

LIMÃO



ADORÁVEIS RECEITAS CULINÁRIAS

INTRODUÇÃO

Trata-se da pesquisa de receitas culinárias selecionadas e interessantes, onde o limão é um ingrediente que vai conferir leveza, beleza, aroma e sabor.

Este e.book (livro eletrônico), não tem como principal propósito, como é o caso do livro de minha autoria, *O poder de cura do Limão* (Editora Alaúde), o consumo do limão de forma somente terapêutica.

Com certeza, há uma preocupação em reduzir excessos de açúcar, farinhas refinadas, gorduras e etc., entretanto, o foco aqui é mais culinário e o prazer de cozinhar com este fantástico aliado do exótico, o limão.

Qual limão? O que está na época, abundante, maduro, fresco e pleno de suco. O que está perto de você, e por sinal, barato.

Para simplificar a consulta, as receitas estão divididas por tipos de refeição ou lanche: sucos e refrescos, entradas, saladas, petiscos e pratos salgados, assim como as adoráveis sobremesas, finalizando com os chás.

Lembrando: todas as receitas a seguir foram adaptadas para uma alimentação mais saudável e natural. Ou seja, um bom uso do limão.

O uso de açúcar está bem reduzido, valorizei os alimentos vegetais, crus e integrais. As opções de carne ficaram basicamente com os peixes.

Lembrem que os alimentos da cultura orgânica são os preferidos.

Enfim, vamos à prática!

Conceição Trucom / junho 2007



SUCOS DESINTOXICANTES e REFRESCOS



A qualidade do alimento ingerido irá determinar a saúde de cada célula, órgão ou sistema. O corpo humano necessita de alimentos “vivos” para construir vida, vitalidade e saúde. Os sucos e refrescos tornam possível esta prática ser divertida e diária (uma ou mais vezes/dia).

Terapeuticamente falando, os sucos preparados em casa são muito diferentes dos industrializados, pois são isentos de conservantes, cozimento (pasteurização), congelamento, adulterações e, mais que tudo isso, são absolutamente frescos.

Todas as receitas a seguir podem ser consumidas com o propósito terapêutico de desintoxicação, emagrecimento e rejuvenescimento. Neste caso é recomendável evitar açúcar e adoçantes. Em todas estas receitas existe a opção de usar a farinha do limão para enriquecer seu sabor, aroma e poder de cura.

Limonada cremosa

Aquela fibra que divide os gomos, quando bem triturada é quem vai conferir uma textura cremosa a esta limonada.

Ingredientes: 2 – 3 limões – 1 litro de água filtrada – gelo e adoçante a gosto.

Preparo: Descasque os limões sem deixar a pele branca. Cortar em 4 no sentido longitudinal. Eliminar a parte central dura. Bater no liquidificador com a água, o gelo e o adoçante natural. Servir imediatamente.

Suco da horta

Ingredientes: 2 folhas de couve manteiga – polpa de 1 maracujá – 1 litro de água – suco de 1 limão – 3 maçãs descascadas sem as sementes – gelo e adoçante natural a gosto.

Preparo: Bata no liquidificador, rapidamente, a polpa do maracujá e a couve na água. Coe e volte para bater com o limão, a maçã, o gelo e o adoçante natural. Sirva gelado.

Suco de milho, laranja e Limão

Ingredientes: 1 xícara (chá) de milho verde – suco de 3 laranjas – suco de 3 limões – 1 litro de água – gelo e adoçante natural a gosto.

Preparo: Bata tudo no liquidificador, coe e sirva imediatamente.

Suco turbinado

Ingredientes: casca de 1 abacaxi – 1 beterraba pequena (com a casca) – 2 tomates maduros – suco de 1 limão – 1 litro de água – gelo e adoçante natural a gosto. Opcional: colocar algumas folhas da beterraba.

Preparo: Bata tudo no liquidificador coe e sirva bem gelado.

Suco da ação

Ingredientes: 4 a 5 cubos de açaí congelado – 1 maçã descascada – suco de 1 limão – 1 banana passa picada – ½ copo de água gelada.

Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva imediatamente.

Suco diurético

Ingredientes: 1 xícara de folhas e talos de salsa bem lavada e escorrida – 1 maçã cortada em 4 – suco de 1 limão – 2 xícaras de água para cozimento.

Preparo: Coloque as 2 xícaras de água para ferver. Antes de levantar a fervura acrescente a maçã e a salsa, desligue o fogo e abafe por 10 minutos. Coe e leve para gelar. Bata no liquidificador com o suco de limão e sirva imediatamente.

Suco dá vida

Para transbordar de disposição, este suco é estimulante (lecitina de soja), rico em vitaminas, sais minerais e agentes de limpeza (fibras).

Ingredientes: suco de 2 laranjas – suco de 1 limão – 1 xícara (chá) de mamão formosa picado – 2 ameixas seca sem caroço – 1 colher (sopa) de germe de trigo – 1 colher (chá) de lecitina de soja – gelo a gosto.

Preparo: Bata no liquidificador todos os ingredientes menos o germe de trigo e o gelo. Acrescente o germe e o gelo, misture bem e sirva imediatamente.

Shake de vitamina C

Este suco é uma megadose de Vitamina C, que além de refrescante, com seu poder antioxidante, neutraliza os radicais livres, rejuvenescendo, prevenindo doenças e combatendo o cansaço.

Ingredientes: 4 a 5 cubos de polpa de acerola congelada – suco de 1 limão – 1 colher (sopa) de mel (ou melado de cana) – 200 ml de água mineral com gás.

Preparo: Passe a acerola pela centrífuga e congele a polpa obtida numa forma para gelo. Bata no liquidificador a acerola congelada, o limão, o mel e a água mineral. Sirva imediatamente.

Opções: este shake pode ser feito também com a polpa de kiwi ou de manga congelada.

Shake de manga

Ingredientes: 1 xícara (chá) de manga picada – suco de 1 limão – raspas da casca – 2 bolas de sorvete diet de creme ou limão (ver receita em Sorbets).

Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em taças decoradas com as raspas de limão.

Suco alcalinizante

Indicado para tratar artrite, gota, baixa-imunidade e processos inflamatórios freqüentes. Nestes casos, recomenda-se que os ingredientes sejam de cultura orgânica, não seja acrescentada água ou qualquer adoçante (natural ou artificial). O gelo é somente para tornar o suco mais divertido!

Ingredientes: suco de 2 cenouras médias – suco de 1 beterraba pequena – 1 talo de aipo – algumas rodela de nabo – 2 maçãs – suco de 1 limão – 1 cubo de gelo/copo. Opcional: usar algumas folhas da beterraba ou da cenoura.

Preparo: Passe as cenouras, a beterraba, o aipo, o nabo (e as folhas) pela centrífuga. Bata no liquidificador as maçãs, o limão e o suco extraído na centrífuga. Acrescente gelo se desejar e sirva imediatamente.



Suco arretado de bom

Ingredientes: 2 colheres (sopa) de farinha integral de soja – suco de 2 laranjas – 1 colher sobremesa de semente de linhaça – suco de 1 limão.

Preparo: Bata tudo no liquidificador e sirva gelado com uma pedra de gelo.

Refresco de Limão, maçã e camomila

Ingredientes: 1 colher (sopa) de flores de camomila – 1 litro de água – 2 maçãs inteiras – suco de 1 limão.

Preparo: Faça um chá com a camomila e as cascas das maçãs. Coe e leve para gelar. Bata no liquidificador com a polpa das maçãs e o suco do limão. Sirva gelado.

Refresco de abacaxi, maçã e Limão

Ingredientes: casca de 1 abacaxi – miolo de 4 maçãs – sucos de 1 limão – 4 xícaras (chá) de água.

Preparo: Escove e lave muito bem a casca do abacaxi antes de descascá-lo. Coloque as cascas com a água para ferver. Desligue, deixe em infusão por uns 15 minutos e coe. Deixe que esfrie. Bata no liquidificador com a polpa das maçãs e o suco do limão. Sirva gelado.

Refresco de Limão e cidreira a frio

Ingredientes: 4 xícaras (chá) de erva cidreira fresca picada - 2 litros de água filtrada - suco fresco de 3-4 limões – gelo a gosto.

Preparo: Lave e corte a erva cidreira. Leve ao liquidificador para bater, sendo 500 ml de água para cada xícara de erva cortada. Coe com uma peneira e um tecido por baixo para filtrar os fiapos da cidreira. Junte o suco de limão e sirva gelado.

Fonte: Jandira – a chefe de cozinha do Hotel Ponto de Luz.

Refresco de Limão com cidreira

Ingredientes: 3 limões – 1 maço de erva cidreira fresca (50 gramas) – 1,5 litros de água – gelo e adoçante a gosto.

Preparo: Leve a água ao fogo e faça um chá da erva cidreira picada. Ferva por 2 minutos, desligue e abafe. Deixe esfriar e leve à geladeira. Pique os limões em 4 partes, deixe as cascas e retire a parte interna e dura do meio e extremidades. Bata no liquidificador o chá gelado, os limões picados, o gelo e o adoçante. Sirva imediatamente. Decore uma saladeira com a alface nas laterais e o tabule no centro e sirva.

Refresco cremoso de inhame

Ingredientes: 1 ½ xícara (chá) de inhame cru ou cozido – 2 colheres (sopa) de aveia integral – suco de 1 limão – ½ xícara (chá) de erva-cidreira fresca – 2 ½ xícaras (chá) de água – gelo e adoçante natural a gosto.

Preparo: Prepare o chá da erva-cidreira, coe e deixe esfriar. Bata no liquidificador o chá com o inhame, a aveia, o suco de limão e o adoçante natural. Sirva imediatamente.

Refresco de melão e Limão

Ingredientes: 4 xícaras (chá) de melão picado – suco de 2 limões – 2 ramos de hortelã – 4 xícaras (chá) de água – gelo e adoçante natural a gosto.

Preparo: Bata tudo no liquidificador. Coe e sirva imediatamente.



SALADAS, MOLHOS, ENTRADAS e PETISCOS

SALADAS



Criatividade é fundamental para uma salada apetitosa. Talvez por ser conhecida por "comida de regime", o repertório de saladas geralmente não é muito variado ou criativo. Mas antes é preciso saber o que é exatamente uma salada. A resposta é simples: qualquer combinação de verduras, legumes, queijos, carnes, cereais ou até macarrão, mas temperados com um molho à base de azeite, ervas e limão. Ou, mais precisamente, um molho que combine uma gordura com um ácido. Bem, partindo deste conceito, as possibilidades para ótimas saladas são infinitas.

Duas dicas: 1) Depois de lavar, seque bem as folhas verdes, pois água dilui o molho e 2) Tempere só na hora de servir, pois o sal faz com que as folhas murchem rapidamente.

Salada picante

Ingredientes: 1 dente de alho amassado - 60 gramas de folhas de espinafre ou bertalha bem novas - 60 gramas de folhas de azedinha - 60 gramas de agrião - 60 gramas de folhas de salsão - 2 colheres (chá) de suco de limão - 1 pitada de sal - 1 colher (chá) de mel - 2 colheres (sopa) de azeite - 2 colheres (sopa) de iogurte natural.

Preparo: Lave as folhas, seque-as e reserve. À parte, misture o suco de limão com o sal e o mel, adicione o azeite mexendo sempre. Por fim, acrescente a coalhada e o alho amassado. Tempere as folhas com o molho, pouco antes de servir.

Salada inesquecível

Ingredientes: 1 maço de radicchio - 2 endívias - 400 gramas de ricota magra amassada e levemente temperada com azeite, sal e pimenta - 8 camarões grandes cortados ao meio - 1 manga em cubinhos - 8 morangos pequenos cortados ao meio.

Ingredientes Molho: Raspas e suco de 2 limões - 4 colheres (sopa) de azeite - sal e pimenta a gosto.

Preparo: Monte a salada com a ricota no centro e as folhas em volta. Arrume os camarões, os morangos e cubinhos de manga por cima de tudo. Misture o azeite com o limão, o sal e pimenta. Misture bem e tempere na hora de servir. Polvilhe raspas de limão para perfumar.

Salada tricolori

Ingredientes: 1 maço de rúcula - 1 maço de alface (só a parte de dentro) - 4 talos de salsão cortados tiras de 5 cm - 4 tomates em cubos - 1 punhado de manjeriço fresco - 12 mini mussarelas de búfala - 8 pedaços de tomate seco.

Ingredientes Molho: 4 colheres (sopa) de azeite - - raspa e suco de 1 limão - 4 colheres (sopa) de shoyo - pimenta a gosto.

Preparo: Lave bem as verduras e seque. Misture bem todos os ingredientes do molho e tempere na hora de servir. Use as folhas de manjerição para enfeitar.

Salada dourada

Esta mistura de frutas, vegetais picantes e cogumelos sempre faz sucesso. Ela é bonita de ver e de comer.

Ingredientes: 125 gramas de cogumelos frescos - 1 melão maduro em cubos - 1 carambola em fatias - 3 pimentões amarelos cortados tiras finas - 2 colheres (chá) de suco de limão - ½ colher (chá) de mel - 1 pitada de sal - 3 colheres (sopa) de azeite - 1 colher (chá) de manteiga - 60 gramas de queijo parmesão cortado em lascas - flores comestíveis amarelas.

Preparo: Se os cogumelos forem pequenos deixe-os inteiros. Se não, corte-os em fatias. Arrume em pratos individuais os cogumelos, as frutas e os vegetais. Misture o suco de limão, o mel e o sal, até o mel se dissolver. Acrescente o azeite, batendo sem parar. Derreta a manteiga até começar a dourar e misture ao tempero. Derrame o tempero sobre a salada nos pratos. Polvilhe com as lascas de queijo parmesão e enfeite com flores comestíveis, se possível.

Fonte: 100 mil cardápios rápidos - Malcolm Hillier - Nova Cultural

Salada tailandesa de manga

Esta salada picante, agri-doce, é uma entrada incomum e também pode acompanhar um prato principal bem apimentado.

Ingredientes: casca fina e suco de 1 limão tahiti - 2 colheres (sopa) de caldo coado de peixe - 2 colheres (chá) de açúcar - 2 dentes de alho esmagados - 2 pimentas verdes, sem sementes e bem picadas - 2 mangas cortadas em palitos - 2 cenouras cortadas em palitos - 2 abobrinhas cortadas em palitos - 1 ramo de hortelã para enfeitar.

Preparo: Corte a casta do limão em tirinhas. Reserve. Ponha o suco de limão, o caldo de peixe, o açúcar, o alho e a pimenta numa tigela e misture bem até o açúcar dissolver. Reserve. Coloque a manga e os vegetais numa tigela e tempere com o caldo reservado. Decore com as tirinhas de limão e o raminho de hortelã.

Fonte: 100 mil cardápios rápidos - Malcolm Hillier - Nova Cultural

Salada de espinafre com nozes e Limão

Ingredientes: 500 gramas de espinafre - 3 colheres (sopa) de manteiga - 2 colheres (sopa) de azeite - 1 dente de alho picado - 125 gramas de metades de noz - casca ralada e suco de 2 limões.

Preparo: Elimine os talos do espinafre. Lave as folhas e escorra muito bem. Aqueça a manteiga e o azeite numa frigideira grande e junte o alho e as metades de noz. Frite até o alho começar a dourar e a noz ficar ligeiramente torrada. Acrescente o espinafre, a casca e o suco de limão. Cozinhe em fogo alto por 2 minutos, mexendo sempre. Retire do fogo e mantenha aquecido até a hora de servir. **Fonte:** 100 mil cardápios rápidos - Malcolm Hillier - Nova Cultural

Salada de agrião, melancia e queijo

Ingredientes: 2 maços de agrião bem lavado - 2 xícaras de melancia picada em dedinhos - 150 gramas de mussarela picada em dedinhos - ¼ maço de salsa picada - 1 colher (sopa) de azeite - suco de 2 limões - sal a gosto.

Preparo: Prepare o molho misturando com um batedor de claras o suco dos limões, o azeite e o sal. Arrume as folhas de agrião, a melancia e a mussarela. Regue com o molho e salpique a salsa picada.

Opções: o sal pode ser substituído por molho shoyo ou missô. A melancia pode ser substituída por melão, manga ou qualquer outra fruta da época.

Salada grega

Ingredientes: 3 pepinos japoneses picado em cubos – 1 bandeja de tomate cereja cortado ao meio – 2 cebolas roxa picada em cubos – 6 fatias de queijo branco picadas em cubos – ½ maço de hortelã desfolhado – 1 colher (sobremesa) de sementes de gergelim – 2 colheres (sopa) de azeite – suco de 1 limão – suco de 1 laranja – sal (ou molho shoyo) a gosto.

