

A CULINÁRIA LIGHT DO *Vigilantes do Peso*

Receitas Selecionadas

# Doços



## INSTRUÇÕES PARA SEGUIR AS RECEITAS DO VIGILANTES DO PESO

- Para obter a porção correta, quando a receita for para mais de uma pessoa, misture todos os ingredientes e divida em partes iguais.
- Acima de cada receita está indicado o número de pessoas que ela serve. Este pode ser aumentado ou diminuído de acordo com a conveniência de cada um.
- Abaixo de cada receita estão indicadas as porções a descontar para quem está no programa SUPERSTART® Vigilantes do Peso. As receitas são planejadas para a 5ª semana do programa, e as porções são para mulheres, devendo ser aumentadas para homens e jovens.
- Use uma balança de cozinha, um jogo de xícaras e de colheres para obter medidas exatas.
- Pese cada ingrediente antes de usar, e cada porção antes de servir. Todas as medidas são rasas.
- As medidas usadas em nossas receitas são:

*c.c.* = colher de chá • *C.S.* = colher de sopa  
*1 xíc.* (16 *C.S.*) = 240ml • *1/2 xíc.* (8 *C.S.*) = 120 ml  
*1/3 xíc.* (5 *C.S.* + 1 *c.c.*) = 80ml  
*1/4 xíc.* (4 *C.S.*) = 60ml

- Para maiores informações entre em contato com o Vigilantes do Peso mais próximo.

## DICAS SOBRE DOCES

- Se você gosta de doces, procure sempre ter em casa alguns feitos de acordo com o seu programa alimentar.
- Faça sobremesas apetitosas para que todos os membros de sua família possam saboreá-las com você.
- Empregue os ingredientes nas dosagens indicadas, só modificando a receita se tiver certeza de obter sucesso.
- Use as fôrmas indicadas bem untadas para evitar que os bolos e tortas se agarrem no fundo.
- Verifique sempre se o seu forno está regulado e na temperatura adequada para cada receita.
- Não encha demasiadamente as fôrmas, evitando que se extravase pelas bordas.
- Os pudins ficam melhores quando assados em banho-maria.
- O açúcar das frutas pode variar de acordo com a estação do ano e a maturidade das mesmas. Experimente para determinar a quantidade de adoçante a ser usado.
- O uso do adoçante artificial é inteiramente opcional. O Aspartame perde o seu sabor adocicado em cozimentos com temperaturas altas e prolongados. Use a Sacarina e o Ciclamato para tais cozimentos.

- Tabela indicada por alguns fabricantes de Sacarina e Ciclamato:  
(Verifique sempre a dosagem certa na embalagem do produto)

*1 c.c. de açúcar* = 4-5 gotas • *1 envelope* = 2 *c.c. de açúcar* = 8-10 gotas • *3 envelopes* = *1/4 xíc. de açúcar* - *1 1/2 c.c. líquido* = 1 *c.c. em pó* • *4 envelopes* = *1/3 xíc. de açúcar* = 2 *c.c. líquido* - *1 1/4 c.c. em pó* • *6 envelopes* = *1/2 xíc. de açúcar* = 1 *CS. líquido* = 2 *c.c. em pó* • *12 envelopes* = *7 xíc. de açúcar* - 2 *CS. líquido* - 4 *c.c. em pó*

## BISCOITOS

- Cookies Chocolate Chip 2*
- Biscoito de Areia e Passas 2*
- Brownies 3*
- Biscoito de Queijo 3*

## BOLOS

- Bolo de Esponja c/ Cobertura de Ricota 4*
- Bolo de Mel 4*
- Rocambolê de Chocolate (foto) 7*
- Bolo Dinamarquês (foto) 7*
- Bolo de Chocolate 8*
- Pão-de-Ló 8*
- Bolo de Fubá com Banana 9*
- Bolo de Moca Casadoira 9*
- Bolo de Aipim 10*
- Bolo Bi-Color de tangerina 10*

## COBERTURAS

- Cobertura de Cottage 11*
- Calda de Chocolate Quente 11*
- Glacê para Bolo 11*
- Chantilly à Vigilantes 11*

## DOCES COM FRUTAS

- Pêras Divinas com Creme 12*
- Salada de Frutas Hi-Tech 12*
- Delícia Tropical 15*
- Mamão Havaiano (foto) 15*
- Caquis Assados ao Chantilly (4ª capa) 16*
- Merengue de Maçã 16*
- Creme de Fruta Com Chocolate Branco 17*
- Abacaxi Real 17*

## GELATINAS E MOUSSES

- Mousse de Chocolate Amargo 18*
- Mousse de Limão 18*
- Mousse de Queijo d'Abacaxi 19*
- Mousse de Maracujá 19*
- Chiffon de Café 20*
- Fluff de Banana (foto) 20*
- Charlotte de Chocolate 21*

*Chocolate Snowballs (foto) 21*

- Amor Frio 22*
- Elfin's Yogurt 22*

## PUDINS

- Pudim El Diabolo 23*
- Pudim Dourado 23*
- Pudim de Baunilha com Frutas 24*
- Pudim de Maçã com Tapioca 24*

## SORVETES

- Sorvete c/ Figos ao Chocolate (foto) 25*
- Sorbet de Banana 25*
- Sorvete de Iogurte com Fruta 26*
- Sorbet de Creme 26*
- Sorvete de Limão (foto) 29*
- Sorvete de Chocolate 29*
- Sorvete de Kiwi 30*
- Sorvete de Manga 30*

## TORTAS

- Chiffon de Limão 31*
- Torta de Coco 31*
- Torta Crespinha de Frutas 32*
- Torta de Ricota 32*
- Torta Especial de Maçã (capa) 33*
- Torta Creme de Melão Espaguete 33*
- Torta Crocante de Banana 34*
- Torta de Chocolate 34*

## VARIADOS

- Tiramissu 37*
- Profiteroles c/ Cobertura de Chocolate (foto) 37*
- Soufflé de Chocolate 38*
- Soufflé de Ameixa 38*
- Crepe Suzette à Vigilantes 39*
- Café Cappuccino 39*
- Slush de Melancia 39*
- Daiquiri de Maracujá 40*
- Shake Rosado 40*
- Shake Cremoso de Mamão 40*
- Swizzle de Manga 40*

**BROWNIES***(8 porções de 1 brownie cada)**60 g de chocolate meio-amargo picado**2 CS. de água**1 CS. de chocolate em pó não adoçado**1/3 xíc. de margarina light**4 CS. de açúcar mascavo**2 ovos**1 c.c. de essência de baunilha**12 CS. de farinha de trigo peneirada com**1/4 c.c. de bicarbonato de sódio*

Pré-aqueça o forno moderado. Numa panela em banho-maria, coloque o chocolate e a água e cozinhe até derreter. Misture o chocolate em pó e reserve. Numa batedeira, bata a margarina com o açúcar até obter um creme. Adicione os ovos.

batendo bem a cada adição. Acrescente a mistura dos chocolates e a baunilha e, aos poucos, junte a mistura de farinha.

Num tabuleiro médio untado com spray, despeje a massa e leve ao forno, na prateleira do meio, por +/- 30-35 min ou até que um palito enfiado saia limpo. Corte em 8 pedaços iguais e desenforme.

**DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO***1/2 porção de limão. 1 porção de gordura .**45 calorias opcionais.***Total de Calorias / Porção: 16****BISCOITOS DE QUEIJO***(18 biscoitos - 6 porções com 3 biscoitos cada)**6 CS. de farinha de trigo**1/2 c.c. de fermento em pó**6 CS. de queijo cremoso**45 g de ricota**1 ovo**1 CS. de açúcar**2 c.c. de raspa de limão**1 c.c. de essência de baunilha**1 CS. de geléia de morango*

Pré-aqueça o forno quente. Numa tigela, peneire a farinha de trigo com o fermento e reserve. Na batedeira, bata o restante dos ingredientes, menos a geléia. Aos poucos, acrescente a farinha e mexa com uma colher de pau até homogeneizar. Num tabuleiro untado com spray, coloque a massa em 18 colheradas (CS.) mantendo a distância de 2 cm entre eles.

Leve ao forno, na prateleira do meio, por +/- 5 min. Retire, faça uma covinha no centro dos biscoitos e coloque a geléia. Volte ao forno até dourar. +/- 10-12 min

**Total de Calorias / Porção: 170**

## BOLO DE ESPONJA COM

COBERTURA DE RICOTA

*(12 porções)*

*4 ovos • 1/3 xíc. de açúcar  
adoçante equivalente a 8 c.c. de açúcar  
(Não use aspartame)*

*Massa: 1/4 xíc. de maisena • 2 CS. de  
farinha de trigo • 1 c.c. de fermento em pó  
2 xíc. de Cobertura de Ricota*

Cobertura de Ricota:

*1/2 xíc. de iogurte natural**360 g de queijo ricota passada na peneira grossa**2 c.c. de essência de baunilha**adoçante equivalente a 4 c.c. de açúcar**180 g de morangos frescos fatiados, ou**1 porção de qualquer fruta fresca cortada em  
fatias para decorar*

**N**uma tigela, bata os ovos até espumar. adicione o açúcar e o adoçante e continue a bater até obter uma massa consistente. Acrescente a mistura de farinhas e mexa bem. Transfira a massa para duas fôrmas para bolo. redondas e com 21 cm de diâmetro, tintadas com spray). Leve ao forno moderado por +/- 15 miN ou até dourar. Deixe descansar 2 miN e desenforme. Bata os ingredientes da cobertura no liquificador até obter um creme espesso. Recheie com 1/3 da cobertura e sobreponha os bolos. Espalhe o restante da Cobertura e decore com o morango.

