

Helena Tonetto

100 RECEITAS
DE MASSAS
LIGHT

L&PM POCKET
GASTRONOMIA

SUMÁRIO

Apresentação.....	9
Aspectos nutricionais do macarrão	11
Carboidratos complexos x Carboidratos simples.....	13
Macarrões feitos com grãos integrais	14
História do macarrão.....	15
Tabela de medidas caseiras	22
MOLHOS BASE	25
Molho branco	27
Molho vermelho	28
Molho agridoce	29
MASSAS COM CARNE	31
Ravióli ao molho de cordeiro.....	33
Espaguete com almôndegas	34
Espaguete com ragu de peito de peru.....	36
Fettuccine ao funghi com escalopes de filé	38
Fusili com salmão.....	40
Pappardelle da calábria	42
Pappardelle com coelho	43
Lasanha de frango	45
Lasanha de salmão ao molho de cidreira	47
Linguine com peru defumado	49
Linguine ao molho de anchovas e salmão.....	50
Espaguete com frutos do mar.....	52
Salada tortiglione com atum.....	53
Talharim ao açafrão e frutos do mar.....	55
Talharim aos camarões petit-pois.....	57
Espaguete de abobrinhas à bolonhesa	59
Lasanha de espinafre e peito de peru	61
Nhoque de espinafre à bolonhesa.....	62
Talharim com frutos do mar	64

Panquecas de salmão	67
Macarrão de arroz com mignon ao creme	68
MASSAS COM VEGETAIS	71
Canelones de berinjela	73
Crepes com espinafre	74
Espaguete ao sugo com cogumelos salteados	76
Espaguete ao molho de rúcula.....	78
Espaguete de rúcula selvagem e chilli.....	79
Farfalle com brócolis, anchovas e pimenta chilli	81
Macarrão ao pesto de rúcula e lascas de parmesão	82
Tallarim com molho de tomate, espinafre e ricota	84
Tallarim ao molho de shitake	86
Lasanha vegetariana	87
Canelones de cogumelos	89
Crepes de alho-poró	91
Tallarim com iogurte e cenoura.....	93
Tallarim com tomate seco e manjeriço	94
Tallarim verde à campanha.....	95
Crepes recheados com aspargos e queijo	97
Crepes de brócolis	99
Crepes de cogumelos.....	101
Penne com tomate seco e rúcula	103
Nhoques de abóbora ao alecrim e cogumelos ..	104
MASSAS TRADICIONAIS	109
Fettuccine à carbonara.....	111
Nhoque ao molho pesto.....	112
Nhoques da fortuna	114
Nhoque de batata com molho de tomate e manjeriço.....	115
Lasanha bolonhesa	117

Penne ao molho italiano	119
Tradicional espaguete ao alho e óleo	121
MASSAS ESPECIAIS	123
Espaguete com limão	125
Espaguete Madonna Mia.....	126
Espaguete vacanze.....	127
Espirais com molho fresco de verão	128
Fettuccine San Daniele.....	130
Nhoque de quinua.....	131
Farfalle à parisiense.....	133
Lasanha do dia seguinte	134
Macarrão mediterrâneo	136
Fettuccine ao molho de anchovas e alcaparras ..	138
Penne integral com kani e petit-pois	139
Penne integral ao pesto de tomates e anchovas..	141
Espaguete ao alho e óleo peperotino	142
Talharim ao molho de nozes.....	144
Talharim ao molho de champanhe.....	145
Gravatinha mediterrânea	147
Lasanha de massa de crepe.....	149
Canelone ao reno	150
Fettuccine à Giovanni.....	152
Massa tricolor com tofu.....	154
Macarrão ao tofu	155
Macarrão ao molho de camarões.....	156
Massa especial de verão	158
MASSAS ORIENTAIS	161
Farfalle ao molho oriental	163
Gaeng Keow Wan Gai	164
Morisoba.....	166
Penne oriental.....	167
Soba.....	169
Yakissoba.....	171

