre que possível.

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



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 a 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 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 de fibras da sua dieta. Tente usar arroz, massa e farinha integrais, uma vez que a energia destes alimentos se liberta 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.
- 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.

- 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

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 cheio

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 à mão para os momentos em que precisa de algo para se animar. Não tem de ceder a um chocolate havendo outras guloseimas deliciosas.



as refeições da semana

Quando paramos para pensar no nosso estilo moderno de vida, é fácil perceber como as refeições podem ser relegadas para segundo plano e feitas para se ajustarem aos nossos outros compromissos. A falta de tempo é tanta que muitos mal têm tempo para comer, quanto mais para planejar refeições, fazer compras e cozinhar. Foi por esta razão que elaborámos este livro, que reúne alguns pratos deliciosos e nutritivos que toda a família pode apreciar em conjunto e que levam pouco tempo a preparar e a cozinhar.

Para muitos, cozinhar no dia a dia é aborrecido; é uma obrigação, e não algo que se faz com prazer. Os níveis de energia e de criatividade estão em baixo, o tempo é escasso e há outras coisas que têm de ser feitas. O objetivo deste livro é que as



refeições da semana voltem a ser um prazer. Acreditamos que por pouco tempo que tenha, cozinhar deve ser um processo criativo, terapêutico e gratificante, de cujo resultado final possa orgulhar-se. Contudo, somos realistas; sabemos que o tempo é apertado; há coisas a fazer depois do jantar e a casa tem de ser limpa antes da chegada dos convidados.

planeie refeições saudáveis e equilibradas

Alguns livros de «cozinha rápida» assumem que tem um exército de ajudantes na sua cozinha e uma série de aparelhos e equipamento para acelerar o processo de preparação. Nós não partimos desse pressuposto. Mas esperamos que perca algum tempo a planejar e a fazer as compras, pois a chave para o sucesso das refeições é a preparação. Use a sua hora de almoço ou o fim de semana para folhear este livro e escolher quatro ou cinco refeições que gostaria de servir durante a semana. Quando souber quais os ingredientes de que vai precisar, certifique-se de que no início da semana tem tudo em casa. Não se esqueça das compras *online* e dos serviços de entrega ao domicílio – foram concebidos para pessoas ocupadas e podem organizar-se de acordo com a sua disponibilidade.

combine menus

Por muito óbvio que pareça, quando estiver a planejar as refeições da semana procure obter um equilíbrio de diferentes alimentos em cada

dia e ao longo da semana. Planeámos as receitas deste livro de modo a proporcionar-lhe uma ampla variedade de alimentos ricos em nutrientes ao longo da semana, mas a chave está em combinar os menus e não cozinhar sempre os mesmos tipos de comida. Sugerimos que tenha em conta o seguinte quando estiver a criar o plano de refeições:

- Coma peixe pelo menos duas vezes por semana, pois reduz o risco de doença cardíaca, é rico em vitaminas B e D e contém níveis elevados de Ómega 3, o que é excelente para o coração.
- Pode comer frango quantas vezes o seu orçamento permitir, mas tente comprar biológico sempre que possível.
- Se for «adepto» das carnes vermelhas, escolha, sempre que possível, pedaços magros e que se prestem a cozaduras rápidas. Limite as carnes vermelhas a duas vezes por semana.
- Os miúdos são uma excelente fonte de vitaminas, cobre, ferro e zinco, no entanto, como o fígado tende a acumular resíduos químicos do animal, coma apenas uma vez por semana.
- Os frutos secos e as sementes são altamente nutritivos. São pobres em gorduras saturadas, ricos em proteínas e fibras, e estão repletos de vitaminas do complexo B e muitos minerais benéficos.
- Os ovos, além de serem uma fonte de proteínas rápida e saudável, são pobres em gorduras saturadas – atualmente



considera-se que é saudável para a dieta consumir até 6 ovos por semana.

- Misture os vegetais tanto quanto o orçamento lhe permitir. Inclua raízes e folhas, e tantas cores quantas conseguir. Todos os vegetais contêm níveis elevados de vitamina C, muitos contêm vitaminas do complexo B importantes e são todos abundantes em fibras. Além disso, ao serem cozinhados rápida e ligeiramente, como muitos o são neste livro, as suas propriedades são retidas e os benefícios fazem-se sentir ainda mais.
- Escolha sempre cereais integrais, pois são bons para o coração e mantêm a sensação de saciedade por mais tempo.

uma cozinha bem abastecida

Se tiver a cozinha bem abastecida, só terá de comprar os ingredientes frescos todas as semanas. Para quem gosta de ter pouca



coisa na sua despensa, esta pode ser uma prática demorada e talvez dispendiosa no início, mas depois passa a ter os custos reduzidos e a gastar menos tempo nas compras todas as semanas.