Total de Calorias / Porção: 125

## BOLO DE MEL

*(8 porções)**8 CS. de passas**1 1/2 xíc. de farinha de trigo, dividida**2 CS. + 2 c.c. de óleo, divididas**2 c.c. de fermento em pó**1/4 c.c. de bicarbonato de sódio**1/8 c.c. de cada: noz-moscada ralada,**cravo e canela em pó • 4 ovos separados**3 CS. de açúcar e 2 CS. de mel**1 c.c. de café solúvel dissolvido em 1 CS.**de água quente • 1 c.c. de raspa de limão**4 c.c. de açúcar de confeiteiro*

**N**uma tigela, misture bem as passas com 2 c.c. de farinha. Unte uma fôrma média de bolo com 1/2 c.c. de óleo e polvilhe com 1 c.c. de farinha. À parte, peneire juntos o restante da farinha, o fermento, o bicarbonato e as especiarias. Numa batedeira, bata as gemas com o açúcar até espumar. Acrescente o óleo restante e o mel e continue a bater até ficar cremoso. Adicione o café, a raspa de limão e salpique a mistura de farinhas. Misture as passas levemente. Noutra tigela, bata as claras em neve firme e incorpore à massa do bolo. Transfira para a fôrma e leve ao forno moderado por +/- 40 miN ou até que um palito enfiado saia limpo. Desenforme e peneire o açúcar por cima.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*i/2 ovo . 1 porção de pão . 1 porção de gordura .**80 calorias opcionais*

Total de Calorias / Porção: 235





ROCAMBOLE DE  
CHOCOLATE

BOLO DINAMARQUÊS



## ROCAMBOLE DE CHOCOLATE

*(12 porções)**6 ovos**3/4 xíc. de açúcar do confeiteiro peneirado**1 1/2 c.c. de essência de baunilha**1/2 xíc. de chocolate em pó não adoçado**1/4 xíc. de maisena**1 xíc. de morango (360g) limpo e amassado  
ou 2 porções de outra fruta de sua preferência**2 xíc. de chantilly industrializado*

Pré-aqueça o forno moderado. Numa batedeira, bata os ovos com o açúcar e a baunilha até triplicar o volume (+/- 6 miN).

Peneire o chocolate com a maisena e cuidadosamente, adicione à mistura de ovos.

Transfira a massa para uma fôrma de +/- 40 cm x 30 cm. forrada com papel manteiga untado com spray. Leve ao forno por +/- 12 a 14 miN ou até que um palito enfiado saia limpo. Deixe esfriar por 10 miN. Desenforme sobre um pano de prato e retire o papel manteiga. Enrole a massa no pano de prato e deixe esfriar completamente. Desenrole e espalhe por cima 1 xíc. do chantilly misturado com o morango. Enrole de novo e cubra com o restante do chantilly. Leve à geladeira por +/- 30 minutos antes de servir.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/2 ovo. 100 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 160

## BOLO DINAMARQUÊS

*(8 porções)**100 g de abacaxi picado**12 ameixas médias secas e sem caroço**2 CS. de passas embebidas em**2 CS. de vinho branco por 1/2 hora**4 ovos separados**1 xíc. de iogurte natural**1 c.c. de cada: fermento em pó, bicarbonato,  
canela em pó, essência de baunilha**1 fatias de pão de forma esfarelado**1 pacote de pudim dietético de caramelo  
adoçante equivalente a 16 c.c. de açúcar**(Não use aspartame)**4 c.c. de açúcar de confeiteiro*

Pré-aqueça o forno moderado. Cozinhe separadamente o abacaxi e as ameixas em pouca água até amolecer. escorra e pique. Reserve. Numa tigela, bata as claras em neve. Noutra, junte todos os ingredientes restantes, menos as ameixas, e misture bem. Cuidadosamente, misture a clara com as ameixas e incorpore à massa do bolo. Transfira a massa para uma fôrma média tintada com spray e leve ao forno por +/- 30 a 40 miN. Deixe esfriar. Peneire o açúcar de confeiteiro por cima.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/2 ovo. 1/2 porção de pão.**3/4 porção de fruta. 35 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 155





**BoLo DE CHOCOLATE***(12 porções)*

2 1/4 xíc. de farinha de trigo  
 60g de chocolate em barra picado  
 1/2 c.c. de bicarbonato de sódio  
 1/2 xíc. de açúcar  
 8 CS. de margarina light  
 1 ovo inteiro + 1 clara  
 1 c.c. de essência de baunilha  
 1 xíc. de leite desnatado misturado com  
 1 c.c. de vinagre (Deixe descansar até  
 coaltar, 4-5 miN)

Pré-aqueça forno moderado. Numatigela média, misture a farinha, o chocolate e o bicarbonato. Reserve. Na batedeira, bata o açúcar com a margarina até obter um creme.

À parte, bata o ovo, a clara e a baunilha e incorpore à mistura de farinha, adicionando aos poucos o leite. Bata tudo até homogeneizar bem.

Despeje a massa numa fôrma de pão untada com spray e leve ao forno por +/- 40 miN ou até que um palito no centro saia limpo.

Deixe esfriar para desenformar.

**DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO**

*1 porção de pão . 1 porção de gordura .*

*80 calorias opcionais*

Total de Calorias / Porção: 200

**PÃO-DE-LÓ***(8 porções)*

4 ovos, separados  
 3 CS. de açúcar  
 adoçante equivalente a 12 c.c. de açúcar  
 (Não use aspartame)  
 1 CS. de raspa de limão  
 6 CS. de farinha de trigo  
 1 c.c. de fermento em pó

Pré-aqueça forno quente. Na batedeira, bata as claras em neve firme adicionando, aos poucos, o açúcar. Acrescente as gemas (uma a uma), o adoçante e a raspa de limão e continue a bater até obter uma massa fina. Peneire a farinha de trigo junto com o fermento. Com a ajuda de uma colher, adicione a farinha e delicadamente, misture até homogeneizar. Transfira a massa para uma fôrma redonda de 2.) cm tintada com spray e leve ao forno por 30-40 miN ou até que um palito enfiado saia limpo. Desenforme e deixe esfriar.

**DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO**

*1/2 ovo . 50 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 85



## BOLO DE FUBÁ COM BANANA

*(4 porções)**2 xíc. de leite desnatado**6 CS. de fubá grosso**adoçante equivalente a 12 c.c. de açúcar**(Não use aspartame)**2 ovos, levemente batidos**1/2 c.c. de essência de baunilha**2 bananas médias picadas*

Pré-aqueça o forno bem quente. Numa panela, esquite o leite em fogo baixo. Polvilhe o fubá aos poucos, mexendo sempre, e cozinhe até engrossar. Deixe esfriar. Junte o adoçante.

Incorpore os ovos batidos à mistura de fubá. Acrescente a baunilha e as bananas e misture levemente. Transfira a massa para um tabuleiro de 20 cm untado com spray e leve ao forno por +/- 30 min. Quando esfriar, desenforme num prato para bolo e deixe descansar por +/- 4 horas antes de servir.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/2 ovo . 1/2 porção de pão . 1/2 porção de leite .**1 porção de fruta.*

Total de Calorias / Porção: 180

## BOLO DE MOÇA CASADOIRA

*(8 porções)**4 xíc. de leite desnatado**1/3 xíc. de açúcar**120 g de fubá de milho**4 ovos**1/2 c.c. de canela em pó**1/2 c.c. de essência de baunilha**4 maçãs pequenas descascadas e raladas**2/3 xíc. de cenoura cozida e amassada**adoçante equivalente a 10 c.c. de açúcar**(Não use aspartame)*

Pré-aqueça o forno quente. Numa panela, junte o leite e o açúcar, leve ao fogo médio e quando começar a ferver, polvilhe o fubá aos poucos até engrossar. Cozinhe por mais 1 min e tire do fogo. Deixe esfriar. Bata os ovos e cuidadosamente, incorpore-os à mistura.

Acrescente a canela, a baunilha, a maçã, a cenoura e o adoçante misturando bem até homogeneizar. Transfira a massa para uma fôrma de bolo untada com spray e leve ao forno por +/- 45 min. Espere esfriar para desenformar. Deixe descansar 4 horas antes de servir.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/2 ovo . 3/4 porção de pão . 1/2 porção de leite .**1/2 porção de fruta . 40 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 210



## BOLO DE AIPIM

(8 porções)

240 g de aipim cozido

4 c.c. de margarina

4 ovos

4 C.S. de leite desnatado em pó

1 xíc. de água

adoçante equivalente a 20 c.c. de açúcar

(Não use aspartame)

4 CS. de coco ralado

Pré-aqueça o forno moderado.

No liquidificador, bata o aipim com a margarina até obter um creme espesso. Adicione o leite em pó, a água, os ovos (um a um) batendo até homogeneizar. Acrescente o coco ralado e o adoçante. Transfira a massa para uma fôrma refratária média de bolo e leve ao forno por +/- 30 min ou até que um palito enfiado saia limpo.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1/2 ovo. 1/2 porção de pão. 1/2 porção de gordura.

30 calorias opcionais.

Total de Calorias / Porção: 125

## BOLO BI-COLOR DE

TANGERINA

(8 porções)

4 fatias de pão de fôrma esfarelado

8 CS. de leite desnatado em pó

adoçante equivalente a 8 c.c. de açúcar

2 c.c. de fermento em pó • 2 C.S. de margarina

1 hora • 1 c.c. de raspa de tangerina

2 C.S. de água • 1 envelope de gelatina sem

sabor • 1/2 xíc. de suco de laranja

adoçante equivalente a

1 CS. de açúcar (opcional)

2 tangerinas grandes descascadas e em gomos

Numa tigela grande, misture os 5 primeiros ingredientes. Reserve. No liquidificador, bata os ovos junto com a raspa de tangerina e a água por 10 segundos e incorpore à mistura do pão.

Transfira a massa para uma fôrma redonda de bolo de 21 cm. untada com spray, e leve ao forno quente por +/- 12-15 min ou até dourar.

Deixe esfriar. Numa panela, amoleça a gelatina no suco de laranja e cozinhe em fogo baixo mexendo até dissolver. Deixe esfriar e adoce se desejar. Leve a gelatina à geladeira até começara firmar. Deite os gomos da tangerina sobre o bolo e cubra com a gelatina. Volte para a geladeira até firmar completamente.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1/2 ovo . 1/2 porção de pão. 3/4 porção de gordura.

