

A CULINÁRIA LIGHT DO *Vigilantes do Peso*

Receitas Seleccionadas

Massas



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 do Vigilantes do Peso. No total de Calorias / Porção foram contados apenas a Proteínas, Laticínios, Gorduras, Carboidratos e Frutas. As receitas são planejadas para a 5ª semana do programa, e as porções são para mulheres, devendo ser aumentadas para homens e jovens de acordo com o programa alimentar.
- Use uma balança de cozinha, um jogo de xícaras e um 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 xic. (16 C. S.)= 240 ml • 1/2 xic. (8 C. S.)= 120 ml
1/3.xic.(5 CS. + 1 c.c.)= 80 ml
1/4 xic. (4 C. S.)= 60 ml
- O sal geralmente não está incluído nas receitas. Use-o com moderação.

DICAS PARA COZIMENTO DE MASSAS

- Para cada 100g de massa use 1 litro de água fervendo. A água tem que estar em ebulição para evitar que a massa fique grudada. Cozinhe em panela destampada.
- Siga as instruções do pacote. Alguns tipos de massas não precisam ser lavadas em água fria depois de escorridas.
- O ponto de cozimento deve ser realmente "al dente": isto significa "firme quando se morde". Não cozinhe demais, pois a massa fica mole e perde a forma. As que vão ao forno depois de cozidas, devem ser cozidas menos ainda.
- Para o programa alimentar do Vigilantes do Peso. 1/2 xic. de massa cozida equivale a uma porção de pão. Comece com 25g de massa crua para obter o rendimento de 1/2 xic.. Se uma receita for para 4 pessoas, cozinhe 100g de massa.



SOPAS

- Minestrone 2*
- Sopa de Couve-Flor com Macarrão 2*
- Sopa de Galinha com Macarrão 3*
- Sopa de Inverno 3*
- Sopa de Macarrão e Grão-de-Bico 4*
- Sopa Italiana de Macarrão com Feijão 4*

SAIADAS

- Salada. Antipasto 7*
- Salada de Galinha com Conchinhas 7*
- Salada de Macarrão com Brócolis S*
- Salada de Macarrão com Camarão S*
- Salada de Macarrão com Rosbife 9*
- Salada de Macarrão com Sardinha 9*
- Salada de Penne com Alamo 10*
- Salada de Rigatoni Recheado com Palmito 10*
- Salada do Chef com Macarrão II*
- Salada Grega de Espaguete II*

TRADICIONAIS

- Espaguete à Bolonhesa 12*
- Espaguete à l'Amatriciana 12*
- Espaguete al Sugo 15*
- Espaguete ao Alho e Óleo 15*
- Espaguete com Almôndegas 16*
- Espaguete com Carbonara 16*
- Fettuccine à Alfredo 17*
- Fusilli Primavera 17*
- Linguine Verde aos 4 Queijos 18*
- Macarrão à Calabresa 18*
- Macarrão à Putanesca 19*
- Receita Básica de Nhoque 19*
- Talharim à Napolitana 20*
- Talharim à Parisiense 20*

ESPECIAIS

- Espaguete ao Molho de Fígado de Galinha 21*
- Espaguete com Camarão e Champignon 21*
- Fettuccine ao Molho Cremoso de Frango 22*
- Fusilli ao Molho de Atum 22*
- Lacinhos ao Molho de Camarão com Vodka 23*
- Lacinhos ao Molho de Presunto Cru e Berinjela 23*
- Linguine aos Frutos do Mar 24*
- Linguine Vegetariano 24*
- Macarrão Chinês com Frango 25*
- Macarrão Oriental com Carne de Porco 25*
- Pasta e Piselli 26*
- Penne ao Molho de Berinjela 26*
- Penne à Provençal 29*
- Rotini com Molho de Azeitonas e Acaparras 29*
- Talharim ao Molho de Pimentão 30*
- Talharim com Carne de Porco e Maçã 30*

Ao FORNO

- Caçarola de Carne de Porco
com Parafuso 31*
- Caçarola de Peito de Peru com Conchinhas 31*
- Caçarola de Penne com Carne 32*
- Caçarola Siciliana de Ziti com Berinjela 32*
- Caçarola Vegetariana 33*
- Macarrão com Queijo ao Forno 33*
- Talharim à Romanoff 34*
- Talharim à Salvia 34*
- Rolos de Lasanha 37*
- Lasanha Florentina 37*
- Lasanha Mista aos Dois Molhos 35*
- Rigatoni ao Molho Marinara 38*
- Lasanha de Abobrinha 39*
- Torta de Espaguete 39*

MINISTRONE

*(4 pessoas - 2 xíc. cada) • 30 minutos**4 c. c. de azeite**2 dentes de alho espremidos**1 cebola média, 2 talos de aipo, 2 cenouras médias e 1 abobrinha média, picados**1/2 xíc. de purê de tomate**1 1/2 xíc. de água**2 xíc. de caldo de carne**Pitadas de pimenta-do-reino, de manjericão seco e de orégano**100g de massinha crua (ex.: ave-maria)**120g de feijão-pardo ou manteiga, cozido**2 CS. de salsa picada**2 CS. de queijo parmesão ralado*

Numa panela grande refogue no azeite o alho, a cebola, o aipo, a cenoura e a abobrinha. Acrescente o purê de tomate, mexendo sempre.

Junte a água, o caldo de carne e os temperos. Deixe ferver. Adicione a massinha, abaixe o fogo e cozinhe até ficar macia. Acrescente o feijão e aqueça. Sirva com a salsa picada e o queijo parmesão ralado.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 1/2 porção de pão. 1 porção de gordura.**25 calorias opcionais.***Total de Calorias / Porção: 185**

SOPA DE COUVE-FLOR COM MACARRÃO

*(4 pessoas) • 20 minutos**2 c. c. de azeite**1 cenoura média fatiada**1/2 xíc. de cebola picada**1 couve-flor (só as florzinhas)**4 xíc. de água**100g de estrelinha crua**1 c. c. de manjericão seco**2 CS. de queijo parmesão ralado**Pimenta-do-reino moída*

Numa panela grande refogue a cenoura e a cebola no azeite, mexendo sempre até que fiquem macias. Acrescente a couve-flor e a água. Cozinhe, tampada. 5 minutos.

Adicione as estrelinhas e o manjericão. Cozinhe em fogo baixo até ficarem macias. Polvilhe com o queijo parmesão e a pimenta-do-reino.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 porção de pão. 1/2 porção de gordura.**15 calorias opcionais.***Total de Calorias / Porção: 115**



SOPA DE GALINHA COM
MACARRÃO

(4 pessoas) • 20 minutos

2 c. c. de azeite
1 cebola média picada
1 dente de alho espremido
1 CS. de extrato de tomate
1 xíc. de aipo picado
1 xíc. de cenoura picada
1/2 xíc. de milho verde em conserva, escorrido
240g de frango cozido e desfiado
2 xíc. de água
2 xíc. de caldo de galinha
100g de massinha para sopa crua
(ex.: estrelinha, conchinha etc.)
1 CS. de salsinha picada

Numa panela grande não aderente refogue no azeite o alho e a cebola. Adicione o extrato de tomate, o aipo e a cenoura, mexendo sempre. Acrescente o milho, o frango, a água e o caldo de galinha. Cozinhe por alguns minutos e deixe ferver. (ioloque o macarrãozinho e cozinhe até ficar macio. Sirva com a salsinha picada.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1 porções de proteína. / porção de pão.
1/2 porção de gordura. 20 calorias opcionais.
Total de Calorias / Porção: 260

SOPA DE INVERNO

(4 pessoas) • 30 minutos

2 c. c. de azeite
1 cebola média picada
1 cenoura média fatiada
2 nabos picados
1 dente de alho espremido
2 cubinhos de caldo de carne esfarelados
1 c. c. de manjeriço seco
4 xíc. de água
100g de conchinhas cruas
1 xíc. de vagem cortada fininha
1/2 xíc. de champignon fatiado
1 xíc. de couve cortada fininha
2 CS. de queijo parmesão

Numa panela grande refogue no azeite a cebola, a cenoura, os nabos e o alho. Cozinhe mexendo sempre, ± 5 minutos. Acrescente os cubinhos e o manjeriço. Junte a água. deixe ferver. Acrescente o macarrão e cozinhe 15 minutos, em fogo baixo, meio tampado, adicione a vagem, champignon e a couve: cozinhe mais um pouco. Salpique com o queijo parmesão.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1 porção de pão. 1/2 porção de gordura.
35 calorias opcionais.
Total de Calorias / Porção: 135

SOPA DE MACARRÃO E
GRÃO-DE-BICO

(4 pessoas) • 25 minutos

2 c. c. de azeite
1 dente de alho espremido
1 tomate médio sem sementes, picado
1/2 xíc. de aipo picado
1 xíc. de vagem cortada
1/2 c. c. de orégano
2 xíc. de caldo de galinha
1 xíc. de água
100g de dedalzinho cru
60g de grão-de-bico cozido

Numa panela grande refogue no azeite o alho, o tomate, o aipo e a vagem. Acrescente o orégano. Junte o caldo de galinha e a água. Deixe ferver. Junte o dedalzinho e cozinhe em fogo baixo até ficar macio. Adicione o grão-de-bico e cozinhe mais um pouco.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1 1/4 porção de pão. 1/2 porção de gordura.
10 calorias opcionais.

Total de Calorias/ Porção: 130

SOPA ITALIANA DE MACARRÃO
COM FEIJÃO

(4 pessoas) • 15 minutos

2 c. c. de azeite
2 tomates sem pele, sem sementes, picados
2 dentes de alho espremidos
1/2 c. c. de orégano
3 xíc. de água
100g de espaguete cru quebrado
240g de feijão-branco cozido
2 CS. de queijo parmesão
2 CS. de salsa picada

Numa panela média refogue os tomates e o alho no azeite. Acrescente o orégano e a água. Deixe ferver. Adicione o espaguete e cozinhe até ficar quase macio. Junte o feijão-branco e cozinhe mais uns 3 minutos. Salpique com o queijo parmesão e a salsa.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

2 porções de pão. 1/2 patão de gordura.
15 calorias opcionais.

