

Título original: *HAC Light: Cakes and Desserts*
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: Sónia Azoia
Composição: Ana Seromenho
Impresso na China
Depósito legal n.º 379314/14
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	79
menos de 400 calorias	163
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 que, por vezes, são mais do que na receita original.

Os números pressupõem o uso de versões magras de laticínios, pelo que deve assegurar-se de que emprega leite e iogurtes magros. 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, tenha prazer em experimentar os novos sabores e as receitas fantásticas deste livro. Em vez de se concentrar na ideia de que está a negar-se os prazeres não saudáveis habituais, pense no novo regime como um passo positivo em direção ao seu novo eu. Não só irá perder peso e sentir-se mais confiante, como a sua saúde beneficiará e o seu cabelo e unhas melhorarão consideravelmente, além de que passará a ter um aspeto mais saudável.



os riscos da obesidade

Atualmente, cerca de metade das mulheres e dois terços dos homens no mundo desenvolvido têm excesso de peso ou são obesos. Ter peso a mais não nos faz apenas sentir infelizes com a nossa aparência, mas pode também originar problemas de saúde graves.

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 quilogramas (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.

Os diferentes tipos de alimentos contêm um número diferente de calorias. Por exemplo, 1 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.

Deste modo, 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 pelo álcool. O teor energético de um alimento ou 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 simplesmente determinado pelo número de calorias que ingere comparado com o número de calorias que o seu corpo usa para se manter e de que precisa para a 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 maior



parte 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, precisa de mais energia 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; 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 o emagrecimento. A atividade física não é apenas um auxiliar no controle do peso; ajuda também a reduzir o apetite e sabe-se que tem efeitos benéficos no coração e no sangue o que ajuda 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, andando a pé ou indo de bicicleta em vez de pegar no carro (sobretudo nas distâncias curtas), adotando passatempos mais ativos, como a jardinagem, e usando as escadas em vez do elevador sempre que possível.

Como guia, os adultos devem praticar 30 minutos, pelo menos, de exercício moderado, como uma caminhada, cinco vezes por semana. Ao invés de 30 minutos, três sessões de 10 minutos são benéficas. As crianças e os jovens devem ser encorajados a praticar 60 minutos de exercício moderado 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 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 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 frutas e vegetais, pelo menos cinco porções de frutas e vegetais diferentes por dia (excluindo as batatas).

Desde que não junte gordura às frutas 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.

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 creme fraiche, o iogurte e até a manteiga, existem na versão magra.

Escolha pedaços magros de carne, como bacon do lombo em vez do 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.

prazeres ocasionais e saudáveis
Embora seja importante comer menos alimentos açucarados, como biscoitos, bolos e chocolates, quando se está a tentar perder peso, há momentos em que um doce é irresistível: em ocasiões especiais e em festas, por exemplo. Se se esforça por ter uma alimentação saudável como regra, uma sobremesa ou uma fatia de bolo ocasionais tornam-se um verdadeiro prazer. Muitas destas receitas podem ser congeladas em porções individuais e descongeladas para se saborearem mais tarde (ver «Como conservar bolos» na página 16).

passos simples para reduzir a ingestão de calorias

São poucas as pessoas com uma vontade de ferro, por isso, quando estiver a tentar cortar nas calorias, torne tudo mais fácil seguindo estes passos:

- Sirva-se de porções pequenas. Poderá sentir-se saciado quando terminar, mas se continuar com fome é sempre possível comer mais.
- 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.
- 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 apetitosos 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.

bolos e sobremesas light

Preparar os seus próprios bolos e sobremesas é gratificante e relaxante, e embora tais prazeres sejam geralmente considerados proibidos quando se tenta seguir uma dieta saudável, as receitas deste livro incluem muitos doces que foram reformulados para se manterem abaixo das 500, 400, 300 e até 200 calorias por porção. Estas receitas são perfeitas para quando há um motivo de celebração ou apenas sente que precisa de uma guloseima – por vezes, permitir-se



um pequeno pecado é uma forma eficaz de evitar o abandono de um regime alimentar saudável devido à desmotivação. Os bolos e as sobremesas feitos em casa superam qualquer versão de compra, independentemente do preço, e são uma forma muito pessoal de mimar a família e os amigos.

técnicas para cozer bolos preparação das formas

Unte as formas pincelando o interior com um pouco de óleo de girassol ou vegetal, com um pincel de pasteleiro, ou esfregando-o com uma noz de manteiga. Até as formas antiaderentes precisam de ser ligeiramente untadas, a não ser que se forem por completo com papel vegetal para forno (antiaderente).