1/2 porção de leite . 30 calorias opcionais.

Total de Calorias / Porção: 180



## COBERTURA DE COTTAGE

*1/4 xíc. de iogurte natural**150 g de queijo cottage**1 c.c. de essência de baunilha**adoçante equivalente a 6 c.c. de açúcar*

Numa tigela, bata o iogurte e o cottage ate obter um creme espesso. Adicione a baunilha e o adoçante p mexa bem. Leve à geladeira. Na hora de servir, bata outra vez.

*Volume = +/- 10 C. S.**Total de Calorias / 2 CS.: 20*CALDA DE CHOCOLATE  
QUENTE*2 CS. de leite desnatado em pó dissolvido em**1/2 xíc. de leite desnatado**60 g de chocolate meio-amargo picado**1 1/2 c.c. de margarina**1 c.c. de maisena dissolvida em 1 CS. de água*

Numa panela, junte os 3 primeiros ingredientes. Cozinhe até o chocolate derreter. Incorpore a maisena à mistura e continue a

*Volume = +/- 10 C. S.**Total de Calorias / C.S.: 50*

## GLACÊ PARA BOLO

*(16 porções)**1/2 c.c. de gelatina sem sabor**1/2 xíc. de suco de laranja**2 xíc. de chantilly industrializado**1 xíc. de iogurte natural*

Numa panela pequena, amoleça a gelatina no suco. Cozinhe em fogo baixo, mexendo até dissolver. Deixe esfriar. Misture o chantilly com o iogurte e adicione à gelatina.

Leve a geladeira até a consistência ficar apropriada para cobrir bolos.

*Total de Calorias / Porção: 40*

## CHANTILLY À VIGILANTES

*6 CS. de leite desnatado em pó dissolvido em 1 xíc. de água**3 c.c. de gelatina sem sabor amolecida em**1 1/2 CS. de água fria**1/3 xíc. de açúcar**1 c.c. de essência de baunilha*

Numa panela, esquite bem o leite e acrescente a gelatina e o açúcar. Cozinhe, mexendo sempre, até dissolver. Leve à geladeira para firmar. Bata a mistura até o ponto de neve, Adicione a baunilha e bata de novo.

*Volume = +/- 14 C. S.**Total de Calorias / CS.: 40*

## PÊRAS DIVINAS COM CREME

*(4 porções)**4 pêras pequenas descascadas, cortadas  
ao comprido e sem miolo**2 CS. de açúcar mascavo bem apertado  
na colher**1/2 xíc. de água**1 CS. de suco de limão**1/4 c.c. de canela em pó**Creme: 1/2 xíc. de iogurte natural**1/2 c.c. de canela em pó e de  
essência de baunilha**1 CS. de açúcar mascavo  
bem apertado na colher*

Pré-aqueça o forno moderado. Num tabuleiro, coloque as pêras com as metades cortadas viradas para cima. Numa tigela, misture o açúcar, a água, o suco de limão e a canela e despeje sobre as pêras. Cubra com papel de alumínio e leve ao forno por 45 minutos ou até as pêras ficarem macias. De vez em quando, regue com o molho do tabuleiro. Prepare o creme. Numa tigela, misture todos os ingredientes e leve à geladeira. Ao servir, despeje o restante do molho sobre as pêras e coloque o creme por cima de cada porção. Sirva imediatamente.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 porção de fruta . 100 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 130

## SALADA DE FRUTAS HI-TECH

*(6 porções)**2 laranjas pequenas em gomos**1 maçã pequena sem miolo, picada**1 banana pequena picada**1 pêra pequena sem miolo, picada**100 g de abacaxi picado**2 CS. de coco ralado**1 xíc. de iogurte natural misturado com**1/2 c.c. de essência de baunilha e adoçante  
equivalente a 2 c.c. de açúcar*

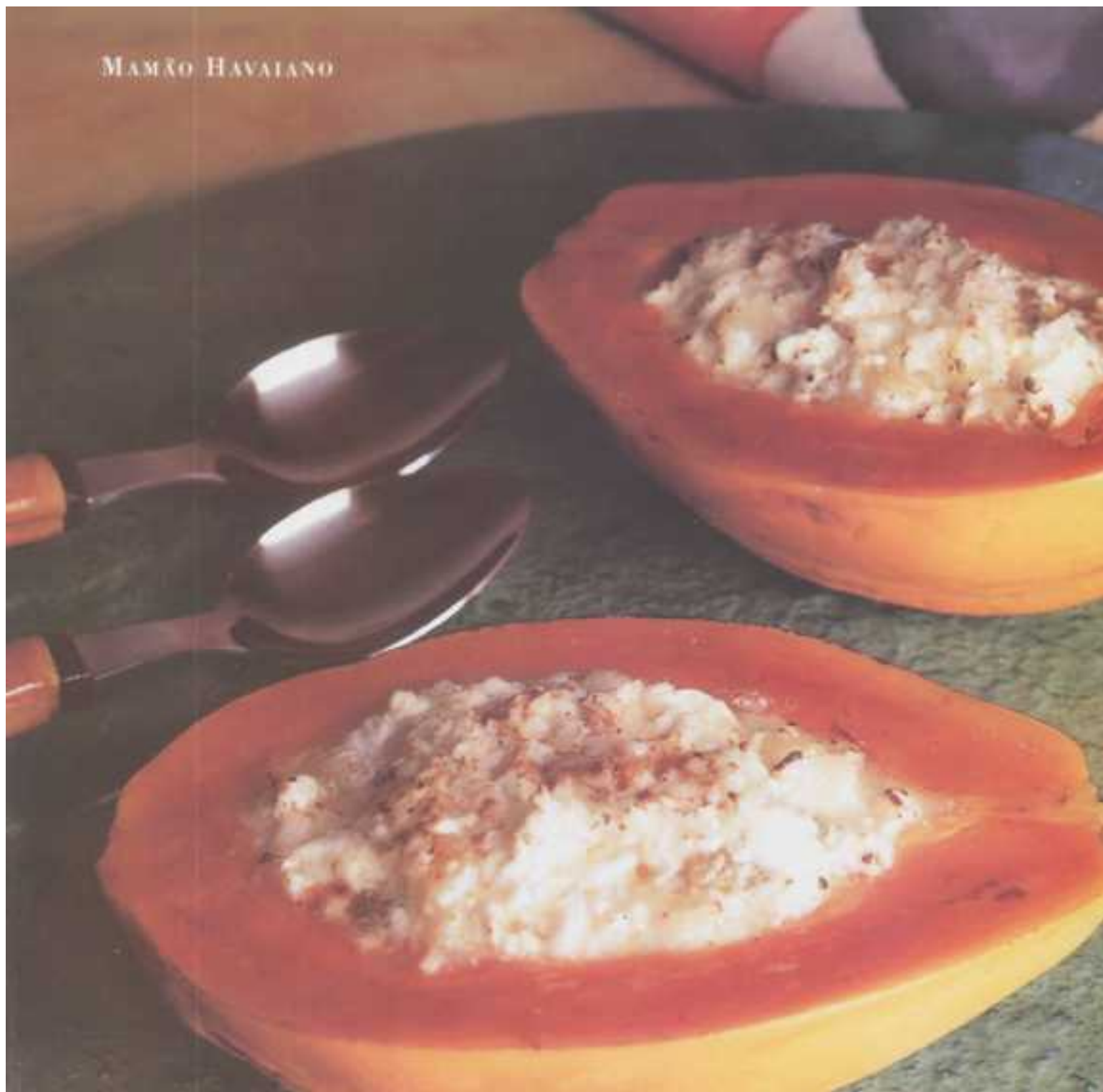
Numa saladeira, junte todas as frutas e leve geladeira. Na hora de servir misture a salada de frutas com o iogurte adoçado.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 porção de fruta . 35 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 95

MAMÃO HAVAIANO



FLUFF DE BANANA



## DELÍCIA TROPICAL

*(4 porções)*

2 C.S. de leite desnatado em pó dissolvido  
em 1 1/2 xíc. de leite desnatado  
2 mangas pequenas, descascadas e cortadas  
2 c.c. de açúcar de confeitiro  
adoçante equivalente a 4 c.c. de açúcar  
2 CS. de licor de laranja (30 ml)  
1/2 c.c. de essência de baunilha  
4 folhas de hortelã para enfeitar.

**L**eve o leite ao congelador por 1 hora.  
No liquidificador, bata a manga até obter um  
purê e leve à geladeira. Na batedeira, bata o  
leite, adicionando o açúcar até obter um creme  
espesso e firme. Acrescente o licor e a baunilha e.  
levemente, misture o purê de manga. Despeje em  
4 taças, decore com as folhas de hortelã, salpique  
com o açúcar de confeitiro e sirva.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1/2 porção de proteína . 1/2 porção de gordura .  
1 1/2 porção de fruta . 30 calorias opcionais.  
Total de Calorias / Porção: 175

## MAMÃO HAVAIANO

*(2 porções)*

100 g de abacaxi picado  
75g de queijo cottage amassado  
1 CS. de passas brancas  
1 mamão papaia médio cortado ao comprido.  
sem sementes (200 g)  
1 c.c. de margarina derretida  
1 c.c. de açúcar misturado com 1/4 c.c. de  
canela em pó  
2 c.c. de coco ralado

Pré-aqueça o forno moderado. Num tigela  
média, junte o abacaxi, o cottage e as passas e  
misture bem. Preencha cada metade do mamão  
com a mistura do abacaxi, a margarina  
derretida, a mistura de açúcar e o coco ralado.  
Coloque as melado do mamão num tabuleiro e  
leve ao forno por +/- 20 a 25 min Sirva morno.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1/2 porção de leite . 1 porção de fruta .  
70 calorias opcionais.  
Total de Calorias / Porção: 175





CAQUIS ASSADOS AO  
CHANTILLY

(2 porções)

2 caquis médios, cortados ao comprido  
2 c.c. de sementes de gergelim tostadas  
2 c.c. de açúcar mascavo bem apertado  
na colher  
2 CS. de chantilly industrializado  
noz-moscada ralada a gosto

Numa fôrma refratária pequena, coloque as metades do caqui e reserve. Numa xícara, misture o gergelim e o açúcar e salpique sobre o caqui. Leve ao forninho elétrico por +/- 2- 3 miN ou até o açúcar caramelizar. Divida o chantilly nas 4 metades e salpique a noz-moscada por cima.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1 porção de fruta .