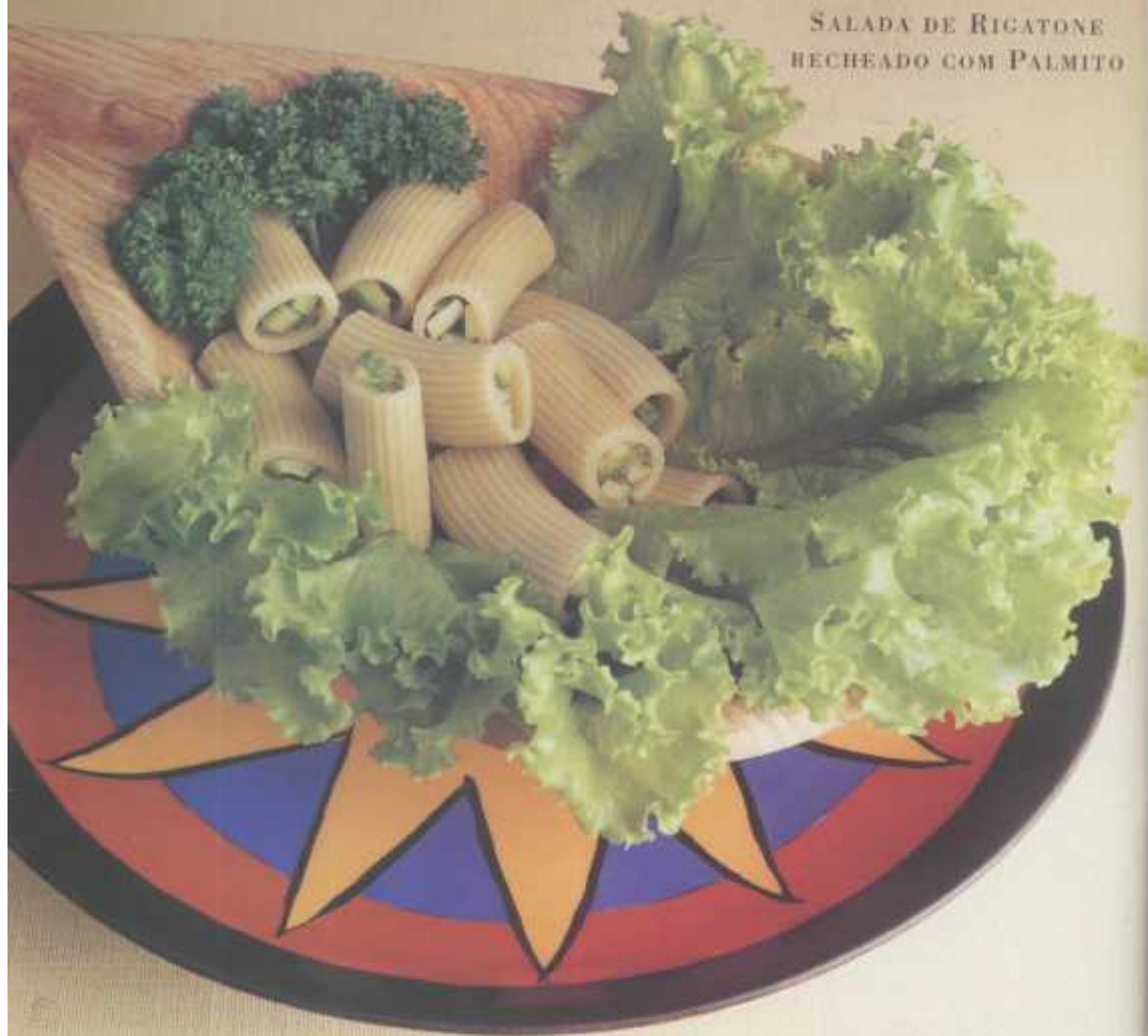
Total de Calorias / Porção: 195





MINISTRONE

SALADA DE RICATONE
RECHEADO COM PALMITO



SALADA ANTIPASTO

(4 pessoas) • 15 minutos

- 2 xíc. de penne ou parafuso cozido*
- 120g de peito de peru defumado, cortado em cubinhos*
- 1 pimentão pequeno cortado em tirinhas*
- 1 tomate médio sem sementes, picado*
- 1 xíc. de cenoura cozida, picada*
- 1/2 xíc. de petit-pois*
- 4 c.c. de azeite*
- 1 c.c. de vinagre de vinho branco*
- 1 CS. de cebolinha picada*
- 1 c.c. de orégano*
- Pitada de pimenta calabresa*

Numa vasilha misture os 6 primeiros ingredientes. Numa tina misture os ingredientes restantes. Despeje o molho sobre a salada. Leve à geladeira.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

- 1 porção de proteína. 1 1/4 porção de pão.*
 - 1 porção de gordura.*
- Total de Calorias / Porção: 210

SALADA DE GALINHA COM CONCHINHAS

(4 pessoas) • 15 minutos

- 8 c.c. de maionese light*
- 1 c.c. de mostarda*
- 1 CS. de salsinha picada*
- Pitada de pimenta-do-reino*
- 2 gotas de molho de pimenta*
- 2 xíc. de conchinhas cozidas*
- 480g de frango cozido desfiado ou cortado em cubinhos*
- 2 CS. de pimentão verde e vermelho picados*

Numa vasilha misture os 5 primeiros ingredientes. Acrescente os ingredientes restantes e cubra completamente com o molho.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

- 4 porções de proteína. 1 porção de pão.*
 - 1 porção de gordura.*
- Total de Calorias / Porção: 400



SALADA DE MACARRÃO COM
BRÓCOLIS

(4 pessoas) • 15 minutos

- 2 xíc. de macarrão cozido
(conchinhas, parafuso etc.)
- 1 xíc. de brócolis (só as florzinhas)
aferventado
- 60g de grão-de-bico cozido
- 1 tomate médio sem sementes, picado
- 1/2 pimentão picado
- 1/2 xíc. de iogurte natural
- 4 c. c. de maionese light
- 1 CS. de pickles picado
- 2 c. c. de vinagre de vinho tinto
- 2 c. c. de cebola ralada

Numa vasilha misture os 5 primeiros ingredientes. Numa tigela, misture os ingredientes restantes.

Despeje sobre a salada. Leve à geladeira.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1 1/4 porção de proteína. 1 porção de pão.
1/2 porção de gordura. 1/4 porção de leite.

Total de Calorias / Porção: 215

SALADA DE MACARRÃO COM
CAMARÃO

(4 pessoas) * 15 minutos

- 360g de camarão pequeno, descascado e cozido
- 2 xíc. de macarrão cozido
(conchinha, parafuso etc.)
- 1 xíc. de milho verde em conserva escorrido
- 1 cebola média picada
- 1/2 xíc. de pimentão vermelho picado
- 2 CS. de salsa e de cebolinha picadas
- 1 CS. de suco de limão
- 1 CS. de vinagre
- 4 c. c. de azeite
- 1/2 c. c. de mostarda
- 1 envelope de adoçante (opcional)
- Pitada de pimenta-do-reino
- Folhas de alface

Numa tigela misture os 5 primeiros ingredientes. Noutra tigela misture os ingredientes restantes. Despeje sobre a salada. Sirva sobre as folhas de alface.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

3 porções de proteína. 1 1/2 porção de pão.
1 porção de gordura.

Total de Calorias / Porção: 370



SALADA DE MACARRÃO COM
ROSBIFE

(4 pessoas) • 15 minutos

480g de rosbife ou carne assada em tirinhas
2 xíc. de macarrão cozido
(parafuso, conchinhas etc.)
1 xíc. de cebola picada
1 xíc. de pimentão picado
1 pepino médio descascado e picado
1 tomate médio picado
112 xíc. de iogurte natural
8 c.c. de maionese light
7 CS. de mostarda
1 CS. de suco de limão
Pimenta-do-reino a gosto

Numa vasilha misture os 6 primeiros ingredientes. Numa tigela misture os ingredientes restantes. Despeje o molho em cima da salada. Leve à geladeira.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

4 porções de proteína. 1 porção de pão.
1 porção de gordura. 1/4 porção de leite.
Total de Calorias / Porção: 425

VIGILANTES DO PESO
SALADA DE MACARRÃO COM
SARDINHA

(4 pessoas) * 15 minutos

2 xíc. de espiral ou caracol, cozido
240g de sardinhas escorridas
1/2 xíc. de cada: aipo, cebola e pimentão
2 ovos cozidos picados
1 CS. de salsinha e de cebolinha picadas
4 c.c. de azeite
1 c.c. de suco de limão
1 c.c. de vinagre
1 c.c. de mostarda
Pitada de pimenta-do-reino
Folhas de alface

Numa vasilha misture os 5 primeiros ingredientes. Numa tigela bata os ingredientes restantes. Despeje sobre a salada e leve à geladeira. Sirva sobre as folhas de alface.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1/2 oro. 2 porções de proteína. 1 porção de pão.
1 porção de gordura.
Total de Calorias / Porção: 295



SALADA DE PENNE COM ATUM

(4 pessoas) • 25 minutos

4 xíc. de florzinhas de brócolis aferventadas
 2 xíc. de penne cozido
 480g de atum escorrido, desfiado com garfo
 1 cebola média em fatias finas
 8 azeitonas pretas picadas
 2 ovos cozidos cortados verticalmente
 2 tomates sem sementes, cortados verticalmente

Numa vasilha misture os 5 primeiros ingredientes. Enfeite com os ovos e os tomates. Sirva com o Molho de Ervas.

Molho de Ervas: 1/2 xíc. de leite desnatado misturado com 1 CS. de suco de limão, descansando 5 minutos ou até coalhar.

*8 c. c. de maionese light**1 c. c. de mostarda**1 envelope de adoçante**1 c. c. de orégano e de manjeriço**1 dente de alho espremido**Pitada de pimenta-do-reino*

Numa tigela misture todos os ingredientes e leve à geladeira. Despeje em cima da salada.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/2 ovo. 4 porções de proteína. 1 porção de pão.**1 porção de gordura. 25 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 460

SALADA DE RIGATONI RECHEADO COM PALMITO

4 pessoas (3 rigatoni cada) • 30 minutos

1 xíc. de palmito picado
 1/2 xíc. de abobrinha ralada grossa, ligeiramente aferventada
 1 CS. de salsinha picada
 4 c. c. de azeite misturado com 2 c. c. de suco de limão e pitada de pimenta-do-reino
 Salada verde, 2 xíc.
 12 rigatoni cozidos e escorridos

Numa tigela misture o palmito, a abobrinha e a salsinha. Acrescente 3 c. c. do azeite e misture bem. Recheie os rigatoni com a mistura de palmito. Leve à geladeira. Sirva sobre a salada verde, dividindo igualmente e temperando com o azeite restante.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1 porção de pão. 1 porção de gordura.

Total de Calorias / Porção: 120



SALADA DO CHEF COM
MACARRÃO

(6 pessoas) • 25 minutos

3 xíc. de lacinhos cozidos
4 xíc. de florzinhas de couve-flor aferventadas
1 xíc. de cenoura cozida picada
1/2 cebola média picada
2 talos de aipo picado
1 tomate médio picado
12 azeitonas pretas picadas
90g de queijo prato cortado em cubinhos
90g de presunto magro cortado em cubinhos
6 c. c. de azeite
2 c. c. de vinagre
Pimenta-do-reino

Numa vasilha misture os 9 primeiros ingredientes.