Para preparar uma refeição em minutos, precisa de alguns básicos nos armários. Farinha sem fermento, farinha de milho e leite UHT para fazer molhos de última hora, latas de tomate picado, grão-de-bico e feijão, puré de tomate, concentrado de tomate, mostarda inglesa forte, um bom azeite, uma boa seleção de óleos, incluindo óleo de girassol, e alguns sabores alternativos, como amendoim, sésamo e noz. Tenha sempre vinagre balsâmico de boa qualidade, e, para os pratos com um toque

oriental, leite de coco, molho de soja, molho de peixe, molho «sweet chilli», molho de hoisin, além de uma seleção do seu arroz e noodles preferidos.

Não hesite em comprar alguns ingredientes «batoteiros» para refeições super-rápidas; os molhos pesto, as bases de pizza prontas e a pasta de caril tailandesa são imprescindíveis em dias atarefados, e não se esqueça de que pode comprar alho, gengibre e erva-príncipe em pasta, que se juntam rápida e facilmente à comida enquanto cozinha. Também será de grande utilidade ter em casa algumas latas ou frascos de alcachofras, azeitonas e pimentos vermelhos assados, e, para dar aquele toque especial aos seus cozinhados, tenha sempre também anchovas e alcaparras; vai surpreender-se com a diferença que podem fazer numa refeição.

Mesmo que não saiba jardinagem, aprender a cultivar uns vasilhinhos de ervas aromáticas no parapeito da janela vai beneficiar as suas refeições quando quiser adicionar-lhes um aroma rápido e natural. As ervas aromáticas fáceis de manter incluem manjerição, coentros, cebolinho e alecrim. Os orégãos e o tomilho podem ser mais complicados, mas é possível comprá-los em ramos e congelá-los. Não se preocupe se as folhas ficarem muito escuras ou pretas – continuam a manter o sabor.

o frigorífico e o congelador

Coloque no frigorífico alguns ingredientes-chave que são a base de muitas refeições: cebolas, alhos, queijo de pasta dura, um bom

parmesão forte e iogurte natural. Congele limões e limas cortados em quartos, gengibre e malaquetas, além de vegetais ricos em nutrientes que congelam bem, como espinafres, ervilhas ou milho-doce. O bacon, os bifes de frango, os lombos de peixe e as salsichas podem ser separados e congelados em porções pequenas, prontos para descongelarem rapidamente. Compre embalagens de camarões, mexilhões ou frutos do mar congelados para juntar a sopas, guisados e salteados.

Quando o pão já não estiver fresco para se comer em fatias, triture-o num robot de cozinha e congele o pão ralado em saquinhos, pronto a ser usado em panados. Lembre-se ainda de que o pão congela bem, e que uns sacos com muffins ingleses e pães de hambúrguer irão com certeza ser muito úteis.

para facilitar

Se não tem micro-ondas e se esqueceu de tirar carne, aves ou peixe do congelador, pode acelerar o processo de descongelação mergulhando os alimentos envoltos em plástico num recipiente com água fria e deixando-os por umas horas.

Em vez de esmagar o alho, corte a extremidade de um dente e rale-o. Poupa tempo a lavar o esmagador de alho e desperdiça menos. Se a receita pedir muitos dentes de alho, pode poupar tempo adicionando pasta de alho já pronta. O sabor é intenso, pelo que basta uma pequena quantidade para substituir um dente de alho.

Os coentros frescos são uma erva aromática fantástica, dão imenso sabor a todos os tipos

de pratos. Tenha sempre à mão o aroma dos «coentros frescos» com frascos de pasta de coentros, que conserva as folhas dos coentros numa mistura de azeite e vinagre. Em alternativa, congele um ramo de coentros frescos num saco de plástico, prontos a serem adicionados aos seus pratos.

os benefícios da alimentação

Quer sejamos jovens ou velhos, vegetarianos ou omnívoros, todos precisamos dos mesmos nutrientes dos alimentos que ingerimos. A energia é-nos fornecida através dos alimentos e dos líquidos, e para termos a quantidade completa de nutrientes de que o organismo necessita, devemos consumir hidratos de carbono, proteínas, gorduras, fibras e água, assim como uma variedade de vitaminas e minerais. Estes nutrientes não só alimentam o nosso corpo como também melhoram a saúde e ajudam a proteger-nos de doenças. Se comermos bem, sentimo-nos bem, a disposição melhora e é mais fácil lidar com o *stress* – o que só pode ser positivo se tivermos uma casa movimentada para gerir.

Esperamos que, depois de experimentar algumas das receitas deste livro, volte a descobrir as alegrias de cozinhar no dia a dia. Sim, a vida é atarefada, há sempre imensas coisas a tratar, mas cozinhar durante a semana é uma tarefa que pode ser agradável, criativa e gratificante. Escolha uma receita e comece a cozinhar! Vai sentir mais calma, felicidade e satisfação em vários aspetos!