50 calaiias opcionais.

Total de Calorias/ Porção: 110

Foto 4ª capa

MERENGUE DE MAÇÃ

(4 porções)

4 maçãs pequenas descascadas e fatiadas  
1 C.S. de mel  
1 c.c. de suco de limão  
1 c.c. de raspa de limão  
1 C..S. de água  
1/4 c.c. de maisena  
3 claras à temperatura ambiente  
1 CS. de açúcar

Pré-aqueça o forno moderado. Num panela média em fogo baixo, cozinhe a maçã, o mel, o suco de limão. 1/2 c.c. da raspa de limão e a água. mexendo de vez em quando, até que as maçãs fiquem meio cozida. +/- 5 miN Adicione a maisena, mexendo sempre, e cozinhe por + 1 miN ou até que a mistura comece a engrossar. Numa fôrma refratária média tintada com spray. despeje a mistura de maçã e reserve. Numa batedeira, bata as claras, acrescentando o açúcar (1/2 c.c. de cada vez) e o restante da raspa de limão até ficarem firmes. Espalhe as claras sobre a maçã. reduza a temperatura do forno para brando, e asse (na prateleira do meio) por +/- 20 min. ou até o merengue dourar.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1 porção de fruta . 45 calorias opcionais.

Total de Calorias / Porção: 105

C R E M E D E F R U T A C O M  
C H O C O L A T E B R A N C O

*(2 porções)*

*2 xíc. de morangos (360g), reserve 2 para enfeitar. ( Pode substituir por 2 pêras pequenas descascadas: 1 xíc. de salada de frutas ou 2 porções de outra fruta de sua preferência).*

*1/4 xíc. de chantilly industrializado  
30 g de chocolate branco derretido em banho-maria*

No liquidificador, bata os morangos até obter um purê. Acrescente o chantilly e o chocolate e misture bem. Transfira o creme para uma vasilha, cubra com papel de plástico e leve ao congelador por +/- 30 miN Com a ajuda de uma colher, misture mais uma vez e volte ao congelador por +/- 1 hora. ou até firmar. Sirva em 2 taças de champagne e decore com o morango reservado.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 porção de fruta . 100 calorias opcionais.*

*Total de Calorias / Porção: 160*

A B A C A X I R E A L

*(2 porções)*

*200 g de abacaxi em pedaços, sem o miolo*

*1/2 xíc. de suco de laranja*

*2 c.c. de açúcar mascavo bem apertado  
na colher*

*2 c.c. de raspa de laranja*

*1/4 c.c. de canela em pó*

Pré-aqueça o forno moderado (ou forminho elétrico). Coloque o abacaxi num prato refratário pequeno untado com spray. Numa tigela, misture os ingredientes restantes e despeje sobre o abacaxi. Leve ao forno por 10-12 miN ou até esquentar bem. Sirva quente com o molho.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 1/2 porção de fruta . 20 calorias opcionais.*

*Total de Calorias / Porção: 110*



MOUSSE DE CHOCOLATE  
AMARGO

(8 porções)

120g de chocolate meio amargo ralado

1 c.c. de margarina

2 c.c. de café solúvel dissolvido em

1 CS. de água

1 c.c. de essência de baunilha

1 c.c. de raspa de laranja

4 ovos separados

3 a 4 gotas de limão

3 CS. + 1 c.c. de açúcar

Numa panela em banho-maria, coloque o chocolate e a margarina e cozinhe até derreter.

Acrescente o cale, a baunilha e a raspa de laranja. Tire do fogo e mexa até obter um creme espesso. Transfira para uma tigela e deixe esfriar. Adicione as gemas (1 de cada vez) e 2 c.c. do açúcar, mexendo sempre. Numa batedeira, bata as claras em neve firme com o limão, adicionando aos poucos o restante do açúcar. Cuidadosamente, junte a mistura do chocolate mexendo bem até homogeneizar. Despeje a mistura em 8 taças, tampe e leve à geladeira até firmar.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO I'K80

1/2 ovo. 1/2 porção de gordura.

100caloriasopcionais.

Total de Calorias / Porção: 145

MOUSSE DE LIMÃO

(8 porções)

1 1/2 xíc. de água fervente

2 envelopes de gelatina de limão dietética

1 xíc. de cubinhos de gelo envolvidos com água

1 xíc. de iogurte natural

2 porções de fruta da sua preferência

(Ex: 1 manga pequena, 360 g de morango,

200 g de mamão papaia, etc.

não use abacaxi.)

No liquidificador, bata a gelatina com a água fervente até dissolver. Adicione os cubos de gelo (um a um) com a água e o iogurte, batendo mais um pouco. Despeje numa fôrma para mousse e leve à geladeira até começar a firmar, cuidadosamente. adicione a fruta e deixe firmar por +/- 4 horas.

Total de Calorias / Porção: 40



## MOUSSE DE QUEIJO COM ABACAXI

(4 porções)

300g de queijo cottage  
4 C. S. de leite desnatado em pó  
3/4 xíc. de água  
2 C. S. de suco de limão  
1 c.c. de raspa de limão  
1/2 c.c. de essência de baunilha  
adoçante equivalente a 16 c.c. de açúcar  
2 envelopes de gelatina sem sabor  
200 g de abacaxi bem maduro, picado e cozido em pouca água. (Ou 2 porções de fruta de sua preferência. Ex: morango, 360 g; maçã. 2 pequenas; banana. 2 pequenas; etc.)

No liquidificador, junte o queijo, o leite, 1/2 xíc. de água, o suco de limão, a baunilha e o adoçante. Bata até obter um creme. Transfira para uma tigela. Reserve. Numa panela, amoleça a gelatina na água restante e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até dissolver. Junte a mistura de queijo, mexendo bem e, aos poucos, acrescente o abacaxi. Despeje a mistura numa fôrma média para mousse e leve à geladeira até firmar.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO  
1 porção de proteína. 1/2 porção de leite.

1/2 porção de fruta.

Total de Calorias / Porção: 145

## MOUSSE DE MARACUJÁ

(8 porções)

Mousse: 1 envelope de gelatina sem sabor  
1 xíc. de água  
1 maracujás de 120 g cada (peneirar a polpa)  
3 CS. de creme de leite  
adoçante equivalente a 12 c.c. de açúcar  
2 claras  
Calda: polpa com semente de 4 maracujás de 120 g cada  
1 c.c. de maisena dissolvida em  
1/2 xíc. de água fria  
adoçante equivalente a 12 c.c. de açúcar

Mousse:

Numa panela, amoleça a gelatina na água e leve ao fogo baixo até dissolver. Deixe esfriar e junte a polpa de maracujá, o creme de leite e o adoçante. Bata as claras em neve firme e, cuidadosamente, incorpore a mistura de maracujá. Transfira para uma fôrma de mousse e leve à geladeira até firmar.

Calda:

Numa panela, misture a polpa e a maisena dissolvida e cozinhe, mexendo sempre, até obter uma consistência de calda. Deixe esfriar e adoce a gosto. Na hora de servir, despeje a calda sobre a mousse.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO  
1 porção de fruta. 25 calorias opcionais.

Total de Calorias / Porção: 85



## CHIFFON DE CAFÉ

*(8 porções)*

2 c.c. de gelatina sem sabor  
 1/2 xíc. + 2 CS. de leite desnatado  
 30g de chocolate meio amargo ralado (reserve)  
 1 c.c. para enfeitar)  
 1 1/2 c.c. de café solúvel  
 1 c.c. de essência de baunilha  
 10 cubos de gelo e água o suficiente para  
 cobri-los  
 6 claras  
 1 CS. de açúcar  
 3/4 xíc. de chantilly industrializado

Numa panela média, amoleça a gelatina no leite e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até dissolver. Adicione o chocolate, o cale e a baunilha. Cozinhe mexendo sempre, até o chocolate derreter (sem ferver). Coloque o gelo e a água numa vasilha grande. Transfira a mistura de chocolate para uma tigela média. Coloque-a sobre a água de gelo e mexa bem até a mistura gelar. Na batedeira, bata as claras em neve firme adicionando aos poucos o açúcar. Reserve. Retire a tigela com a mistura de chocolate do gelo e adicione 1/4 xíc. do chantilly, misturando levemente. Aos poucos, incorpore as claras à mistura quase sem mexer. Despeje numa fôrma para mousse e leve à geladeira até firmar. Ao servir, divida igualmente o chantilly e o chocolate ralado restantes sobre as 8 porções.

Total de Calorias / Porção: 75

## FLUFF DE BANANA

*(4 porções)*

1 envelope de gelatina sem sabor  
 2 c.c. de margarina light  
 1 1/4 xíc. de leite desnatado  
 1 ovo, separado  
 1 c.c. de essência de baunilha  
 adoçante equivalente a 12 c.c. de açúcar  
 4 bananas pequenas fatiadas bem fininha  
 2 c.c. de suco de limão  
 1/4 xíc. de chantilly industrializado

Numa panela média, misture a gelatina, a margarina e o leite. Leve ao fogo baixo, em banho-maria, mexendo até a mistura dissolver. Adicione a gema, mexendo sempre até obter um creme espesso. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco. Junte a baunilha e o adoçante. Quando a mistura começar a firmar, acrescente a banana e o suco de limão. À parte, bata a clara em neve firme, coloque adoçante a gosto e, cuidadosamente, incorpore ao Fluff. Divida a mistura em 4 taças e leve à geladeira. Na hora de servir, coloque 1 C.S. de chantilly sobre cada um.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/4 porção de gordura . 1 porção de fruta.*

*60 calorias opcionais*

Total de Calorias / Porção: 130

## CHARLOTTE DE CHOCOLATE

*(8 porções)*

*1 pacote de pudim de chocolate dietético*  
*1 envelope de gelatina sem sabor amolecida*  
*em 4 CS. de água*  
*2 1/4 xíc. de leite desnatado*  
*2 claras*  
*4 kiwis médios descascados e fatiados*  
*8 biscoitos champagne (sem o açúcar cristal)*  
*cortados ao meio*

Numa panela em fogo baixo, misture o pudim, a gelatina e o leite desnatado. Cozinhe mexendo até engrossar e despeje numa fôrma para pudim.