O papel vegetal para forno (antiaderente) pode ser uma boa escolha para forrar tabuleiros de forno e formas redondas ou quadradas, em que forra o fundo e os lados.

tempos de cozedura

Os tempos de cozedura são sempre um guia, pelo que deve verificar o progresso dos bolos enquanto cozem. Se possível, espreite apenas pelo vidro da porta do forno. Nunca abra a porta antes de passar metade do tempo de cozedura, quando o bolo já está meio cozido e o risco de afundar é menor. Mesmo nessa altura, abra-a ligeiramente, apenas o suficiente

para ver como o bolo está. Se estiver a cozer mais depressa à frente ou nos lados, rode-o para a cozedura ser uniforme.

Depois de cozidos, os bolos devem ter uma cor uniforme. Os pães de ló retomam a forma quando levemente pressionados com um dedo. Um palito inserido no centro dos bolos maiores deve sair limpo e seco.

tamanhos das formas

Certifique-se de que seleciona o tamanho de forma correto para o seu bolo. As formas devem ser medidas pelo fundo, principalmente se usar uma assadeira, pois estas geralmente têm os lados um pouco inclinados e uma saliência na borda.

como conservar bolos

Os bolos e as bolachas devem colocar-se num recipiente hermético e guardar-se num local fresco, mas os bolos recheados ou cobertos com cremes devem ser conservados no frigorífico.

A maior parte dos bolos congela bem, embora seja preferível congelar os que têm coberturas ou frutas frescas sem os recheios ou as coberturas. Os bolos muito frágeis devem ser congelados até estarem firmes e de seguida envoltos em película aderente ou papel de alumínio, ou colocados num recipiente de plástico. Os bolos mais robustos podem ser embrulhados e depois congelados. Os bolos grandes podem ser cortados em fatias com pedaços de papel vegetal antiaderente entre elas, e metidas no congelador, de modo

que possam ser somente descongeladas as que forem necessárias. Consuma todos os bolos no prazo de 3 meses. Descongele-os à temperatura ambiente durante 2-4 horas, dependendo do tamanho. Os scones e as bolachas ficam melhores se, depois de descongelados, forem ao forno durante 5-10 minutos a 180 °C.

resolução de problemas

Se o seu bolo não ficar como esperava, veja se consegue identificar o problema:

O bolo racha na parte de cima

- O bolo foi cozido a uma temperatura muito alta ou numa prateleira do forno muito elevada.
- Usaram-se colheres de chá cheias de fermento em vez de colheres rasas.
- A forma usada era muito pequena e o bolo ficou muito alto.

Os frutos afundam-se

- Demasiados frutos para a massa do bolo conseguir sustê-los.
- Os frutos estavam húmidos, ou as cerejas cristalizadas, se usou, estavam muito pegajosas com açúcar.

O bolo afunda

- A porta do forno foi aberta antes de o bolo estar meio cozido.
- O bolo foi tirado do forno antes de estar cozido.
- Fermento a mais, e o bolo cresceu rapidamente antes de cozer.

O bolo não cresce devidamente

- O ar foi eliminado – talvez tenha batido a farinha em vez de a envolver suavemente.
- O forno estava numa temperatura muito baixa ou foi desligado acidentalmente.
- Esqueceu-se de juntar o fermento.
- Usou farinha sem fermento em vez de farinha com fermento.
- O bolo cozeu numa forma demasiado grande.

O bolo está seco

- Não tem gordura suficiente incorporada.
- O bolo cozeu de mais.
- Não foi embrulhado e guardado numa lata ou num recipiente de plástico depois de cozido.

não se esqueça de...

- Usar um pincel de pasteleiro para untar as formas e salpicar com glacé.
- Preaquecer o forno, reduzindo a temperatura de 10-20 °C se usar um forno com ventilação.
- Colocar a prateleira do forno no meio, a não ser que pretenda cozer mais do que um tabuleiro de cada vez.
- Untar e forrar as formas antes de começar.
- Usar colheres rasas.
- Usar um temporizador para saber quando pode verificar o progresso do bolo.

técnicas para sobremesas

bater ovos e açúcar

Quando estiver a fazer musses, suflés frios, torta ou tarte, a receita vai pedir que os ovos e o açúcar sejam batidos até que a vara deixe um rasto quando levantada acima da mistura.

Isto faz-se melhor com uma batedeira elétrica de mão sobre uma taça com ovos e açúcar colocada em cima de uma caçarola com água a ferver. A água quente ajuda a acelerar o processo e aumenta o volume do ar retido nos ovos e no açúcar.