MASSAS COM QUEIJO	173
Fusili gratinado	175
Cappelletti ao forno com mussarela de búfala...	176
Nhoque de ricota ao molho de tomate.....	178
Rigatoni aos 4 queijos	180
Penne gratinado.....	181
Penne tricolor	183
Blintzes de ricota.....	184
Crepe de ricota com damasco.....	186
MASSAS DOCES	189
Crepes ao molho de laranja	191
Panquecas com creme de amêndoas.....	194
Crepe com sorvete e calda de chocolate.....	195
Crepe de abacaxi	197
Panquecas de maçã.....	199
Crepe de goiaba com mascarpone	201
Crepes de morango.....	202
Blintzes com chocolate.....	204
Crepe de doce de leite	206
Crepes doces de ricota.....	207
Crepes de figos	209
Crepe soufflé.....	210

HISTÓRIA DO MACARRÃO

A palavra “macarrão” vem do grego “makària” e significa caldo de carne enriquecido por pelotinhas de farinha de trigo e por cereais.

A palavra “pasta” (massa para os italianos e a mais utilizada em vários países para se referir ao macarrão) vem do grego “pastillos”.

Já os latinos da época de Cristo se deliciavam com um prato batizado de “macco”, um caldo de favas e massas de trigo e água. Seguramente, a reunião dessas influências fez com que, há cerca de mil anos, surgisse na Sicília o verbo “maccari”, que significa esmagar ou achatado com muita força, que por sua vez vem do grego “makar”, que quer dizer sagrado.

O termo macarrão foi usado na Idade Média para indicar vários tipos de massas.

Sabe-se que o macarrão começou a ser preparado logo que o homem descobriu que podia moer alguns cereais, misturar com água e obter uma pasta cozida ou assada.

Apesar das confusões, uma coisa é certa: a partir do século XIII, os italianos foram os maiores difusores e consumidores do macarrão por todo o mundo. Tanto é que inventaram mais de quinhentas variedades de tipos e formatos. Nessa época, os italianos incorporaram ao macarrão um ingrediente nobre: a farinha de grano duro, que permite o cozimento correto, além de propiciar a mastigabilidade ideal.

TIPOS E FORMATOS

Versatilidade e universalidade são características importantes de massas alimentícias, totalmente incorporadas ao hábito alimentar do brasileiro, em todas as faixas etárias e estratificações sociais, sem rejeições de consumo.

A variedade de massas disponíveis é enorme, pois na sua manufatura são considerados os tipos e os formatos de massas.

TIPOS

MASSAS SECAS

As massas secas possuem grande versatilidade e universalidade. É a massa que apresenta maior diversidade de tipos e formatos.

Outros atributos estão ligados a sua praticidade: não perecibilidade (prazo de validade longo), custo (1kg é o suficiente para alimentar 10 pessoas) e facilidade de manuseio (não requer condições especiais de estocagem) e preparo.

Entre os tipos de massas secas, os mais encontrados são:

Massa comum: elaborada na forma mais elementar, ou seja, farinha de trigo e água, resultando num produto de preço mais acessível.

Massa de sêmola: elaborada com uma farinha de trigo mais nobre, hoje denominada de farinha de trigo Tipo 1, e, portanto, um produto mais caro.

Massa com ovos: elaborada com a adição de três ovos por quilo de farinha.

Massa grano duro: é denominada assim porque é elaborada a partir de um trigo especial, chamado trigo durum. A massa do tipo grano duro

fica naturalmente al dente, ou seja, soltinha, porém consistente e ideal para a boa mastigação.

Massa integral: elaborada com farinha de trigo integral, contém mais fibra em sua composição. Ideal para pessoas que necessitam aumentar a ingestão de fibras na alimentação.

Massa com vegetais: massa colorida na qual são acrescentados vegetais como beterraba, espinafre, cenoura etc.

Massa caseira: elaborada de forma artesanal por meio da qual a massa é laminada, apresentando maior porosidade e absorção do molho.

Massa de quinua: esse tipo de massa é mais recente no mercado. A quinua é um cereal qualificado pela Academia de Ciências dos Estados Unidos como o melhor alimento de origem vegetal para consumo humano. Também é selecionada pela Nasa para integrar a dieta dos astronautas, por seu extraordinário valor nutritivo. Pesquisadores comparam o valor nutritivo da quinua ao do leite materno.