Preparo: Bata o azeite com o limão, a laranja e o sal. Arrume numa tigela todos os ingredientes picados em cubos e a hortelã desfolhada. Misture bem e acrescente o molho. Decore com a semente de gergelim.

Salada de milho verde com Limão

Uma sugestão para deixar o milho cozido ainda mais gostoso.

Ingredientes: 1 xícara (chá) de milho cozido – colher (sopa) de manteiga derretida – 1 colher (sobremesa) de suco de limão – 1 colher (sopa) de salsa bem picada – ½ colher (chá) de sal marinho – 1 pitada de pimenta-do-reino.

Preparo: Misture tudo muito bem e leve à geladeira por cerca de 30 minutos antes de servir.

Salada de grãos

Ingredientes: ½ xícara (chá) de grão de bico – ½ xícara (chá) de cevadinha – ½ xícara (chá) de soja – ½ xícara (chá) de arroz integral – 1 cubo de caldo de legumes – 1 maçã verde – 1 cenoura média – canela em pó a gosto – suco de 1 limão – 1 colher (sopa) de azeite – molho shoyo, salsa picada e pimenta a gosto.

Preparo: Cozinhe os grãos no caldo de legumes até ficarem “al dente”. Deixe esfriar e reserve. Rale a cenoura e reserve. Pique a maçã em cubos pequenos. Em uma tigela misture os grãos, a maçã e a cenoura. Com um batedor de claras misture o azeite, o suco de limão, o shoyo, a canela e a pimenta. Adicione sobre a salada e decore com a salsa picada.

Salada de cogumelo e parmesão

Ingredientes: 300 gramas de cogumelo Paris – 4 dentes de alho em finas fatias – 3 colheres (sopa) de suco de limão – 1 colher (sobremesa) de azeite – 4 colheres (chá) de salsa picada – ½ xícara (chá) de queijo parmesão em lascas.

Preparo: Coloque os cogumelos fatiados em uma tigela. Junte o alho e o sal. Acrescente o suco de limão e o azeite. Misture. Distribua entre 4 pratos. Decore com a salsa e as lascas de parmesão.

Fonte: Revista Cláudia Comida & Bebida – março 2007

Fusili em salada

Ingredientes salada: 2 xícaras (chá) de fusili cozido – 30 gramas de queijo prato em cubos pequenos – 1 maçã em cubos pequenos – 6 azeitonas picadas – 1 maço de alface lisa.

Ingredientes Molho: 1 colher (sopa) de azeite – 1 colher (sopa) de molho de mostarda – suco coado de 1 limão – suco coado de 1 laranja – sal a gosto – 1 colher (sopa) de mel.

Preparo: Junte todos os ingredientes menos a alface e misture bem. Sirva sobre as folhas de alface.

Salada caipira

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de batata doce – 1 xícara (chá) de berinjela picada – 2 xícaras (chá) de talos verdes (couve, brócolis, agrião, etc.) – 1 colher (sopa) de

cebola picada – 2 colheres (sopa) de salsa picada – suco de 1 limão – 2 colheres (sopa) de maionese – molho shoyo a gosto.

Preparo: Cozinhe a batata doce até que fique macia, amasse com um garfo e reserve. Cozinhe em água e sal a berinjela e os talos picados e reserve. Misture tudo e sirva fria. **Fonte:** Alimente-se Bem – SESI/SP.

Salada de quiabo

Viva! Com limão, nenhum quiabo terá a coragem de formar baba!

Ingredientes: ½ quilo de quiabo – 5 colheres (sopa) de suco de limão – 1 cebola em rodela finas – 1 tomate em rodela – 1 pimentão vermelho em tirinhas – 1 colher (sopa) de semente de gergelim – 1 colher (sopa) de salsa picada – 1 colher (sopa) de azeite – sal e pimenta a gosto.

Preparo: Limpe os quiabos cortando apenas a ponta superior. Mergulhe-os inteiros em água fervente com 2 colheres (sopa) de suco de limão e sal. Deixe que cozinhem por 8 minutos e escorra. Corte-os então em rodela. Arrume todos os ingredientes em uma saladeira. Para o molho misture 3 colheres (sopa) de suco de limão com o azeite, o sal e a pimenta. Decore com a salsa e o gergelim.



MOLHOS & DIPS



Os cítricos sempre vão conferir aos molhos, além de um toque exótico, um valor digestivo e uma quebra no tom do azeite ou manteiga que ele tiver.

Maionese verde

Ingredientes: 270 gramas de tofu – 5 ramos de salsa inteiros (com os talos) – 5 talos de cebolinha inteiros (retirar apenas a raiz) – suco de ½ limão – 1 colher (sopa) de azeite – sal a gosto.

Preparo: Prende o tofu para retirar o excesso da água. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até textura cremosa de maionese. Se necessário, coloque um pouco de água (máximo 2 colheres de sopa) para facilitar a batida do liquidificador.

Maionese tradicional

O mais delicioso dos molhos frios. Use com saladas, peixes e vegetais frios. É muito versátil: com purê de agrião ela se transforma no Molho Verde; com alcaparra e cebolinha vira o Molho Tártaro; e com pimenta caiena e alho picado se torna em Rouille. Seu preparo não tem mistérios, mas os ingredientes devem estar à temperatura ambiente, nunca gelados.

Ingredientes: 1 gema - 1 colher (chá) de mostarda Dijon - suco de 1 limão - sal a gosto - 1 pitada de mel - 1 xícara (chá) de azeite.

Preparo: Ponha a tigela sobre um pano de prato para que não escorregue enquanto prepara. Bata, com um batedor de claras, a gema, a mostarda, o limão, o sal e o mel até incorporarem. Deixe em repouso por 10 minutos e junte o azeite, gota a gota, batendo sempre. Quando começar a espessar, deixe o azeite cair num fio constante, batendo sem parar, até ser todo incorporado e o molho ficar cremoso e aveludado. Se a maionese talhar, junte 2 colheres (chá) de água quente e ela imediatamente retomará o ponto. Guarde em lugar fresco, não na geladeira, e utilize no mesmo dia.



Molho de tomate

Ingredientes: 500 g de tomate - 1 colher (sopa) de azeite - 1 cebola picada - 2 dentes de alho bem picados - 2 colheres (chá) de purê de tomate - ½ xícara (chá) de caldo de legumes - 2 colheres (chá) de manjerona picada - 1 colher (chá) de estragão picado - suco de ½ limão - sal e pimenta-do-reino a gosto.

Preparo: Pele o tomate mergulhando-o por 2 minutos em água fervente. Enxágüe em água fria corrente. A pele se soltará facilmente. Aqueça o azeite numa frigideira de fundo espesso e frite a cebola e o alho, sem dourar. Acrescente os ingredientes restantes e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Bata o molho no liquidificador até ficar quase liso.

Molho relish de pepino e iogurte

Ingredientes: 1 pepino japonês bem picadinho em cubos (descascar é opcional) - 1 ½ xícara (chá) de iogurte natural - 1 colher (sopa) de suco de limão - sal a gosto - pimenta-do-reino moída na hora a gosto - 1 colher (sopa) de hortelã picada - 1 dente de alho cortado ao meio.

Preparo: Misture numa tigela o iogurte, o limão, o sal e a pimenta. Acrescente o pepino e a hortelã. Sirva numa porcelana que tenha sido esfregada com o alho cortado. **Fonte:** 100 mil cardápios rápidos - Malcolm Hillier - Nova Cultural

Molho de maçã com curry

Ingredientes: ½ maçã descascada e ralada fino - 2 colheres (sobremesa) de suco de limão - ½ xícara (chá) de ricota magra - 1 ¼ xícara (chá) de iogurte natural desnatado - 1 colher (chá) de azeite - 1 colher (chá) de curry - 1 colher (chá) de sal marinho - 1 dente de alho.

Preparo: Bata no liquidificador a ricota, o curry, o sal, o alho e ½ xícara de iogurte, até ficar cremoso. Passe para uma tigela e acrescente o restante do iogurte, a maçã ralada, o limão e o azeite. Sirva imediatamente ou mantenha na geladeira até servir. **Fonte:** Alimentação para uma vida saudável - Lapinha, a clínica da vida (2002)

Molho acridoce

Ingredientes: 2 colheres (sopa) de azeite - 4 colheres (sopa) de suco fresco de limão - ½ colher (chá) de sal marinho - ½ colher (chá) de ervas finas - 1 pitada de alecrim em pó - 1 colher (sobremesa) de salsa picada - 1 colher (sopa) de mel - 1 colher (chá) de molho de mostarda.

Preparo: Misture todos os ingredientes e sirva. **Fonte:** Alimentação para uma vida saudável - Lapinha, a clínica da vida (2002)

Chutney de abacaxi

Ingredientes: 1 colher (sopa) de manteiga - ½ cebola roxa picada - 1 dente de alho picado - ½ colher (chá) de pimenta vermelha picada - 1 colher (chá) de gengibre ralado - ½ pimentão verde picado - ½ pimentão vermelho picado - ½ colher (chá) de curry - suco de 1 limão - 1 maçã sem casca em cubinhos - 1 abacaxi em cubinhos - ¾ xícara (chá) de açúcar mascavo - 1 xícara (chá) de uva-passa sem semente - uma pitada de sal marinho.

Preparo: Em uma panela, doure a cebola, o alho, a pimenta e o gengibre na manteiga. Acrescente os pimentões, o curry, o suco de limão, a maçã, o abacaxi e o açúcar mascavo. Misture muito bem e continue cozinhando com a panela tampada (em fogo baixo) por cinco minutos. Junte as passas e o sal e continue cozinhando, mexendo de vez em quando, até que todo o líquido tenha evaporado. Retire do fogo, deixe que esfrie e coloque em potes com tampa. Conserve na geladeira. Sirva em temperatura ambiente acompanhando saladas, sanduíches e pratos salgados.

Chutney de papaia

Ingredientes: 4 xícaras (chá) de mamão papaia quase maduro em cubos - ¼ xícara (chá) de cebola ralada - 2 xícaras (chá) de maçã descascada em cubinhos - ½ xícara (chá) de uva passa sem semente - ½ xícara (chá) de suco de limão - 1 xícara (chá) de açúcar mascavo - ½ xícara (chá) de água - 2 colheres (sopa) de pimentão verde picado - 1 colher (sopa) de gengibre ralado - 2 dentes de alho amassados - 1 colher (chá) de sal marinho - ¼ xícara (chá) de amêndoas picadas.

Preparo: Coloque todos os ingredientes, salvo as amêndoas, numa panela e tampe. Leve ao fogo baixo, mexendo de vez em quando, por 30 minutos. Acrescente as amêndoas e deixe cozinhar por mais 30 minutos, mexendo sempre. Amasse grosseiramente e deixe esfriar. Coloque em potes de vidro com tampa. Conserve na geladeira. Sirva em temperatura ambiente acompanhando saladas, sanduíches e pratos salgados.

Molho de ervas e Limão

Ingredientes: ¼ xícara (chá) de azeite - 1 colher (sobremesa) de raspas de limão - suco de 2 limões - 1 dente de alho amassado - 1 colher (sobremesa) de tomilho seco ou fresco - 2 colheres (sopa) de salsa picada - ½ colher (chá) de sal marinho.

Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador até mistura homogênea. Coloque num vidro com tampa e conserve na geladeira. Deixe apurar por algumas horas antes de servir. Agite antes de usar. **Fonte:** Alimentação para uma vida saudável - Lapinha, a clínica da vida (2002)

Molho de iogurte com laranja

Ingredientes: ½ xícara (chá) de iogurte natural desnatado - suco de ½ laranja - suco de ½ limão - 1 colher (sopa) de salsa picada - 1 colher (sopa) de cebolinha picada - 1 colher (sopa) de azeitonas picadas - ½ colher (chá) de sal marinho.

Preparo: Bata tudo no liquidificador. **Fonte:** Alimentação para uma vida saudável - Lapinha, a clínica da vida (2002)

Limonete de morango

Ingredientes: 1 caixa de morangos - 1 cebola grande bem picada - 2 colheres (sopa) de manjeriço picado - 2 colheres (sopa) de cebolinha picada - ½ xícara (chá) de suco de limão - 5 colheres (sopa) de azeite - sal e pimenta-do-reino a gosto - ½ colher (sopa) de açúcar

Preparo: Retire a folha dos morangos e lave-os bem. Pique-os em pedaços pequenos. Misture-os delicadamente com a cebola, o manjeriço e a cebolinha. Reserve. Numa tigela, mexa todos os outros ingredientes — o limão, o azeite, o sal, a pimenta-do-reino e o açúcar. Junte esse molho à mistura de morango, mexendo com delicadeza. Leve à geladeira para tomar gosto por pelo menos 1 hora. Sirva como acompanhamento de saladas de folhas ou mesmo um grelhado.

Molho de cenouras

Ingredientes: 3 cenouras grandes cozidas - 1 ovo cru - ½ cebola pequena - ¼ xícara (chá) de azeite - ½ colher (chá) de sal marinho - suco de 2 limões.

Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado. **Fonte:** Alimentação para uma vida saudável - Lapinha, a clínica da vida (2002)

Molho de beterraba

Ingredientes: 2 beterrabas médias cozidas e descascadas - 1 xícara (chá) de iogurte natural desnatado - 2 colheres (sopa) de azeite - 1 colher (sopa) de hortelã picada - ½ colher (chá) de sal marinho - suco de 1 limão.

Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador deixando o sal por último. Sirva gelado. **Fonte:** Alimentação para uma vida saudável – Lapinha, a clínica da vida (2002)

Tapenade de azeitonas

Ingredientes: 200 gramas de azeitonas pretas sem caroço – suco de 1 limão – 1 dente de alho picadinho – 2 colheres de sopa de azeite.

Preparo: Pique bem miudinho as azeitonas. Misture com os demais ingredientes usando um batedor de claras para emulsionar bem. Sirva para temperar folhas verdes ou legumes cozidos.

Cestinhas de pão com dip árabe e dip verde

Ingredientes cestinhas: 6 discos de pão folha tipo árabe – 1 clara de ovo batida – 1 colher (sopa) de orégano.

Ingredientes Dip árabe: 1 pepino médio sem casca picado em cubinhos – 1 dente de alho amassado – 4 talos de cebolinha picados – e colheres (sopa) de hortelã fresca picada – 1 copo de iogurte desnatado.

Ingredientes Dip verde: 200 gramas de ricota – 3 a 4 colheres (sopa) de leite desnatado – 1 xícara (chá) de brócolis cozidos e bem picados – 1 colher (sopa) de cebola ralada – 2 colheres (sopa) de salsa picada – sal a gosto.

Preparo cestinhas: Sobreponha 2 discos de pão pincelando entre eles um pouco da clara para que fiquem bem colados. Repita este procedimento com mais um par de discos. Coloque cada par de discos colados dentro de um refratário redondo pequeno. Vire as bordas para fora do refratário para ter um efeito mais bonito. Coloque uma tigelinha menor dentro e sobre os discos para manter seu formato. Leve as 2 forminhas ao forno médio pré-aquecido a 180°C por cerca de 10 minutos ou até sequem e fiquem firmes. Deixe esfriar para desenformar.

Preparo das tirinhas de pão: Nos outros 2 discos de pão que sobram passe o restante da clara e salpique orégano a gosto. Corte tirinhas com 1 cm de largura. Leve ao forno médio de 180°C para dourarem e fiquem crocantes. Reserve.

Preparo dos Dips: Misture os ingredientes de cada dip, separadamente. Para servir, coloque os dips nas cestinhas de pão e sirva com as tirinhas crocantes.

Fonte: O prazer da cozinha light – Lucília Diniz

Palitos de legumes com diversos dips

Ingredientes Palitos: 16 palitos de cada um dos seguintes legumes: cenoura, salsão, funcho (erva-doce), pimentão amarelo, pepino e nabo – 16 rabanetes cortados ao meio – 16 floretes de brócolis ou couve-flor – 200 gramas de cogumelos frescos.

Ingredientes Dip branco: 200 gramas de aspargos em conserva – ½ xícara (chá) de aipo picado – ½ cebola pequena picada – 2 colheres (sopa) de suco fresco de limão – pimenta calabresa e pimenta-do-reino a gosto.

Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um purê.

Ingredientes Dip Colorido: ½ xícara (chá) de cenoura picada – 2 colheres (sopa) de pimentão verde picado – 2 colheres (sopa) de cebola picada – 2 colheres (sopa) de água – 1 xícara (chá) de queijo cottage – 2 colheres (sopa) de iogurte desnatado – 2 colheres (sopa) de suco fresco de limão – ½ colher (chá) de alho em pó – ½ colher (chá) de páprica em pó – ½ colher (chá) de pimenta-de-caiena.

