



RECEITAS FÁCEIS E SABOROSAS LIGHT, DIET

“PALAZZO DO DIET LIGHT”

Edição 4 - Revisada em Junho de 2017



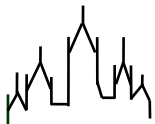
ÍNDICE

ARROZ DOCE	7
BEIJINHO DE COCO	JÁ ENCONTRADO COMO PREPARO
BOLO COM FRUTAS CARAMELIZADA	USAR PREPARO BOLO/MUFFIN DE BAUNILHA
BOLO DE AMEIXA PRETA	8
BOLO/MUFFIN DE BAUNILHA	JÁ ENCONTRADO COMO PREPARO (com adição de fibras)
BOLO/MUFFIN DE CHOCOLATE	JÁ ENCONTRADO COMO PREPARO (com adição de fibras)
BOLO DE FUBÁ COM COCO	8
BOLO DE LARANJA TIPO INGLES	JÁ ENCONTRADO COMO PREPARO (com adição de fibras)
BOLO FLORESTA BRANCA	USAR PREPARO BOLO/MUFFIN DE BAUNILHA
BOLO FLORESTA NEGRA	USAR PREPARO BOLO/MUFFIN CHOCOLATE
BOLO "MARTA ROCHA"	USAR PREPARO DOS BOLOS /MUFFIN BAUNILH E CHOCOLATE
BOLO NATALINO	10
BOLO PRESTÍGIO	USAR PREPARO BOLO/MUFFIN CHOCOLATE
BOLO DE QUEIJO PALAZZO	11
BOMBOCADO DE FUBÁ	JÁ ENCONTRADO COMO PREPARO (com adição de fibras)
BOMBOCADO DE MANDIOCA	11
BRIGADEIRO/BRIGADEIRÃO	JÁ ENCONTRADO COMO PREPARO
BRILHO NEGRO	JÁ ENCONTRADO COMO PREPARO
BRILHO TRNSPARENTE	JÁ ENCONTRADO COMO PREPARO
CAJUZINHO	12
CALDA PARA UMEDECER OS BOLOS	12
CANJICA	13
CARAMELO	13
CLAFOUTIS DE CEREJA	13
COBERTURAS PALAZZO	13
COCADA COM LEITE CONDENSADO PALAZZO	14
COMPOTA DE MAÇÃ	14
CREME DE BAUNILHA	JÁ ENCONTRADO COMO PREPARO
CREME DE CHOCOLATE	JÁ ENCONTRADO COMO PREPARO
CREME DELICADO	14
CREME DE MANGA	15
CURAU DE MILHO VERDE	15
DELÍCIA DE ABACAXI	15
DOCE DE ABÓBORA COM COCO	15
DOCE DE LEITE CREMOSO	JÁ ENCONTRADO COMO PREPARO
FALSO CHANTILLY	JÁ ENCONTRADO COMO PREPARO
FUNDO DE TORTA	JÁ ENCONTRADO COMO PREPARO
GANACHE	16
GELÉIA DE LARANJA E MAÇÃ	7
GELEIAS EM GERAL	
GIANDUIA	16
GOIABADA	6
MANJAR BRANCO	16
MASSA FOLHADA	17
MOUSSES - BASE	JÁ ENCONTRADO COMO PREPARO
MOUSSE DE CHOCOLATE	JÁ ENCONTRADO COMO PREPARO
PALAZZOTONE (PANETONE PALAZZO)	17
PÃO DE LÓ	18
PÃO DE LÓ DE FUBA	18
PÉ DE MOLEQUE COM LEITE CONDENSADO	18
PRALINÉ	19
PUDIM DE CHOCOLATE	JÁ ENCONTRADO COMO PREPARO
PUDIM DE CHOCOLATE E COCO	USAR PUDIM DE CHOCOLATE
PUDIM DE FRUTAS	19



PUDIM DE LEITE CONDENSADO-----	JÁ ENCONTRADO COMO PREPARO-----	20
QUINDIM-----		20
RECHEIOS PARA TORTAS (SUGESTÕES)-----		20
ROCAMBOLE COM RECHEIO DE COCO-----		20
ROCAMBOLE COM RECHEIO DE CHOCOLATE-----		21
ROCAMBOLE COM RECHEIO DE DOCE DE LEITE-----	USAR O DOCE DE LEITE CREMOSO PALAZZO-----	21
ROCAMBOLE COM RECHEIO DE GOIABADA-----		21
ROSCA DE RICOTA COM FRUTAS-----		22
ROSCA E TRANÇA-----	JÁ ENCONTRADO COMO PREPARO (com adição de fibras)-----	21
SOBREMESA COLORIDA-----		22
SUSPIRO-----		23
SUSPIRO PARA MERENGUE-----		23
TORTA STREUSSEL-----		23
TORTA DE COCO-----		23
TORTA DE FRUTAS COM BRILHO-----		24
TORTA DE LIMÃO-----	JÁ ENCONTRADO COMO PREPARO-----	24
TORTA DE RICOTA-----		24
TORTELETAS (para 100 unidades)-----		24
DICAS DE SAÚDE PALAZZO-----		27
TABELA AUXILIAR PARA CONTROLAR AS CALORIAS DE SEU REGIME-----		29

TODOS OS PRODUTOS ASSINALADOS COMO JÁ NO MERCADO, SÃO AS RECEITAS CONSTANTES NESTA RELAÇÃO, POREM, COM ADIÇÃO DE FIBRAS, O QUE AS TORNA SUPERIORES EM TERMOS ALIMENTICIOS ÀS AQUI IMPRESSAS.