Numa tigela bata com um garfo o azeite, o vinagre e a pimenta-do-reino. Despeje sobre a salada. Leve à geladeira.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1 porção de proteína. 1 porção de pão.
1 porção de gordura. 10 calorias opcionais.
Total de Calorias / Porção: 200

SALADA GREGA DE
ESPAGUETINHO

(4 pessoas) • 20 minutos

4 c. c de azeite
1 dente de alho espremido
2 xíc. de espaguete cozido cortado
1 tomate sem sementes picado
8 azeitonas pretas picadas
18()g de ricota esfarelada
1 CS. de hortelã picada
1 c. c. de casca de limão ralada
Pitada de orégano
Pitada de pimenta-do-reino
Folhinhas inteiras de hortelã

Numa frigideira aqueça o azeite e doure o alho por 1 ou 2 minutos. Retire o alho e reserve o azeite. Numa tigela misture os 8 ingredientes restantes e o azeite reservado. Despeje sobre a salada, misturando bem.

Sirva enfeitada com as folhinhas de hortelã.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1 porção de proteína. 1 porção de pão.
1 porção de gordura. 10 calorias opcionais.
Total de Calorias / Porção: 200



M A S S A S
ESPAGUETE À BOLONHESA*(4 pessoas) • 60 minutos*

4 c. c. de óleo
1 cebola média picada
2 dentes de alho espremidos
1 cenoura média picada
1 talo de aipo picado
480g de carne moída magra, grelhada
2 xíc. de purê de tomate
1 xíc. de água
1 c. c. de orégano
1 CS. de salsa picada
1 folha de louro
120ml de vinho tinto seco
100g de espaguete cru
2 CS. de queijo parmesão

Numa panela doure a cebola e o alho no óleo. Acrescente a cenoura e o aipo e cozinhe, mexendo sempre, até que fiquem macios. Adicione a carne moída, o purê de tomate, a água, o orégano, a salsa e o louro. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, ±10 minutos. Junte o vinho tinto e cozinhe mais um pouco. Numa panela grande cozinhe o macarrão em água fervente até o ponto desejado. Escorra e sirva com o molho e o queijo parmesão.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

4 porções de proteína. 1 porção de pão.
1 porção de gordura. 40 calorias opcionais.
 Total de Calorias / Porção: 440

ESPAGUETE À L'AMATRICIANA*(4 pessoas) • 45 minutos*

2 c. c. de azeite
2 dentes de alho espremidos
360g de presunto defumado em cubinhos
2 xíc. de purê de tomate
1 c. c. de manjeriço seco
1 folha de louro
100g de bucatini cru (espaguete furadinho)
2 CS. de queijo parmesão

Numa panela refogue o alho no azeite. Acrescente os 4 ingredientes restantes. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até a consistência desejada. Numa panela grande cozinhe o espaguete em água fervente até o ponto desejado. Escorra e sirva com o molho e o queijo parmesão.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

3 porções de proteína. 1 porção de pão.
1/2 porção de gordura. 15 calorias opcionais.
 Total de Calorias / Porção: 325



SALADA DO CHEF
COM MACARRÃO





ESPAGUETE AO SUGO

ESPAGUETE AL SUGO

*(4 pessoas) • 60 minutos**Molho ai Sugo: 4 c. c. de azeite**1 cebola média picada**4 tomates maduros sem pele,
sem sementes, picados**2 cenouras médias picadas**2 talos de aipo picados**1/2 xíc. de água**1 raminho de manjeriçãofresco ou 1 c. c. de
manjeriçãoseco**Pitada de pimenta-do-reino**Pitada de pimenta calabresa**1/2 envelope de adoçante**Massa: 100g de espaguete cru**2 CS. de queijo parmesão ralado*

Refogue a cebola no azeite. Acrescente os tomates, as cenouras e o aipo. Cozinhe, mexendo sempre, até ficarem macios. Adicione a água, o manjeriçãoseco, as pimentas e o adoçante.

Cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando até a consistência desejada.

Numa panela grande cozinhe o espaguete em água fervente até o ponto desejado. Escorra.

Sirva com o molho e o queijo parmesão.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 porção de pão. 1 porção de gordura.**15 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 135

ESPAGUETE AO ALHO E ÓLEO

*(4 pessoas) • 15 minutos**100gde espaguete cru**4 c. c. de azeite**4 dentes de alho espremidos**2 CS. de queijo parmesão*

Numa panela grande cozinhe o espaguete em água fervente até o ponto desejado. Escorra e reserve, mantendo quente.

Na mesma panela doure o alho no azeite, sem deixar queimar. Abaixee logo, acrescente o espaguete e misture bem. Sirva imediatamente com queijo parmesão.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 porção de pão. 1 porção de gordura.**15 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 135



ESPAGUETE COM ALMÔNDEGAS

*(4 pessoas) • 60 minutos**100g de espaguete cru*

Numa panela grande cozinhe o espaguete em água fervente até o ponto desejado.

Escorra e reserve.

*Almôndegas: 600g de carne de boi magra, moída • 1/2 cebola ralada
1 dente de alho espremido*

1 fatia de pão de forma embebida em 1 CS. de leite desnatado • Pitada de orégano

Pimenta-do-reino • 1 ovo

Misture todos os ingredientes e forme bolas pequenas. Grelhe as almôndegas em uma grelha canelada, escorrendo a gordura. Reserve.

*Molho: 2 c. c. de óleo • 1/2 cebola picada
1 dente de alho espremido • 2 xíc. de purê de tomate • 1 CS. de salsa picada • 1 c. c. de manjerição seco • 1/2 c. c. de sementes de erva-doce (opcional) • 1 folha de louro*

Numa panela refogue a cebola e o alho no óleo. Acrescente os ingredientes restantes. Cozinhe, em fogo baixo. ±10 minutos. Adicione as almôndegas e cozinhe mais um pouco. Reserve.

Sirva o espaguete com o molho por cima, dividindo igualmente 5 almôndegas por porção. Polvilhe com 2 CS. de queijo parmesão ralado.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

4 porções de proteína. 1 porção de pão.

1/2 porção de gordura. 25 calorias opcionais.

Total de Calorias / Porção: 405

ESPAGUETINHO À CARBONARA

*(4 pessoas) • 25 minutos**100 g de espaguete cru**4 c. c. de margarina light**1 cebola média picada**2 dentes de alho espremidos**1 xíc. de champignon fatiado**240g de presunto magro, cortado em cubinhos**4 ovos batidos com 1 xíc. de leite desnatado**1/2 c. c. de pimenta-do-reino moída na hora**2 CS. de queijo parmesão ralado*

Numa panela grande cozinhe o espaguete em água fervente até o ponto desejado.

Escorra e mantenha quente.

Numa panela não aderente aqueça a margarina e doure a cebola, o alho e o champignon.

Acrescente o presunto e cozinhe 3 minutos, mexendo sempre. Abaixar o fogo e despeje devagar a mistura de ovos e leite. Cozinhe mais um pouco, continuando a mexer até engrossar.

Adicione a pimenta-do-reino.

Despeje o molho sobre o espaguete quente, Salpique o queijo e sirva imediatamente.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1 ovo. 2 porções de proteína. 1 porção de pão.

1/2 porção de gordura. 40 calorias opcionais.

Total de Calorias / Porção: 350



FETTUCCHINE À ALFREDO

(4 pessoas) • 25 minutos

4 c. c. de margarina light
1 dente de alho espremido
240g de presunto magro em cubinhos
300g de queijo cottage batido no liquidificador
até ficar cremoso
1/2 xíc. de iogurte natural
Pitada de pimenta-do-reino
Pitada de noz-moscada ralada (opcional)
100g de fettuccine cru
2 CS. de queijo parmesão

Numa panela refogue o alho na margarina. Acrescente o presunto e doure ligeiramente. Junte o queijo cottage, o iogurte, a pimenta-do-reino e a noz-moscada e cozinhe, em fogo baixo, mexendo sempre, até ficar cremoso. Mantenha quente. Numa panela cozinhe o fettuccine em água fervente até o ponto desejado. Escorra e sirva bem quente com o molho e o queijo parmesão.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

3 porções de proteína. 1 porção de pão.
1/2 porção de gordura. 40 calorias opcionais.
 Total de Caloria / Porção: 350

FUSILLI PRIMAVERA

(4 pessoas) • 30 minutos

2 c. c. de óleo
1 cebola média picada
2 dentes de alho espremidos
3 tomates maduros, sem sementes, picados
1 CS. de massa de tomate
1/2 xíc. de champignon fatiado
1 xíc. berinjela descascada, cortada em cubinhos
1 xíc. abobrinha fatiada
1 xíc. de cenoura fatiada
1 xíc. de florzinhas de brócolis
1 c. c de manjericão
1 CS. de salsa picada
Pimenta-do-reino
100g de fusilli cru (parafuso)
2 CS. de queijo parmesão

Numa panela doure a cebola e o alho no óleo. Acrescente os tomates e a massa de tomate. Cozinhe ± 5 minutos. Adicione os <> ingredientes restantes. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até os vegetais ficarem macios. Acrescente água, se necessário, e cozinhe até engrossar um pouco. Numa panela grande cozinhe o fusilli em água fervente até o ponto desejado. Escorra e sirva com o molho e o queijo parmesão.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1 porção de pão. 1/2 porção de gordura.
15 calorias opcionais.

Total de Calorias / Porção: 115



LINGUINE VERDE AOS 4 QUEIJOS

(4 pessoas) • 25 minutos

*90g de queijo ricota
60g de queijo mussarela ralado grosso
60g de queijo parmesão ralado
60g de queijo gorgonzola esfarelado
3 CS. de leite desnatado
100 g de linguine verde cru (de espinafre)
4 c. c. de margarina light*

Numa panela não aderente, em fogo baixo. derreta; aricota, mexendo sempre para não grudar. Acrescente devagar os outros 3 queijos. mexendo sempre. Adicione o leite. 1 CS. de cada vez. continuando a mexer até ficar bem misturado. Reserve quente.

Numa panela grande cozinhe o linguine em água fervente até o ponto desejado. Escorra e espalhe a margarina sobre o linguine ainda quente. Despeje o molho por cima.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

2 porções de proteína. 7 porção de pão.

1/2 porção de gordura.

Total de Calorias / Porção: 240

MACARRÃO À CALABRESA

(4 pessoas) • 30 minutos

*2 c. c. de óleo
1/2 xíc. de cebola picada
1 dente de alho espremido
1 pimentão pequeno picado
360g de salsicha em rodelas
2 xíc. de purê de tomate
1 c. c. de orégano
1 CS. de salsa picada
Pitada de pimenta calabresa
100g de penne cru
2 CS. de queijo parmesão ralado*

Numa panela refogue a cebola e o alho no óleo. Acrescente o pimentão e a salsicha e cozinhe mexendo sempre. Junte o purê de tomate, o orégano, a salsa e a pimenta calabresa. Cozinhe até a consistência desejada.

Adicione água, se necessário.