Preparo: Misture a cenoura, o pimentão verde, a cebola e a água. Leve ao fogo e cozinhe até que os legumes estejam macios, porém crocantes. Escorra e reserve. Bata no liquidificador o queijo, o iogurte e o suco de limão, até mistura homogênea. Transfira para uma tigela e junte os legumes cozidos. Tempere com o alho, a páprica e a pimenta.

Ingredientes Dip picante: 240 gramas de feijão branco cozido – ½ xícara (chá) de iogurte desnatado – 2 colheres (sopa) de suco fresco de limão – 1 dente de alho amassado – gengibre ralado a gosto.

Preparo: Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata até creme homogêneo. **Fonte:** O prazer da cozinha light – Lucília Diniz



PASTAS

Pasta de jiló

Ingredientes: 6 jilós (200 g) – 1 cebola grande picada – 2 tomates médios sem pele e sem sementes picados – 4 colheres (sopa) de azeite – 1 colher (chá) de orégano – 3 colheres (sopa) de salsa picada – suco de ½ limão – sal a gosto.

Preparo: Descasque o jiló e deixe de molho na água com sal e o suco de limão. Numa panela coloque a cebola, o tomate e 2 colheres (sopa) de água. Cozinhe mexendo até amolecer. Acrescente o jiló, já picado e refogue um pouco. Acrescente mais um pouco de água e abafe para cozinhar. Durante o cozimento, se necessário, pingue um pouco mais de água. Quando estiver cozido, amasse tudo com um garfo. Acrescente o azeite, o orégano e a salsa. Verifique o sal. Quando for consumir poderá acrescentar gotas de limão. **Fonte:** Comer com sabedoria – Ana Beatriz V. Pinheiro – Editora Nova Era

Patê de truta defumada

Ingredientes: 200 g de filé de truta defumada – 3 colheres (sopa) de coalhada – casca ralada e suco de ½ limão – 1 pitada de sal – 1 pitada de pimenta-do-reino – 3 colheres (sopa) de azeite – salada de folhas levemente temperada – pão tostado para servir.

Preparo: Coloque todos os ingredientes do patê, exceto o azeite, no processador e bata até uma textura lisa. Com o motor trabalhando acrescente o azeite vagarosamente, até a mistura ficar com aspecto de creme de leite batido. Sirva com salada de folhas levemente temperada e fatias de pão torrado. **Fonte:** 100 mil cardápios rápidos – Malcolm Hillier – Nova Cultural

Hômus

Ingredientes: 500 gramas de grão-de-bico cozido – casca ralada e suco de 1 limão – 4 colheres (sopa) de azeite – 2 colheres (sopa) de óleo de gergelim – 2 dentes de alho amassados – folhas de uva para decorar – gomos de limão, azeitonas e pão para servir.

Preparo: Coloque o grão-de-bico, a casca e o suco de limão, o azeite, o óleo de gergelim e o alho num processador de alimentos. Bata até a mistura ficar cremosa, mas ainda mantendo uma ligeira textura. Enfeite com folhas de uva e sirva com gomos de limão, azeitonas e pão árabe ou foccacia.

Variação: O alho pode ser dispensado, mas, neste caso, substitua-o por 2 cebolinhas verdes picadas.

Purê de maçã

Ingredientes: 10 maçãs pequenas – 2 colheres (sopa) de açúcar – 1 pitada de sal marinho – suco de 1 limão – 1 colher (sopa) de manteiga.

Preparo: Coloque o suco de limão, o açúcar, o sal e a manteiga numa panela. Descasque as maçãs, retire as sementes, corte em quatro partes e coloque imediatamente no suco de limão para não escurecer. Cozinhe em fogo baixo, com a

panela tampada, até a maçã amolecer. Bata tudo no liquidificador e, se necessário, cozinhe mais um pouco. Sirva bem quente acompanhando grelhados ou pratos quentes.

Tabule

Ingredientes: 3 pepinos japoneses – 4 tomates – 1 cebola – ½ maço de salsa picada – 1 xícara (chá) de talos de rúcula (ou de agrião) – 100 gramas de trigo para quibe – suco de 2 limões – 2 colheres (sopa) de azeite – 1 maço de hortelã – 1 maço de alface – sal e pimenta a gosto.

Preparo: Lave bem o trigo e coloque de molho em água quente por uns 20 minutos. Escorra a água, esprema e reserve. Pique os pepinos com a casca em pequenos cubos e reserve. Corte os tomates, retirando as sementes e pique-os em pequenos cubos e reserve. Pique a cebola em cubos pequenos e reserve. Pique a salsa e seus talos e reserve. Pique os talos da rúcula em pedaços de 1 cm. Prepare o molho misturando o azeite, limão, sal e pimenta e reserve. Misture todos os ingredientes, derrame o molho sobre eles e misture com delicadeza.

Salgadinhos de milho com patê de abacate

Ingredientes massa: 1-2 xícaras (chá) de farinha de milho – 1 xícara (chá) de milho verde – sal a gosto.

Ingredientes patê: 2 xícaras (chá) de abacate amassado – suco de 1 limão – 1 dente de alho amassado – 2 colheres (sopa) de salsa picada – sal a gosto.

Preparo: Triture o milho verde no liquidificador. Misture a farinha de milho com o milho verde triturado e o sal. Sove até formar uma massa homogênea. Com o auxílio de um filme plástico, abra a massa com rolo até uma espessura de 2-3 mm. Corte no tamanho desejado e arrume sobre uma forma untada e enfarinhada. Asse em forno médio pré-aquecido por uns 25 minutos. Para o patê amasse a polpa do abacate com um garfo. Acrescente o suco de limão, o alho amassado e a salsa picada. Acerte o sal e misture bem. Opcional: colocar tomates maduros bem picadinhos a este patê. **Fonte:** Alimente-se Bem – SESI/SP.

Carpaccio de abobrinha

Ingredientes: 2 abobrinhas cortadas em rodela finas (cerca de 24 rodela) – água suficiente para o cozimento – ½ xícara (chá) de tomate picado – 2 colheres (sopa) de cebola picada – 1 colher (sopa) de salsa picada – 2 colheres (sopa) de azeite – suco de 1 limão – sal a gosto.

Preparo: Ferva a água com o sal e vá aferventando as fatias (em pequenos grupos por vez) até textura macia, porém consistente (não pode ficar se desmanchando). Retire-as da água com auxílio de uma espumadeira, deixando que escorra bem a água da fervura. Vá arrumando num prato as rodela lado a lado. Em separado pique o tomate, a cebola e a salsa bem miudinho. Tempere com o sal, azeite e o limão. Disponha o molho sobre as rodela de abobrinha. Sirva frio.

Terrine de beterraba com queijo Minas

Ingredientes: 500 gramas de beterraba – azeite para untar – 1 ½ xícara (chá) de creme de leite – 1 embalagem de gelatina em pó branca sem sabor – 2 colheres (sopa) de casca ralada de limão – ½ xícara (chá) de gergelim branco levemente torrado – 400 gramas de queijo Minas fresco em fatias – sal e pimenta-do-reino a gosto. **Para decorar:** ramos de agrião - suco de limão – rodela de limão.

Preparo: Cozinhe a beterraba com a casca. Descasque e corte em fatias grossas. Unte com azeite uma forma de 18 cm de diâmetro e forre o fundo com papel manteiga. À parte, bata o creme de leite em picos firmes. Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem e misture-a ao creme batido. Junte a casca ralada de limão. Arrume na forma uma camada desta mistura cremosa. Por cima

arrume algumas fatias da beterraba e polvilhe com gergelim. Cubra com mais creme e algumas fatias de queijo. Polvilhe o sal, a pimenta-do-reino e o gergelim. Repita as camadas até terminarem os ingredientes. Leve para gelar por 4 horas ou até ficar firme. Desenforme e retire o papel. Enfeite com as folhas de agrião temperadas com limão, pimenta e suco de limão. Na hora de servir, regue com azeite e decore com as rodela de limão.

Fonte: Revista Cláudia Comida & Bebida – dezembro 2006



Crostini

O sabor e o colorido destas torradas italianas lembram o sol do mediterrâneo. Podem ser servidas como entrada ou petisco.

Ingredientes: 4 colheres (sopa) de azeite – 12 fatias de pão italiano com 1 cm de espessura – sal a gosto – 100 gramas de tomate picado em cubinhos - 1 colher (sopa) de alcaparra picada - 100 gramas de azeitona preta cortada em fatias - 1 dente de alho bem picado - 1 colher (sopa) de orégano bem picado – 1 pimentão amarelo médio, sem sementes, bem picado – 1 colher (sopa) de suco de limão- 1 colher (chá) de mel - folhas de manjeriço para enfeitar.

Preparo: Pré-aqueça o forno à temperatura de 220°C. Use 3 colheres das de sopa do azeite para pincelar as fatias de pão. Polvilhe-as com sal e arranje-as numa assadeira. Asse no forno, por 5 minutos, até ficarem douradas e crocantes. Enquanto isso, aqueça o restante do azeite numa frigideira. Acrescente o tomate, a alcaparra, a azeitona, o alho, o orégano, o pimentão, o limão e o mel e cozinhe em fogo brando, por 7 minutos, mexendo sempre. Espalhe a mistura sobre os crostini e enfeite com folhas de manjeriço.

Fonte: 100 mil cardápios rápidos – Malcolm Hillier – Nova Cultural



PRATOS QUENTES

Arroz verdinho e digestivo

Ingredientes: 1 xícara (chá) de arroz (ideal integral) – 1 dente de alho amassado – ¼ de limão (1 limão cortado em 4 com a casca) – 2 colheres (chá) de azeite – 1 xícara (chá) de cebola picada – 1 xícara (chá) de talos verdes picados – 1 xícara (chá) de rama de cenoura picada – 1 colher (sobremesa) de semente de linhaça (ou gergelim) – sal a gosto.

Preparo: Refoque metade da cebola e o alho em 1 colher (chá) de azeite. Frite rapidamente o arroz. Acrescente a água fervente, o ¼ de limão (sem espremer) e o sal e deixe cozinhar até bem cozido. Retire o limão e reserve. Refogue a outra metade da cebola no restante do azeite. Acrescente os talos, a rama e a linhaça e deixe refogar por uns minutos. Misture com o arroz cozido e sirva quente.

Bolo de arroz

Ingredientes: 5 xícaras (chá) de arroz integral cozido – 1 ovo cozido – 1 colher (sopa) de cebola picada – 1 dente de alho picado – suco de 1 limão + raspas da casca – 3 xícaras (chá) de abobrinha picada – 1 colher (sopa) de azeite – 2 xícaras (chá) de soja refogada (ver receita abaixo) – ½ cubo de caldo de legumes.

Preparo: Refogue a abobrinha, o cubo de legumes, a cebola e o alho no azeite. Junte o arroz, o ovo cozido picado, a abobrinha e a soja refogadas. Acrescente o suco de limão, as raspas do limão, misture bem e acerte o sal. Coloque numa forma de orifício central previamente untada. Desenforme e sirva quente ou frio com salada verde.

Arroz de Limão

Ingredientes: 1 colher (sopa) de manteiga – 1 colher (sopa) de água – 1 colher (sopa) de raspa de limão – 1 pitada de sal marinho – folhas de manjerição – 1 colher (sopa) de suco de limão – 1 xícara (chá) de arroz integral já cozido.

Preparo: Derreta a manteiga. Misture todos os ingredientes e, por último, o arroz. Se desejar, enforme e sirva imediatamente.

Macarrão oriental

Ingredientes: 200 gramas de yakissoba – 2 ovos – 1 colher (sopa) de azeite – 1 pimentão vermelho em tirinhas – 1 maço de acelga chinesa picada – 500 gramas de broto de feijão (moyashi) – 10 vagens em pedaços de 3 centímetros – 8 minimilhos cortados ao meio – molho shoyu – ½ cubo de caldo de legumes – 1 colher (sobremesa) de açúcar – 1 colher (sopa) de hondashi – 2 colheres (sopa) de suco de limão – pimenta malagueta a gosto – 2 colheres (sopa) de água – 4 colheres (sopa) de amendoim descascado – 2 colheres (sopa) de coentro bem picado.

Preparo: Cozinhe o macarrão em água fervente com um pouco de sal. Escorra e esfrie com água corrente, para cessar o cozimento. O macarrão deve ficar "al dente". Regue com um fio de azeite para não grudar. Numa panela wok ou frigideira grande, coloque o azeite e frite os ovos mexidos e reserve. Na mesma frigideira, doure o macarrão rapidamente e em seguida junte os legumes e os temperos na ordem descrita na receita. Junte os ovos mexidos e sirva imediatamente. Decore com o amendoim e coentro picado.



Talharim com Limão e champignon

Ingredientes: 250 gramas de talharim fresco ou outra massa fina - 175 gramas de champignons miudinhos cortados em fatias finas - sal - 1 colher (sopa) de azeite - 1 dente de alho muito bem picado - ½ xícara (chá) de vinho branco - casca ralada e suco de 2 limões - 1 xícara (chá) de creme de leite azedo - 100 gramas de queijo emmenthal ralado - casca de ½ limão cortada em tirinhas bem finas - raminhos de estragão para enfeitar - sal.

Preparo: Leve ao fogo alto uma panela grande com água salgada e deixe ferver. Enquanto isso prepare o molho. Aqueça o azeite numa frigideira, acrescente os champignons e o alho e refogue por 3 a 5 minutos. Adicione o vinho branco, a casca e o suco de limão. Cozinhe por mais 2 minutos e retire do fogo. Coloque a massa na água fervente, mexa bem e cozinhe *al dente*. Escorra e devolva à panela, levando-a ao fogo baixo. Adicione rapidamente o cogumelo cozido e o creme de leite, mexendo sem parar. Polvilhe o queijo ralado, aos poucos, para que ele se distribua por igual. Coloque o talharim em pratos aquecidos e salpique com as tirinhas de casca de limão. Decore com raminhos de estragão.

Fonte: 100 mil cardápios rápidos - Malcolm Hillier - Nova Cultural

Timbales de cogumelo

Ingredientes: 1 xícara (chá) de cogumelos frescos picados - 4 colheres (sopa) de água - ¼ xícara (chá) de leite desnatado - 3 colheres (sopa) de ricota amassada - 1 colher (sopa) de cebola picada fina - 1 colher (chá) de raspas da casca de limão - 2 claras de ovo batidas em neve - 1 pitada de sal - 1 pitada de pimenta-do-reino.

Preparo: Coloque os cogumelos e a água numa panela. Tampe e cozinhe em fogo brando até ficarem macios. Retire do fogo e junte os demais ingredientes. Por último, junte delicadamente as claras batidas em neve.

Unte forminhas pequenas de empada com um filme de azeite. Despeje a massa sobre elas. Polvilhe a superfície com um pouquinho de páprica e arrume as forminhas numa assadeira. Asse em forno médio de 180°C pré-aquecido, em banho-maria, até ficarem cozidos (passarem pelo teste do palito espetado no centro). Passe uma faca de lâmina fina dentro das forminhas e desenforme. Sirva com uma salada ou como acompanhamento de um prato quente.

Fonte: O prazer da cozinha light - Lucília Diniz

Abobrinha com endro

Ingredientes: 3 colheres (sopa) de azeite - 300 gramas de abobrinha pequena cortada em lâminas de 5 mm no sentido do comprimento - sal e pimenta-do-reino a gosto - 2 colheres (chá) de açúcar - 3 colheres (sopa) de suco de limão - 2 colheres (sopa) de endro ou aneto picado.

Preparo: Aqueça o azeite numa frigideira grande de fundo espesso e acrescente a abobrinha. Polvilhe-a com um pouco de sal e pimenta e, em seguida, acrescente o açúcar. Vá virando a abobrinha por cerca de 3 minutos ou até começar a dourar. Quando estiver dourada acrescente o endro e o limão. Continue cozinhando por mais uns 2 minutos, mexendo sempre, até evaporar o suco do limão. Retire do fogo e sirva logo em seguida.

Fonte: 100 mil cardápios rápidos - Malcolm Hillier - Nova Cultural

Abobrinha ao alecrim

Ingredientes: 1 quilo de abobrinha em rodela - 1 cebola grande em rodela fina - 3 ramos de alecrim fresco desfolhados - 2 colheres (sopa) de azeite - suco de 1 limão - 1 colher (sopa) de salsa picada - sal e pimenta-do-reino a gosto.