RECEITAS FÁCEIS E SABOROSAS - LIGHT E DIET

O PALAZZO DO DIET LIGHT foi criado por diabéticos para servir aos diabéticos e obesos. Iniciamos nossas atividades com lojas no Vale do Paraíba onde, durante oito anos, atendemos esse público específico, sentindo suas necessidades referentes à alimentação, procurando solucioná-las.

Desenvolvemos, então, produtos com muito critério, tanto para atender realmente as necessidades das pessoas dependentes da dieta de ingestão controlada de açúcares (diabéticos e obesos), quanto para apresentarem sabor e aparência bastante agradáveis. Os mesmos estão registrados no Ministério da Saúde e possibilitam que praticamente qualquer receita já existente possa, com sucesso, ser transformada em uma receita dietética. Fabricamos um adoçante específico para bolos e massas fofas (Usemetade), o Leite Condensado, o Chantilly, a Cereja (fruta real) em Calda e o adoçante Doçurinha, entre tantos outros.

Nos cursos Diet-Light, ministrados durante esse tempo, detectamos as receitas que mais fizeram sucesso, assim como notamos como o público em geral carece de informações sobre o assunto. Sendo assim, oferecemos a você, nosso cliente, além das receitas selecionadas, informações, dicas e orientações úteis.

E pela degustação, você poderá confirmar nossa assertiva de que nossos produtos têm a aparência e o sabor praticamente idênticos aos convencionais (com açúcar). Porém com menos calorias e sem açúcar.

Os três produtos a seguir mencionados: **AGAR-AGAR, DOÇURINHA E PECTINA**, são necessários para a produção dos doces de frutas conforme as instruções que se seguem. A tabela abaixo traz os valores nutricionais das frutas ou ingredientes normalmente usados com essa finalidade. O produto final não terá adição de açúcar, exceto a frutose da própria fruta (O QUE NOS LEVA A ALERTAR OS DIABÉTICOS QUE APESAR DE PODEREM COMER ESSES DOCES NÃO DEVEM ABUSAR).

O Agar é extraído de algas marinhas dos gêneros gracilária e gelidium, a Pectina o é das laranjas, ambos são reversíveis, isto é, se o doce ficar mole ou duro demais, basta retornar ao fogo (o Agar em banho-maria) e acrescentar mais fruta ou espessante conforme a necessidade. A textura final só será alcançada com o produto à temperatura ambiente. Ao alcançar a fervura o doce já está pronto podendo ser retirado do fogo, **não servindo como referência de textura quando está quente.**

Em doces a base de leite, para espessar, usamos a **CARRAGENA**, que confere textura de forma mais eficiente. A Carragena é extraída de algas marinhas dos gêneros gigantina, hipnea, eucheuma, chondrus e iridaiae. Também nesse caso o ponto só será visto quando estiver completamente frio.



Os valores da tabela são para 100 gramas de polpa de fruta

PRODUTO	CAL.	CARB.	PROT.	GOR.	PRODUTO	CAL.	CARB.	PROT.	GOR.
Abacaxi	52,00	13,70	0,40	0,20	Graviola	51,70	13,50	0,60	0,10
Abiú	95,00	22,00	0,40	0,20	Groselha	35,30	7,30	1,20	0,15
Abóbora	40,00	9,80	1,20	0,30	Guabiroba	64,00	13,90	1,60	1,00
Abriçó	47,00	12,10	0,60	0,20	Jaboticaba	44,90	11,20	0,54	0,00
Açaí	247,00	36,60	3,80	12,20	Jambo	50,00	12,80	0,80	0,20
Ameixa amarela	89,00	20,10	1,00	0,50	Jamelão	66,60	15,60	0,60	0,20
Ameixa passa	292,00	69,40	2,30	0,60	Jenipapo	81,70	18,27	1,18	0,44
Amora	61,00	12,60	1,20	0,60	Laranja	48,50	10,94	0,79	0,18
Araçá	37,80	8,00	1,00	0,60	Leite	63,00	5,00	3,10	13,50
Babaçu	334,30	13,30	3,90	19,50	Leite desnatado	36,10	5,00	3,60	0,10
Banana d'água	95,00	22,00	1,30	0,30	Limão	36,80	6,28	0,88	0,92
Banana prata	89,00	22,00	1,30	0,30	Maçã vermelha	63,20	14,20	0,40	0,50
Banana S. Tomé	97,00	20,90	2,58	0,29	Mamão verde	58,00	12,50	0,50	0,45
Batata doce branca	125,10	27,90	1,80	0,70	Manga	64,30	15,37	0,40	0,30
Batata doce roxa	130,00	29,00	1,85	0,73	Mangaba	47,50	10,50	0,70	0,30
Buriti (polpa)	114,90	2,16	2,95	10,50	Maracujá	90,00	21,20	2,20	0,70
Cajá vermelho	88,60	19,40	2,12	0,40	Marmelo	63,00	16,30	0,60	0,30
Caju	35,50	8,40	0,80	0,20	Moranga	18,80	2,70	1,87	0,06
Cambucá	66,00	15,00	1,70	0,80	Morango	39,00	7,40	1,00	0,60
Carambola	29,00	7,50	0,50	0,10	Pêra	63,30	14,10	0,60	0,50
Cenoura cozida	32,50	6,40	0,60	0,50	Pêra seca	96,00	21,14	2,07	0,35
Cidra	50,00	12,50	0,10	0,00	Pêssego amarelo	51,50	11,72	0,85	0,14
Cupuaçu	72,00	14,70	1,70	1,60	Pêssego branco	63,10	14,00	1,24	0,24
Damasco seco	130,80	29,60	3,10	0,00	Pupunha	106,00	19,40	2,00	2,20
Feijão azuki	349,30	65,60	20,48	0,52	Ricota	178,90	0,00	12,80	14,28
Figo maduro	67,80	15,50	1,35	0,00	Romã (suco)	48,90	11,09	1,04	0,05
Figo verde	43,90	8,60	1,70	0,30	Sapoti	97,20	20,69	1,36	1,00
Framboesa	56,60	12,60	1,00	0,20	Umbu	44,00	10,60	0,60	0,40
Goiaba amarela	39,60	7,98	0,75	0,50	Uva (suco)	61,60	15,10	0,30	0,00
Goiaba vermelha	42,50	9,50	0,90	0,10	Uvaia	34,00	6,80	1,70	0,40
Grapefruit	46,90	11,60	0,08	0,02					