Três ovos levam 8-10 minutos a bater até ficarem espessos. Para ver se a mistura está pronta, levante as varas e tente desenhar um ziguezague à medida que a mistura cai – se esta ficar na superfície por uns segundos é porque está pronta.

bater natas

Muitas pessoas têm tendência a bater demasiado as natas espessas ou as natas para bater. O segredo consiste em bater as natas espessas até começarem a formar remoinhos suaves, uma vez que ainda engrossam ligeiramente depois de batidas. As natas demasiado batidas ficam com uma textura granulosa, quase amanteigada, o que vai estragar o resultado final do doce.

envolver

Quando a mistura de ovos e açúcar estiver pronta, vai precisar de juntar puré de frutos, chantili ou chocolate derretido para fazer um suflé frio ou uma musse, ou farinha peneirada para um bolo tipo pão de ló. Use uma colher grande (uma colher de servir é ideal), insira-a na mistura, vire-a e faça o movimento de um oito. Tente ser o mais suave possível para não eliminar o ar que teve tanto trabalho para incorporar.

macarons à francesa

Calorias por porção **46**

Dá **24 macarons**

Tempo de preparação **20 m**,

mais o tempo de repouso

Tempo de cozedura **10-15 m**

manteiga, para untar

50 g de **açúcar em pó**

65 g de **amêndoa em pó**

ou **farinha de amêndoa**

2 claras de ovo

100 g de **açúcar granulado**
fino

corantes alimentares

cor-de-rosa e verde

Unte 2 tabuleiros de forno e forre-os com papel vegetal para forno (antiaderente).

Introduza o açúcar em pó num robot de cozinha juntamente com a amêndoa em pó ou farinha de amêndoa e triture até obter uma consistência muito fina e homogênea.

Ponha as claras numa taça muito bem limpa e bata-as em castelo até formarem picos. Vá adicionando o açúcar granulado fino aos poucos, uma colher de cada vez, batendo bem entre cada adição, até as claras estarem espessas e brilhantes. Divida a mistura igualmente por 2 taças e junte algumas gotas de cada corante alimentar a cada uma. Divida a mistura de amêndoa igualmente pelas 2 taças e envolva cuidadosamente as duas misturas com uma colher de metal.

Introduza uma das cores num saco de pasteleiro com um bico liso com 1 cm de diâmetro e faça 12 x 3 cm montinhos num dos tabuleiros. Bata com o tabuleiro firmemente na superfície de trabalho para alisar os macarons. Lave e seque o saco de pasteleiro e o bico e faça mais 12 montinhos da segunda cor no outro tabuleiro. Volte a bater com o tabuleiro. Deixe repousar durante 30 minutos.

Leve ao forno preaquecido a 160 °C durante cerca de 15 minutos, ou até as superfícies estarem firmes. Deixe arrefecer e separe os macarons cuidadosamente do papel.



biscoitos de pistácio

Calorias por porção **53**

Dá cerca de **24 biscoitos**

Tempo de preparação **15 m**,
mais o tempo para arrefecer
Tempo de cozedura **30 m**

25 g de **manteiga meio sal**,
amolecida

50 g de **açúcar granulado
fino**

raspa fina de 1 **limão**

125 g de **farinha com
fermento**

½ c. de chá de **fermento
em pó**

1 **gema de ovo**

1 c. de sopa de **clara de ovo**

65 g de **pistácios sem casca**,
sem pele e grosseiramente
picados

Bata a manteiga, o açúcar e a raspa de limão numa taça até obter um creme fofo e esbranquiçado. Adicione a farinha e o fermento peneirados, de seguida junte a gema, a clara e os pistácios e mexa até ficar macio.

Divida a massa em 2 partes e molde cada uma como uma salsicha com cerca de 15 cm de comprimento. Coloque-as num tabuleiro untado, afastadas uma da outra, e achate-as até terem uma altura de 1 cm.

Leve a cozer no forno preaquecido a 160 °C durante 20 minutos, até crescerem e alourarem. Retire do forno e deixe arrefecer durante 10 minutos, mantendo o forno ligado. Com uma faca de serrilha, corte os biscoitos em fatias com 1 cm de espessura. Volte a colocá-los no tabuleiro, com os lados cortados para cima e deixe cozer durante mais 10 minutos, para ficarem crocantes. Coloque-os numa grelha para arrefecer.

Para fazer bolachas de noz & aveia, misture numa taça 50 g de farinha com fermento peneirada, 50 g de flocos de aveia, 40 g de nozes picadas e ¼ de colher de chá de bicarbonato de sódio. Introduza 50 g de manteiga meio sal, 50 g de açúcar amarelo e 1 colher de sopa de golden syrup (melaço de cana-de-açúcar) numa caçarola pequena. Leve a lume brando até a manteiga derreter. Junte à mistura de aveia e mexa bem. Molde a mistura em bolinhas e coloque-as, afastadas umas das outras, num tabuleiro untado. Coza como em cima durante cerca de 15 minutos, até alourarem. Coloque-os numa grelha de alumínio para arrefecerem. **Calorias por porção 53**