Preparo: Pré-aqueça o forno a 120°C. Lave as abobrinhas com casca e seque-as. Corte-as em rodela com 0,5 cm de espessura e reserve. Corte a cebola em rodela fina. Arrume num refratário as rodela de abobrinha e por cima as rodela de cebola. Numa tigela misture o suco de limão, o azeite, o sal, a pimenta e o alecrim

desfolhado. Regue a abobrinha e a cebola com o molho de forma que fiquem bem temperadas. Leve ao forno por 40 minutos ou até que estejam douradas. Retire do forno e salpique a salsa picada.

Abobrinha marinada

Ingredientes: suco de 3 limões – 4 dentes de alho picados – 2 colheres (sopa) de azeite – sal e pimenta a gosto – 3 colheres (sopa) de alcaparras escorridas – 500 gramas de abobrinha – azeite para pincelar.

Preparo: Prepare a marinada juntando num pirex o suco dos limões, o alho picado, os condimentos e as alcaparras. Descarte as pontas das abobrinhas. Corte cada uma ao meio no sentido longitudinal. Corte em fatias com 1,5 cm de largura. Coloque as abobrinhas num refratário raso. Com uma colher despeje a marinada sobre elas. Mexa, tampe e conserve na geladeira por 3 a 4 horas. Aqueça uma frigideira e refogue no azeite as abobrinhas por 3 a 5 minutos, mexendo até que fiquem macias. Sirva como acompanhamento de pratos quentes ou saladas.

Fonte: adaptado do livro O prazer da cozinha light – Lucília Diniz.

Quibe de abóbora

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de trigo para quibe – 3 xícaras (chá) de água quente – 5 xícaras (chá) de abóbora picada – 1 ½ cebola – 2 colheres (sopa) de azeite – suco de 1 limão – 3 colheres (sopa) de hortelã picado – 1 colher (sopa) de manteiga – sal e pimenta a gosto.

Preparo: Deixe o trigo de molho na água quente por 20 a 30 minutos. Escorra bem e reserve. Cozinhe a abóbora até ficar macia. Esprema e reserve. Numa tigela junte o trigo hidratado, a abóbora, a hortelã e o limão e misture bem. Coloque em um refratário untado com manteiga e leve para assar em forno médio por cerca de 30 minutos. **Fonte:** Alimente-se Bem – SESI/SP



Batatas ao suco de Limão

Ingredientes: 500 gramas de batatas cozidas em rodela – suco de 2 limões – 1 pau de canela – 60 gramas de manteiga – salsa picada a gosto e sal a gosto.

Preparo: Cozinhe as batatas até ficarem “al dente”. Escorra. Numa frigideira salteie as batatas na manteiga, canela, suco de limão, salsa e sal. Retire o pau de canela. Sirva como acompanhamento de peixes.

Chucrute com talos verdes

Ingredientes: 3 xícaras (chá) de repolho branco picado – ½ xícara (chá) de cebola picada – 1 dente de alho amassado – 1 xícara (chá) de talos verdes (agrião, brócolis, couve, etc.) – ½ xícara (chá) de suco fresco de limão – 1 colher (sopa) de azeite – sal a gosto.

Preparo: Deixe o repolho picado de molho em água quente e sal por 3 horas. Escorra e esprema muito bem retirando toda a água. Em uma panela refogue a cebola e o alho no azeite. Junte os talos e deixe fritar mais uns minutos. Junte o repolho e refogue. Acrescente o suco de limão e deixe ferver até secar o excesso de líquido. Sirva quente ou frio. **Fonte:** adaptada do Alimente-se Bem – SESI/SP.

Berinjela recheada

Ingredientes: 6 colheres (sopa) de azeite – 2 cebolas bem picadas – 4 berinjelas pequenas – suco de ½ limão – 4 tomates sem pele picados – 60 gramas de passas brancas – 2 colheres (chá) de pimenta-da-jamaica – 2 colheres (chá) de açúcar – 2 dentes de alho esmagados – 2 folhas de louro – raminhos de salsa para enfeitar.

Preparo: Pré-aqueça o forno à temperatura de 200°C. Aqueça 2 colheres (sopa) do azeite numa frigideira grande e pesada e frite delicadamente a cebola, até amaciar. Corte as berinjelas ao meio e extraia o máximo possível de polpa, sem ferir a casca. Corte a polpa em pedacinhos e tempere com o suco de limão. Pincele o interior das cascas de berinjela com o azeite restante e arranje-as numa assadeira. Asse por 20 minutos, no forno pré-aquecido. Enquanto isso misture a polpa da berinjela com a cebola e junte o tomate, as passas, a pimenta, o açúcar, o alho e as folhas de louro. Cozinhe em fogo médio com a panela tampada, por 15 a 20 minutos, até a mistura tomar a consistência de uma pasta fibrosa. Retire as cascas assadas do forno e encha-as com o recheio. Enfeite com raminhos de salsa e sirva com salada verde e arroz integral. **Fonte:** 100 mil cardápios rápidos – Malcolm Hillier – Nova Cultural

Legumes à inglesa

Ingredientes: 1 abobrinha pequena cortada em rodela – 1 alho-poró pequeno cortado em rodela – 1 xícara (chá) de buquês de couve-flor – 1 xícara (chá) de buquês de brócolis – 6 couves de bruxelas cortadas ao meio – 2 colheres (sopa) de pimentão vermelho cortado em cubos pequenos – 2 colheres (sopa) de pimentão amarelo cortado em cubos pequenos – ½ cebola picada em cubos – 1 xícara (chá) de vagem cortada na transversal – 1 cubo de caldo de legumes – 1 litro de água – 1 maço médio de espinafre – 2 fatias grossas de ricota – 2 colheres (sopa) de iogurte desnatado – pimenta malagueta e folhas de uva para decorar.

Preparo: Numa panela grande junte todos os legumes, a água e o cubo do caldo de legumes. Tampe e cozinhe até os legumes ficarem macios, porém firmes. Escorra e reserve. Numa outra panela, cozinhe o espinafre no próprio vapor. Escorra e esprema bem. Tempere com sal a gosto. Bata no liquidificador o espinafre, a ricota e o iogurte até obter pasta homogênea. Misture esta pasta com os legumes cozidos. Forre com papel alumínio forminhas individuais (altas) de empadinha. Distribua nelas a massa de ricota e legumes. Cozinhe no vapor por cerca de 20 minutos ou até ficarem firmes. Sirva individualmente sobre folhas de uva. **Fonte:** O prazer da cozinha light – Lucília Diniz.

Frango com gengibre à Tailandesa

Um prato oriental super temperado que vai enlouquecer seu paladar. Varie a quantidade de especiarias a gosto. É preciso um tempo para marinar o frango.

Ingredientes: 700 gramas de peito de frango ou de peru cortado em tiras - 2 abacaxis pequenos cortados ao meio no sentido longitudinal e com a polpa retirada - 8 mini-milhos cortados ao meio - 3 colheres (sopa) de óleo de gergelim - 1 pimenta vermelha sem sementes, cortada bem fino - 2 colheres (sopa) de gengibre ralado - 2 colheres (sopa) de sementes de coentro esmagadas - 4 folhas de lima ou limão - 4 cebolas pequenas bem picadas - 4 dentes de alho esmagados - 8 cebolinhas verdes picadas - 3 colheres (sopa) de caldo de peixe - casca ralada e suco de 2 limões - 1 pimentão amarelo grande cortado em fatias finas - 2 colheres (sopa) de leite de coco - 1 pepino cortado em pedaços grosseiros - 100 gramas de castanhas de caju torradas.

Preparo: Prepare uma marinada, num prato de vidro, com 2 colheres (sopa) do óleo, a pimenta, o gengibre, o coentro, as folhas de lima, a cebola, o alho e a cebolinha e junte as tiras de frango, mexendo até cobrir bem. Deixe pegar gosto durante, no mínimo 30 minutos. Reserve as cascas dos abacaxis e corte a polpa em pedaços, eliminando o miolo fibroso. Aqueça o óleo restante numa frigideira grande, de fundo espesso. Adicione o frango e a marinada e refogue por 3 minutos. Junte os mini-milhos, o caldo de peixe, a casca e o suco de limão e a pimenta. Cozinhe em fogo alto por 3 minutos mexendo bem. Junte o leite de coco, o pepino, os pedaços de abacaxi e as castanhas de caju. Divida o refogado entre as 4 metades de abacaxi e sirva imediatamente.

Fonte: 100 mil cardápios rápidos – Malcolm Hillier – Nova Cultural

Soja refogada

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de proteína de soja texturizada – 4 xícaras (chá) de água fervente - 3 tomates em cubos – 3 pimentões picados (1 verde, 1 amarelo e 1 vermelho) - 2 cebolas picadas – 2 dentes de alho – suco de 1 limão - 1 colher (sopa) de azeite - shoyo, salsa e cebolinha picados a gosto.

Preparo: Coloque a proteína de soja de molho na água fervente por 15 minutos. Esprema bem e reserve. Em uma panela refogue a cebola e o alho no azeite. Junte os tomates e os pimentões. Cozinhe por 5 minutos e junte a soja hidratada. Deixe que cozinhe por mais uns 10 minutos. Se desejar um refogado mais molhadinho, acrescente um pouco de água morna. Coloque o molho shoyo, acrescente a salsa e cebolinha picados. **Fonte:** Hotel Ponto de Luz – Joanópolis/SP

Tofu bem temperado

O molho deste refogado está cheio de sabores. Valerá a pena buscar a polpa de tamarindo, pois dará um toque inigualável ao prato.

Ingredientes: 2 cm de gengibre tem picado - 4 dentes de alho em fatias finas - ½ pimenta vermelha picada sem sementes - 6 colheres (sopa) de água - 500 g de queijo tofu em cubinhos - 5 colheres (sopa) de azeite - 1 colher (sopa) de coentro em pó – 1 colher (sopa) de cominho em pó – 50 gramas de pinólis – 2 bulbos de erva-doce em fatias - 2 colheres (sopa) de polpa de tamarindo (opcional) - casca ralada e suco de 1 limão - 2 colheres (sopa) de passas sem sementes - 2 abobrinhas cortadas em fatias - 1 lata de tomates sem pele picados – sal a gosto - 2 colheres (sopa) de farinha de trigo - folhas de agrião para enfeitar.

Preparo: Bata o gengibre, a metade do alho, a pimenta e a água no liquidificador. Ponha o tofu numa tigela, cubra com essa mistura e deixe em repouso. Aqueça 2 colheres (sopa) do azeite numa panela grande de fundo espesso e acrescente o coentro, o cominho, os pinólis e o alho restante. Refogue por 2 ou 3 minutos. Junte a erva-doce, o tamarindo, a casca e suco do limão e as passas e refogue por 4 minutos. Escorra o tofu e reserve. Junte a marinada, a abobrinha e o tomate e cozinhe, em fogo baixo, por 6 minutos. Tempere. Enquanto isso aqueça o azeite restante numa frigideira. Passe o tofu pela farinha e, em seguida, refogue por 4 minutos, até dourar. Tire com uma escumadeira, coloque no molho de tomate e mexa para o queijo ficar bem coberto. Sirva decorado com as folhas de agrião.

Fonte: 100 mil cardápios rápidos – Malcolm Hillier – Nova Cultural



FRUTOS DO MAR

Todas as marinadas podem e devem, pois serão mais digestivas e terapêuticas, ser preparadas somente com o suco de limão, vinhos e ervas.

Peixe marinado com Limão

Ingredientes: 300 gramas de filé de peixe (cação ou outro de sua preferência) – 300 gramas de salmão – suco de 2 limões (60 ml) – ½ xícara (chá) de azeite – 3 folhas de louro – sal a gosto – 1 colher (sopa) de gengibre ralado – salsa picada a gosto – ½ xícara (chá) de hortelã picada. **Importante:** utilize somente peixe fresco e de procedência conhecida.

Preparo: Fatie os peixes em lâminas bem finas. Coloque num refratário pequeno, arrumando as lâminas lado a lado. À parte prepare o molho com o suco de limão, o azeite, o sal, o gengibre e as folhas de louro rasgadas. Regue os peixes com este molho. Cubra o refratário, leve à geladeira e deixe marinando por mínimo 2 horas. Na hora de servir salpique a salsa e o hortelã picados por cima do peixe marinado.

Atum com Limão e coentro

Ingredientes: 4 filés de atum de 175 gramas cada - 3 colheres (sopa) de azeite - casca ralada e suco de 2 limões pequenos - 1 colher (sopa) de coentro picado - folhas de acelga para servir.

Preparo: Coloque os filés de atum numa travessa grande e rasa, arranjando-os numa única camada. Salpique com 2 colheres de sopa do azeite, a casca e o suco de 1 limão e o coentro. Vire para a marinada cobrir os dois lados e deixe temperando por 2 – 3 horas. Aqueça o azeite restante numa frigideira grande e pesada. Retire o atum dos temperos, reservando a marinada. Cozinhe o atum em fogo bem forte para refogar dos dois lados, depois, abaixe o fogo até cozinhar completamente, o que levará um total de 10 minutos. Despeje a marinada na frigideira e salpique, por cima, a casca ralada e o suco do outro limão. Cozinhe por mais 30 segundos. Sirva imediatamente, acompanhado de acelga cozida no vapor.

Fonte: 100 mil cardápios rápidos – Malcolm Hillier – Nova Cultural



Cuscuz Marroquino de peixe

Ingredientes: 1 quilo de filé de peixe picado - 500 gramas de cogumelo fresco - 250 gramas de farinha de milho sem hidratar - suco de limão de 2 limões - 1 colher (chá) de mel - 5 tomates sem pele em cubos - 24 unidades de amendoins crus descascados - 1 cebola picada - 1 pimentão amarelo picado - 1 pimentão vermelho picado - 1 pimentão verde picado - 3 dentes de alho picado - 1 colher (sopa) de azeite - 2 pimentas malagueta sem as sementes - 1 ramo de coentro fresco picado - 1 pitada de cominho em pó - 1 pitada de curry - sal a gosto.

Preparo: Tempere o peixe com o suco de limão, o sal, o curry, o cominho, a pimenta, o mel e os amendoins. Deixe marinar por no mínimo 1 hora. Em uma panela refogue no azeite a cebola e o alho em fogo alto. Junte o cogumelo, os tomates, os pimentões e o coentro e mantenha no fogo por mais 5 minutos. Abaixar o fogo, acrescente o peixe e cozinhe, mexendo às vezes, por 5-10 minutos. Se secar demais acrescente mais ½ xícara de água. Junte a sêmola e mexa por mais 5 minutos ou até que o líquido seque.

Peixe com gengibre crocante

Ingredientes: 4 postas de robalo sem pele - 100 gramas de gengibre fresco ralado - 2 colheres (sopa) de fécula de batata - suco de 1 limão - 1 pitada de pimenta-do-reino - 1 colher (chá) de fondor - 1 colher (sopa) de cebola ralada - 1 dente de alho amassado - 1 colher (chá) de salsa picada - sal a gosto.

Preparo: Rale o gengibre na parte fina do ralador. Esprema a massa de gengibre num pano de prato limpo e seco, apertando bem para extrair todo o líquido. Reserve o líquido. Espalhe a massa de gengibre num refratário e asse em forno médio pré-aquecido até que esteja completamente desidratado (cerca de 10 minutos). Retire do forno e junte a fécula de batata. Reserve.

Em separado junte o suco de limão, a pimenta, o fondor, a cebola, o alho, a salsa, sal a gosto e 1 colher (sopa) do sumo do gengibre. Coloque as postas do robalo submersas neste molho e deixe que fique marinando por cerca de 40 minutos (vire as postas na metade do tempo). Disponha as postas num refratário e regue com metade da marinada. Leve ao forno médio pré-aquecido por cerca de 10 minutos. Vire as postas, regue com o restante da marinada e cubra cada posta com a mistura de gengibre e fécula. Volte ao forno e asse até dourar o gengibre.

Fonte: O prazer da cozinha light – Lucília Diniz.



Pescada com maionese de grapefruit

Ingredientes: 1 grapefruit grande descascado e sem o bagaço - suco de 1 grapefruit grande - 3 colheres (sopa) de manteiga - 500 gramas de filés de pescada branca cortados ao meio - 4 colheres (sopa) de maionese - raminhos de endro ou aneto para enfeitar.