Cal. = Calorias

Carb. = Carboidratos

Prot. = Proteínas

Gor. = Gorduras

CUIDADOS GERAIS NO PREPARO DOS DOCES

As frutas com casca dura ou adstringente devem ter a mesma removida antes de cozinhar.

As frutas com caroço mole ou que amoleçam após cozimento devem tê-los removidos; antes de ir ao fogo.

Frutas com caroços pequenos e duros (ex: araçá, goiaba etc.) podem ser cozidas com os caroços, sendo batidas no liquidificador e coados em peneira fina (só a polpa passa, pois os caroços não são muito quebrados no bater).

Frutas e legumes duros devem ser picados e cozidos previamente até amolecerem (ex: abóbora, cenoura), o ideal é que sejam cozidos com o adoçante.

Uma vez obtida a polpa ou o suco de fruta seguir a opção desejada.

A duração dos doces assim produzidos (sem esterilização in vitro) é de 15 dias em geladeira, portanto não se aconselha fazer grandes quantidades de cada vez, se não forem pasteurizados.



DICAS: (ARTESANAIS) PARA ESTERILIZAR VIDROS E TAMPAS

Lave bem os vidros e as tampas. Seque-os muito bem. Coloque os vidros em uma assadeira e leve ao forno. Deixe atingir a temperatura aproximadamente de 200°C, por 10 minutos. É importante que os vidros entrem no forno frio e permaneçam até que estejam frios novamente. As tampas poderão ser fervidas rapidamente e passadas no álcool.

PARA PASTEURIZAÇÃO DOS INGREDIENTES (GELÉIAS E COMPOTAS)

Para pasteurizar é necessário uma panela grande onde caibam pelo menos 4 vidros. Forrar o fundo da panela com treliças ou pano de prato e acondicionar os vidros já com a geleia ou compota dentro. Acrescentar água até cobrir as tampas. Ferver por 20 minutos e esfriar sem retirar os vidros da panela. Deixar esfriar um pouco, retirar e deixar esfriar bem. Com esse tratamento as geleias duram mais de um ano.

OPÇÃO 1: DOCE DE CORTE - Usar somente a polpa ou suco, adicionando uma colher (sopa = 12g) de AGAR para cada Kg de polpa. Bater tudo no liquidificador para homogeneizar, adoçando a mistura com DOÇURINHA a gosto (mais ou menos 1 colher de café = 1g). Levar a mistura ao fogo até levantar fervura, desligar após 1 minuto e despejar numa vasilha de **boca maior que o fundo** (para soltar mais facilmente). A seguir exemplo de doce de corte: **goiabada**.

GOIABADA

Modo de Fazer - Descascar as goiabas, cortar em pedaços e levar ao fogo (água até cobrir). Não retirar as sementes. Quando estiverem macias, desligar, bater no liquidificador e coar em peneira fina. Retornar ao liquidificador, adicionar o AGAR e o DOÇURINHA, bater para homogeneizar e levar ao fogo até ferver. Não é necessário ferver mais que 1 minuto, despejar na forma, desenformar somente depois de totalmente frio. Não é necessário levar à geladeira, fica firme na temperatura ambiente. **ESTÁ PRONTA A GOIABADA**. Este processo pode ser adotado para fazer doce de corte com qualquer fruta que desejar, (por exemplo marmelada e marrom glacê). O valor calórico resultante será o da fruta empregada, uma vez que o agar (mesmo que tivesse calorias), pela quantidade usada, não vai alterar o valor calórico.