Tampe e leve à geladeira até esfriar bem.

Numa tigela, bata as claras em neve firme e despeje sobre o pudim, misturando levemente.

Forre uma fôrma para gelatina com papel plástico e deite as fatias de kiwi no fundo e arrume os biscoitos nas laterais.

Cuidadosamente, despeje a mistura do pudim na fôrma e leve à geladeira por +/- 4 horas.

Desenforme, tirando o papel de plástico, sobre um prato.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/2 porção de fruta .**85 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 115

## CHOCOLATE SNOWBALLS

*(4 porções)*

*1/4 xíc. de água fria*  
*1 envelope de gelatina sem sabor*  
*1/2 xíc. de leite desnatado*  
*4 CS. de chocolate em pó não adoçado*  
*adoçante equivalente a 1/2 xíc. de açúcar*  
*6 cubos de gelo*  
*1/2 xíc. de chantilly industrializado*  
*8 c.c. de coco ralado*  
*folhas de hortelã para decorar*

Numa panela, amoleça a gelatina na água fria. Leve ao fogo baixo até dissolver. Deixe esfriar. No liquidificador, junte o leite com o chocolate e o adoçante e bata adicionando o gelo (1 de cada vez) até começar a engrossar. Com uma colher, coloque o chantilly. misture bem. Por último, acrescente a gelatina. Transfira para 4 forminhas apropriadas e leve à geladeira até ficar firme. Desenforme e, ao servir, salpique o coco ralado. Guarneça com as folhas de hortelã.

Total de Calorias / Poção: 60



## AMOR FRIO

( 4 porções )

*2 laranjas pequenas, descascadas**(separe 4 gomos para enfeitar)**30 ml de xerez seco**1 xíc. de leite desnatado**2 ovos, separados**2 CS. de açúcar**1/2 envelope de gelatina sem sabor**1/4 c.c. de canela em pó, dividida**2 c.c. de suco de limão**1 c.c. de raspa de laranja**1/4 xíc. de chantilly industrializado**adoçante a gosto*

Pique a laranja sobre uma tigela para aproveitar o caldo. Acrescente o xerez e misture bem. Tampe e leve à geladeira. Numa panela, misture o leite, as gemas, o açúcar, a gelatina e a metade da canela e cozinhe por +/- 5 miN em banho-maria, mexendo sempre, até a gelatina dissolver e a mistura engrossar. Despeje numa tigela, tampe e leve à geladeira durante 30 miN mexendo de vez em quando até esfriar. Adicione a mistura de laranja, o suco de limão, a raspa de laranja e o chantilly. Bata as claras em neve firme, coloque o adoçante a gosto e, cuidadosamente, incorpore à gelatina. Divida em 4 taças e leve à geladeira até firmar. Ao servir, enfeite cada porção com 1 gomo de laranja e salpique o restante da canela.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/2 ovo . 1/2 porção de fruta . 90 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 155

## ELFIN'S YOGURT

(4 porções)

*1 envelope de gelatina sem sabor**1/3 xíc. de água fria**1 xíc. de iogurte natural**3 CS. de suco de limão**80ml de vinho branco seco**raspa de 1/2 limão**1 c.c. de essência de baunilha**adoçante equivalente a 12 c.c. de açúcar**3 claras batidas em neve firme**1 folhas de hortelã para guarnecer*

Numa panela pequena, amoleça a gelatina em água fria. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até dissolver. Deixe esfriar e leve à geladeira até começar a engrossar. Numa tigela, misture bem o iogurte, o suco e a raspa de limão, o vinho, a baunilha e o adoçante. Adicione a gelatina mexendo bem até homogeneizar. Incorpore as claras misturando levemente. Divida a mistura em 4 taças e leve à geladeira até firmar. Antes de servir, guarneça com as folhas de hortelã.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/2 porção de leite . 30 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 75

## PUDIM EL DIABLO

*(4 porções)*

4 fatias de pão integral em cubinhos  
 8 CS. de passas  
 2 xíc. de água fria  
 3 ovos separados  
 6 CS. de açúcar mascavo bem apertado  
 na colher  
 2 c.c. de essência de baunilha  
 3 CS. de chocolate em pó sem açúcar  
 1 xíc. de café (fraco)

Pré-aqueça o forno moderado. Numa tigela, misture o pão e as passas. Reserve.

Ao liquidificador, bata a água com as gemas, o açúcar, a baunilha, o chocolate e o café. Junte as duas misturas. À parte, bata as claras em neve firme e cuidadosamente, incorpore à mistura de pão-gemas. Despeje toda a massa numa fôrma refratária untada com spray. Leve ao forno, em banho-maria, por +/- 1 hora. ou até firmar e dourar por cima.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*3/4 de ovo . 1 porção de pão . 1 porção de fruta .  
 100 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 295

## PUDIM DOURADO

*(6 porções)*

4 fatias de pão (120 g) dormido  
 ou torrado cortado em cubinhos  
 8 CS. de passas  
 3 ovos  
 1/2 c.c. de especiarias em pó  
 (Ex: canela, noz-moscada, cravos e gengibre)  
 1 1/2 c.c. de essência de baunilha  
 adoçante equivalente a 12 c.c. de açúcar  
 (Não use aspartame)

Pré-aqueça o forno moderado. Numa fôrma refratária, misture o pão com as passas. Bata os ingredientes restantes no liquidificador e despeje sobre o pão misturando levemente. Leve ao forno, em banho-maria, por 35-45 min ou até que uma faca enfiada no centro saia limpa.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/2 ovo . 95 calorias opcionais.  
 Total de Calorias / Porção: 130*





PUDIM DE BAUNILHA  
COM FRUTAS

(4 porções)

1 envelope de pudim dietético de baunilha

1 xíc. de leite desnatado

1/2 xíc. de iogurte natural

1/2 c.c. de baunilha

4 frutas variadas de sua preferência  
reservando algumas fatias para decorar.

Ex: 1 maçã pequena descascada e picada;

1 kiwi médio descascado e fatiado:

100g de amora ou framboesa;

1 xíc. de morangos cortados :

1 banana pequena fatiada; 1 tangerina  
grande em gomos

1 envelope de adoçante (opcional)

1 c.c. de raspa de laranja

1 folhas de hortelã

Prepare o pudim de acordo com as instruções da embalagem usando 1 xíc. de leite e 1/2 xíc. de iogurte. Deixe esfriar e adicione a baunilha.

Numa tigela, misture as frutas e coloque o adoçante, se desejar. Disponha em camadas a mistura do pudim e as frutas em 4 taças de vidro. Decore cada porção com as frutas fatiadas reservadas, a raspa de laranja e a folha de hortelã. Leve à geladeira até a hora de servir.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1/2 porção de leite . 1 porção de fruta .

Total de Calorias / Porção: 105

PUDIM DE MAÇÃ COM  
TAPIOCA

(4 porções)

1 maçãs pequenas descascadas e raladas  
grossamente

1 xíc. de água

2 CS. + 2 c.c. de tapioca crua

1 c.c. de essência de baunilha

1/2 c.c. de canela em pó

1/4 c.c. de noz-moscada ralada

adoçante equivalente a 4 c.c. de açúcar  
ou a gosto

Pré-aqueça o forno moderado. Numa tigela, misture bem todos, os ingredientes. Despeje o pudim numa fôrma refratária de 1 litro untada com spray. Deixe descansar por 10 min. Alise a superfície com uma colher. Leve ao forno, em banho-maria, por +/- 40 min ou até a tapioca ficar transparente e a maçã cozida.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1 porção de fruta. 20 calorias opcionais.

Total de Calorias / Porção: 80



## SORVETE COM

## FIGO SA OCHOCOLATE

*(4 porções)**4 figos grandes sem os talos**1 CS. de água**1 tiras de casca de laranja**2 c.c. de chocolate em pó não adoçado**2 c.c. de açúcar de confeitiro**2 xíc. de sorvete diet de creme*

Numa panela pequena, coloque os figos junto com a água e a casca de laranja. Cozinhe em fogo baixo até que os figos fiquem macios, mas não percam a forma. Reserve o líquido que sobrar. Numa tigela, misture o chocolate e o acurar. Envolve bem os figos na mistura de chocolate. Corte-os ao comprido e sirva com 1/2 xíc. de Sorvete. Salpique com o restante da mistura de chocolate e açúcar e espalhe o líquido reservado por cima.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 porção de fruta . 110 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 170

## SORBET DE BANANA

*(4 porções)**1 bananas pequenas picadas**1/4 xíc. de suco de laranja**1/2 xíc. de iogurte natural**2 CS. de leite desnatado em pó  
adoçante equivalente a 10 c.c. de açúcar**3 a 4 gotas de limão**1 c.c. de essência de baunilha**1 clara*

No liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até obter um creme espesso. Transfira a mistura para uma fôrma de gelo e leve ao congelador por 1 hora. ou até cristalizar na superfície. Retire e bata na batedeira em velocidade média por 1 miN e em alta também por 1 miN Volte para o congelador por mais 1 hora no mínimo.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 porção de fruta . 1/2 porção de leite.**15 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 120



## SORVETE DE IOGURTE COM FRUTA

(8 porções)

*1 envelope de gelatina sem sabor*

*1/4 xíc. de suco de laranja*

*1 porções de fruta de sua preferência*

*(Ex: 4 goiabas médias, 400 g de mamão papaya, 600 g de melancia, 600 g de melão)*

*(Não use abacaxi)*

*4 xíc. de iogurte natural*

*1 c. c. de baunilha*

*adoçante equivalente a 12 c.c. de açúcar  
ou a gosto*

Numa panela, amoleça a gelatina no suco. Leve ao fogo baixo até dissolver. À parte, no liquidificador, bata a fruta com o iogurte e a baunilha, adoce e adicione a mistura de gelatina, mexendo bem. Despeje a mistura numa fôrma de gelo e leve ao congelador por +/- 1 hora, ou até cristalizar por cima. Bata a mistura na batedeira e retorne ao congelador.