Preparo: Pré-aqueça o forno à temperatura de 200°C. Extraia os gomos do grapefruit com uma faquinha afiada. Pique 2 gomos e reserve o restante. Aqueça a manteiga numa frigideira pesada. Assim que começar a dourar, junte os filés e frite-os por 2 minutos, virando sempre. Retire-os da frigideira e disponha-os numa travessa refratária. Derrame por cima o suco de grapefruit. Coloque a travessa no centro do forno pré-aquecido e asse por 8 minutos. Enquanto isso, escorra os pedaços de grapefruit reservados e misture com a maionese. Arrume os filés em pratos individuais, com os gomos de grapefruit reservados e um pouco da maionese preparada. Enfeite com raminhos de endro e sirva com ervilha-torta cozida no vapor. **Fonte:** 100 mil cardápios rápidos – Malcolm Hillier – Nova Cultural

Mousse de peixe

Ingredientes: 500 gramas de cação (pescada ou merluza) – suco de 2 limões – 2 dentes de alho amassados – 2 colheres (sopa) de manteiga – 2 colheres (sopa) de farinha de trigo – ½ xícara (chá) de purê de tomate - 2 ovos – sal a gosto.

Preparo: Tempere o peixe com o limão, o sal e o alho. Cozinhe em pouca água até ficar bem macio. Amasse até formar uma pasta e reserve. Em uma panela derreta a manteiga e acrescente a farinha de trigo e o purê de tomate. Junte os ovos ligeiramente batidos e mexa até formar um creme homogêneo. Acrescente a massa de peixe e misture bem. Unte uma forma de buraco central e espalhe esta massa. Leve ao forno médio até dar consistência. Desenforme e sirva quente.

Fonte: Alimente-se Bem - SESI/SP.

Penne com molho apimentado

Cuidado, essa receita é muito picante, mas pode-se diminuir o apimentado, reduzindo as quantidades dos dois tipos de pimenta e o alho.

Ingredientes: 500 gramas de macarrão penne fresco ou seco - 1 colher (sopa) de suco de limão – 2 beterrabas médias cozidas e picadas – 1 pitada de sal - 4 colheres (sopa) de azeite - 2 pimentões vermelhos em cubinhos - 2 cebolas bem picadas - 4 dentes de alho esmagados - 2 pimentas vermelhas bem picadas - 2 colheres (chá) de pimenta-da-jamaica - 125 gramas de peito de peru picado - 1 lata de tomates sem pele picados - 1 colher (sopa) de purê de tomate – 2 colheres (chá) de açúcar mascavo - 1 ½ xícara (chá) de vinho tinto - folhas de radicchio levemente temperadas com limão para servir.

Preparo: Leve a beterraba ao fogo numa panela grande com água levemente salgada e deixe levantar fervura. À parte aqueça o azeite numa frigideira grande, de fundo espesso. Acrescente o pimentão, a cebola, o alho, os dois tipos de pimenta e o peito de peru e cozinhe em fogo brando, por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Quando a beterraba ferver, junte a massa e mexa bem. Cozinhe *al dente*. Enquanto isso, salpique o limão sobre a mistura de vegetais. Em seguida, abaixe o fogo, tampe e cozinhe por mais 5 minutos, mexendo sempre para não queimar. Junte o tomate e seu suco, o purê, o açúcar e o vinho em fogo médio, por 5 minutos ou até a massa ficar cozida. Escorra a massa e a beterraba, e devolva-as para a panela. Adicione o molho e mexa bem para cobrir toda a massa. Sirva com uma salada de radicchio.

Fonte: 100 mil cardápios rápidos – Malcolm Hillier – Nova Cultural



Suflê de peixe

Ingredientes: 400 gramas de filé de peixe cozido com sal e suco de 1 limão - 4 ovos inteiros - 30 gramas de queijo parmesão ralado - 1 cebola picada - 1 pitada de curry - 1 colher (sobremesa) de coentro picado - 1 colher (chá) de azeite.

Preparo: Refogue a cebola no azeite. Acrescente o peixe desfiado e o curry. Bata os ovos, junto com o coentro até consistência firme. Unte e polvilhe um pirex pequeno e arrume a metade dos ovos batidos, depois o peixe, o restante dos ovos e por último o queijo ralado. Leve ao forno médio por 20 minutos. Serve 10 porções básicas de proteína.

Quenelles ao molho de mostarda

Ingredientes Quenelles: 500 gramas de robalo (ou cação) cortado em pedaços - 1 cebola ralada - 1 colher (sopa) de suco de limão - ½ xícara (chá) de água - 1 clara batida em neve - sal e pimenta-do-reino a gosto.

Ingredientes Molho: 1 cebola ralada - 10 colheres (sopa) de mostarda - 1 cubo de caldo de peixe dissolvido em 1 xícara (chá) de água fervente - suco de 2 limões - 2 colheres (sopa) de salsa picada - ½ xícara (chá) de iogurte natural desnatado.

Preparo Molho: Numa panela pequena doure a cebola em fogo baixo. Junte a mostarda, o caldo de peixe, o suco de limão, a salsa e por fim o iogurte. Cozinhe por 5 minutos mexendo sempre. Reserve.

Preparo Quenelles: Bata no multiprocessador o peixe, a cebola, o suco de limão, o sal e a pimenta; até massa ficar homogênea. Retire a massa e junte a água até ficar macia. Acrescente a clara em neve, misturando delicadamente até ficar incorporada à massa. Com a ajuda de 2 colheres de sopa, molde as quenelles. Coloque-as diretamente no molho e cozinhe por cerca de 10 minutos, virando-as para que cozinhem por igual. Use uma panela pequena para que as quenelles fiquem parcialmente submersas no molho. Sirva as quenelles envolvidas no molho bem quente. **Fonte:** O prazer da cozinha light - Lucília Diniz.

Salmão marinado

Ingredientes: 200 gramas de filé de salmão sem pele - suco de 1 limão - 6 colheres (sopa) de iogurte natural - 2 colheres (chá) de molho de raiz-forte - ½ colher (chá) de açúcar - 2 colheres (sopa) de endro picado - folhas de alface para enfeitar - pão preto em fatias finas com manteiga para servir.

Preparo: Corte o salmão em fatias bem finas com uma faca afiada. Será mais fácil se o peixe estiver bem gelado. Coloque o salmão numa travessa rasa e salpique com o suco de limão. Deixe marinando por uns 20 minutos ou mais. À parte, faça o molho numa tigela com o iogurte, o molho de raiz-forte, o açúcar e o endro. Arranje as fatias de salmão em pratos individuais, com folhas de alface e o molho de endro. Sirva com pão preto com manteiga.

Fonte: 100 mil cardápios rápidos - Malcolm Hillier - Nova Cultural

Garoupa com pêra e pernod

Esta receita parece complicada porque o molho deve ser reduzido, mas, na verdade, ela é fácil, rápida de preparar e muito gostosa

Ingredientes: 4 colheres (sopa) de manteiga, mais um pouco para untar - 4 postas de garoupa de 175 gramas cada - 2 pêras firmes, maduras, descascadas e cortadas em fatias longitudinais - 2 colheres (sopa) de pernod - 1 pitada sal - ramos de estragão para enfeitar - chicória temperada com limão para servir.

Ingredientes Molho: 2 cebolinhas verdes e graúdas bem picadas - 3 colheres (sopa) de suco de limão - 4 colheres (sopa) de vinho branco - 4 colheres (sopa) de água - 4 colheres (sopa) de creme de leite - 1 pitada de sal.

Preparo: Pré-aqueça o forno à temperatura de 200°C. Aqueça a metade da manteiga numa frigideira grande. Junte o peixe e doure cada lado, por 2 minutos.

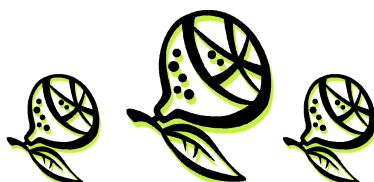
Coloque as postas numa assadeira forrada com papel alumínio untado com manteiga. Asse, em forno alto, por 10 minutos.

Preparo molho: Ponha a cebolinha na frigideira do peixe, em fogo baixo, e refogue até amaciar. Junte o limão, em fogo alto, e cozinhe até evaporar. Adicione o vinho e reduza para 3 colheres de sopa. Junte a água e reduza para 5 colheres de sopa. Enquanto reduz o molho, aqueça 1 colher (sopa) da manteiga em outra frigideira. Junte a pêra e cozinhe em fogo médio, até dourar. Derrame por cima 1 colher (sopa) do pernod e retire do fogo. Junte o creme de leite ao molho e leve de volta ao fogo. Acrescente o restante do pernod e o sal, abaixe o fogo e espalhe a manteiga restante em pedacinhos. Cubra o peixe com o molho e enfeite com o estragão. Sirva com a pêra e a chicória. **Fonte:** 100 mil cardápios rápidos – Malcolm Hillier – Nova Cultural

Sopa de lentilha Indiana

Ingredientes: 250 gramas de lentilha - 5 xícaras (chá) de água - 1 cebola média ralada - 1 batata média em cubos - 2 dentes de alho picados - coentro picado a gosto - 1 colher (chá) de cominho - sal marinho e pimenta-do-reino a gosto - 2 colheres (sopa) de suco do limão - ½ colher (sopa) de azeite.

Preparo: Coloque a batata em cubos numa tigela com água. Pique bem o alho formando uma pasta. Coloque a lentilha com a água numa panela e leve ao fogo alto. Quando começar a ferver, junte a cebola e os cubos de batata e tampe a panela. Diminua o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos. Em seguida, junte o alho, o coentro, o cominho, o sal e a pimenta. Tampe a panela e deixe cozinhar por mais 15 minutos ou até que as lentilhas estejam macias. Retire do fogo e misture o suco de limão. Na hora de servir, regue com o azeite e acompanhe com pão sírio aquecido.



SOBREMESAS e LANCHES

Farinha de Limão

Receita intermediária para usar em sucos, chás, sopas e massas.

Cortar limões pela metade e espremer seu sumo para o preparo das receitas dos sucos e refrescos desintoxicantes.

As metades já espremidas (carcaças) devem ser imediatamente bem lavadas em água corrente para eliminar resíduos do suco e deixadas emborçadas num escurridor (uns 10 minutos) para drenar a água em excesso.

Ir juntando num pote plástico com tampa (colocando na geladeira) estas metades até atingir uns 10 a 12 limões no mínimo. Importante: máximo 2 dias de geladeira.

Triturar tudo no liquidificador. Atenção: bata no máximo 12 metades por vez. Não colocar água.

Colocar as cascas trituradas sobre um pirex, cobrir com um tecido de filó, prender com 4 pregadores e levar para desidratar ao sol. Mexer a cada 1 hora para acelerar a secagem. Se o dia estiver bem ensolarado a secagem será rápida. Opcionalmente a farinha pode ser preparada em forno mínimo (deixar a porta do forno levemente entreaberta para garantir que não haja superaquecimento), revolvendo sempre para evitar que queime no fundo e laterais.

Após seco deixar esfriar. Passar novamente pelo liquidificador até obter uma farinha mais fina. Peneirar e colocar a farinha obtida num frasco com tampa. Manter em local fresco.

Usar 1 colher de café para colocar nos sucos, chás, lanches e sopas desintoxicantes.

Para conferir maior digestibilidade e evitar gases, esta farinha pode ser usada também no preparo do arroz, massas, ensopados e no feijão.

Importante: desde que preparada em baixa temperatura, esta farinha é muito forte, sendo riquíssima em monoterpenos (d-limoneno), fibras como a pectina e a celulose, citrina (vitamina P) e sais minerais. Não consumir mais que 3 colheres de café por dia.



Gelatina de Limão

Receita intermediária para decorar sobremesas em taças, como também bolos e tortas. Exótica se usada como recheio ou no preparo de patês. As rodela de limão ficam verdinhas, macias e brilhantes, preservando o tom ácido do seu suco e levemente amargo de sua casca.

Ingredientes: 5 limões cravo (rosa, capeta ou vinagre – só muda o nome regional) – 1 embalagem de gelatina diet de limão – 1 xícara (chá) de água – lâminas de gengibre.

Preparo: Coloque os limões por uns 10 minutos no freezer. Corte as duas pontas e depois em rodela finas, como se fosse um *carpaccio*. Coloque todas as rodela numa panela de pressão e acrescente todos os demais ingredientes. Tampe e deixe em hidratação por umas 2 horas. Cozinhe em fogo baixo por uns 15 minutos após levantar a pressão. Desligue e deixe esfriar.



Doce de Limão-cravo e abacaxi

Ingredientes: 25 limões (cravo, rosa, capeta ou vinagre – só muda o nome regional) - 400 gramas de açúcar demerara - 1 litro e meio de água - 1 colher (sobremesa) de cravo da Índia. Opcional: 1 abacaxi grande e doce bem picadinho.

Preparo e curtimento do Limão: Escolha limões maduros. Lave bem e seque. Passe um ralo fino por toda a superfície do limão para retirar as partes feias da casca. Este processo deve ser feito debaixo de água (dentro de uma bacia grande trocando a água de quando em vez). Lave os limões novamente, depois de ralados. Parta os limões ao meio e retire as sementes. Coloque-os em uma panela ou tacho com água suficiente para cobri-los. Cozinhe os limões até ficarem macios. Deixe os limões esfriarem e retire toda a água com o auxílio de uma peneira e coloque os limões em água fria. Cubra com um tecido de algodão. Esta água deverá ser trocada a cada duas horas, até o desaparecimento do amargo. Leva alguns dias.

Preparo Doce: Escorra toda a água do limão e moa ou pique a polpa em pedaços pequenos. Passe para uma panela grande de ferro ou pedra ou tacho. Acrescente o açúcar e o abacaxi (opcional). Leve ao fogo mexendo constantemente, para não agarrar no fundo. Retire do fogo até verificar ponto. Despejar em formas forradas com polipropileno ou papel celofane e embalar imediatamente. Rotule e armazene em local seco e ventilado.



Casquinhas cristalizadas de Limão

As casquinhas cristalizadas de limão realçam o sabor de qualquer sobremesa ou bebida quente ou fria. São um atrativo especial na decoração e um sabor exótico.

Ingredientes: Casca de 2 limões médios – 1/3 xícara de chá (50 gramas) de açúcar demerara – 4 colheres (sopa) de água.

Preparo: Retire somente a parte colorida da casca do limão com um descascador de legumes ou algo semelhante. Corte em tirinhas bem fininhas. Coloque-as numa panela pequena já com água fervente. Deixe que cozinhe por cerca de 10 minutos. Escorra a água de fervura. Leve o açúcar e a água ao fogo brando e deixe dissolver. Junte as tirinhas e cozinhe até que fiquem transparentes – cerca de 8 a 10 minutos. Retire-as com auxílio de um garfo e espalhe sobre o papel manteiga. Deixe esfriar. Guarde em frasco com tampa.

Fonte: Ver & Fazer Sobremesas Deliciosas – Anne Willan – Editora Nova Cultural.



Tirinhas de Limão

Ingredientes: Casca de 2 limões médios – 1/3 xícara de chá (50 gramas) de açúcar demerara – 1 xícara (chá) de água.

Preparo: Corte os limões em 4, depois separe a casca da polpa. Fatie a casca em tirinhas bem finas e mergulhe em água gelada por 30 minutos. Leve ao fogo com a água e o açúcar e ferva para reduzir bem a água. Deixe esfriar. Sirva como acompanhamento/decoração de sobremesas, sucos ou chás.

Aletria

Versátil, o macarrão *capellini* ou cabelo de anjo é campeão na hora da sobremesa. Os melhores doces preparados com ele costumam ficar nas vitrines de doces árabes, com muito mel e amêndoas, em vários formatos. A Aletria, com menos pretensão, um doce português antigo, já meio fora de moda e, por isso mesmo, muito interessante, é um Arroz Doce de macarrão.

Ingredientes: 100 gramas de macarrão cabelo de anjo – 1/2 xícara (chá) de açúcar demerara - 4 cravos da Índia - 2 paus de canela - aproximadamente 1 litro de leite

desnatado – 1 colher (sobremesa) de raspas da casca de limão - 2 gemas sem a pele (opcional) - canela em pó para polvilhar.

Preparo: Coloque meio litro de água para ferver. Despeje sobre o cabelo de anjo, numa vasilha. Deixe hidratando por uns minutos e escorra. Leve o leite ao fogo, com o açúcar e as especiarias. Quando ferver, junte o macarrão escorrido e cozinhe, mexendo, até que esteja bem macio. O leite será absorvido. Se notar que o macarrão ainda não está macio e o líquido secou, junte mais leite.

Se desejar enriquecer esta receita com as gemas: sobre o macarrão já cozido, fora do fogo, junte as gemas sem pele batidas, misture bem e volte ao fogo, mexendo rapidamente para cozinarem as gemas. Sirva em taças, polvilhadas com canela em pó.



Sequilhos perfumados com Limão

Ingredientes: 4 xícaras (chá) de polvilho doce – 4 ovos – 2 colheres (sopa) de manteiga – 1 ½ xícara (chá) de açúcar – 1 colher (sopa) de raspas da casca de limão – 1 colher (chá) de sal marinho.