MASSAS INSTANTÂNEAS

Macarrão instantâneo é um tipo de macarrão pré-cozido, que possui um pouco de óleo, a ser preparado apenas com a adição de água fervente. Cozinha rapidamente pelo fato de ser pré-cozido. No seu processo de fabricação, é cozido e, em seguida, perde a água em um processo de fritura. Por isso, chega à sua panela semipronto e só precisa de três minutos para poder ser consumido.

MASSAS FRESCAS

A massa fresca é feita com ovos e farinha de trigo. Ela é elaborada com semolina de trigo, a parte mais nobre do trigo, que deixa a massa muito mais leve, macia, mas também al dente.

Normalmente, as massas frescas são produzidas através do processo de laminação. Em seguida, passam por um processo de pasteurização ou de cozimento. A partir daí, as massas são submetidas a um processo parcial de secagem para retirar o excesso de água absorvido na fase anterior.

As massas frescas são em geral comercializadas sob refrigeração. Outra alternativa é a utilização de embalagens especiais contendo uma atmosfera de nitrogênio e gás carbônico, sendo esta submetida posteriormente a um processo de esterilização. A umidade máxima é de 35% (contra uma umidade máxima de 13% das massas secas). Esse maior teor de água é que determina o período menor de validade, pois a maior umidade faz com que as mesmas fiquem sujeitas ao desenvolvimento de micro-organismos.

Há muitas opções de massas frescas, com ou sem recheio. Elas são muito usadas para fazer ravióli, cappelletti, tagliatelle e massa para lasanha.

MASSAS PRÉ-COZIDAS

Temos também as massas pré-cozidas, que recebem esta denominação porque passam por um processo de cozimento no vapor ou em um tacho com água fervente, de modo que grande parte do amido (cerca de 90%) se gelatinize. Essa

etapa dura de 40 a 90 segundos. Posteriormente, a massa pré-cozida passa pelo processo de secagem. A vantagem da massa pré-cozida é a rapidez de seu preparo, pois só precisa ser reidratada para ser consumida. Os formatos pré-cozidos mais comuns são a lasanha e as massas curtas.

FORMATOS

Há uma grande variedade de formatos e aplicações do macarrão. É lógico que existem indicações específicas para cada tipo de prato, porém o gosto de cada um deve prevalecer sobre as normas técnicas, afinal, a culinária é um eterno exercício de se encontrar o melhor sabor, aliado à melhor apresentação.

Massas para sopas

- Argolinha
- Ave-maria
- Caracol
- Conchinha
- Corneto míni
- Estrelinhas
- Fideli
- Letrinhas
- Pai-nosso

Massas curtas

- Caracol (caramujo)
- Conchiglia (concha média)
- Conchiglione (concha grande)
- Serpentini (espiral)

Farfalle (gravata)
Fusili (parafuso com duas estrias)
Fusili míni (parafuso míni)
Tricolore (fusili com vegetais)
Gnocchi (nhoque)
Penne
Rigatoni
Tortiglione
Tubete
Torssaidi

Massas longas

Bavette
Aletria (cabelo de anjo)
Espaguete (que variam do número 8 ao 10)
Fettuccine
Fidelini
Linguine (bavette fino)
Ninho (que varia do número 1 ao 3)
Pappardelle
Talharim

Massas de outros formatos

Agnoloti
Canelone
Cappelletti
Lasanha
Macarrão instantâneo
Ravióli
Ravioloni
Rondele
Tortelone

Importante: a consistência da massa dependerá mais do tipo de macarrão do que do formato. Um tipo que está sempre al dente após o cozimento é o grano duro, elaborado a partir de farinha de trigo grano duro (com o qual se fabricam os macarrões italianos). O macarrão de sêmola, por sua vez, é feito a partir de trigo tenro (mais macio) e, por isso mesmo, só ficará al dente de acordo com o tempo de cozimento. É importante destacar que esses dois tipos não possuem colesterol porque não levam ovos em suas composições.

À MESA

Quando for comer pratos com massas longas (como espaguete), comece a enrolar a massa pela borda do prato, para evitar uma garfada grande demais.

Nunca, em hipótese nenhuma, corte o macarrão. Ele se ofende! Os italianos dizem: “Faça uma massa curta, assim você não precisa cortar as longas”. Além disso, é mais difícil comer uma massa longa que foi cortada.