Quando começar a congelar, bata de novo. Tampe a fôrma e leve de volta ao congelador até firmar. Na hora de servir, retire 10 min antes para amolecer um pouco.

### DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 porção de leite . 1/2 porção de fruta*

Total de Calorias / Porção: 120

## SORBET DE CREME.

(4 porções)

*2 c.c. de gelatina sem sabor*

*1 xíc. de água gelada*

*5 CS. de leite desnatado em pó*

*1 1/2 xíc. de leite desnatado*

*3 CS. de açúcar*

*adoçante equivalente a 12 c.c. de açúcar*

*2 c.c. de essência de baunilha*

*2 C.S. de suco de limão*

Numa tigela, amoleça a gelatina em 1/2 xíc. de água. Numa panela em fogo médio, misture 2 CS. do leite em pó com 1 1/2 xíc. de leite. Deixe cozinhar até levantar a fervura. Retire da chama e adicione a mistura de gelatina.

mexendo até dissolver. Acrescente

2 C.S. de açúcar, o adoçante e a baunilha.

Leve à geladeira até ficar com a consistência quase firme. Na batedeira, bata juntos o restante do leite em pó e da água até começar a engrossar. Junte o suco de limão e o restante açúcar. Continue batendo até obter um crema espesso. Junte à mistura de gelatina, misture bem e leve ao congelador numa fôrma para sorvete para firmar.

### DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 porção de leite . 45 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 135





SORVETE DE LIMÃO

SORVETE COM FIGOS  
AO CHOCOLATE



## SORVETE DE LIMÃO

*(6 porções)**1 CS. de farinha de trigo**2 CS. de margarina light derretida**3 1/2 xíc. de leite desnatado**adoçante equivalente a 20 c.c. de açúcar**1/2 xíc. de suco de limão**2 c.c. de raspa de limão*

Numa panela, dissolva a farinha de trigo na margarina. Aos poucos, acrescente a metade do leite, mexendo sempre até homogeneizar e engrossar (não deixe ferver). Retire do fogo e junte o restante do leite e o adoçante. Despeje a mistura numa vasilha e leve ao congelador por +/- 1 hora. ou até as bordas congelarem. Transfira para a tigela da batedeira, adicione o suco e a raspa do limão e bata até obter um creme espesso. Retorne ao congelador até ficar com a consistência firme.

Retire 10 miN antes de servir.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/2 porção de leite . 1/2 porção de gordura .**15caloriasopcionais.*

Total de Calorias / Porção: 90

## SORVETE DE CHOCOLATE

*(8 porções)**1/2 xíc. de chocolate em pó não adoçado**2 xíc. de leite desnatado**1/2 xíc. de açúcar**adoçante equivalente a 12 c.c. de açúcar**2 c.c. de essência de baunilha**4 CS. de leite desnatado em pó dissolvido em**1 xíc. de leite desnatado (leve ao congelador por 30 miN ou até começar a cristalizar).**2 claras*

Numa panela, dissolva bem o chocolate em 1/2 xíc do leite. Junte o leite restante e o açúcar e misture. Cozinhe até ferver e retire do fogo.

Adicione a baunilha, deixe esfriar e leve à geladeira. À parte, bata as claras em neve firme e incorpore à mistura de chocolate. Na batedeira, bata o leite cristalizado até começar a engrossar e também junte à mistura de chocolate.

Despeje toda a mistura numa vasilha e leve ao congelador até firmar. Bala bem mais duas vezes e volte ao congelador. Retire 10 miN antes de servir.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/2 porção de leite . 90 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 135



## SORVETE DE KIWI

*(4 porções)**3/4 xíc. de água**3 C.S. de açúcar**3 C.S. de amido de milho (Karo)**1 C.S. de suco de limão**1/2 c.c. de raspa de laranja**4 kiwis médios descascados e amassados  
até a consistência de purê*

**N**uma panela, misture todos os ingredientes, menos o kiwi. Leve ao fogo alto e cozinhe, mexendo de vez em quando, até levantar fervura. Continue a cozinhar por mais 2 minutos mexendo sempre. Transfira a mistura para uma tigela, acrescente o purê de kiwi e mexa bem até homogeneizar. Despeje uma vasilha de vidro, cubra com papel de plástico e leve ao congelador até começar a cristalizar. +/- 1 hora. Bata até a mistura afogar. Cubra de novo com o papel e volte ao congelador até firmar. +/- 1-2 horas. Sirva em 4 taças.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 porção de fruta . 90 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 150

## SORVETE DE MANGA

*(6 porções)**3 mangas pequenas, descascadas e  
cortadas em cubos**4 C.S. de leite desnatado em pó dissolvido em**1 xíc. de leite desnatado**adoçante equivalente a 12 c.c. de açúcar**1/2 xíc. de suco de laranja**2 C.S. de suco de limão*

No liquidificador, bata a manga até obter um purê. Adicione os ingredientes restantes misturando bem. Transfira para uma vasilha e leve ao congelador, mexendo de vez em quando até firmar. Retire 10 min antes de servir.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/2 porção de leite . 1 porção de fruta.*

Total de Calorias / Porção: 115



## CHIFFON DE LIMÃO

*(12 porções)*

24 biscoitos tipo maria esfarelados no  
 líquidificador  
 6 CS. de margarina light derretida  
 3 CS. de açúcar  
 1 envelope de gelatina sem sabor  
 2 CS. de raspa de limão, dividida  
 adoçante equivalente a 12 c.c. de açúcar  
 (Não use aspartame)  
 4 ovos separados  
 1/2 xíc. de água  
 1/3 xíc. de suco de limão

Numa tigela, misture o biscoito com a margarina até obter uma massa esfarelada. Pressione-a no fundo e nas laterais de uma fôrma refratária de 21 cm. Leve ao forno moderado por +/- 8 miN (não deixe queimar). Numa panela, junte o açúcar, a gelatina, a raspa de limão e o adoçante. À parte, bata as gemas com a água e o limão. Despeje sobre a mistura de gelatina e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Transfira para uma tigela grande, tampe e leve a geladeira por +/- 30 miN. Bata as claras em neve e incorpore à mistura de gelatina. Coloque a mistura sobre a massa de biscoito e salpique com o restante da raspa de limão. Tampe e volte à geladeira até firmar.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*3/4 porção de gordura . 100 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 130

## TORTA DE COCO

*(8 porções)*

4 ovos  
 5 CS. de farinha de trigo  
 2 C.S. + 2 c.c. de margarina  
 1/2 c.c. de baunilha  
 1 c.c. de essência de coco  
 2 xíc. de leite desnatado  
 adoçante equivalente a 15 c.c. de açúcar  
 1 xíc. de cenoura ralada fina  
 noz-moscada a gosto

Pré-aqueça o forno moderado.

No líquidificador, bata os 7 primeiros ingredientes. Adicione a cenoura com uma colher e misture bem. Despeje a massa numa fôrma de torta untada com spray e salpique levemente a noz-moscada. Deixe descansar 5 miN e leve ao forno por +/- 35-40 miN ou até dourar e a massa ficar cozida.

Deixe esfriar e leve à geladeira até a hora de servir.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/2 ovo. 1 porção de gordura .**40 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 115





## TORTA CRESPINHA DE FRUTAS

*(8 porções)**8 porções de frutas bem maduras.*

*Faça a combinação de sua preferência  
(Ex: banana, 1 pequena; abacaxi, 100 g;  
manga, 1/2 pequena; maçã, 1 pequena;  
ameixa, 2 médias; pêsego, 1 médio;  
nectarina, 1 pequena; pêra, 1 pequena;  
uva, 20 pequenas)*

*3/4 xíc. + 1 c.c. de farinha de trigo, dividida*

*2 CS. de açúcar mascavo bem apertado  
na colher*

*1 c.c. de canela em pó**1/2 c.c. de raspa de limão**2 CS. de açúcar**2 C.S. + 2 c.c. de margarina*

**N**uma tigela média, junte as frutas. 1 c.c. de farinha, o açúcar mascavo. 1/2 c.c. de canela e a raspa de limão e misture levemente. Numa fôrma para torta untada com spray. disponha a mistura de frutas. Noutra tigela, misture bem a farinha e a canela restantes, o açúcar e a margarina. amassando com um garfo até virar um farelo. Polvilhe sobre a mistura de frutas e leve ao forno moderado por +/- 30 miN

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 porção de gordura . 1 porção de fruta .**7 5 calorias opcionais.**Total de Calorias / Porção: 175*

## TORTA DE RICOTA

*(8 porções)**360 g de queijo ricota*

*adoçante equivalente a 16 c.c. de açúcar  
(Não use aspartame)*

*1 c.c. de essência de baunilha**2 c.c. de raspa de limão**1/2 c.c. de canela em pó**1 c.c. de fermento em pó**4 ovos, separados*

*8 CS. de passas embebidas em 1/2 xíc. de  
vinho branco seco por 1/2 hora*

*4 maçãs pequenas sem miolo, em gomos  
(pingar gotas de limão)*

*Pré-aqueça o forno moderado.*

No liquidificador, bata os 6 primeiros ingredientes até obter uma massa leve e consistente. Adicione as gemas uma a uma. Com a ajuda de uma colher, junte as passas junto com o vinho. À parte, bata as claras em neve firme e incorpore à mistura. Transfira a massa para uma fôrma refratária untada com spray. Disponha as maçãs sobre a massa e polvilhe com mais canela e adoçante, se desejar. Leve ao forno por +/- 40 miN ou até dourar.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/2 ovo . 1 porção de proteína . 1/2 porção de fruta.**15 calorias opcionais.**Total de Calorias / Porção: 150*

TORTA ESPECIAL DE MAÇÃ  
( 8 porções)

*Massa: 4 CS. de margarina light  
2 CS. de açúcar • 1 ovo • 1 xíc. de farinha  
de trigo • 1 c.c. de fermento em pó*

*Recheio: 8 maçãs pequenas descascadas  
sem miolo e fatiada (reserve algumas  
fatias para decorar) • 4 CS. de passas  
embebidas em 4 CS. de vinho branco por  
+/- 30 miN • 1/4 xíc. de açúcar mascavo  
2 C.S. de farinha de trigo • 1 CS. de raspa  
de limão • 3 C.S. de suco de limão • 1 c.c. de  
canela em pó • 1/4 c.c. de noz-moscada  
1/4 xíc. de geléia dietética de laranja*

*Massa:*

Numa tigela, misture a margarina com o açúcar. Junte o ovo e a Farinha de trigo. Misture bem até a massa ficar homogênea. Pressione-a COMI os dedos numa fôrma de 20 cm com laterais removíveis.