OPÇÃO 2: GELÉIA - Preparar a polpa conforme a opção 1, porém aqui usaremos 1 colher (sopa = 12g) de PECTINA e o DOÇURINHA. Bater tudo junto no liquidificador para homogeneizar (o que garante textura uniforme à geleia). Exemplo: geleia de 1 kg de abacaxi descascado, 1 colher (sopa = 12g) de PECTINA e DOÇURINHA a gosto (mais ou menos 1 colher de café = 1g). Bater tudo junto até homogeneizar, levar à fervura deixando ferver por 2 ou 3 minutos. Despejar em potes previamente esterilizados. **AO ESFRIAR ESTÁ PRONTA A GELÉIA**. Praticamente todas as frutas podem ser transformadas em geleia por esse processo.

NOTAS:

- 1- As geleias assim preparadas podem ser usadas como recheio de bolos, acrescentadas aos SORVETES PALAZZO, ou ainda simplesmente como geleia sobre biscoitos, pães, etc.
- 2- Nas geleias que serão usadas com a finalidade de grudar os “casadinhos” ou rocamboles, adicionar de 24 a 36g de USEMETADE a cada 100g de polpa (isto aumentará de 80 a 120 Kcal a cada 100g de geleia pronta). Apesar desse acréscimo a geleia ainda será LIGHT e permanecerá DIET.



3- Geleias podem ser feitas com mistura de frutas, por exemplo, **geleia de laranja e maçã**.

4- Caso queira uma geleia com brilho acrescente 3 colheres (sopa) de USEMETADE para cada quilo de polpa de fruta.

5- Para realçar a cor das frutas vermelhas (morango, goiaba, etc.) acrescente o caldo de um limão galego para cada quilo de polpa.

GELÉIA DE LARANJA E MAÇÃ

Ingredientes: 400ml de suco de laranja (fresco), 3 maçãs grandes, 1 colher (sopa = 12g) de PECTINA e ½ xícara (chá = 65g) de USEMETADE. **Modo de Fazer** - Espremer as laranjas, bater esse suco no liquidificador com a PECTINA e o USEMETADE, despejar em uma panela e ralar (grosso) as maçãs, misturando bem com uma colher de pau. Levar ao fogo até levantar fervura, ferver 2 ou 3 minutos e está pronta. **Ao provar a geleia, se controlar para não comer tudo, pois a tentação é forte.**

Cal. Totais:	702,40	Carboidratos	158,70	Proteínas	3,60	Gorduras	3,10
Por 100g	90,63		20,40		0,46		0,40

OPÇÃO 3: COMPOTAS - Algumas frutas podem ser feitas em calda. As frutas verdes ou amargas devem passar pelo processo de lavagem como se fosse para a compota com açúcar. Algumas como o figo e o mamão verde devem passar por diversas águas até perderem o gosto amargo, devendo então passar por uma fervura rápida com o DOÇURINHA na água. A água dessa fervura deve ser descartada. As frutas sem esse problema são usadas diretamente. Bater no liquidificador 1 litro de água com uma colher (chá = 4g) de PECTINA e DOÇURINHA a gosto; adicionar as frutas e levar ao fogo até ficar no ponto desejado (a calda só engrossa ao esfriar). Diabéticos não obesos, podem adicionar três ou quatro colheres de USEMETADE à calda, o que ira conferir uma textura mais similar às compotas com açúcar. **A seguir exemplo de compota de maçã.**

COMPOTA DE MAÇÃ

Descascar 1 kg de maçãs pequenas deixando-as inteiras. Colocá-las em 1 litro de água com uma colher cheia (chá = 5g) de PECTINA, DOÇURINHA a gosto, (batidos previamente no liquidificador); adicionar canela, cravo a gosto. Levar ao fogo até ficarem macias. **ESTÁ PRONTA A COMPOTA.**

NOTA: caso a calda fique tão espessa que pareça uma gelatina, adicionar água fervida aos poucos mexendo, até obter o ponto desejado. Pode-se cozinhar as cascas junto para aproveitar o sabor e a pectina das mesmas. Retirando antes de envasar.

ARROZ DOCE

Ingredientes: 1 xícara (chá) de arroz (mais saudável se integral), 1100ml de água, 1 ramo de canela, 1 colher rasa (café = 0,7g) de DOÇURINHA, 1 pouch de LEITE CONDENSADO PALAZZO, raspas da casca de 1 limão (ou a gosto), canela em pó, 3 gotas de essência de caramelo. **Modo de Fazer** - Escolher, lavar, escorrer o arroz, levando-o ao fogo com 750ml de água e a canela em rama. Bater no liquidificador o LEITE CONDENSADO PALAZZO com os 350ml de água pedidos no pacote, o DOÇURINHA e a casca de limão. Quando o arroz estiver quase seco adicionar o conteúdo do liquidificador. Deixar ferver mais 4 a 5 minutos, colocar no último minuto a essência, colocar em tacinhas polvilhando com a canela em pó.