Numa panela grande cozinhe o penne em água fervente até o ponto desejado. Escorra e sirva com o molho e o queijo parmesão.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

3 porções de proteína. 1 porção de pão.

1/2 porção de gordura. 15 calorias opcionais.

Total de Calorias / Porção: 325





MACARRÃO À PUTANESCA

(4 pessoas) • 45 minutos

- 2 c. c. de azeite
- 2 dentes de alho espremidos
- 1 talo de aipo picado
- 2 xíc. de purê de tomate
- 1 folha de louro
- 8 azeitonas pretas picadas
- 4 alice escorridos, lavados e picados
- 2 CS. de salsa picada
- 1 CS. de alcaparra escorrida e lavada
- Pitada de pimenta-do-reino
- Pitada de pimenta calabresa
- 100g de macarrão cru (ex: parafuso, penne)
- 2 CS. de queijo parmesão

Numa panela refogue o alho no azeite. Acrescente o aipo, o purê de tomate e o louro e cozinhe, mexendo sempre. Adicione as azeitonas, o alice, a salsa e a alcaparra. Cozinhe mais um pouco até o aipo ficar macio. Acrescente as pimentas. Numa panela grande cozinhe o macarrão em água fervente até o ponto desejado. Escorra e sirva com o molho e o queijo parmesão.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

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

25 calorias opcionais.

Total de Calorias / Porção: 125

Numa panela cozinhe as batatas em água fervente até ficarem macias. Escorra e passe por um espremedor. Numa tigela acrescente 1/2 xíc. de farinha de trigo e a pimenta-do-reino e as batatas. Em uma superfície enfarinhada com o restante da farinha, amasse a massa com as mãos até ficar homogênea. Faça rolinhos de 2cm de diâmetro e corte em pedaços da mesma medida. Numa panela cozinhe o nhoque em água fervente, aos poucos, por ± 10 segundos. Quando vier à superfície retire com uma escumadeira. Sirva com o molho de sua preferência.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1 1/2 porção de pão.

Total de Calorias / Porção: 120

HARIM À NAPOLITANA

(4 pessoas) • 45 minutos

4 c. c. de azeite

2 dentes de alho espremidos

1 CS. de manjeriçãofresco ou

1 c. c. de manjeriçãoseco

2 xíc. de purê de tomate

1/2 xíc. de água

Pitada de pimenta calabresa

Pitada de pimenta-do-reino

120ml de vinho branco seco

100g de talharim

2 CS. de queijo parmesão

Doure o alho no azeite, acrescente o manjeriçã e o purê de tomate. Cozinhe um pouco, mexendo sempre, e adicione a água e as pimentas. Acrescente o vinho e cozinhe em fogo baixo, até a consistência desejada. Cozinhe o talharim em água fervente até o ponto desejado. Escorra e sirva com o molho e o queijo parmesão.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1 porção de pão. 1 porção de gordura.

40caloriasopcionais.

Total de Calorias / Porção: 160

TALHARIM À PARISIENSE

(4 pessoas) • 30 minutos

100g de talharim cru

4 xíc. de leite desnatado

4 CS. de **maisena**

Pitada de pimenta-do-reino

Pitada de noz-moscada ralada

1 xíc. de petit-pois escorrido

250g de presunto magro em cubinhos

2 CS. de salsa **picadinha**

Numa panela grande cozinhe o talharim em água fervente até o ponto desejado. Escorra, reserve e mantenha quente. Dissolva a maisena em um pouco do leite. Numa panela junte o restante do leite, misture bem e leve ao fogo. Cozinhe em fogo baixo, mexendo ale engrossar. Junte os ingredientes restantes e misture delicadamente. Num prato refratário coloque o talharim e o molho por cima. Salpique com o queijo parmesão. Leve ao forno quente para gratinar. ± 10 minutos.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

2 porções de proteína. 1 1/2 porção de pão.

1porção de leite. 30caloriasopcionais.

Total de Calorias / Porção: 380



ESPAGUETE AO MOLHO DE FÍGADO DE GALINHA

(4 pessoas) • 45 minutos

4 c. c. de margarina light
 1 cebola média picada
 1 dente de alho espremido
 1/2 xíc. de cebolinha picada
 500g de fígado de galinha limpo
 1/2 xíc. de champignon fatiado
 1 c. c. de molho inglês
 1/2 xíc. de purê de tomate
 1/2 c. c. de tomilho
 Pitada de pimenta-do-reino
 1/2 xíc. de caldo de galinha
 100g de espaguete cru

Numa panela doure a cebola e o alho na margarina. Junte a cebolinha, o fígado de galinha e o champignon. Cozinhe, mexendo sempre, até dourar. Acrescente o molho inglês, o purê de tomate, o tomilho e a pimenta-do-reino. Adicione o caldo de galinha, deixe ferver.

Abaixe o fogo e cozinhe até a consistência desejada. Numa panela cozinhe o espaguete em água fervente até o ponto desejado.

Escorra e sirva com o molho.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

3 porções de proteína. 1 porção de pão.

1/2 porção de gordura.

Total de Calorias / Porção: 310

ESPAGUETINHO COM CAMARÃO E CHAMPIGNON

(6 pessoas) • 20 minutos

3 c. c. de azeite
 2 dentes de alho espremidos
 54(g) de camarão descascado e limpo
 1/2 xíc. de champignon fatiado
 2 CS. de vinho branco seco
 Pitada de pimenta-do-reino
 3 xíc. de espaguete cozido
 2 CS. de queijo parmesão

Numa panela doure o alho no azeite. Acrescente o camarão e o champignon. Cozinhe, mexendo sempre até o camarão ficar macio: 4-5 minutos. Adicione o vinho e cozinhe mais um pouco. Salpique a pimenta-do-reino.

Despeje o molho em cima do espaguete e salpique com o queijo parmesão.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

2 porções de proteína. 1 porção de pão.

1/2 porção de gordura. 15 calorias opcionais.

Total de Calorias / Porção: 255



FETTUCCINE AO MOLHO CREMOSO DE FRANGO

(4 pessoas) • 35 minutos

4 c. c. de margarina light
1 cebola pequena picada
2 dentes de alho espremidos
500g de frango cortado em tirinhas
1/2 xíc. de champignon fatiado
1 CS. de farinha de trigo
1 xíc. de caldo de galinha
1/2 xíc. de leite desnatado misturado
com 2 CS. de leite em pó
1/2 xíc. de iogurte natural
2 CS. de queijo parmesão
Pitada de pimenta-do-reino
2 xíc. de fettuccine ou talharim cozido quente

Numa frigideira refogue a cebola e o alho na margarina. Acrescente o frango e doure de todos os lados. Adicione o champignon e cozinhe, mexendo sempre, até o frango ficar macio. Salpique com a farinha e, continuando a mexer, junte o caldo de galinha e o leite. Abaixar o fogo e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Acrescente o iogurte, o queijo e a pimenta. Despeje em cima do fettuccine.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

3 porções de proteína. 1 porção de pão.
1/2 porção de gordura. 1/2 porção de leite.
40 calorias opcionais.

Total de Calorias/ Porção: 395

FUSILLI AO MOLHO DE ATUM

(4 pessoas) • 30 minutos

2 c. c. de azeite
1 cebola média picada
1 dente de alho espremido
1 pimentão pequeno picado 1 xíc. de purê de
240g de atum escorrido, desfiado com gari
1/2 xíc. de água
1 c. c. de orégano
Pitada de pimenta-do-reino
100g de fusilli (parafuso) cru
2 CS. de queijo parmesão

Numa panela refogue a cebola e o alho no Azeite. Acrescente o pimentão e o purê de tomate e cozinhe até ficar macio. Junte o atum e cozinhe, mexendo sempre. Adicione a água, o orégano e a pimenta-do-reino. Reserve. Numa panela grande cozinhe o fusilli em água fervente até o ponto desejado. Escorra e sirva com o molho e o queijo parmesão.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

2 porções de proteína. 1 porção de pão.
1/2 porção de gordura. 15 calorias opcionais.

Total de Calorias / Porção: 255



LACINHOS AO MOLHO DE
CAMARÃO COM VODCA*(4 pessoas) • 35 minutos*

4 c. c. de margarina light
7 dente de alho espremido
1 xíc. de purê de tomate
1 c. c. de manjericão seco esfarelado
30ml de vodca
1/4 xíc. de leite desnatado, misturado com
2 CS. de creme de leite
600g de camarão descascado
10()g de lacinhos crus
2 CS. de queijo parmesão

Refogue o alho na margarina. Acrescente o purê de tomate e o manjericão. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre. Adicione a vodca e o leite. Cozinhe mais um pouco. Acrescente o camarão e cozinhe até ele ficar macio. ± 4 minutos. Numa panela grande cozinhe os lacinhos em água fervente. até o ponto desejado. Escorra e sirva com o molho e queijo parmesão.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

4 porções de proteína. 1 porção de pão. 1/2 porção de gordura. 6.5 calorias opcionais.

Total de Calorias / Porção: 445

Foto da Capa

LACINHOS A O MOLHO DE
PRESUNTO CRU E BERINJELA*(4 pessoas) • 30 minutos*

2 c. c. de azeite
2 xíc. de berinjela descascada picada
1 xíc. de leite desnatado
2 c. c. de margarina
1 xíc. de cebola picada
1 xíc. de pimentão picado
1 dente de alho espremido
120 g de presunto cru (Parma) sem
gordura, picado
Pitada de pimenta-do-reino
Pitada de noz-moscada ralada (opcional)
2 xíc. de lacinhos cozidos
1 CS. de salsinha picada

Numa frigideira doure a berinjela no azeite. Tampe e cozinhe em fogo baixo., até ficar macia. 6-7 minutos. No liquidificador bata a berinjela até ficar cremosa. Numa tigela misture a berinjela com o leite e reserve. Na mesma frigideira doure a cebola, o pimentão e o alho na margarina. Cozinhe, mexendo sempre. 2-3 minutos. Acrescente a mistura de berinjela e cozinhe em fogo baixo. 1-2 minutos. Adicione o presunto e misture. Despeje em cima dos lacinhos e salpique com a salsa picada.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1 porção de proteína. 1 porção de pão. 1 porção de gordura. 1/4 porção de leite.