*Recheio:*

Numa tigela, misture bem todos os ingredientes, menos a geléia. Coloque o recheio sobre a massa. Deite as fatias reservadas de maçã e espalhe a geléia. Leve ao forno moderado por +/- 30 miN ou até que a massa fique cozida e a cobertura dourada.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/4 porção de gordura . 1 porção de fruta .*

*140 calorias opcionais*

Total de Calorias / Porção: 230

*Foto da Capa*

TORTA CREME DE MELÃO  
ESPAGUETE

(8 porções)

*2 xíc. de polpa de melão espaguete cozido  
1 xíc. de leite desnatado*

*4 ovos*

*2 CS. de leite em pó dissolvido em 1/2 xíc.  
de leite desnatado*

*1/4 xíc. de farinha de trigo*

*1/2 xíc. de açúcar*

*2 CS. + 2 c.c. de margarina light*

*1/2 c.c. de essência de coco e de baunilha*

*1/2 c.c. de fermento em pó*

*4 c.c. de coco ralado e queimado para  
guarnecer*

Numa panela grande, cozinhe o melão espaguete inteiro, espetando algumas vezes com um garfo até amolecer. Deixe esfriar, corte ao meio e retire as sementes. Com o mesmo garfo, retire a polpa em forma de espaguete e espalhe pelo fundo e pelos lados, muna fôrma de 21 cm. untada com spray. No liquidificador, bata os ingredientes restantes até obter um creme espesso. Despeje a massa sobre a polpa, salpique com o coco ralado e leve ao forno moderado por +/- 50 miN ou até que um palito enfiado saia limpo. Deixe descansar por 1 hora. Cubra com papel de plástico e leve à geladeira por 12 horas.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/2 ovo. 1/2 porção de gordura .*

*105 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 160



## TORTA CROCANTE DE BANANA

*(12 porções)*

*Massa: 12 biscoitos tipo maria esfarelados  
3 fatias de pão de fôrma torradas  
e esfareladas • 7 CS. de açúcar  
1 c.c. de canela em pó  
4 CS. de margarina light derretida*

*Recheio: 1 envelope de gelatina sem sabor  
1 xíc. de leite desnatado • 2 CS. de leite  
desnatado em pó dissolvido em 1/2 xíc. de leite  
desnatado • 3 ovos • adoçante equivalente a 12  
c.c. de açúcar • 2 c.c. de essência de baunilha  
4 bananas pequenas fatiadas  
1 CS. de suco de limão*

Numa tigela, junte o biscoito e o pão esfarelados, o açúcar e a canela. Aos poucos, adicione a margarina, misturando bem até obter uma massa esfarinhada. Pressione-a no fundo e nas laterais de uma fôrma para torta de 21 cm. Leve ao forno moderado por +/- 8 miN (Não deixe queimar). Amoleça a gelatina em 1/2 xíc de leite. À parte. Bata os ovos, o leite restante e a mistura de leite em pó até ficar espumoso. Acrescente a mistura de gelatina e cozinhe, mexendo sempre, até começar a agarrar na colher. Retire do fogo, adoce e junte a baunilha. Misture a banana com o suco de limão e arruine sobre a massa. Cuidadosamente, despeje a mistura da gelatina por cima. Leve à geladeira até firmar. +/- 4 horas.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/2 porção de gordura . 115 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 135

## TORTA DE CHOCOLATE:

*(8 porções)*

*12 biscoitos tipo maria moídos  
2 CS. de margarina  
1 pacote de pudim dietético de chocolate  
1/2 xíc. de iogurte natural  
1 xíc. de leite desnatado  
2 c.c. de café solúvel  
1/2 xíc. de chantilly industrializado*

Numa tigela, misture com um garfo os biscoitos com a margarina até obter um farelo. Com a ajuda de uma colher, pressione a mistura no fundo subindo para os lados de uma fôrma para torta de 20 cm. Leve ao forno moderado por 15 miN Reserve. Prepare o pudim de acordo com as instruções da embalagem usando a 1/2 xíc. de iogurte e 1 xíc de leite. Acrescente o café solúvel mexendo até dissolver. Quando esfriar, incorpore o chantilly na mistura e despeje sobre a massa da torta. Salpique com o biscoito reservado. Leve à geladeira até firmar.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*3/4 porção de gordura . 80 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 110

PROFITEROLES  
COM COBERTURA DE  
CHOCOLATE



CHOCOLATE  
SNOWBALLS



## TIRAMISSU

*(4 porções)**270 g de queijo ricota passada na peneira grossa**2 ovos, separados**adoçante equivalente a 1/3 xíc. de açúcar**1 c.c. de baunilha**8 biscoitos champagne sem açúcar cristalizado**1/2 xíc. de café pronto com adoçante a gosto**(leve à geladeira até esfriar bem)**2 c.c. de chocolate em pó não adoçado*

Numa tigela média, misture a ricota com as gemas, o adoçante e a baunilha. À parte, bata as claras em neve firme e incorpore à mistura de ricota mexendo levemente até homogeneizar. Reserve. Mergulhe os biscoitos rapidamente no café frio e numa fôrma de vidro, disponha-os em camadas alternando com a mistura de ricota. Polvilhe com o chocolate e leve à geladeira pelo menos por 6 horas até a hora de servir.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/2 ovo . 1 1/2 porção de proteína .**100 calorias opcionais.**Total de Calorias / Porção: 240*

## PROFITEROLES COM

COBERTURA DE CHOCOLATE

*(4 porções de 5 profiteroles cada)**Massa: 1/2 xíc. de água • 4 CS. de margarina**light • 3/4 xíc. de farinha de trigo • 2 ovos**Recheio: 3 ovos, separados • 2 c.c. de açúcar**• 1 CS. de farinha de trigo • 4 CS. de leite**desnatado em pó dissolvido em 1 xíc. de água**1 c.c. de essência de baunilha • 4 CS. de**Calda de Chocolate Quente (pág. 11)*

Numa panela, derreta a margarina junto com a água. Deixe ferver, retire do fogo e adicione a farinha de trigo mexendo vigorosamente até ligar. Adicione os ovos batendo a cada adição até a massa ficar macia. Num tabuleiro untado com spray, coloque a massa em 20 colheradas (1/2 C.S.) e leve ao forno moderado por 20 min; até dourar. À parte, prepare o recheio batendo as gemas junto com o açúcar, a farinha e 1/4 xíc do leite. Reserve. Numa panela, aqueça o restante do leite e adicione a mistura das gemas mexendo até engrossar. Retire do fogo e junte a baunilha. Bata as claras em neve e incorpore à mistura das gemas. Dê um pequeno corte em cada profiterole e recheie com a mistura. Leve à geladeira até a hora de servir. Divida em 4 porções e cubra cada uma com 1 C.S. de *Calda de Chocolate Quente*.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 ovo . 1 porção de pão . 1 1/2 porção de gordura .**1/2 porção de leite . 85 calorias opcionais.**Total de Calorias / Porção: 305*

## SOUFFLÉ DE CHOCOLATE

*(8 porções)**2 CS. de chocolate em pó não adoçado**1 xíc. de leite desnatado**2 CS. de margarina derretida**3 CS. de farinha de trigo**3 ovos, separados**1/2 xíc. de açúcar*

Pré-aqueça o forno moderado. Numa panela média em fogo baixo, dissolva o chocolate em 4 C.S. de leite. Adicione o restante do leite. \ parte, numa vasilha, misture bem a margarina derretida com a farinha de trigo até homogeneizar. Junte à mistura do chocolate e cozinhe, mexendo, até engrossar. Retire do fogo.

Numa tigela, bata as gemas com o açúcar até esbranquiçar e também junte à mistura de chocolate mexendo até obter um creme espesso.