Cal. Totais:	941,19	Carboidratos	191,31	Proteínas	40,10	Gorduras	1,91
Por 100g	68,45		13,91		2,91		0,13

**BOLO COM FRUTAS CARAMELIZADAS**

Ingredientes: 1 receita de CARAMELO e um pacote de BOLO BAUNILHA (ver receitas) e frutas a escolher (suficiente para forrar o fundo da forma). **Modo de Fazer** - Fazer o caramelo e forrar o fundo da forma, arrumar as frutas sobre o mesmo (lembrar que ao desenformar o bolo as frutas vão ficar em cima), preparar a receita do BOLO BAUNILHA e despejar por cima com cuidado para não tirar as frutas do lugar. Assar em forno pré-aquecido. **Os valores abaixo são apenas para o Bolo e o Caramelo.** Deve-se adicionar os dados nutricionais das frutas empregadas.

Cal. Totais:	1.668,80	Carboidratos	295,33	Proteínas	56,80	Gorduras	32,60
Por 100g	167,00		27,59		5,31		3,05

BOLO DE AMEIXA PRETA

Ingredientes: 200g de ameixas pretas (sem caroço), 125g de margarina, 1 xícara (CHÁ = 132g) de USEMETADE, 3 ovos, 1 xícara (chá = 200ml) de calda da compota de ameixas, 2 xícaras (chá = 260g) de farinha de trigo, 1 colher (sopa = 16g) de amido de milho, 2 colheres (sopa = 34g) de fermento em pó. **Modo de Fazer** - Colocar as ameixas de molho. Fervê-las com 3 xícaras de água e DOÇURINHA a gosto, até formar 1 xícara de calda, reservar. Bater as claras em neve, reservar. Bater a margarina, as gemas e o USEMETADE. Acrescentar a farinha, o amido de milho e o fermento em pó (PREVIAMENTE MISTURADOS), alternando com a calda de ameixa. Juntar as ameixas picadas e por último às claras em neve. Colocar em assadeira untada com margarina e farinha. Assar em forno médio.

Cal. Totais:	3.195,70	Carboidratos	472,40	Proteínas	55,50	Gorduras	122,30
Por 100g	356,22		53,99		6,35		13,98

BOLO DE FUBÁ COM COCO

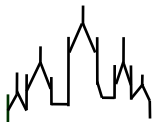
Ingredientes: 3 xícaras de fubá, 1 xícara de farinha de trigo, 175ml de água, ½ xícara de manteiga, 1 ½ xícara de leite, 4 ovos, ¾ de xícara de USEMETADE, ½ pouch de LEITE CONDENSADO PALAZZO, 1 xícara de coco fresco ralado, 1 colher (sopa = 17g) de fermento em pó, 1 colher (sopa) de semente de erva doce. **Modo de fazer** - Colocar o leite, a água e os ovos na batedeira, misturar e ir adicionando os outros ingredientes, (a farinha por ultimo) misturando até ficar homogêneo. Despejar em forma 23 x 30 untada. Assar em forno brando por cerca de 45 minutos ou até o palito sair seco ao espetá-lo. Desenformar quando morno e cortar em pedaços.

Totais Cal.:	4.521,00	Carboidratos	630,50	Proteínas	100,80	Gorduras	174,50
Por 100g	274,71		38,30		6,12		10,60

BOLO FLORESTA BRANCA

Usar UM BOLO BAUNILHA, rechear com CHANTILLY PALAZZO ou o "creme delicado" ou ainda BASE PARA MOUSSE PALAZZO e CEREJAS EM CALDA PALAZZO. Serão necessários 2 pouches de CHANTILLY para 1 bolo (Se for usar como recheio e cobertura). Cobrir com CHANTILLY PALAZZO e completar com raspas de chocolate DIET branco. **Calorias** - para calcular, somar os valores do BOLO BAUNILHA PALAZZO, do CHANTILLY, da quantidade de CEREJAS EM CALDA e de chocolate empregados.

BOLO FLORESTA NEGRA



Usar o BOLO/ MUFFIN CHOCOLATE, rechear com CHANTILLY ou “creme delicado” ou ainda um ganache escuro (vide receita) e CEREJAS PALAZZO. Serão necessários 2 pouches de CHANTILLY (se for usar para recheio e cobertura) para 1 bolo. Cobrir com CHANTILLY e completar com raspas de chocolate DIET ao leite.

Cal. Totais:	2.462,80	Carboidratos	373,30	Proteínas	73,40	Gorduras	83,88
Por 100g	146,00		22,16		4,36		4,98

“BOLO FOFO PALAZZO” - já no mercado como BOLO/MUFFIN BAUNILHA (COM ADIÇÃO DE FIBRAS)

Ingredientes: 4 ovos, ½ xícara de USEMETADE (66g), 1 colher (sopa = 15g) de EMULSIFICANTE, 1 pitada de sal, 1 xícara e 3 colheres (sopa = 230ml) de água, 2 xícaras de farinha de trigo (260g), 1 colher (sopa = 17g) de fermento em pó. **Modo de Fazer** - Bater na velocidade máxima por 5-7 minutos (na batedeira) os ovos, o USEMETADE, o EMULSIFICANTE, o sal e a água. Juntar a farinha e o fermento em pó batendo na velocidade mínima mais 1 minuto. Assar em forma redonda de 26 cm, untada com margarina e farinha, em forno pré-aquecido. **NOTAS:** A água pode ser substituída por suco de fruta para dar sabor ou ainda usar 2g de light no sabor desejado dissolvidos na água. Esta massa é ótima para fazer bolos recheados, assim como para fazer pavês ou charlotes recheadas com sorvete ou geleias.