Total de Calorias / Porção: 215



LINGUINE AOS FRUTOS DO MAR

(6 pessoas) • 30 minutos

- 6 c. c. de azeite*
- 450g de lulas limpas, cortadas em anéis*
- 1 cebola média picada*
- 1 xíc. de purê de tomate*
- 1 cenoura picada*
- 120ml de vinho branco*
- Pimenta-do-reino*
- 225g de camarões pequenos limpos*
- 225g de mexilhões sem a concha*
- 150g de linguine cru*
- 1 CS. de salsa picada*

Numa panela doure as lulas no azeite. Acrescente a cebola, o purê de tomate, a cenoura, o vinho e a pimenta-do-reino. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre. 10-15 minutos. Acrescente os camarões e os mexilhões. Cozinhe até os camarões ficarem macios. Numa panela cozinhe o linguine em água fervente até o ponto desejado. Escorra e sirva com o molho. Salpique com a salsa.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

- 4 porções de proteína. 1 porção de pão.*
- 1 porção de gordura. 20 calorias opcionais.*
- Total de Calorias / Porção: 420

LINGUINE VEGETARIANO

(4 pessoas) • 25 minutos

- 4 c. c. de azeite*
- 2 dentes de alho espremidos*
- 1 cebola média picada*
- 2 xíc. de abobrinha picada*
- 2 xíc. de cenoura fatiada*
- 2 xíc. de ervilhas*
- 1 xíc. de leite desnatado, misturado com*
- 1 CS. de massa de tomate*
- 2 CS. de queijo parmesão*
- 100g de linguine cru*

Numa panela refogue no azeite todos os vegetais. Cozinhe, mexendo sempre. ± 2 minutos. Acrescente o leite e deixe ferver. Abaixar o fogo e cozinhe até ficarem macios. Noutra panela cozinhe o linguine em água fervente até o ponto desejado. Escorra e sirva com o molho e o queijo.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

- 2 porções de pão. 1 porção de gordura.*
- 40 calorias opcionais.*
- Total de Calorias / Porção: 240



MACARRÃO CHINÊS COM
FRANGO

(4 pessoas) 25 minutos

2 c.c. de óleo

2 dentes de alho espremidos

1 pimentão médio cortado em tirinhas

1/2 xíc. de cebolinha picada

1/2 c.c. de gengibre picado (opcional)

600g de filé de frango cortado em tirinhas

1/2 xíc. de champignon fatiado

1/2 xíc. de broto-de-feijão (opcional)

3 CS. de molho de soja

2 xíc. de vermicelli ou fídelinho cozido

Numa frigideira doure o alho no óleo. Acrescente o pimentão, a cebolinha, o gengibre e o frango. Doure de todos os lados, mexendo sempre. 3-4 minutos. Adicione o champignon, o broto-de-feijão e o molho de soja. Cozinhe até ficar macio. Junte o macarrão e misture cuidadosamente. Sirva bem quente.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

4 porções de proteína. 1 porção de pão.

1/2 porção de gordura.

Total de Calorias / Porção: 380

MACARRÃO ORIENTAL COM
CARNE DE PORCO

(4 pessoas) • 45 minutos

1 CS. de vinagre

2 CS. de molho de soja

2 CS. de vinho branco

2 CS. de açúcar mascavo

1 CS. de gengibre picado

2 dentes de alho espremidos

360g de carne de porco magra,
cortada em tirinhas

2 c.c. de óleo

2 xíc. de vermicelli ou fídelinho cozido

1 xíc. de repolho cortado fininho

1 xíc. de pimentão cortado em tirinhas

1/2 xíc. champignon fatiado

1/2 xíc. de cebolinha picada

Numa vasilha de vidro ou louça (não use) misture os 6 primeiros ingredientes. Acrescente a carne de porco, tampe e leve à geladeira por 30 minutos.

Retire a carne do tempero e reserve-o.

Numa frigideira doure a carne no óleo rapidamente, de todos os lados. Adicione o tempero reservado. Abaixar o fogo e cozinhe mais um pouco. Acrescente os 4 ingredientes restantes e cozinhe até ficar macio. Junte o macarrão e misture por igual. Sirva bem quente.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

2 porções de proteína. 1 porção de pão.

1/2 porção de gordura. 40 calorias opcionais.

Total de Calorias / Porção: 1280



PASTA EPISELLI

*(4 pessoas) • 25 minutos**2 c. c. de azeite**1 cebola média picada**1 dente de alho espremido**1/2 xíc. de champignon fatiado**1 xíc. de suco de tomate**1 xíc. de petit-pois**120g de mussarela ralada grosso**100g de conchinhas cruas**1 CS. de salsinha picada*

Numa panela refogue o alho e a cebola ao azeite. Acrescente o champignon e cozinhe em fogo alto, mexendo sempre, ± 3 minutos. Adicione o suco de tomate e deixe ferver. Abaixar o fogo e cozinhe até engrossar um pouco. Acrescente o petit-pois, o queijo e cozinhe, mexendo até que o queijo derreta. Numa panela grande cozinhe as conchinhas em água fervente até o ponto desejado. Escorra e sirva com o molho. Salpique com a salsinha.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 porção de proteína. 1 1/2 porção de pão.**1/2 porção de gordura.*

Total de Calorias / Porção: 210

PENNE AO MOLHO DE BERINJELA

*(4 pessoas) • 30 minutos**4 c. c. de azeite**2 dentes de alho espremidos**2 berinjelas médias, descascadas e picadas**1 xíc. de caldo de galinha**1 xíc. de iogurte natural**2 CS. de salsinha picada**Pimenta-do-reino**100g de penne cru**2 CS. de queijo parmesão*

Numa panela doure o alho no azeite. Acrescente a berinjela e refogue por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione o caldo de galinha e cozinhe até a berinjela ficar macia. No liquidificador bata a mistura de berinjela. Acrescente o iogurte, a salsinha e a pimenta-do-reino. Aqueça e reserve. Numa panela grande cozinhe o penne em água fervente, até o ponto desejado. Escorra e sirva com o molho e o queijo.

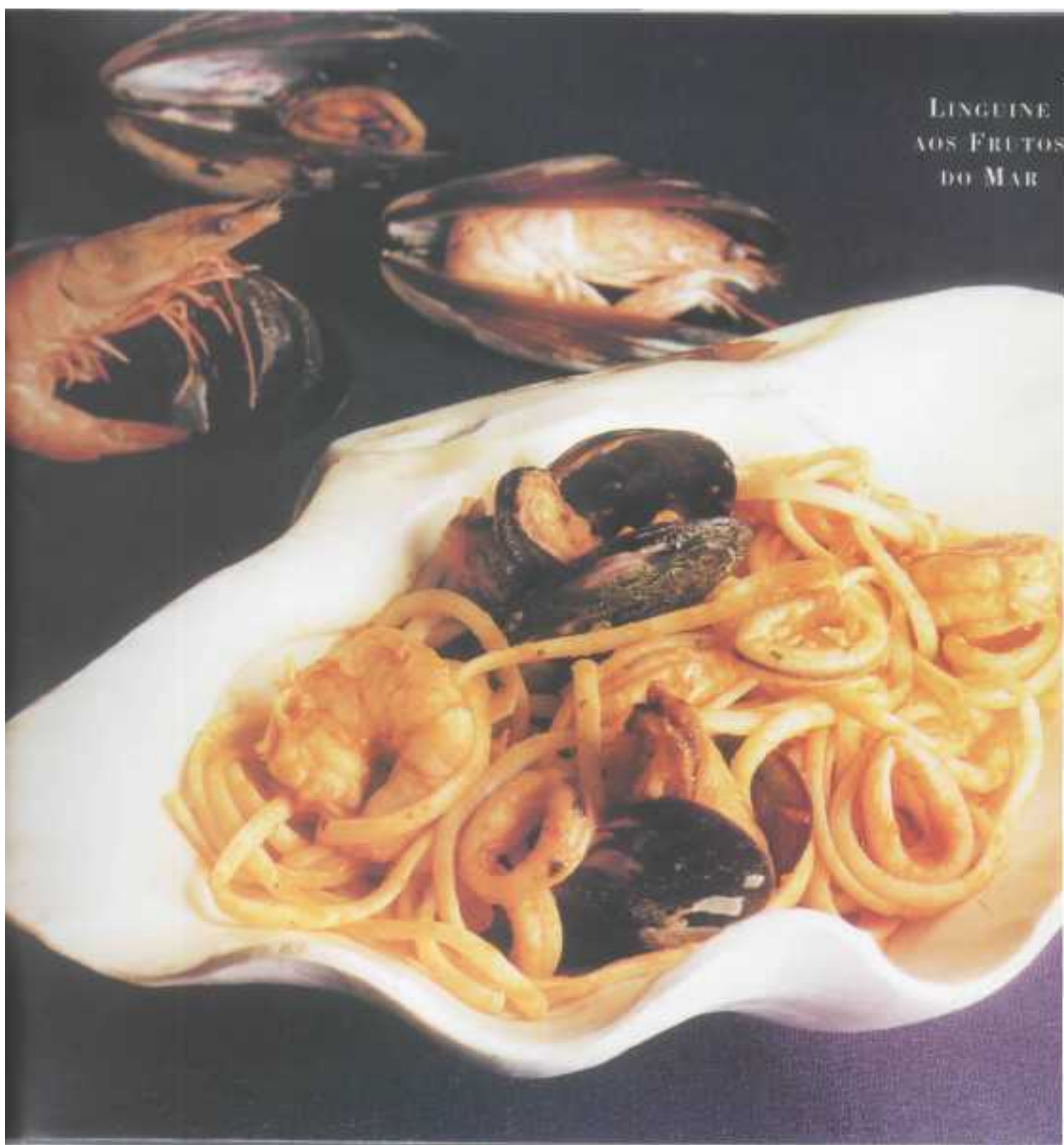
DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO:

*1 porção de pão. 1 porção de gordura**1/2 porção de leite. 20 calorias opcionais*