Preparo: Peneire o polvilho. Junte os ovos batidos, a manteiga, o sal, as raspas de limão e o açúcar. Amasse bem até obter uma massa fofa. Faça cordões, corte pequenos pedaços e amasse-os com um garfo. Asse em forno quente.

Biscoito diet de aveia

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de aveia em flocos - ½ xícara (chá) de adoçante em pó - 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral - 1 colher (chá) de fermento em pó - 50 gramas de manteiga sem sal - 2 bananas nanica amassadas – 2 ovos - 1 colher (sobremesa) de essência de baunilha - 2 colheres (sopa) de raspas casca de limão.

Preparo: Numa tigela, junte a aveia o adoçante a farinha e o fermento. Acrescente a manteiga, as bananas amassadas e os ovos inteiros. Trabalhe bem a massa até ficar homogênea. Junte a essência de baunilha e as raspas de limão. Pressione a massa formando bolinhas. Distribua as bolinhas numa assadeira (não precisa untar) deixando um espaço de 3 cm entre elas. Leve ao forno médio (180°), pré-aquecido por cerca de 25 minutos ou até os biscoitos começarem a dourar na superfície. Retire do forno e espere esfriar.

Biscoito de tâmara e nozes

Ingredientes massa: ½ xícara (chá) de tâmaras bem picadas (sem caroço) – 1 xícara (chá) de nozes bem picadas – 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral – ¼ xícara (chá) de azeite – 1 colher (sopa) de raspas da casca de limão – 1 pitada de sal – ½ xícara (chá) de suco de laranja e azeite para untar.

Ingredientes e preparo recheio: 5 tâmaras – ½ xícara (chá) de suco de laranja. Liquidifique as tâmaras no suco de laranja. Leve ao fogo baixo para apurar até consistência de um creme espesso. **Nota:** Se puder triturar as tâmaras numa processadora, usará menos suco de laranja e não será necessário levar ao fogo.

Preparo: Misture todos os ingredientes, adicionando o suco de laranja aos poucos. Vá desfazendo a tâmara enquanto mistura. A massa deverá ficar macia e boa de trabalhar. Molde os biscoitos na mão, fazendo bolinhas e com o dedo polegar afundar o meio. Recheie o centro com um pouco de geléia de tâmara. Arrume num tabuleiro pré-untado com um filme de azeite e asse em forno médio por cerca de 10-15 minutos. **Fonte:** Comer com sabedoria – Ana Beatriz V. Pinheiro – Nova Era.



Docinho de fibras

Ingredientes: 1 xícara (chá) de aveia em flocos – ½ xícara (chá) de farelo de aveia – ½ xícara (chá) de farinha de trigo branca – 2 bananas nanica bem amassadas – 50 gramas de coco ralado – 2 colheres (sopa) de uva passa sem sementes – ½ xícara de proteína texturizada de soja fina – 2 colheres (sopa) de mel (ou melado de cana) – 2 colheres (sopa) de raspas da casca de limão – 1 colher (sobremesa) de essência de baunilha – 4 colheres (sopa) de semente de linhaça pré-hidratada em ½ xícara (choa) de água por 4 horas.

Para decorar: achocolatado em pó.

Preparo: misture numa tigela todos os ingredientes até obter uma massa sequinha, porém ligada. Enrole bolinhas, passe no nescau e arrume em forminhas de papel para aniversário.

Barrinha crocante

Ingredientes: 150 gramas de proteína de soja fina – 250 gramas de chocolate meio amargo picado – ¼ xícara (chá) de manteiga – ½ xícara (chá) de mel – 100 gramas de côco ralado – 1 colher (sopa) de raspas da casca de limão.

Preparo: Em uma panela coloque a manteiga, o mel e o chocolate picado. Misture e leve ao fogo em banho-maria para derreter. Desligue o fogo, acrescente o coco, as raspas e a soja. Despeje num refratário levemente untado com manteiga. Leve à geladeira até endurecer. Desenforme e corte as barrinhas no formato de 2 x 4 cm.



Estrogonofe de morango

Ingredientes: 1 caixa de morangos, lavados e cortados ao meio – 1 xícara (chá) de açúcar demerara – suco de 1 limão – 1 xícara (chá) de creme de leite light – 1/3 xícara (chá) de vinho do Porto ou licor de cereja ou, se preferir, licor de cassis – suspiros pequenos para decorar.

Preparo: Cozinhe os morangos, o açúcar e o suco de limão por cinco minutos em fogo baixo. Acrescente, o creme de leite e a bebida de sua preferência. Espere ferver. Derrame tudo em uma travessa. Quebre os suspiros e junte-os ao restante, misturando bem. Sirva ainda quente. Se quiser, coloque algumas metades de morango fresco por cima, para enfeitar. **Fonte:** Revista Saúde é Vital – Editora Abril – agosto 2006



Rocambole de Limão

Ingredientes: 6 colheres (sopa) de farinha de trigo – 1 pitada de sal – 2 limões – 1 xícara (chá) de açúcar – 5 ovos.

Preparo: Pré-aqueça o forno a 220°C. Unte uma assadeira, forre com papel manteiga e unte-o também. Peneire numa tigela 1/3 da farinha e o sal. Acrescente as raspas (bem fininha) da casca dos limões e 2/3 do açúcar. Adicione as gemas e reserve as claras. Bata tudo na batedeira até obter massa clara e as pás deixarem um rastro de massa quando forem erguidas – 3 a 5 minutos. Reserve.

Bata as claras em neve numa tigela bem seca. Polvilhe-as com o açúcar restante e bata até que virem um suspiro leve – 20 minutos. Peneire mais 1/3 da farinha sobre a massa. Acrescente também 1/3 do suspiro preparado. Vá juntando as misturas com movimentos delicados e circulares. Ao mesmo tempo gire a tigela no sentido contrário. Finalize quando a mistura estiver bem homogênea. Despeje a massa na assadeira preparada e nivele com uma espátula. Asse na grade inferior

do forno pré-aquecido até crescer, ficar firme ao toque e ter um tom marrom dourado – 7 a 9 minutos.

Nota: Não deixe assar demais, pois ficará difícil de enrolar o pão-de-ló. Retire o bolo do forno e cubra imediatamente com um pano de prato umedecido. Vire o bolo com cuidado e elimine o papel manteiga com muito cuidado para não quebrar. Recheie com o creme de ricota (receita abaixo) a gosto. Use o pano de prato para ajudar no enrolar.

Bolo de Limão

Ingredientes: 3 xícaras (chá) de farinha de trigo - 2 colheres (chá) de fermento em pó - 1 pitada de sal marinho - 225 gramas de manteiga - 2 xícaras (chá) de açúcar - 4 ovos - 1 xícara (chá) de leite desnatado - raspas de 3 limões.

Ingredientes Calda: 1/3 xícara (chá) de suco de limão - 2/3 xícara (chá) de açúcar.

Preparo: Unte uma forma de bolo furada (grande) com manteiga e farinha de trigo. Pré-aqueça o forno a 150°C. Misture a farinha, o sal e o fermento e passe por uma peneira. Reserve. Bata bem a manteiga até que esteja fofa. Acrescente o açúcar e continue batendo até que esteja bem cremosa. Acrescente os ovos, um a um. Com a batedeira na velocidade mínima, coloque a farinha preparada em três adições, alternando com o leite em duas adições. Após cada adição, bata apenas o suficiente para incorporar os ingredientes. Com uma espátula misture as raspas de limão. Derrame a massa na assadeira e asse por cerca de 1 hora e 10 minutos. Retire do forno e desenforme após 5 minutos. Prepare a calda misturando o suco do limão com o açúcar. Pincele-a sobre o bolo para que seja absorvida. Sirva frio.

Bolo nutritivo

Ingredientes: 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral - 1 xícara (chá) de farinha de trigo branca - ¼ xícara (chá) de azeite - raspas de limão a gosto - 1 pitada de sal - ½ xícara (chá) de semente de gergelim - ½ xícara (chá) de castanha do Pará picadas - ½ xícara (chá) de uva passa sem sementes - 2 maçãs picadas bem miúdo - 1 xícara (chá) de abóbora japonesa picada miúdo - 1 colher (sopa) de semente de erva-doce - 1 colher (sopa) de fermento em pó - 1 gema + 2 claras em neve - 1 xícara (chá) de chá de erva-doce (200 ml água fervente + 1 colher sobremesa de sementes).

Preparo: Misture todos os ingredientes com exceção do chá de erva-doce e das claras em neve. Acrescente o chá, misture bem, e por último, misture delicadamente as claras em neve. Coloque em forma untada. Asse em forno baixo, pré-aquecido por cerca de 50 minutos.

Sugestão: Servir cada fatia acompanhada com 1-2 colheres (sopa) de geléia mista ou creme de ricota (ver página 31). **Fonte:** adaptada do livro Comer com sabedoria – Ana Beatriz V. Pinheiro – Editora Nova Era.

Bolo azedinho

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de farinha de trigo - 2 xícaras (chá) de açúcar refinado - 5 colheres (sopa) de manteiga - 1 colher (sopa) de fermento - 1 colher (sobremesa) de casca de limão ralada - 2 ovos inteiros - 2 gemas - 1 xícara (chá) de leite - 1 pitada de sal

Glacê de Limão: 2 colheres (sopa) de manteiga - 1 xícara (chá) de açúcar refinado - rasma de limão e suco de 1 limão - 2 claras - 1 ½ xícara (chá) de açúcar refinado.

Preparo: Bata o açúcar com a manteiga até ficar um creme claro. À parte, bata os 2 ovos inteiros e as 2 gemas. Junte os ovos batidos à mistura anterior e adicione os demais ingredientes. Continue batendo até levantar bolhas. Divida a massa em 2 partes e asse em 2 fôrmas iguais, redondas. Espere esfriar. Cubra e recheie o bolo com o glacê de limão.

Preparo glacê de limão: Bata bem a manteiga até ficar fofa. Aos poucos, vá adicionando o açúcar refinado, e a casca de limão ralada. Em separado, bata as 2 claras em neve, e acrescente o açúcar refinado. Junte esse suspiro à mistura da manteiga e acrescente o caldo de 1 limão. Depois de cobrir e rechear o bolo rale um pouco de casca de limão por cima.

Fonte: Bem Feitinho – <http://tvtem.globo.com/culinaria/>

Cheesecake de Limão I



Ingredientes: 300 gramas de bolacha maisena - 100 gramas de manteiga - 720 gramas de cream cheese light - suco de 2 limões - 1 colher (chá) de essência de baunilha - 100 gramas de açúcar - 5 ovos batidos - 1 colher (sopa) de raspas de limão – azeite para untar.

Preparo: Bata a bolacha no liquidificador até virar pó. Derreta a manteiga e misture-a com o pó de bolacha.

Leve à batedeira até mistura homogênea. Peneire. Unte uma forma redonda e adicione a massa forrando o fundo e as laterais. Leve à geladeira por 1 hora. Bata em uma batedeira o cream cheese light, o açúcar e as raspas de limão. Em separado, misture os ovos batidos com a essência de baunilha e junte ao cream cheese. Adicione por ultimo o suco de limão. Transfira o recheio para a forma e asse em forno baixo por aproximadamente 45 minutos. **Fonte:** Bem Feitinho – <http://tvtem.globo.com/culinaria/>

Cheesecake de Limão II

Ingredientes base biscoito: 150 gramas de biscoito maisena – 75 gramas de manteiga sem sal.

Ingredientes recheio de queijo: 500 gramas de queijo cremoso (temperatura ambiente) – 1 limão médio – 1 xícara (chá) de creme de leite azedo – 1 xícara (chá) de açúcar – 1 colher (chá) de essência de baunilha – 4 ovos.

Preparo da base de biscoito: Unte com manteiga uma forma de abrir e deixe-a na geladeira para endurecer bem a manteiga. Passe os biscoitos pela processadora (ou liquidificador) até reduzi-los a migalhas finas. Reserve numa tigela. Derreta a manteiga e despeje na tigela com as migalhas. Misture com a colher de pau até todo o biscoito ficar bem umedecido. Passe a mistura para a forma e pressione bem no fundo. Forme laterais de 3 cm a toda volta. Deixe na geladeira até ficar firme – uns 30 a 60 minutos.

Preparo do recheio: Rale a casca do limão, esprema o suco e reserve-os separadamente. Coloque o queijo cremoso em uma tigela e bata muito bem com a colher de pau. Adicione o creme de leite azedo, o açúcar, a essência de baunilha, as raspas e o suco do limão. Bata até obter massa homogênea. Acrescente os ovos um a um, batendo bem após cada adição.

Montagem: Pré-aqueça o forno a 180°C. Despeje o recheio sobre a crosta gelada de biscoito. Agite lateralmente para alisar a superfície. Asse até que fique firme a borda, mas o centro macio – uns 50 a 60 minutos. Desligue o forno e deixe que esfrie dentro do forno por cerca de 90 minutos. Retire do forno, espere esfriar mais um pouco e leve para gelar por 4 horas. Uns 10 minutos antes de servir desprenda o cheesecake da forma com uma faca pequena e passe-o para um prato de servir.

Opcional: decorar com creme chantilly e raspas de limão.

Tortinha de ricota e Limão

Ingredientes: manteiga para untar - 250 gramas de ricota - 3 gemas - 3 colheres (sopa) de açúcar - casca ralada e suco de 1 limão - 2 colheres (chá) de água de flor de laranjeira - 100 gramas de passas brancas, deixadas de molho em 1 xícara (chá) de chá quente - 350 gramas de massa podre gelada de sua preferência -

açúcar de confeiteiro cara polvilhar - pétalas de rosa para enfeitar - creme de ricota (ver receita abaixo) para servir.

Preparo: Pré-aqueça o forno a 220°C. Unte 8 forminhas de 10 cm de diâmetro. Coloque a ricota, as gemas, o açúcar, a casca e suco de limão e a água de flor de laranjeira no processador e bata até misturar bem. Escorra as passas e adicione à mistura (se for possível, deixe as passas de molho por varias horas). Estenda a massa bem fina e, depois corte 8 rodela, usando um cortador de 12 cm de diâmetro. Forme as forminhas com a massa e ondule-a nas bordas com o auxílio de uma faca pequena. Coloque o recheio em cada tortinha até quase o alto. Leve-as para assar no forno pré-aquecido por 15 minutos ou até que massa e recheio fiquem levemente dourados. Com uma faca de ponta redonda retire as tortinhas das fôrmas e polvilhe com açúcar de confeiteiro. Decore com pétalas e sirva com uma colherada de creme de ricota. **Fonte:** 100 mil cardápios rápidos – Malcolm Hillier – Nova Cultural



Torta chiffon de Limão

Ingredientes Massa: 1 pacote de bolachas maisena – 100 gramas de manteiga – 1 pitada de canela em pó – 1 colher (chá) de casca de limão ralada.

Ingredientes Recheio: 4 ovos – 1 colher (sopa) de gelatina em pó sem sabor – ½ xícara (chá) de suco de limão – ½ xícara (chá) de açúcar – 1 colher (sopa) de casca de limão ralada – ½ xícara (chá) de iogurte natural desnatado gelado (para ficar firme).

Ingredientes Chantilly: ½ litro de creme de leite fresco ou de caixinha próprio para chantilly – ¼ xícara (chá) de açúcar de confeiteiro – 1 colher (chá) de gelatina em pó sem sabor.

Preparo Massa: Passe os biscoitos aos poucos pelo liquidificador. Misture com a canela e raspas de limão. Acrescente a manteiga e amasse bem com as mãos, formando uma farofa, até dar liga. Coloque em uma forma de fundo falso de 22 cm de diâmetro. Comece pelas laterais apertando bem com as costas de uma colher. Faça um acabamento passando uma faca para acertar a massa na mesma altura. Depois forre o fundo. Um filme plástico pode ajudar a espalhar e apertar a massa por igual. Leve à geladeira. Asse em forno pré-aquecido por 10 minutos aproximadamente.

Preparo Recheio: Separe as gemas das claras. Umedeça e hidrate a gelatina com ¼ xícara (chá) de água fria. Bata ligeiramente as gemas. Junte o caldo de limão e ½ xícara (chá) de açúcar refinado. Cozinhe em banho-maria por 8 a 10 minutos, até engrossar levemente. Junte a gelatina e mexa até dissolver. Acrescente a casca de limão. Retire do banho-maria e coloque sobre uma vasilha com gelo, para esfriar rapidamente, mexendo de vez em quando. Bata as claras em neve e junte o restante do açúcar aos poucos formando um suspiro firme. Junte ao creme de gemas o iogurte e depois o suspiro delicadamente. Recheie a massa de torta. Leve à geladeira por umas 3 horas. Bata o chantilly e decore com manga de confeitar.