Cal. Totais:	1.276,80	carboidratos	197,33	proteínas	56,80	gorduras	32,60
Por 100g	166,00		25,65		7,38		4,24

BOLO FOFO COM CHOCOLATE PALAZZO - já no mercado como BOLO/MUFFIN CHOCOLATE

Ingredientes: 4 ovos, ½ xícara de USEMETADE (66g), 1 colher (sopa = 15g) de EMULSIFICANTE, 1 pitada de sal, 1 xícara e 3 colheres (sopa = 230ml) de água, 1 ½ xícaras de farinha de trigo (190g), 1 colher (sopa = 17g) de fermento em pó, 2 colheres (sopa = 26g) de CACAU EM PÓ PALAZZO.

Modo de Fazer - Bater na velocidade máxima por 5-7 minutos (na batedeira) os ovos, o USEMETADE, o EMULSIFICANTE, o sal e a água. Juntar a farinha, o Cacau e o fermento em pó batendo na velocidade mínima mais 1 minuto. Assar em forma redonda de 26cm, untada com margarina e farinha, em forno pré-aquecido. **NOTA:** Esta massa é ótima para fazer bolos recheados, assim como para fazer pavês ou charlotes recheadas com sorvete ou geleias.

Cal. Totais:	1.527,30	Carboidratos	250,80	Proteínas	56,70	Gorduras	33,50
Por 100g	197,30		32,40		7,32		4,33

BOLO “MARTA ROCHA”

Fazer 1 BOLO/MUFFIN BAUNILHA (versão normal). Dividir em três camadas. Reservar. Fazer 1 “BOLO/MUFFIN CHOCOLATE PALAZZO”. Dividir em duas camadas. Reservar.

Recheio 1 - Preparar o DOCE DE LEITE CREMOSO PALAZZO conforme instruções no rótulo. Acrescentar 50g de nozes bem picadas. Reservar.

Recheio 2 - Geleia de ameixa (vide receitas). Usar 130g de ameixa seca sem caroço e 70 ml de água. Reservar.

Recheio 3 - creme de ovos – **Ingredientes:** 3 gemas, 50ml de água e ½ xícara (chá = 66g) de USEMETADE. **Modo de Fazer** –



Dissolver o USEMETADE na água e levar ao fogo até formar uma calda em ponto de fio (bem grossinha). Tirar do fogo, acrescentar as gemas (previamente peneiradas) e voltar ao fogo por mais alguns instantes, mexendo meio minuto.

Varição **OPCIONAL** - Após tirar o Creme de Ovos do fogo, acrescentar uma colher (chá) de leite de coco, obtendo-se o creme "Baba de Moça".

Recheio 4 - Geleia de damasco (vide receitas). Usar 130g de damasco seco e 70 ml de água. Reservar.

Fio de Ovos - Ingredientes: ½ xícara (chá = 66g) de USEMETADE, 150 ml de água e 3 gemas.

Modo de Fazer: Dissolver o USEMETADE na água e levar ao fogo até formar uma calda em ponto de fio (bem grossinha). Peneirar as gemas e prepará-las para fio de ovos, na calda descrita acima. Reservar.

Suspiro Diet (vide receitas). Depois do suspiro ter esfriado, esfarelá-lo. Reservar. (fazer 2 receitas).

Chantilly diet: um pote de CHANTILLY PALAZZO preparado conforme instruções no rótulo.

"Frutas com Brilho" - Ingredientes: 50g de ameixas e/ou damascos desidratados, ½ xícara (66g) de USEMETADE e 50 ml de água.

Modo de Fazer: Dissolver o USEMETADE na água e levar no fogo até formar uma calda em ponto de fio (bem grossa). Mergulhar as frutas fatiadas. Retirar. Deixar secar.

Montagem do Bolo - Uma camada de bolo branco, cobrir com o recheio 1, uma camada de bolo com cacau, cobrir com o recheio 2, uma camada de bolo branco, cobrir com o recheio 3, uma camada de bolo com cacau, cobrir com o recheio 4, uma camada de bolo branco. Cobrir com o CHANTILLY PALAZZO, enfeitar em volta com o suspiro esfarelado. Decorar em cima com os fios de ovos e com as "frutas com brilho".