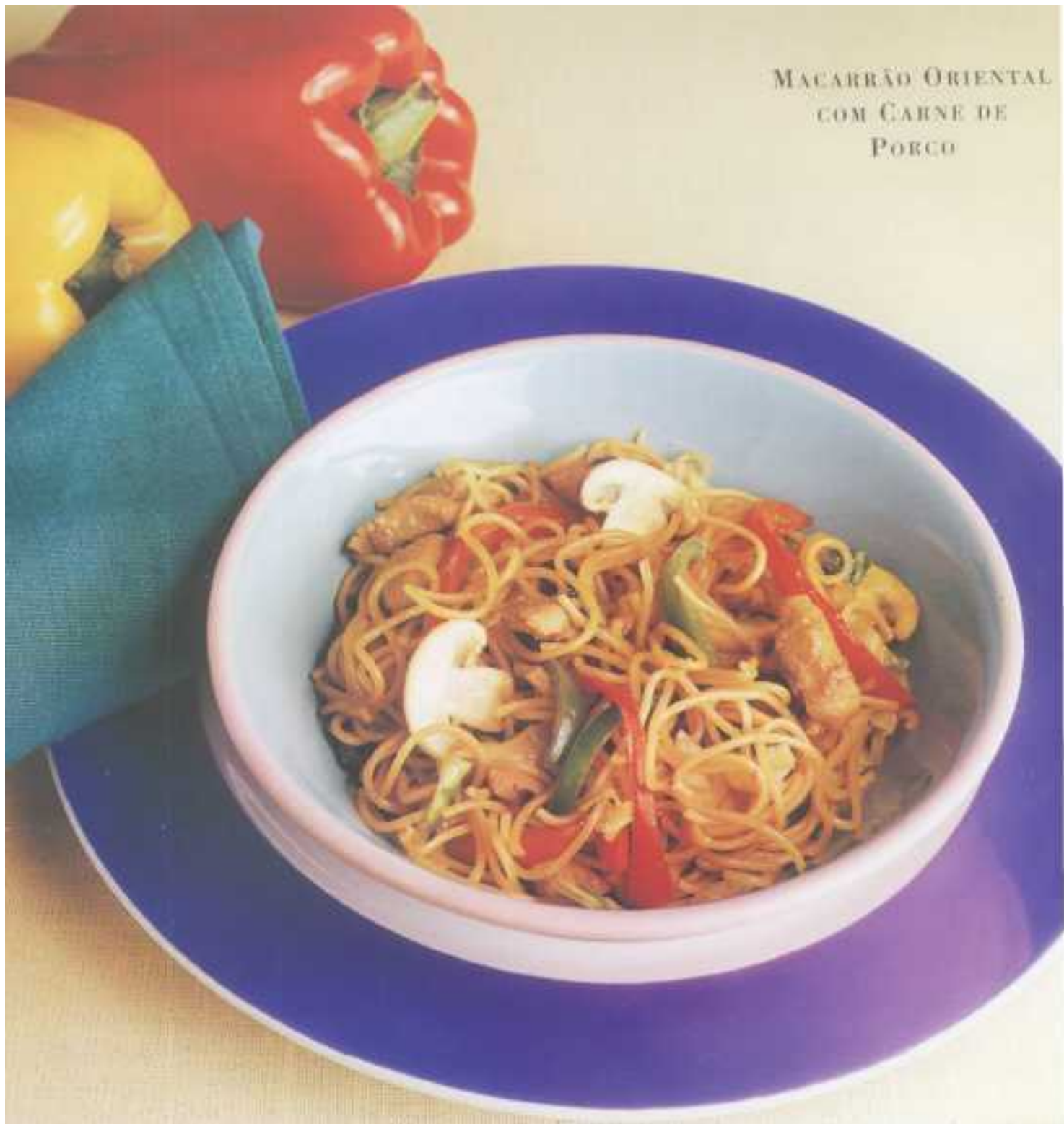
Total de Calorias / Porção: 165



LINGUINE
AOS FRUTOS
DO MAR



MACARRÃO ORIENTAL
COM CARNE DE
PORCO



PENNE À P ROVENÇAL

*(4 pessoas) • 25 minutos**2 c. c. de azeite**1 dente de alho espremido**1 xíc. de berinjela e outra de abobrinha,
picadas**1 xíc de purê de tomate**1 c. c. de manjericão seco esfarelado**100 g de penne cru**1 CS. de salsinha picada**2 CS. de queijo parmesão*

Numa panela refogue o alho no azeite.

Acrescente a berinjela, a abobrinha, o purê de tomate e o manjericão. Cozinhe, mexendo sempre, até os vegetais ficarem macios.

Numa panela grande cozinhe o penne em água fervente até o ponto desejado. Escorra e sirva com o molho. Salpique com a salsinha picada e o queijo parmesão.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 porção de pão. 1/2 porção de gordura.**15 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 115

ROTINI COM MOLHO DE AZEITONAS E ALCAPARRAS

*(4 pessoas) • 25 minutos**2 c. c. de azeite**1 cebola média picada**4 tomates sem pele, sem sementes, picados**16 azeitonas pretas pequenas, picadas**1 c. c. de manjericão seco esfarelado**Pitada de pimenta-do-reino**1/2 xíc. de caldo de galinha**30ml de vinho branco seco**1 CS. de alcaparra escorrida e lavada**100g de rotini cru (espiral)**2 CS. de queijo parmesão*

Numa panela refogue a cebola e os tomates no azeite. Cozinhe, mexendo sempre, até ficar macio. Acrescente os () ingredientes restantes.

Em fogo baixo cozinhe ± 10 minutos.

até a consistência desejada.

Numa panela grande cozinhe o rotini em água fervente até o ponto desejado. Escorra e sirva com o molho e o queijo parmesão.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 porção de pão. 1/2 porção de gordura.**45 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 145



TALHARIM AO MOLHO DE PIMENTÃO

(4 pessoas) • 25 minutos

100g de talharim cru
 4 c. c. de azeite
 1 cebola média picada
 1 dente de alho espremido
 3 pimentões médios, cortados em tirinhas finas: 1 verde, 1 vermelho e 1 amarelo
 2 alices escorridos e picados
 1 CS. de salsa picada
 Pimenta-do-reino moída na hora

Numa panela grande cozinhe o talharim em água fervente, até o ponto desejado.

Escorra e mantenha quente.

Numa panela refogue a cebola e o alho tio azeite. Acrescente os pimentões e os alices. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até ficarem macios. Esse molho pode ser servido frio ou quente. Se for servido frio, a massa deve estar quentíssima.

Sirva com a pimenta-do-reino e a salsa.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

1 porção de pão. 1 porção de gordura.

Total de Calorias / Porção: 120

TALHARIM COM CARNE DE PORCO E MAÇÃ

(4 pessoas) • 45 minutos

2 c. c. de azeite
 1 xíc. de cebola picada
 2 dentes de alho espremidos
 360g de lombinho de porco sem gordura, cortado em tirinhas
 1/2 c. c. de páprica
 1 c. c. de maisena dissolvida em 1/2 xíc. de caldo de carne
 2 maçãs pequenas descascadas e picadas
 Pitada de pimenta-do-reino
 1 tomate médio sem sementes, cortado verticalmente
 2 xíc. de talharim cozido
 1 CS. de salsa picada

Numa panela refogue a cebola e o alho no azeite. Junte a carne de porco e a páprica. Dou a carne de todos os lados. Adicione o caldo de carne, as maçãs, a pimenta e o tomate. Cozinhe, mexendo sempre, até ficar macio. Sirva sobre talharim. Salpique com a salsa.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

2 porções de proteína. 1 porção de pão.

1/2 porção de gordura. 1/2 porção de fruta.

Total de Calorias / Porção: 270





CAÇAROLA DE CARNE DE
PORCO COM PARAFUSO

(4 pessoas) • 50 minutos

4 c. c. de azeite

1 cebola média

1 dente de alho espremido

360g de lombinho de porco sem gordura,
cortado em tirinhas

1/2 xíc. de cebolinha picada

1 pimentão verde pequeno, picado

1 pimentão vermelho pequeno, picado

1 tomate médio picado

1 xíc. de caldo de carne

Pitada de orégano

2 xíc. de parafuso cozido

2 CS. de queijo parmesão misturado com

1 CS. de farinha de rosca

Numa panela refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente o lombinho e a cebolinha e doure de todos os lados. Junte os pimentões, o tomate, o caldo de carne e o orégano. Cozinhe em fogo baixo até ficar macio.

Numa fôrma refratária misture o parafuso com a mistura de lombinho. Polvilhe com o queijo parmesão e leve ao forno quente por alguns minutos para gratinar.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

2 porções de proteína. 1 porção de pão.

1 porção de gordura. 25 calorias opcionais.

Total de Calorias / Porção: 285

CAÇAROLA DE PEITO DE PERU
COM CONCHINHAS

(4 pessoas) • 35 minutos

2 c. c. de azeite

1 cebola média picada

1 dente de alho espremido

1 pimentão médio picado

1/2 xíc. de champignonfatiado

1 c. c. de molho inglês

1 c. c. de mostarda

240g de peito de peru cozido, desfiado

2 xíc. de conchinhas cozidas

120g de queijo prato ralado grosso

1 c. c. de páprica

Numa frigideira doure a cebola e o alho no azeite. Acrescente o pimentão, o champignon, o molho inglês e a mostarda. Cozinhe, mexendo sempre, até ficar macio. Adicione o peito de peru e cozinhe mais 5 minutos. Numa fôrma refratária coloque o macarrão e despeje a mistura de peru por cima. Salpique com o queijo e a páprica. Leve ao forno quente ± 25 minutos ou até que o queijo derreta e doure.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

3 porções de proteína. 1 porção de pão.

1/2 porção de gordura.

Total de Calorias / Porção: 310

CAÇAROLA DE PENNE
COM CARNE

(4 pessoas) • 45 minutos

2 c.c. de óleo
1 xíc. de cebola picada
2 dentes de alho espremidos
1/2 xíc. de champignon fatiado
1 CS. de salsa picada
1 xíc. de purê de tomate
360g de carne moída grelhada
1 folha de louro
Pitada de pimenta-do-reino
Pitada de orégano
2 xíc. de penne cozido

60g de queijo provolone cortado em tirinhas

Doure a cebola e o alho no óleo. Acrescente o champignon, a salsa e o purê de tomate. Cozinhe um pouco, mexendo sempre. Acrescente a carne, o louro, a pimenta-do-reino e o orégano. Em fogo baixo, mexendo sempre. cozinhe 10-15 minutos. Retire a folha de louro, desligue o fogo e acrescente o macarrão. misturando cuidadosamente. Coloque a mistura numa fôrma refratária e termine com as tirinhas de queijo provolone. Leve ao forno moderado, 25-30 minutos. até o queijo borbulhar.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO
3 1/2 porções de proteína. 1 porção de pão.
1/2 porção de gordura.

Total de Calorias / Porção: 345

CAÇAROLA SICILIANA DE ZITI
COM BERINJELA

(4 pessoas) • 45 minutos

4 xíc. de berinjela descascada,
cortada em fatias finas
Pimenta-do-reino
2 dentes de alho espremidos
360g de ricota
4 CS. de queijo parmesão
1 CS. de salsa picada
1/2 c.c. de manjericão
Pitada de orégano
2 xíc. de ziti ou penne cozido
2 xíc. de purê de tomate

Tempere as fatias da berinjela com a pimenta-do-reino e o alho. Leve ao forno queijo até ficarem douradas. Reserve. Numa tigela misture a ricota, 2 CS. de queijo parmesão, a salsa, o manjericão e o orégano. Acrescente o macarrão e misture bem. Espalhe um pouco do purê de tomate no fundo de uma fôrma refratária. Faça camadas com macarrão, a berinjela e o purê de tomate. Polvilhe com o restante do queijo parmesão. Tampe e leve ao forno quente 20-25 minutos destampe e asse mais 5 minutos ou até que fique levemente dourado.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO
2 porções de proteína. 1 porção de pão.
30 calorias opcionais.

Total de Calorias / Porção: 250



CAÇAROLA VEGETARIANA

*(4 pessoas) • 25 minutos**2 c.c. de azeite**1 dente de alho espremido**2 cenouras médias fatiadas**1 couve-flor pequena (só as florzinhas),
aferventada**1 maço de brócolis (só as florzinhas),
aferventado**1 xíc. de palmito picado**1 CS. de salsa picada**1 c.c. de manjericão**1 c.c. de orégano**Pitada de pimenta-do-reino**240g de mussarela em cubinhos**2 xíc. de conchinhas ou espiral cozido**2 CS. de queijo parmesão*

Numa panela doure o alho no azeite.