No caso de estar comendo massas longas, se sobrar um fiozinho para fora da boca, corte-o com os dentes, deixando-o cair no prato.

Não tenha medo de passar o pão para recolher o molho que sobrou no fundo do prato. É sinal de que estava gostoso e soa como um elogio ao cozinheiro. Mas a boa etiqueta sugere que se faça com o pão preso a um garfo e não segurando-o com a mão.

TABELA DE MEDIDAS CASEIRAS

Algumas dicas para se conhecer medidas sem a utilização de balança:

01 copo americano	250ml
04 copos americanos	1 litro
01 xícara de chá	100g
01 xícara de café	50g
01 colher de sopa	20g
01 colher de sobremesa	15g
01 colher de chá	10g
01 colher de café	05g
01 copo americano de açúcar	140g
01 copo americano de feijão	100g
01 copo americano de arroz	130g
01 copo americano de óleo	120ml
01 copo americano de leite em pó	90g
01 copo americano de macarrão	100g
01 xícara de chá de farinha de trigo	120g
01 xícara de chá de amido de milho	110g
01 xícara de chá de açúcar	130g
01 xícara de chá de leite em pó	60g
01 xícara de chá de leite	200ml
01 xícara de chá de farinha de mandioca	100g
01 xícara de chá de soja texturizada	50g
01 xícara de chá de coco ralado	88g
01 xícara de chá de milho de canjica	134g
01 xícara de chá de queijo ralado	125g
01 xícara de chá de margarina	140g
01 xícara de chá de fubá de milho	100g
01 xícara de chá de arroz cru	140g

01 xícara de chá de beterraba crua	100g
01 colher de sopa de chuchu	20g
01 colher de sopa de vagem	15g
01 colher de sopa de mandioca	35g
01 colher de sopa de abobrinha	16g
01 colher de sopa de moranga	25g
01 colher de sopa de cenoura	17g
01 colher de sopa de cebola	19g
01 colher de sopa de salsa	6g
01 colher de sopa de cebolinha	6g
01 colher de sopa de mamão	37g
01 colher de sopa de açúcar	30g
01 colher de sopa de amido de milho	25g
01 colher de sopa de farinha	25g
01 colher de sopa de margarina	30g
01 colher de sopa de manteiga	10g
01 colher de sopa de milho	25g
01 colher de sopa de soja cozida	30g
01 colher de sopa de extrato	20g
01 colher de sopa de polvilho	10g
01 colher de sopa de óleo vegetal	15g
01 colher de sopa de mel	25g
01 colher de sopa de melado	25g
01 colher de sopa de pimentão picado	20g
01 colher de sopa de fubá de milho	10g
01 colher de sopa de leite em pó	10g
01 colher de sopa de canela	6g
01 colher de sopa de colorau	5g
01 colher de sopa de achocolatado	15g
01 colher de sopa de tomate picado	10g
01 colher de sobremesa de maionese	15g
01 colher de chá de farinha de mandioca	3g

01 colher de chá (rasa) de sal	5g
01 prato de couve-flor	200g
01 prato de repolho	100g
01 molho de cebolinha	57g
01 molho de couve	240
01 molho de coentro	150
01 unidade de ovo	50g
01 pé de alface	150g
01 repolho	750g
01 tomate	65g

MOLHOS BASE

MOLHO BRANCO

INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) de margarina light
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 litro de leite desnatado
- Sal light
- Pimenta-do-reino branca, cravo, cebola

MODO DE PREPARO

1. Coloque o leite para aquecer com cravos grudados numa cebola grande.
2. Numa panela, derreta a margarina em fogo baixo.
3. Junte a farinha e cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre.
4. Retire a panela do fogo e junte o leite aos poucos (retirando a cebola e os cravos), mexendo sempre.
5. Deixe ferver lentamente, mexendo ou batendo, e continue a cozinhar até a mistura engrossar.
6. Cozinhe suavemente por 3 minutos. Retire a panela do fogo e tempere com sal light e pimenta-do-reino branca.