Fonte: Bem Feitinho – <http://tvtem.globo.com/culinaria/>

Creme de ricota

Ingredientes: 250 gramas de ricota amassada – 1 xícara (chá) de iogurte natural desnatado – 1 colher (sopa) de adoçante natural – 1 embalagem de gelatina branca sem sabor – raspas da casca de 1 limão – essência de baunilha a gosto.

Preparo: Bata no liquidificador a ricota, o iogurte, o adoçante e os aromáticos até formar um creme. Por último acrescente a gelatina sem sabor dissolvida (em banho-maria) em 5 colheres de sopa de água.

Opções: este creme pode ser incrementado com gengibre fresco (a gosto) e uva passa (3 colheres de sopa) ou qualquer outra fruta seca.

Pão doce de banana

Ingredientes massa: 1 xícara (chá) de farinha de trigo branca – 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral – 1 tablete de fermento biológico – 1 xícara (chá) de água morna – 1 colher (sopa) de manteiga – 1 xícara (chá) de casca de banana picada – 1 colher (sopa) de mel – 1 pitada de sal.

Ingredientes recheio: 2 bananas nanica amassadas – suco de 1 limão – ½ xícara (chá) de água.

Preparo: Dissolva o fermento na água morna, acrescente o mel e deixe fermentar por 5 minutos. Junte a manteiga, o sal e as farinhas aos poucos, mexendo sempre. Acrescente as cascas de banana e amasse bem. Se necessário, polvilhe um pouco mais de farinha de trigo para dar a consistência e não grudar nas mãos. Deixe descansar por uns 30 minutos em lugar quente e abafado. À parte faça um doce com as bananas amassadas, o suco de limão e a água e reserve. Divida a massa em 12 bolinhas, modele e leve para assar em forno pré-aquecido. Quando estiverem assados recheie, usando um saco de confeiteiro, os pãezinhos com o doce de banana. **Fonte:** Alimente-se Bem – SESI/SP.

Chips de banana e abacaxi

A banana tem um sabor intenso e quando bem madura possui tal quantidade de açúcar que fica caramelizada ao ser frita.

Ingredientes: 4 colheres (sopa) de creme de leite fresco – 3 colheres (sopa) de rum – 2 colheres (sopa) de açúcar – 1 colher (chá) de pimenta-da-jamaica – suco de 1 limão – 1 manga madura grande em cubos – 1 colher (sopa) de manteiga – 1 colher (sopa) de azeite – 2 bananas maduras cortadas em tirinhas (como batata palito) – 1 abacaxi pequeno cortado em palitos – gomos de limão para servir.

Preparo: Bata o creme de leite com 1 colher de sopa do rum, 1 colher de sopa de açúcar, a pimenta-da-jamaica e metade do suco de limão, até espessar e não perder a forma. Transforme a manga em purê no processador e acrescente um pouco de suco de limão e açúcar a gosto. Aqueça a manteiga e o azeite numa frigideira grande, até que a manteiga comece a dourar. Acrescente os palitos de banana e de abacaxi e refogue até dourarem por igual. Despeje o rum restante sobre as frutas na panela e acenda para flambar. Depois salpique o limão restante. Sirva os chips com o molho de manga e gomos de limão.

Fonte: 100 mil cardápios rápidos – Malcolm Hillier – Nova Cultural

Mousse diet de Limão



Ingredientes: suco de 4 limões – raspas da casca para decorar – 2 embalagens de gelatina sem sabor – 3 copos de iogurte natural desnatado – 3 colheres (sopa) de adoçante natural em pó – 2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado.

Preparo: Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem. Bata todos os ingredientes (menos as raspas) no liquidificador e derrame em taças. Decore com as raspas e leve à geladeira até a hora de servir.

Fonte: Comida que cuida – Sanofi Aventis

Mousse de Limão com gerânio

Ingredientes: casca ralada e suco de 2 limões – 1/3 xícara (chá) de açúcar – 5 colheres (sopa) de folhas de hortelã fresca e picadas – 6 cubos de gelo – 1 ½ xícara (chá) de creme de leite fresco – 6 folhas de gerânio para decorar.

Preparo: Coloque numa panela o casca e suco dos limões, o açúcar e as folhas de hortelã. Leve ao fogo baixo e esmague as folhas com uma colher de pau, para que

sua essência passe para o suco de limão. Cozinhe por 4 minutos até formar um xarope. Retire a panela do fogo e peneire o líquido para uma jarra. Acrescente os cubos de gelo para resfriar mais rápido. Bata o creme de leite numa tigela até espessar. Adicione o xarope resfriado e volte a bater até picos firmes. Sirva em taças individuais decoradas com 1 folha de gerânio.

Fonte: 100 mil cardápios rápidos – Malcolm Hillier – Nova Cultural

Espuma de Limão

Ingredientes: $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de ricota peneirada – $\frac{2}{3}$ xícara (chá) de leite desnatado – 1 colher (sobremesa) de adoçante natural – 2 colheres (sopa) de suco de limão – raspas da casca do limão a gosto – 2 colheres (chá) de gelatina em pó sem sabor – 2 claras.

Preparo: Numa tigela junte a ricota, o leite, o adoçante e as raspas da casca do limão. Bata até obter um creme liso. Coloque o suco do limão numa tigela pequena e acrescente a gelatina. Misture e leve ao banho-maria, mexendo até dissolver a gelatina. Acrescente a gelatina dissolvida ao creme de ricota. Misture. Bata as claras em neve e acrescente-as delicadamente à mistura. Distribua a espuma em 6 taças, decore com raspas ou farinha de limão e leve à geladeira até ficar firme.

Fonte: O prazer da cozinha light – Lucília Diniz.

Mousse de Limão



Ingredientes: 1 colher (sopa) de gelatina em pó branca sem sabor – $\frac{1}{3}$ xícara (chá) de água – $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de suco de limão – 1 colher (sobremesa) de casca ralada de limão – 1 xícara (chá) de leite condensado – $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de iogurte desnatado – 3 claras.

Preparo: Polvilhe a gelatina sobre $\frac{1}{3}$ xícara (chá) de água para hidratar e dissolva em banho-maria. Na batedeira misture o suco e a casca do limão com o leite

condensado. Junte a gelatina dissolvida e o iogurte e bata por 2 minutos até obter um creme grosso. Reserve. Bata as claras em neve até picos moles. Junte ao creme e misture delicadamente. Coloque em uma taça grande ou em 8 taças individuais. Cubra com filme plástico e leve a geladeira por 2 horas ou até ficar cremoso. Esta mousse pode ser servida como porção individual ou como cobertura e decoração de bolos e sobremesas.

Fonte: Bem Feitinho – <http://tvtem.globo.com/culinaria/>

Creme de maracujá

Ingredientes: 8 maracujás – casca ralada e suco de 2 limões – 3 colheres (sopa) de xerez meio doce – 1 xícara (chá) de creme de leite fresco – $\frac{1}{3}$ xícara (chá) de açúcar – casca de limão e folhas de maracujá para decorar.

Preparo: Corte 6 dos maracujás ao meio e retire a polpa e as sementes. Coloque a polpa e as sementes numa jarra de medida, com a casca ralada e o suco de limão. Adicione O xerez ale completar 150 ml. Com uma batedeira elétrica, no ponto médio, bata o creme e o açúcar até começar a espessar. Continue batendo, em velocidade baixa e vá acrescentando o suco aos poucos, até o creme formar picos firmes. Verifique o sabor e acrescente mais açúcar, se preferir. Coloque o creme em tigelinhas ou taças. Refrigere até o momento de servir. Corte os maracujás restantes ao meio, retire a polpa e as sementes e sirva como molho nas porções individuais. Decore cada taça com 1 casquinha de limão torcida e 1 folha de maracujá. **Fonte:** 100 mil cardápios rápidos – Malcolm Hillier – Nova Cultural



Sobremesa de Limão

Ingredientes: 6 gemas - $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de açúcar - $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de suco de limão - 1 colher (sobremesa) raspa de limão - 1 embalagem de gelatina em pó sem sabor - $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de água - 6 claras - 6 colheres (sopa) açúcar - 1 pão-de-ló.

Preparo: Bata as gemas com o açúcar até formar um creme grosso. Junte o suco e a raspa batendo sempre. Leve ao fogo em banho-maria, sem deixar ferver, até engrossar ligeiramente. Coloque a gelatina em água fria e deixe descansar por 5 minutos. Junte ao creme quente até dissolver, fora do fogo, no banho-maria, e deixe esfriar em temperatura ambiente. Bata as claras em neve, adicione lentamente o açúcar até ficar bem firme e misture ao creme já frio. Unte uma forma de 25 cm de diâmetro, de furo central e forre o fundo com pedaços de pão-de-ló. Coloque o creme e vá alternando essas camadas até completar. Leve ao congelador até ficar bem firme. Desenforme e decore com folhas de hortelã.

Fonte: Bem Feitinho – <http://tvtem.globo.com/culinaria/>

Malabie com aroma de Limão

Ingredientes: 1 litro de leite desnatado – 55 gramas de amido de milho – 100 gramas de açúcar – 2 limões.

Preparo: Numa panela coloque o leite e nele dissolva o amido. Acrescente o açúcar e mexa bem. Com um ralador bem fino rale a casca de 1 limão e reserve. Com uma faca bem afiada descasque o outro limão com cuidado, procurando separar somente a parte colorida da casca, sem a parte branca, para não amargar. Junte essa casca ao leite na panela. Leve ao fogo médio e mexendo sempre, deixe ferver até consistência cremosa. Apague o fogo, retire a casca e descarte-a. Derrame o creme em taças individuais. Decore com 1 gomo descascado de limão e as raspas da casca.

Creme de Limão

Ingredientes: casca e suco de 2 limões – 1 colher (sopa) de amido de milho – 1 xícara (chá) de água – 1 colheres (sopa) de açúcar – 2 colheres (sopa) de leite condensado – 2 colheres (sopa) de creme de leite.

Preparo: Dissolva o amido de milho na água e leve para cozinhar com o açúcar. Mexa sempre para não empelotar. Deixe esfriar. Raspe a casca dos 2 limões e reserve. Bata no liquidificador o suco dos limões com o creme de amido, o leite condensado e o creme de leite. Coloque em taças, decore com as raspas da casca e leve a geladeira. Sirva gelado. **Fonte:** Alimente-se Bem – SESI/SP.



SORBETS e GELADOS

O sorbet foi criado pelos franceses para ser servido entre as refeições. Ele nada mais é que uma "raspadinha de frutas" com açúcar, para fazer com que a água congele uniformemente, deixando-o "macio". O sorbet pode ser feito com várias frutas, mas o limão está presente em todas as receitas porque, como um bom cítrico, ele quebra o doce e torna o sorbet alegre e não enjoativo.

Sorbet de manga e hortelã



Ingredientes: 3 xícaras (chá) de manga em cubos - 1 xícara de folhas frescas de hortelã - 4 colheres (sopa) de açúcar - 3 colheres (sopa) de suco de limão.

Preparo: Misture em uma panela o açúcar e $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água. Leve ao fogo por 12 minutos ou até formar uma calda em ponto de fio ralo. Retire do fogo e

deixe esfriar. Bata no liquidificador a manga, as folhas de hortelã, a calda resfriada e o suco de limão até obter uma pasta. Coe para uma tigela de batedeira, cubra com filme plástico e leve para congelar. Após congelado bata o sorbet por alguns minutos a cada hora, por 2 a 3 vezes até obter uma massa macia. Conserve no congelador. Sirva em taças resfriadas para retardar o derretimento do sorbet, decorado com folhas de hortelã.

Sorbet diet de Limão

Ingredientes: 1 ½ xícara (chá) de água - 1 xícara (chá) de adoçante em pó para culinária - 1 xícara (chá) de suco de limão - 2 claras em neve.

Preparo: Ferva a água com o adoçante por 15 minutos. Deixe esfriar e junte o suco de limão. Acrescente delicadamente a clara em neve. Despeje sobre uma tigela de batedeira, cubra com um filme plástico e leve para congelar. Após congelado bata o sorbet por alguns minutos a cada hora, por 2 a 3 vezes até obter uma massa macia. Conserve no congelador. Sirva em taças resfriadas para retardar o derretimento do sorbet, decorado com raspas de limão.

Sorbet de Limão e manjeriço

Ingredientes: 1 xícara (chá) de água - 1 xícara (chá) de açúcar - 1 xícara (chá) de suco de limão espremido na hora - raspas da casca de 1 limão - 1 xícara (chá) de folhas frescas de manjeriço.

Preparo: Coloque o açúcar e a água em uma panela até levantar fervura. Abaixar o fogo e deixe cozinhar lentamente por alguns minutos ou até formar uma calda em ponto de fio ralo. Cozinhe com as raspas da casca para acentuar o sabor. Deixe a calda resfriar. Bata no liquidificador a calda, o suco de limão e o manjeriço. Coe para uma tigela de batedeira e leve para congelar. Após congelado bata o sorbet por alguns minutos a cada hora, por 2 a 3 vezes até obter uma massa macia. Conserve no congelador. Sirva em taças resfriadas para retardar o derretimento do sorbet, decorado com folhas de manjeriço.

Sorbet de kiwi e Limão

Ingredientes: 8 kiwis - casca ralada e suco de 2 limões - 1 ½ xícara (chá) de xarope de açúcar gelado - 1 clara batida até o ponto de picos moles - fatias de kiwi para decorar.

Ingredientes xarope de açúcar (muito usado no preparo de sorvetes e sorbets): ½ quilo de açúcar - ½ litro de água.

Preparo: Coloque o açúcar e a água numa panela e mexa em fogo moderado até o açúcar dissolver. Cozinhe em fogo baixo por 5 minutos. Retire do fogo e deixe esfriar. Coloque num vidro com tampa e guarde na geladeira.

Preparo: Extraia o suco e a polpa dos kiwis, usando um espremedor de limão. Misture com a casca e o suco do limão e com o xarope de açúcar. Coloque a mistura numa sorveteira elétrica e bata por 12 minutos. Acrescente a clara em neve e bata por mais 10 minutos, até o sorvete firmar. Sirva enfeitado com fatias de kiwi.

Variação: na falta de uma sorveteira elétrica, faça o sorvete no freezer. Misture os ingredientes (com exceção da clara em neve) na tigela da batedeira e leve para congelar. Após congelado, bata por mais 2 ou 3 vezes a intervalos de 1 hora, até o sorvete firmar na cremosidade. Junte a clara em neve depois da segunda batida. Transfira para a geladeira uns 10 minutos antes de servir.

Fonte: 100 mil cardápios rápidos - Malcolm Hillier - Nova Cultural



Gelado de manga

Ingredientes: 3 xícaras (chá) de manga picada – 2 colheres (sopa) de açúcar – 1 copo de iogurte natural – 1 xícara de chá de leite desnatado – suco de 1 limão – raspas da casca de 1 laranja.

Preparo: Bata no liquidificador a manga, o iogurte, o leite, o açúcar e o suco de limão. Leve para gelar por 2 horas. Bata novamente e leve ao congelador até consistência firme. Sirva decorado com as raspas da casca de laranja.

Manga grelhada com sorvete de banana

Ingredientes: 2 mangas duras – 3 estrelas de cravo – 1 canela em pau – 1 colher sopa de mel – suco de 1 limão – 5 bananas naninas – folhas de hortelã a gosto.

Preparo: Descasque e corte as mangas em fatias não muito finas e reserve. Pique as sobras em cubos. Coloque os cubos numa panela e cubra com um pouco de água e o suco de ½ limão. Leve ao fogo com o mel, o cravo e a canela. Deixe ferver um pouco, retire as especiarias e bata no liquidificador. Reserve. Grelhe as fatias de manga apenas de um lado. Reserve. Para fazer o sorvete de banana, basta congelar as bananas amassadas por 2-3 horas, retirar, deixar amolecer por uns 10 minutos e bater num processador de alimentos com o suco de ½ limão. Bata bem até consistência cremosa e homogênea. Leve de volta ao congelador. Na hora de servir, faça sanduíches com duas fatias de manga e o sorvete de banana no meio. Regue com um pouco da calda e decore com folhas de hortelã.

Frozen de Limão

Ingredientes: ½ xícara (chá) de amêndoas sem pele e picadas – ½ xícara (chá) de aveia integral em flocos – 1/3 xícara (chá) de açúcar mascavo – raspas e suco de ½ limão – 1 xícara (chá) de iogurte natural desnatado – 1 xícara (chá) de creme de leite diet.