Deixe esfriar. À parte, bata as claras em neve quase seca e, cuidadosamente, incorpore à mistura de chocolate. Transfira para uma fôrma para Soufflé de 21 cm untada com spray e leve ao forno por +/- 50 min., ou até estufar e secar. Sirva imediatamente.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*3/4 porção de gordura . 110 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 140

## SOUFFLÉ DE AMEIXAS

*(8 porções)**18 ameixas médias secas**adoçante equivalente a 10 c.c. de açúcar**(Não use aspartame)**1/4 xíc. de água**1 c.c. de suco de limão**60 ml. de vinho do porto**4 bananas pequenas**1 claras batidas em neve com 3 CS. de açúcar**Molho: 4 gemas levemente balidas**1 CS. de maisena dissolvida em**1 xíc. de leite desnatado**adoçante equivalente a 4 c.c. de açúcar*

**N**uma panela, cozinhe as ameixas com o adoçante, a água, o suco de limão e o vinho até amolecer. Deixe esfriar e retire os caroços. Amasse as bananas com as ameixas e misture bem. Cuidadosamente, incorpore as claras batidas e despeje toda a mistura numa fôrma para soufflé untada com spray. Leve ao forno moderado por +/- 35 min. Enquanto asse o soufflé, prepare o molho. Numa panela, coloque as gemas balidas, a maisena e adoce a gosto. Cozinhe, mexendo sempre, até a mistura engrossar. Ao servir, espalhe o molho sobre o soufflé.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/2 ovo . 1 porção de fruta . 65 calorias opcionais.*

Total Calorias / Porção: 160



CREPE SUZETTE À  
VIGILANTES

(6 porções)

*Massa para 12 crepes:*

*1 xíc. + 2 CS. de farinha de trigo*

*1 1/4 xíc. de leite desnatado*

*1 CS. de margarina light • 3 ovos*

*Molho: 2 CS. de margarina light derretida  
1 CS. de raspa de laranja • 1 xíc. de suco de laranja • 2 c.c. de suco de limão • 4 c.c. de maisena dissolvida em 2 CS. de água fria  
adoçante equivalente a 1/3 xíc. de açúcar  
30 ml de licor de laranja e de conhaque  
para flambar*

Numa batedeira, bata os ingredientes da massa até homogeneizar. Leve à geladeira por +/- 1 hora. Se a massa se separar, mexa bem com uma colher. Aqueça uma frigideira pequena e não aderente, despeje a massa em quantidade suficiente para 1 crepe. Doure dos dois lados. Continue o processo até o último crepe. Numa frigideira média, derreta a margarina com a raspa de laranja e os supôs. Junte a mistura de maisena e cozinhe mexendo até começar a engrossar. Retire do fogo e adoce a gosto. Envolve um crepe de cada vez na mistura líquida. dobre em 4 e coloque num prato. À parte, aqueça os licores e despeje sobre os crepes. Acenda um fósforo e flambe. Regue com o molho enquanto houver chamas. Sirva imediatamente.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/2 ovo . 3/4 porção de gordura . 1 porção de pão .*

*65 calorias opcionais*

Total de Calorias / Porção: 210

CAFÉ CAPUCCINO  
(12 porções de 1 C.S.)

*2 c.c. de gelatina sem sabor, dividida*

*2 CS. de água*

*adoçante equivalente a 6 c.c. de açúcar*

*1 c.c. de essência de baunilha*

*2 CS. de leite desnatado em pó dissolvido em*

*1/2 xíc. de leite desnatado*

Numa panela pequena, amoleça 1 c.c. de gelatina na água e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até dissolver. Deixe esfriar e transfira para uma tigela da batedeira. Junte o adoçante, a baunilha e o leite. Bata a mistura, polvilhando a gelatina restante por cima, até engrossar. Cubra e leve à geladeira. Na hora de servir, coloque 1 C.S. de creme em cada xícara de café.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*10 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 10

SLUSH DE MELANCIA

(4 porções)

*3/4 xíc. de chá forte gelado de ervas*

*300 g de polpa de melancia sem sementes*

*10 cubos de gelo*

*adoçante equivalente a 6 c.c. de açúcar*

No liquidificador, bata o chá com a polpa de melancia. Adicione o gelo um a um.

Sirva imediatamente.

Total de Calorias / Porção: 30





## DAIQUIRI DE MARACUJÁ

*(2 porções)*

2 maracujás de +/- 120 g cada  
*(polpa peneirada)*

60 ml de rum • 2 CS. de suco de laranja

1 CS. de suco de limão

*cubos de gelo*

*adoçante equivalente a 8 c.c. de açúcar  
 ou a gosto*

*2 folhas de hortelã para guarnecer*

Gele 2 taças médias. No liquidificador, bata os 4 primeiros ingredientes. Adore a gosto. Aos poucos, adicione o gelo. Divida a mistura nas 2 taças e guarneça com as folhas de hortelã.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 porção de fruta . 85 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 145

## SHAKE ROSADO

*(2 porções)*

*1/2 xíc. de leite desnatado*

*180 g de morango*

*1/2 xíc. de iogurte natural*

*1 banana pequena*

*1 CS. de geléia de morango dietética*

No liquidificador, bata todos, os ingrediente

Leve à geladeira até a hora de servir.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 porção de fruta . 95 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 155

## SHAKE CREMOSO DE MAMÃO

*(1 porção)*

*1/2 xíc. de leite desnatado*

*1/2 mamão papaia (100 g)*

*2 CS. de leite desnatado em pó*

*1 c.c. de açúcar • gotinhas de baunilha*

*4 cubos de gelo*

No liquidificador, bata todos os ingredientes, adicionando o gelo um a um. Sirva imediatamente.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 1/2 porção de leite . 1 porção de fruta .*

*20 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 215

## SWIZZLE DE MANGA

*(4 porções)*

*2 mangas pequenas descascadas e picadas*

*60 ml de licor de pêssego ou outro de sua preferência • 1 xíc. de suco de laranja*

*6-8 cubos de gelo*

*adoçante equivalente a 4 c.c. de açúcar  
 cascas finas de limão para enfeitar*

o liquidificador, bata a manga, o licor e o suco. Aos poucos, adicione o gelo. Adoce a gosto. Divida a mistura em 4 copos longos, enfeite com as cascas de limão e sirva.

## DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 1/2 porção de fruta • 50 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 140



*Emagrecer sem sacrifícios, remédios ou artifícios, liste é o maior objetivo do VIGILANTES DO PESO, uma organização mundial que existe há 19 anos no Brasil. O VIGILANTES DO PESO acumulou experiência e êxito nos trabalhos realizados em 24 países. E agora dispõe de um Programa . Alimentar completo e cientificamente adaptado às condições brasileiras. . I ordem é emagrecer de modo saudável obedecendo a um objetivo fundamental: comer bem e sem passar fome. O VIGILANTES DO PESO já formou núcleos em mais de 400 locais no Brasil, com reuniões semanais em diversos horários. Os grupos são Iniciados por orientadores muito especiais - gente que já passou pelo problema dos quilos extras, e agora é capaz de motivar e incentivar outros a emagrecer através de uma reeducação dos hábitos alimentares. As reuniões semanais são fundamentais para quem quer emagrecer e conhecer o Programa do VIGILANTES DO PESO. Nestes encontros, as pessoas recebem apoio do grupo e da orientadora, aprendem o Programa Alimentar e modificam o seu comportamento em relação à comida. Junto com o Programa Alimentar também tem o Programa de Exercícios - O Pepstep. Simples de executar, pode ser feito a qualquer hora e em qualquer lugar, e vai contribuir ainda mais para o emagrecimento seguro e duradouro. Dentro desta nova filosofia - de que "para emagrecer é preciso comer", o VIGILANTES DO PESO traz agora, até você, uma coleção de suas receitas nas mais diversas categorias de alimentos, Nossos maiores objetivos: enriquecer a experiência de se fazer uma reeducação alimentar e provar que - neste caso - os pratos podem e devem ser atraentes e saborosos. Mulheres, homens e crianças a partir dos nove anos tão bem-vindos ao nosso mundo maravilhoso de comer bem e manter o Peso ideal.*

## PRODUÇÃO EDITORIAL

*Metavideo Produção e Comunicação Ltda*

PROJETO GRÁFICO E DIREÇÃO DE ARTE  
*Burton & Perrolla*

FOTOS

*Sérgio Pagano*

PRODUÇÃO CULINÁRIA

*Mana Luíza Ferram*

ASSISTENTE

*Maria Clara Ferrari*

PINTURAS MARMORIZADAS

*Susan Malpas*

*Tel. 5123850*

AGRADECIMENTOS

*Interni*

*Ir. Ataulfo de Paiva. 270 loja 312 - Leblon*

*TeL 259 1996*

*Loja do Bom Desenho*

*Rua Maria Angélica, 113-6 - Jardim Botânico*

*TeL. 266 5145 e 286 5644*

*Rua Visconde de Pirajá, 210 - A - Ipanema*

*TeL 247 1804*

*Roberto Simões*

*Rua Santa Clara. 33 - Loja I. - Copacabana*

*Tels. 2375811, 255 5241 e 257 1212*

*Rua Visconde de Pirajá. -438 - Loja A - Ipanema*

*Tels. 267 7572 e 287 1845*

*Av. Ataulfo de Paiva. 765 - B - Leblon*

*Tels. 274 8149 e 274 6392*

*Rua Barão de Mesquita, 227 - Loja I - 1 - Tijuca*

*TeL 264 8220*

*Publicado por II Weight Watchers do Brasil*

*Programas Alimentares Ltda.*

© Todos os direitos desta edição pertencem à  
*Weight Watchers do Brasil Programai Alimentares Ltda.*  
*estabelecido vedada qualquer tipo de reprodução,*  
*adaptação, versão ou cópia sem prévia*  
*autorização do proprietário.*

*Vigilantes do Peso é marca registrada da*

*Weight Watchers International, Inc., Jericho, New York.*

*Uso e licenciado a Weight Watchers do Brasil*  
*Programas Alimentares Ltda.*

*Rio de Janeiro, Brasil Tel. (021)2594495.*

Receitas  
Selecionadas

# Doces

*Para aqueles que não resistem a um docinho, não há maior prazer do que saborear uma bela sobremesa. Porém, quem faz dietas para emagrecer sempre fica limitado às gelatinas e produtos dietéticos.*

*Agora, o sonho de comer doces vai se tornar realidade!*

*Neste livro oferecemos pudins, tortas, bolos, bom-bons e sobremesas de chocolate leves e atraentes.*

*As receitas foram selecionadas com especial carinho e atenção para todos aqueles que não podem passar sem essas delícias que há pouco tempo eram proibidas até de olhar.*

REALIZEM-SE!



CAQUIS ASSADOS  
AO CHANTILLY