RENDIMENTO: 1 litro

CALORIAS POR COLHER DE SOPA: 16kcal

MOLHO VERMELHO

INGREDIENTES

1 cebola pequena

2 dentes de alho

1g de sal light

1 colher (sopa) de óleo vegetal

Orégano a gosto

Manjerona a gosto

Sálvia a gosto

5 colheres (sopa) de molho de tomate

3 colheres (sopa) de extrato de tomate

5kg de tomate para molho

Alecrim, tomilho, louro e molho de pimenta vermelha a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pique a cebola e o alho em cubinhos. Refogue com o óleo.
2. Acrescente o alecrim, o tomilho, o alho, o orégano, a manjerona, a sálvia, o louro e molho de pimenta vermelha.
3. Acrescente o extrato de tomate e deixe cozinhar por alguns minutos.
4. Após, acrescente os tomates inteiros (sem a tampa) e deixe cozinhar com a panela tampada até que eles se desmanchem.
5. Deixe esfriar e bata no liquidificador.

RENDIMENTO: 1 litro

CALORIAS POR COLHER DE SOPA: 12kcal

MOLHO AGRIDOCE

INGREDIENTES

- 1 xícara de erva-cidreira (50g)
- 1 xícara de caldo de legumes (1 cubo diluído em 250ml de água quente)
- 2 caixas de creme de leite light (400g)
- 1 colher (chá) de raspas de limão (5g)
- 1 colher (sopa) de amido de milho (20g)
- 1g de sal light
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino branca moída

MODO DE PREPARO

1. Ferva 1 litro de água para fazer o chá de erva-cidreira e deixe-o bem forte. Peneire o amido de milho e leve ao fogo baixo.
2. Acrescente o caldo de legumes, mexendo sempre. Cozinhe por 3 minutos. Acrescente a pimenta, as raspinhas de limão e o creme de leite. Corrija o sal.
3. Cozinhe por mais 10 minutos, sempre mexendo.
4. Sirva sobre frangos e/ou peixes grelhados.

RENDIMENTO: 1 litro

CALORIAS POR COLHER DE SOPA: 10kcal

MASSAS COM CARNE

RAVIÓLI AO MOLHO DE CORDEIRO

A carne de cordeiro é rica em vitaminas do complexo B, ferro e fósforo.

INGREDIENTES

400g de massa ravióli recheada com espinafre

10ml de azeite de oliva extravirgem

1 molho de alecrim (50g)

2g sal light

Pimenta-do-reino a gosto

300g de pernil de cordeiro

10g de alho picadinho

20g de cebola picadinha

30g de cenoura picadinha

30g de aipo picadinho

100ml de vinho tinto seco

2 sachês de caldo de carne 0% gordura

MODO DE PREPARO

1. Corte o pernil de cordeiro em cubos. Tempere com sal light, pimenta e alecrim.
2. Em uma panela, refogue no azeite de oliva o alho, a cebola, a cenoura e o aipo.
3. Acrescente o cordeiro e refogue bem.
4. Dilua os sachês de caldo de carne 0% gordura em 1 litro de água morna.
5. Coloque o vinho tinto, deixe secar e aos poucos coloque o caldo de carne.
6. Cozinhe lentamente.
7. Cozinhe em água quente os raviólis.

8. Disponha os raviólis cozidos num refratário e regue com o cordeiro por cima.
9. Decore com ramo de alecrim.

RENDIMENTO: 6 porções

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 250g – 1 prato 250g		
	Qtde	VD(*)
Valor energético	373kcal – 1562kJ	19
Carboidratos	39g	13
Proteínas	19g	25
Gorduras totais	16g	29
Gorduras saturadas	5,5g	25
Gorduras trans	Zero	0
Fibra alimentar	3,7g	15
Sódio	485mg	20

ESPAGUETE COM ALMÔNDEGAS

Prato energético, equilibrado entre carboidratos e proteínas. Ótima opção para o almoço.

INGREDIENTES DO MOLHO

- 2 colheres (sopa) de óleo de oliva extravirgem (20ml)
- 1 colher (chá) de manjericão (5g)
- 1 colher (chá) de orégano fresco (5g)
- 2 dentes de alho amassados (6g)
- 800g de tomates maduros

* Todos os valores diários indicados nas tabelas são percentagens com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.