Acrescente os oito ingredientes seguintes.

Cozinhe, mexendo sempre. 5-6 minutos.

Numa fôrma refratária misture os vegetais com a mussarela e o macarrão. Salpique com o queijo parmesão e leve ao forno moderado 10-15 minutos ou até derreter o queijo.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*2 porções de proteína. 1 porção de pão.**1/2 porção de gordura. 15 calorias opcionais.**Total de Calorias / Porção: 255*

MACARRÃO COM QUEIJO AO FORNO

*(4 pessoas) • 30 minutos**4 c.c. de margarina light**1 xíc. de cebola picada**2 xíc. de conchinha cozida**240g de queijo prato ralado grosso**1/2 xíc. de leite desnatado, misturado com**2 CS. de leite em pó**2 ovos**Pitada de pimenta calabresa**1 c.c. de páprica*

Numa frigideira doure a cebola em 2 c.c. de margarina. Reserve.

Numa fôrma refratária faça camadas de macarrão, queijo, cebola e termine com o macarrão. Reserve. Numa tigela misture o leite, os ovos e a pimenta. Despeje sobre o macarrão e salpique com páprica. Espalhe o restante da margarina. Leve ao forno moderado. 20-25 minutos. atédourar.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1/2 ovo. 2 porções de proteína. 1 porção de pão.**1/2 porção de gordura. 35 calorias opcionais.**Total de Calorias / Porção: 310*

TALHARIM À ROMANOFF*(4 pessoas) • 40 minutos*

*4 c. c de margarina light
 2 dentes de alho espremidos
 1/2 xíc. de champignon fatiado
 2 xíc. de talharim cozido
 1 xíc. de leite desnatado, misturado com
 1 CS. de suco de limão, descansando
 por 5 minutos ou até coalhar
 1 CS. de salsa picada
 Pitada de pimenta-do-reino
 Pitada de páprica
 2 CS. de queijo parmesão*

Numa frigideira não aderente doure o alho e o champignon em 2 c.c. de margarina. Retire e reserve. Na mesma frigideira derreta as 2 c. c. restantes de margarina e espalhe no fundo de uma fôrma refratária. Numa tigela misture o alho e o champignon com os 5 ingredientes seguintes. Arrume a mistura na fôrma refratária com a margarina derretida. Salpique com o queijo parmesão. Leve ao forno moderado até dourar. 20-25 minutos.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 porção de pão. 1/2 porção de gordura.
 1/4 porção de leite. 15 calorias opcionais.*

Total de Calorias / Porção: 140

TALHARIM À SALVIA*(4 pessoas) • 30 minutos*

*8 c. c de margarina light
 1 CS. de sálvia fresca picada
 2 xíc. de talharim cozido
 Pimenta-do-reino moída na hora
 4 CS. de queijo parmesão*

Numa panela derreta a margarina e acrescente a sálvia. Em fogo baixo cozinhe um pouco mexendo sempre. Não deixe queimar. Reserve. Numa fôrma refratária misture delicadamente talharim ao molho. Polvilhe com a pimenta-reino e o queijo parmesão. Leve ao forno que para gratinar um pouco. 10-15 minutos.

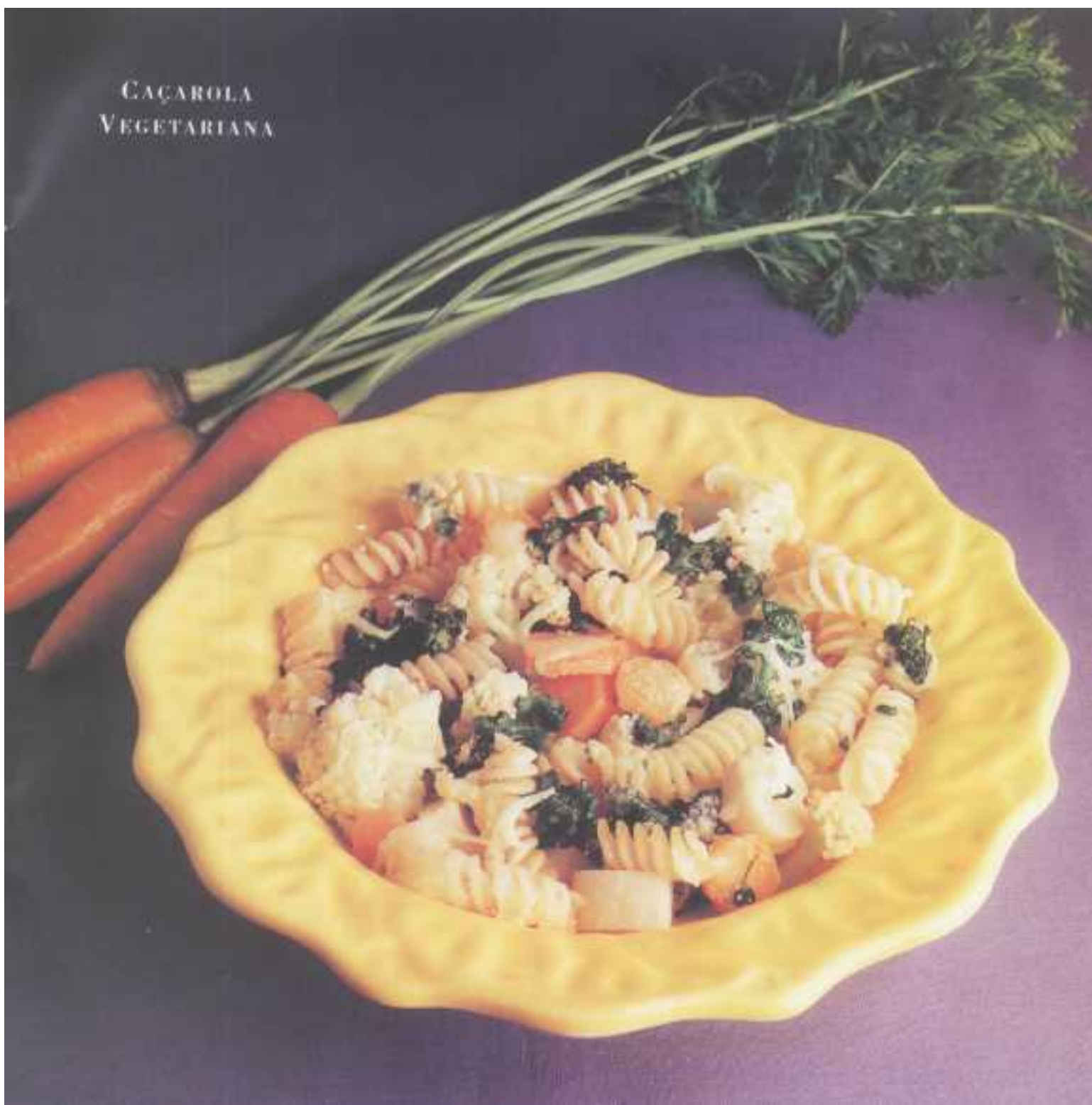
DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 porção de pão. 1 porção de gordura.
 30 calorias opcionais.*

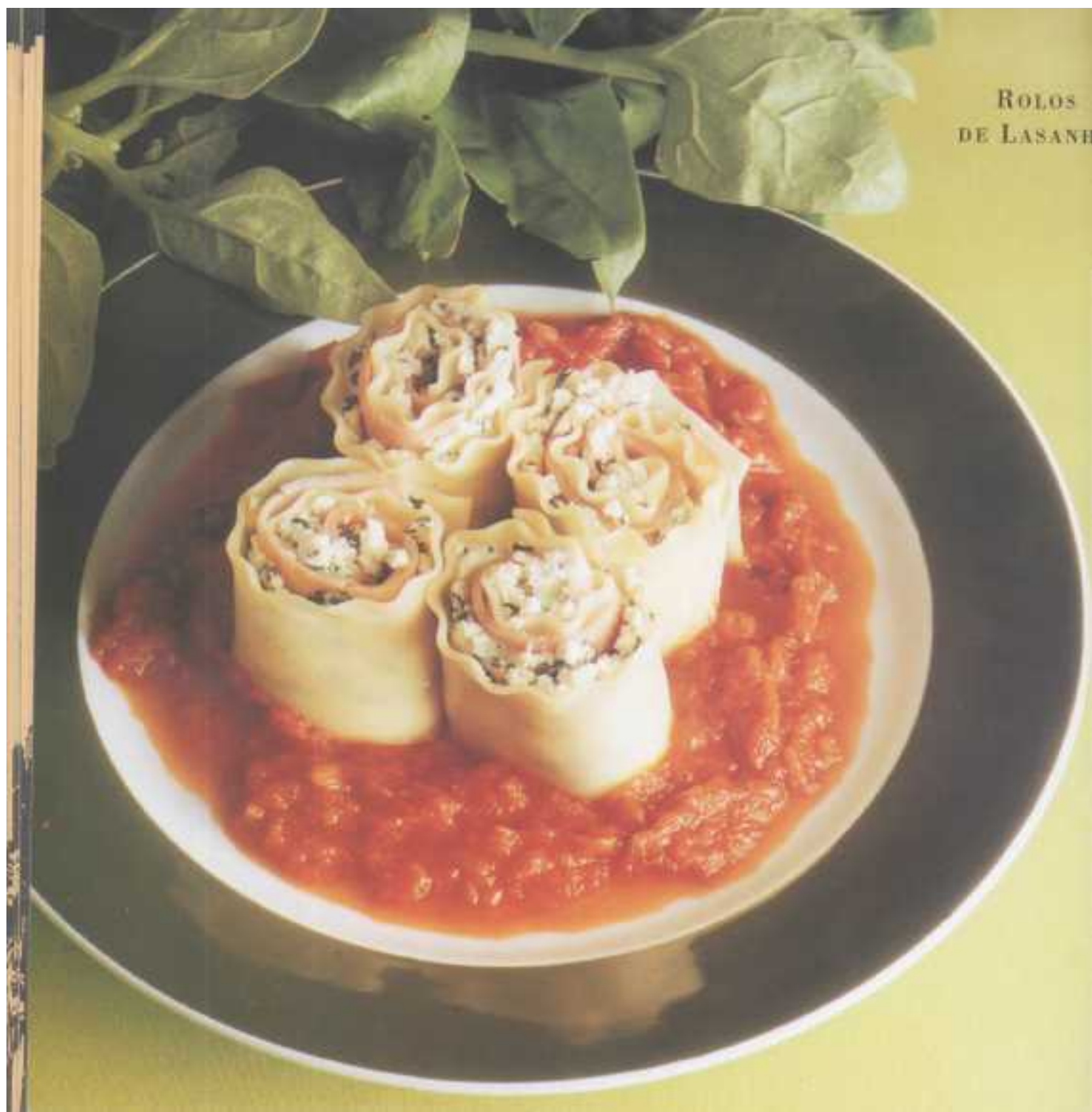
Total de Calorias / Porção: 150



CAÇAROLA
VEGETARIANA



ROLOS
DE LASAÑAS



ROLOS DE LASANHA

*(8 pessoas - 1 rolo cada) • 1 hora**2 xíc. de espinafre cozido picado**360g de ricota**Pitada de pimenta-do-reino**Pitada de noz-moscada**1 ovo batido**4 CS. de queijo parmesão**8 tiras de lasanha cozida**240g de presunto magro fatiado e cortado verticalmente**Molho al sugo (ver receita à página 15)*