Preparo: Misture as amêndoas com a aveia. Espalhe-as sobre uma assadeira e coloque sobre uma grelha pré-aquecida por cerca de 2 minutos, mexendo sempre para que dorem por igual. Deixe esfriar. Em separado misture o açúcar com as raspas e suco do limão. Junte o iogurte, a mistura de amêndoas e o creme de leite. Misture bem e leve ao congelador até o momento de servir. Decore com raspas de limão.



Compota de frutas

Ingredientes: 1 maçã descascada picada em cubos – 1 pêra descascada picada em cubos – 2 xícaras (chá) de morangos partidos ao meio – ¼ abacaxi picado em cubos – 6 damascos frescos ou secos – 6 ameixas secas – 1 manga picada em cubos – suco de 2 limões – 1 colher (chá) de molho shoyo – estrelas de cravo e canela em pau a gosto.

Preparo: Coloque todas as frutas picadas em um refratário. Acrescente o suco de limão já misturado com o molho shoyo. Espalhe entre as frutas o cravo e a canela. Cubra com papel manteiga e leve ao forno baixo por cerca de 30 minutos.

Fonte: Comer com sabedoria – Ana Beatriz V. Pinheiro – Editora Nova Era.

Fruta assada

Ingredientes: 6 xícaras (chá) de maçã (morango ou pêra) picada em cubos – 1 embalagem de gelatina diet de morango (framboesa ou cereja) – 1 xícara (chá) de água – casca e suco de 1 limão – 1 canela em pau.

Preparo: Coloque todos os ingredientes numa panela de pressão. Tampe e deixe hidratando por 2 horas. Cozinhe por 10 minutos após levantar pressão. Desligue e deixe esfriar. Distribua a polpa e a calda em 6 taças. Sirva quente ou gelada.

Opções: abacaxi com gelatina de abacaxi – pêssego com gelatina de pêssego, etc.

Geléia mista

Ingredientes: 3 xícaras (chá) de mamão formosa picado – 1 colher (sopa) de polpa de maracujá – 1 colher (sopa) de suco de limão – 1 colher (chá) farinha de limão – 1 xícara (chá) de maçã descascada e picada – raspas de noz-moscada.

Preparo: Coloque todos os ingredientes numa panela de pressão e leve ao fogo por 15 minutos após início da pressão. Destampe e vá mexendo até secar bem o caldo e obter consistência de geléia (solta no fundo).

Fonte: adaptada do Comer com sabedoria – Ana Beatriz V. Pinheiro – Nova Era



Maçã assada com alecrim

Ingredientes: 125 gramas de pão tipo bisnaguinha esmigalhado - 3 colheres (sopa) de manteiga - ½ xícara (chá) de açúcar mascavo – 2 colheres (chá) de alecrim picado - casca ralada e suco de 2 limões - 4 maçãs médias - cerca de ½ litro de água fervente - raminhos de alecrim para decorar - creme de leite batido para servir - açúcar de confeitiro - gotas de essência de baunilha.

Preparo: Pré-aqueça o forno à temperatura de 220°C. Coloque a bisnaguinha, a manteiga, o açúcar, o alecrim e a casca de limão num processador de alimentos e bata até a mistura ficar com a consistência de uma farofa. Corte as maçãs ao meio, no sentido horizontal e retire o miolo deixando uma borda de 1 cm. Esfregue as superfícies cortadas com o suco de limão. Coloque 1 colher das de sopa de farofa em cada metade. Disponha as maçãs recheadas numa assadeira que as comporte em pé e com um espaço razoável. Derrame a água fervente em volta, até atingir um terço da altura das maçãs. Asse no forno pré-aquecido por 15 minutos ou até que as maçãs amolecerem e dourarem por cima. Enfeite com raminhos de alecrim e sirva com o creme de leite batido e adoçado com açúcar de confeitiro a gosto e perfumado com a essência de baunilha.

Fonte: 100 mil cardápios rápidos – Malcolm Hillier – Nova Cultural

Pudim de maçã

Ingredientes: 4 xícaras (chá) de maçãs descascadas e picadas em fatias finas – 1 xícara (chá) de ricota magra ralada - 2 xícaras (chá) de pão em cubos ou picados – ½ xícara (chá) de açúcar mascavo – raspas e suco de 1 limão – canela em pó – 2 colheres (sopa) de manteiga – ¼ xícara (chá) de água.

Preparo: Sobre as maçãs fatiadas derrame o suco de limão. Unte um pirex e arrume metade das fatias de maçã. A seguir, arrume a metade do pão e do açúcar. Arrume toda a ricota previamente ralada e misturada com as raspas de limão. Repita as camadas (maçã, pão e açúcar). Polvilhe com a canela a gosto. Espalhe pequenos pedaços da manteiga e finalize derramando a água quente por cima. Cubra com papel alumínio e asse a 170°C por cerca de 30 minutos. Tire o papel e deixe assar por mais 10 minutos. Sirva quente ou gelado.

Fonte: receita adaptada do livro Comida que cuida – Sanofi Aventis

Pudim de frutas de verão

Esta sobremesa, mais do que qualquer outra, captura os sabores do alto verão. Até mesmo suas ricas cores lembram um jardim da estação mais quente do ano.

Ingredientes: 730 g de frutas de verão - 3 colheres (sopa) de açúcar (opcional) - casca ralada e suco de 2 limões - 4 fatias de pão de forma sem casca.

Preparo: Ponha, numa panela, as frutas, a casca e suco de limão e leve ao fogo até levantar fervura. Cozinhe por 2 minutos, em fogo baixo. Depois, retire do fogo e peneire o líquido para uma tigela. Experimente e corrija o açúcar a seu gosto. Corte as fatias de pão em tiras de 1,5 cm e mergulhe-as no caldo de frutas. Arrume, em cada uma de 4 taças grandes, 3 tiras de pão molhadas na calda e despeje uma colherada das frutas por cima. Repita essa camada. Coloque, por cima, o caldo de frutas restante e sirva.

Fonte: 100 mil cardápios rápidos – Malcolm Hillier – Nova Cultural

Gelatina de Limão

Ingredientes: 2 2/3 xícara (chá) de água - 2 embalagens de gelatina em pó sem sabor - ¼ de xícara (chá) de suco de limão - 1 xícara (chá) de açúcar - 2 limões cortados em rodelas bem finas.

Ingredientes Cobertura: 2 embalagens de gelatina em pó sem sabor - ½ xícara (chá) de água - 1 xícara (chá) de leite condensado - ½ xícara (chá) de suco de limão - 1 xícara (chá) de leite desnatado.

Preparo Gelatina: Num refratário junte 1 de xícara (chá) de água e a gelatina em pó. Misture e leve ao banho-maria, mexendo até se dissolver. Retire do fogo. Numa vasilha misture o suco de limão, a água restante, a gelatina dissolvida e o açúcar. Ponha um pouco da mistura numa forma redonda com 24 cm de diâmetro até atingir 1 cm de altura e leve à geladeira até ficar firme. Arrume as rodelas de limão sobre a gelatina. Ponha mais um pouco de gelatina e leve à geladeira até firmar. Adicione o restante e leve à geladeira até endurecer.

Preparo Cobertura: Numa tigela, dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem. Junte o leite condensado e o suco de limão. Misture e despeje sobre a gelatina já firme. Leve à geladeira até endurecer. Desenforme e sirva.

Fonte: Bem Feitinho – <http://tvtem.globo.com/culinaria/>

Gelatina do papai

Ingredientes: 2 litros de água - 10 cravos-da-índia - 4 canelas em pau - 5 embalagens de gelatina em pó sem sabor - suco de 2 limões - 2 colheres (sopa) de vinho do Porto - 1 xícara (chá) de suco de laranja - 2 colheres (sopa) de sementes de erva-doce - 2 colheres (sopa) de adoçante natural - 6 claras ligeiramente batidas.

Ingredientes Chantilly: 600 gramas de ricota - ½ xícara (chá) de leite desnatado - essência de baunilha a gosto - adoçante natural a gosto.

Preparo Gelatina: Misture todos os ingredientes numa panela grande e leve ao fogo. Cozinhe mexendo de vez em quando, até ferver. Deixe que ferva por 15 minutos e tire do fogo. Coe a mistura ainda quente, numa peneira forrada com algodão. Se continuar turva, coe novamente. Distribua a gelatina em taças ou coloque num pirex grande molhado com água. Leve à geladeira até firmar. Caso você tenha optado pelo pirex, desenforme e corte em cubos. Distribua os cubos nas taças.

Preparo Chantilly: Bata no liquidificador ou processador de alimentos a ricota, o leite, o adoçante e a baunilha, até obter um creme homogêneo. Distribua o chantilly pelas taças e enfeite com flores comestíveis.

Fonte: O prazer da cozinha light – Lucília Diniz.

Sobremesa diet de Limão, laranja e banana

Ingredientes: 1 embalagem de gelatina em pó sem sabor - ¾ de xícara (chá) de suco de laranja - suco de 2 limões - ¼ xícara (chá) de adoçante especial para cozinhar - 1 banana nanica em rodelas - 240 ml de iogurte natural desnatado.

Preparo: Polvilhe a gelatina sobre 4 colheres (sopa) de água fria e deixe descansar alguns minutos para hidratar. Leve ao fogo em banho-maria até a gelatina dissolver. Cuidado para não esquentar demais. Retire do fogo, e acrescente o suco de laranja, o suco de limão e o adoçante. Coloque as bananas no fundo de 6 taças. Despeje a gelatina somente para cobrir as bananas. Leve o restante da gelatina à geladeira. Leve também as taças com banana coberta de gelatina à geladeira. Quando o restante da gelatina começar a engrossar, bata na batedeira até ficar fofa. Junte o iogurte e misture cuidadosamente. Coloque nas taças e volte à geladeira até ficar firme. Enfeite com uma fatia fininha de laranja e uma de limão com casca. **Fonte:** Bem Feitinho – <http://tvtem.globo.com/culinaria/>

Papillotes com 3 Frutas

As frutas são embrulhadas para que sua fragrância combinada não se perca antes delas serem abertas à mesa.

Ingredientes: 1 abacaxi médio sem miolo e cortado em fatias – 16 minilaranjinhas cortadas em rodela finas – 16 morangos cortados em quatro – casca ralada e suco de 1 limão – 4 colheres (chá) de açúcar mascavo – 4 colheres (sopa) de licor curaçao.

Preparo: Pré-aqueça o forno à temperatura de 190°C. Reserve 4 fatias de abacaxi e corte as restantes em cubos. Corte 4 folhas de papel manteiga com 21 cm x 42 cm. Dobre uma folha ao meio, para formar 2 quadrados. Abra de novo o papel e ponha-o sobre um prato, de modo que uma metade fique sobre ele. Coloque uma fatia de abacaxi sobre o papel e arranje por cima um quarto do morango, da minilaranjinha e do abacaxi picado. Salpique um pouco da casca e suco do limão, e o açúcar sobre as frutas. Despeje o curaçao por cima. Cubra com a outra metade do papel e prenda o papillote muito bem nos cantos e beiradas. Prepare os outros 3 papillotes da mesma maneira. Ponha os papillotes numa assadeira e asse no forno pré-aquecido por 10 minutos. Coloque em pratos individuais e leve-os à mesa para a cerimônia de abertura na frente do convidado.

Fonte: 100 mil cardápios rápidos – Malcolm Hillier – Nova Cultural



CHÁS



Todo chá de ervas pode ser enriquecido com suco fresco de limão e até mesmo lâminas de sua casca.

Desta forma, o chá se tornará mais aromático, saboroso, digestivo e carminativo (menos gases).

As ervas poderão ser frescas ou secas, mas não exagere nas dosagens.

Chá de frutas

Ingredientes: 4 xícaras (chá) de água - casca de 1 abacaxi - casca e polpa de 1 limão - casca e polpa de 1 maçã - 1 colher (sopa) de flores de camomila - 1 colher (sopa) de semente de erva doce - 1 pau de canela - 6 estrelas de cravo - adoçante a gosto.

Preparo: Lave bem a casca de todas as frutas. Pique e leve ao fogo juntamente com o cravo, a canela e 1 xícara de água. Cozinhe até formar tipo uma calda. Acrescente o restante da água e os chás. Quando iniciar fervura desligue o fogo e tampe. Deixe em infusão por uns 20 minutos. Coe e sirva quente ou frio.



Chá de gengibre, uva e Limão

Ingredientes: 4 xícaras (chá) de água - ¼ xícara (chá) de gengibre fresco fatiado - 2 xícaras (chá) de suco de uva - suco de 1 limão - adoçante natural a gosto.

Preparo: Coloque o gengibre para ferver por 2 minutos nas 4 xícaras de água. Desligue o fogo, tampe e deixe em infusão por 5 minutos. Junte o suco de uva e de limão. Sirva quente ou gelado.



Chá-mate com caju e Limão

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de água para o chá - 2 colheres (sopa) de erva-mate - 1 xícara (chá) de suco de caju - suco de ½ limão - gelo e adoçante natural a gosto.

Preparo: Prepare o chá-mate, coe e reserve. Bata no liquidificador o chá coado e frio, o suco de caju, o suco de limão, o gelo e o adoçante natural. Sirva gelado.



Chá diurético

Ingredientes: 2 litros de água + 1 colher (sopa) de cada erva - chapéu-de-couro - rosa-mosqueta - folha do abacateiro - quebra-pedra - cavalinha + suco fresco de ½ limão/xícara.

Preparo: Aqueça a água até ferver. Apague o fogo e acrescente as ervas. Abafe por 10 minutos. Coe e sirva com o suco fresco de ½ limão/xícara. Tome ao longo do dia como se fosse água.



Chá desintoxicante

Ingredientes: 2 litros de água + 1 colher (sopa) de cada erva – folhas de sene – jalapa – funcho + suco fresco de ½ limão/xícara.

Preparo: Aqueça a água até ferver. Apague o fogo e acrescente as ervas. Abafe por 10 minutos. Coe e sirva com o suco fresco de ½ limão/xícara. Ideal tomar este chá ao longo de um dia de desintoxicação. Importante: por ser muito forte, não deve ser tomado com frequência.



Chá carminativo

Ingredientes: 2 litros de água + 1 colher (sopa) de cada erva – camomila – erva-doce – funcho + suco fresco de ½ limão/xícara.

Preparo: Aqueça a água até ferver. Apague o fogo e acrescente as ervas. Abafe por 10 minutos. Coe e sirva com o suco fresco de ½ limão/xícara. Ideal tomar este chá logo após as refeições principais.



Chá antigripal

Ingredientes: 2 litros de água - suco fresco de 5 limões – 4 rodela de gengibre fresco – 2 colheres (sopa) de mel.

Preparo: Aqueça a água até ferver. Apague o fogo e acrescente o suco dos limões, o gengibre e o mel. Abafe por 10 minutos. Coe e sirva ainda quente.



Chá do gogó

Ingredientes: cascas e polpa (picadinha) de 1 maçã – 3 ramos de hortelã – suco de ½ limão – 1 pau de canela – 1 colher sobremesa de mel – 2 xícaras de água.

Preparo: Leve a água até a fervura. Desligue o fogo, acrescente o hortelã, as cascas da maçã e o mel. Abafe e deixe em infusão por 10 minutos. Na hora de servir adicione o suco fresco de limão e os cubinhos da maçã.



Referências:

- Ana Beatriz V. Pinheiro - Comer com sabedoria – Editora Nova Era
- Anne Willan - Ver & Fazer Sobremesas Deliciosas – Editora Nova Cultural
- Bem Feitinho – <http://tvtem.globo.com/culinaria/>
- Conceição Trucom – A importância da Linhaça na Saúde – Editora Alaúde
- Conceição Trucom – Alimentação Desintoxicante – Editora Alaúde
- Conceição Trucom – O poder de cura do Limão – Editora Alaúde
- Conceição Trucom - Soja – Nutrição & Saúde – Editora Alaúde
- Conceição Trucom - Site: <http://www.docelimao.com.br>
- Hotel Ponto de Luz – o primeiro hotel holístico do Brasil – Joanópolis/SP – www.hotelpontodeluz.com.br.
- Lapinha, a clínica da vida - Alimentação para uma vida saudável – (2002)
- Lucília Diniz - O prazer da cozinha light
- Malcolm Hillier - 100 mil cardápios rápidos – Editora Nova Cultural
- Sanofi Aventis - Comida que cuida
- Revista Cláudia Comida & Bebida – Editora Abril - março 2007
- Revista Cláudia Comida & Bebida – Editora Abril - dezembro 2006
- Revista Saúde é Vital – Editora Abril - agosto 2006
- SESI/SP – Programa Alimente-se Bem – todos os livros da série

Trabalho de busca e integração das receitas realizado por:

Conceição Trucom - junho 2007

www.docelimao.com.br

contato@docelimao.com.br