Cal. Totais:	5.942,23	Carboidratos	965,88	Proteínas	212,19	Gorduras	149,35
Por 100g	187,21		30,43		6,68		4,70

BOLO NATALINO

Ingredientes: Manteiga para untar, ¼ xícara de frutas secas picadas, ½ pote de CEREJAS EM CALDA PALAZZO, ½ xícara de ameixa preta picada, ½ xícara de uva passa, ½ xícara de nozes ou amêndoas picadas, 1 ½ xícara de farinha de trigo, 1 xícara de manteiga, ½ xícara de USEMETADE, 4 ovos, 1 colher (chá) de fermento em pó, 1 pitada de sal, ½ xícara de vinho do Porto ou suco de uva natural. **Modo de fazer** - Separar ½ xícara de frutas sortidas para enfeitar. Untar uma forma de furo no meio (24 cm). Picar o resto das frutas, misturar com 1/3 de xícara de farinha, reservar. Bater a manteiga e o USEMETADE. Adicionar o sal, o vinho e a farinha restante. Bater na velocidade máxima por 2 minutos. Adicionar as frutas picadas e enfarinhadas e misturar bem. Despejar na forma e assar em forno médio por 45 minutos. Deixar esfriar para desinformar. **Ingredientes para o fondant:** 3 colheres (sopa = 36g) de USEMETADE, 3 colheres (sopa = 24g) de amido de milho, 2 colheres (sopa) de leite.

Modo de fazer (fondant) - Misturar bem os 3 ingredientes. Levar ao fogo em banho-maria até perder o sabor cru. Aplicar. Enfeitar com as frutas anteriormente reservadas.

Totais Cal.:	3.780,84	Carboidratos	397,22	Proteínas	64,01	Gorduras	208,75
Por 100g	317,93		33,32		5,36		17,51

BOLO PRESTÍGIO



Usar o BOLO/MUFFIN CHOCOLATE. Fazer uma receita de “Cocada” deixando no ponto cremoso. Usar um pouch de BRIGADEIRO (tirar do fogo ainda mole). **Modo de Fazer** - Cortar o bolo em três camadas e rechear com a cocada. Passar a massa de brigadeiro sobre todo o bolo de modo a segurar o CHOCOLATE GRANULADO PALAZZO, para completar o bolo.

Cal. Totais: 3.774,65 **Carboidratos** 426,67 sendo 51,1 de poliol **Groteínas** 110,18 **gorduras** 192,27

BOLO DE QUEIJO PALAZZO

Ingredientes: 4 ovos, 2 colheres (sopa = 40g) de margarina, 1 xícara (chá = 132g) de USEMETADE, 2 xícaras (chá = 260g) de farinha de trigo, 1 vidro pequeno de leite de coco (200 = ml), 200ml de leite tipo C, ½ colher (sopa = 8,5g) de fermento em pó, 1 pitada de sal, 4 colheres (sopa = 60g) de queijo parmesão ralado e essência de baunilha. **Modo de Fazer** - Bater todos os ingredientes no liquidificador. Colocar numa forma redonda (24 cm) untada com margarina e farinha. Assar em forno quente.

Cal. Totais: 2.589,54 **Carboidratos** 345,25 **Proteínas** 78,27 **Gorduras** 103,28
Por 100g 246,62 32,38 7,45 9,83

BOMBOCADO DE FUBÁ já no mercado como BOMBOCADO DE FUBÁ

Ingredientes: 4 ovos, 1 pacote de queijo ralado (50g), 2 xícaras de leite (400ml), 1 receita de LEITE CONDENSADO PALAZZO, 1 xícara de USEMETADE (132g), ½ colher (café) de DOÇURINHA, 1 ½ xícara de fubá mimoso (190g), 2 colheres (sopa = 50g) de farinha de trigo, 1 colher (sopa = 15g) de fermento em pó e 1 colher (sopa = 25g) de margarina. **Modo de Fazer** - Bater todos os ingredientes no liquidificador (menos o fermento, que só pode ser batido pouco antes de ir ao forno). Untar com margarina e farinha a forma (média), e assar em temperatura média (aprox. 180°).

Cal. Totais: 2.376,78 **Carboidratos** 365,28 **Proteínas** 99,90 **Gorduras** 71,89
Por 100g 160,92 24,73 6,76 4,87

BOMBOCADO DE MANDIOCA

Ingredientes: 1 pouch de LEITE CONDENSADO PALAZZO, 150g de coco fresco, 3 colheres (sopa = 39g) de USEMETADE, 1 colher rasa (café = 1g) de DOÇURINHA, 1 colher (sopa = 150g) de manteiga, 4 ovos e 400g de mandioca descascada e ralada. **Modo de Fazer** - Bater no liquidificador o pó do LEITE CONDENSADO PALAZZO, o USEMETADE e o DOÇURINHA com 350ml de água. Juntar os ovos, o coco, a mandioca e a manteiga. Despejar em forminhas untadas com manteiga e polvilhadas com USEMETADE. Assar em banho-maria, em forno quente (200 °) por 40 minutos. Rendimento médio: 30 bombocados. Opcional: desinforme e cubra-os ainda quentes com ½ xícara (chá = 100ml) de coco fresco ralado e ¼ de colher (café = 0,25g) de DOÇURINHA. Pode ser feito também em forma de furo central, também untada com manteiga e USEMETADE. (DICA: 500gm de mandioca depois de descascada; dão em média 400g de mandioca pronta para uso).

Cal. Totais: 2.378,07 **Carboidratos** 243,75 **Proteínas** 69,16 **Gorduras** 126,06
Por 100g 192,55 19,73 5,60 10,20

BRIGADEIRO já no mercado como BRIGADEIRO

Ingredientes: 1 pouch de LEITE CONDENSADO PALAZZO, 1 colher (sopa = 20g) de gordura hidrogenada, 1 colher (sobremesa = 7g) de CACAU EM PÓ PALAZZO e 300ml de água.