Numa tigela misture o espinafre com a ricota, a pimenta, a noz-moscada, o ovo e 2 CS do queijo parmesão. Reserve. Coloque as tiras de lasanha separadas sobre nina superfície. Espalhe a mistura de ricota igualmente sobre cada uma das tiras. Divida o presunto igualmente em cada tira e enrole-as. Reserve. Espalhe 2 CS. do molho no fundo de uma fôrma refratária. Arruine os rolos de pé e despeje o restante do molho. Salpique com o queijo parmesão. Lese ao forno moderado. 30-35 minutos, até borbulhar.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*2 porções de proteína. 1 porção de pão.**1 1/2 porção de gordura. 25 calorias opcionais.**Total de Calorias / Porção: 305*

LASANHA FLORENTINA

*(8 pessoas - 1 tira cada) * 60 minutos**4 c.c. de azeite**1 xíc. de cebola picada**2 dentes de alho espremidos**1/2 xíc. de champignon fatiado**1 xíc. de purê de tomate**Pitada de orégano**1 folha de louro**2 xíc. de espinafre cozido picado**360g de ricota**1 ovo batido**24()g de lasanha cozida**120g de queijo prato ralado grosso*

Numa panela refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente o champignon, o purê de tomate, o orégano e o louro. Cozinhe, em fogo baixo, mexendo sempre até engrossar. ± 20 minutos. Retire o louro. Reserve o molho.

Numa tigela misture o espinafre com a ricota e o ovo. Reserve.

Numa fôrma refratária arrume camadas de lasanha, espinafre e molho de tomate, terminando com o queijo prato. Leve ao forno moderado até o queijo dourar. 35-40 minutos.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

*1 1/2 porção de proteína. 1 porção de pão.**1/2 porção de gordura. 10 calorias opcionais.**Total de Calorias / Porção: 215*

Ao Forno



LASANHA MISTA AOS DOIS MOLHOS

(4 pessoas - 1 tira cada)

- 1 hora e 30 minutos

120 g de lasanha cozida

120 g de presunto magro fatiado

120 g de mussarela fatiada

Molho Branco

Molho al Sugo (ver receita à página 15)

2 CS. de queijo parmesão

Numa fôrma refratária arrume camadas de lasanha, presunto, molho branco, lasanha, mussarela, molho al sugo. até terminar. Salpique com o queijo parmesão. Leve ao forno quente, 30-35 minutos, para gratinar.

Molho Branco: 4 xic. de leite desnatado

4 CS. de maisena

Pitada de pimenta-do-reino

Pitada de noz-moscada

Dissolva a maisena em um pouco do leite. Numa panela junte o restante do leite e leve ao fogo. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre. até engrossar.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

2 porções de proteína. 1 porção de pão. 2 porções de gordura. 1 porção de leite. 45 calorias opcionais.

Total de Calorias / Porção: 435

RIGATONI AO MOLHO MARINARA

(4 pessoas - 3 rigatoni cada)

- 60 minutos

Molho Marinara: 4 c.c. de azeite

2 dentes de alho espremidos

1 xíc. de purê de tomate

1 c.c. de manjeriço

360g de ricota

2 CS. de salsinha picada

2 CS. de queijo parmesão

Pitada de pimenta-do-reino

12 rigatoni cozidos

Refogue o alho no azeite. Acrescente o purê de tomate e o manjeriço. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até engrossar. Reserve.

Numa tigela misture a ricota, a salsa. o parmesão e a pimenta-do-reino.

Recheie cada rigatoni com a mistura de ricota. Arrume em fôrma refratária. Despeje o molho por cima e leve ao forno moderado.

30-35 minutos.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

2 porções de proteína. 1 porção de pão. 1 porção de gordura. 15 calorias opcionais.

Total de Calorias / Porção: 275



LASANHA DE ABOBRINHA

8 pessoas (1 tira cada) • 60 minutos

4 c. c. de azeite

1/2 xíc. de cebola picada

1 dente de alho espremido

2 xíc. de polpa de tomate

1 c. c. de orégano

720g de ricota misturada com 2 CS. de queijo parmesão, 2 CS. de salsa picada e pitada de pimenta-do-reino

2 xíc. de abobrinha fatiada

240 g de lasanha cozida e escorrida

Numa panela refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente o tomate e o orégano; cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar um pouco. ± 15 minutos. Reserve.

Numa fôrma refratária arrume camadas do molho de tomate, a lasanha, a ricota e a abobrinha, começando e terminando com o molho. Cubra com papel de alumínio e leve ao forno quente. 20-25 minutos.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

2 porções de proteína. 1 porção de pão.

1/2 porção de gordura.

Total de Calorias / Porção: 240

TORTA DE ESPAGUETE

(4 pessoas) • 60 minutos

Massa: 2 xíc. de espaguete fino cozido

2 CS. de queijo parmesão

1 ovo batido

2 c. c. de margarina light à temperatura ambiente

Recheio: 180g de ricota

2 c. c. de margarina light

1/2 xíc. de cada: cebola e pimentão picados

1 dente de alho espremido

240g de carne moída grelhada

1 xíc. de purê de tomate

60g de mussarela ralada grosso

Numa tigela misture os ingredientes para a massa. Coloque no fundo de uma fôrma refratária, usando spray de untar. Espalhe a ricota por cima. Reserve. Numa panela doure a cebola e o alho na margarina. Acrescente a carne moída, o purê de tomate e cozinhe, mexendo sempre, ± 10 minutos. Coloque a mistura de carne moída sobre a ricota e leve ao forno quente. 20-25 minutos. Salpique com a mussarela e asse mais 5 minutos, até o queijo derreter.

DESCONTOS DO VIGILANTES DO PESO

3 1/2 porções de proteína. 1 porção de pão.

1/2 porção de gordura. 35 calorias opcionais.

Total de Calorias / Porção: 380



TIPOS DE MASSA

Sabe-se que no mundo inteiro há mais de 600 tipos de massas. Não vamos tão longe. É importante saber que cada tipo de massa, devido a seu tamanho, espessura e formato, se presta a molhos e finalidades diferentes. Incluímos aqui alguns dos tipos mais conhecidos.

LONGOS

Ideais para molhos de tomate, alho, cremosos, vegetais, carne e frutos do mar:



Espaguete Furadinho (Bucatini)



Espaguete



Espaguetinho



Vermicelli, Fidelinho, Cabelo de Anjo



Talharim.

Linguine. Fettuccini



Canelone



Lasanha

CURTOS

Massas de formas variadas que absorvem melhor todos os tipos de molho, muito usadas também em saladas.



Penne



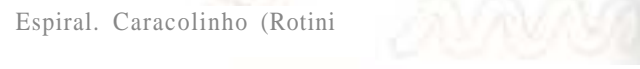
Parafuso (Fusilli)



Borboletas, Lacinhos (Farfalle)



Conchinhas



Espiral. Caracolinho (Rotini)



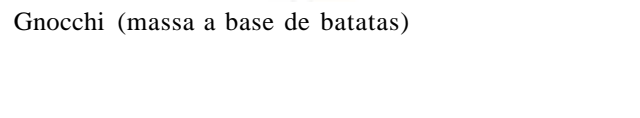
Rigatone, Ziti



Raviole



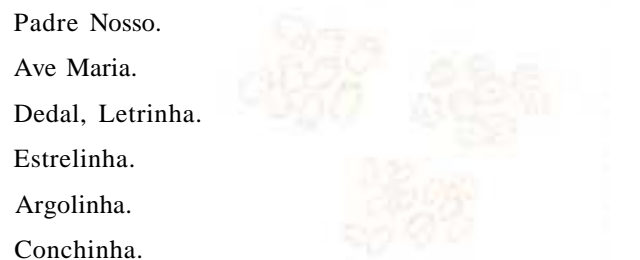
Capelete



Gnocchi (massa a base de batatas)

MASSAS PARA SOPA

Derem ser cozidas diretamente na sopa



Padre Nosso.

Ave Maria.

Dedal, Letrinha.

Estrelinha.

Argolinha.

Conchinha.

Emagrecer - sem sacrifícios, remédios ou artifícios, Este 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. A 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 liderados 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 são bem-vindos ao nosso mundo maravilhoso de comer bem e manter o peso ideal.

PROJETO GRÁFICO

Burton & Perrotta

FOTOS

Sérgio Pagano

PRODUÇÃO FOTOGRAFICA E CULINÁRIA

Maria Luíza Ferrari

ASSISTENTE

Maria Clara Ferrari

AGRADECIMENTOS

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 2471804

Larmod

Rua Marquês de São Vicente, 52 loja 242 - Gávea

TeL 294 9442

Via Aérea Utilitários

Una Dias Ferreira, 214 - Leblon

TeL 512 3061

Porcelanas Pintadas à Mão

Maria Augusta Rebouças

Rua Ozório Duque Estrada, 74 bloco 1 apt° 304 - Gávea

TeL 274 8259 e 274 4304

Publicado por Weight Watchers do Brasil

Programas Alimentares Ltda.

© Todos os direitos desta edição pertencem à Weight Watchers do Brasil Programas Alimentares Ltda. estando vedado 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 licenciado à Weight Watchers do Brasil

Programas Alimentares Ltda.

Rio de Janeiro, Brasil. TeL (021) 259 4495.

A CULINÁRIA LIGHT DO

Vigilantes do Peso

Receitas Selecionadas
Massas

Nos últimos anos as massas têm adquirido uma popularidade cada vez maior. Um prato prático, saboroso, adaptando-se a uma infinita variedade de molhos, ou aparecendo em saladas, sopas e caçarolas. É sem dúvida um elemento essencial na despensa. Com um pacote de macarrão, sempre se tem uma refeição pronta.

Com esse volume de receitas de massas, pretendemos oferecer aos sócios e não sócios do Vigilantes do Peso uma deliciosa variedade de receita fáceis e rápidas que podem ser degustadas "sem culpa", satisfazendo a paixão que todo mundo tem por um prato de espaguete e finalmente derrubando a crença de que macarrão engorda.*

BOM PROVEITO E
"BUONA FORTUNA"!