Modo de Fazer - Bater tudo no liquidificador e levar ao fogo (se possível em panela anti-aderente) mexendo sempre até começar a soltar; fazer as bolinhas rolando sobre o CHOCOLATE GRANULADO PALAZZO. Os valores a seguir não incluem o chocolate granulado.

Cal. Totais:	499,45	Carboidratos	40,74	Proteínas	29,79	Gorduras	23,99
Por 100g	125,00		10,23		6,39		5,21

BRIGADEIRÃO

BRILHO NEGRO já no mercado como BRILHO NEGRO

Ingredientes: 1 pote de BRILHO NEGRO PALAZZO, 200ml de água. **Modo de Fazer** – Adicionar 200ml de água a 100g de BRILHO NEGRO PALAZZO e levar ao fogo mexendo sempre até alcançar a cor desejada. Retirar do fogo no ponto de fio fino; se estiver grosso demais adicionar água ainda no fogo para ficar como desejado. Pode ser usado como simples cobertura (fundo para fios brancos, etc.) ou para fazer mescla com o ganache.

Cal. Totais:		Carboidratos		Proteínas		Gorduras	
Por 100g	105,53		25,90		1,85		0,87

BRILHO TRANSPARENTE já no mercado como BRILHO TRANSPARENTE

Ingredientes: 1 pote de BRILHO TRANSPARENTE PALAZZO, 200ml de água. **Modo de Fazer** – Adicionar 200ml de água a 100g de BRILHO TRANSPARENTE PALAZZO e levar ao fogo até obter ponto de fio fino. Pode ser colorido com qualquer corante comestível para enfeitar doces infantis.

Cal. Totais:		Carboidratos		Proteínas		Gorduras	
Por 100g	130,92		32,73		0,00		0,00

CAJUZINHO

Ingredientes: 1 pouch de LEITE CONDENSADO PALAZZO, 2 colheres (sopa = 30g) de pasta de amendoim, 2 colheres (sopa = 30g) de amendoim torrado moído grosso, 3 colheres (sopa = 45g) de amido de milho, 50g de amendoim torrado inteiro (para enfeitar), 350ml de água. **Modo de Fazer** - Colocar no liquidificador 350ml de água, adicionar a pasta de amendoim, o amido de milho, o LEITE CONDENSADO PALAZZO e deixar bater bem; adicionar o amendoim moído grosso e desligar. Levar tudo ao fogo até soltar da panela. Deixar esfriar e modelar colocando o amendoim inteiro na ponta.

Cal. Totais:	959,16	Carboidratos	82,90	Proteínas	51,96	Gorduras	51,37
Por 100g	171,27		14,80		9,27		9,17

CALDA PARA UMEDECER OS BOLOS

Fazer uma calda como segue: ½ litro de água, 1 pedaço de canela, 2 ou 3 cravos, (opcional 1 colher (chá = 2g) de raspa de limão), e 1 colher (sopa = 13g) de USEMETADE. Deixar ferver para apurar o gosto e usar para regar o bolo.

CANJICA

Ingredientes: 1 xícara (chá) de canjica, 2,35 litros de água, 1 ramo de canela, DOÇURINHA a gosto (aprox. ½ colher de café = 0,5g), 1 pouch de LEITE CONDENSADO PALAZZO. **Modo de Fazer** - Deixar a canjica de molho na véspera, cozinhar com 1 litro de água e a canela, adicionando água fervente até a canjica ficar macia. Bater no liquidificador os 350ml de água fervente com o pouch de LEITE CONDENSADO PALAZZO e adicionar à canjica. Se desejar mais doce, adicionar DOÇURINHA a gosto. Como variante pode-se adicionar 50g de coco ralado ou 50g de amendoim torrado moído, que deverão ser adicionados na mesma ocasião que o leite condensado. Ferver por mais 3 ou 4 minutos e despejar em tacinhas.

Calorias (linha 1 simples, linha 2 com coco, linha 3 com amendoim).

1	Cal. Totais:	929,84	Carboidratos	167,16	Proteínas	53,15	Gorduras	9,86
2		1.224,74		181,11		46,00		35,26
3		1.227,34		78,01		54,75		35,31

Por 100 g

1	Cal. Totais:	57,66	Carboidratos	10,36	Proteínas	2,67	Gorduras	0,60
2		73,69		10,89		2,76		2,11
3		73,84		10,71		3,29		2,12

CARAMELO

Ingredientes: 50g de USEMETADE, água o quanto baste (aprox. 100ml) **Modo de Fazer:** Colocar o USEMETADE em uma panela e levar ao fogo, deixando dourar; mexer até aparecerem algumas manchas de queimado. Adicionar água aos poucos mexendo bem até dissolver tudo; quando estiver começando a dar o ponto de fio (fino) desligar e usar.

Por 100g	66,00	Carboidratos	16,66	Proteínas	0,00	Gorduras	0,00
-----------------	-------	---------------------	-------	------------------	------	-----------------	------

CLAFOUTIS DE CEREJA

Ingredientes: 2 vidros de CEREJAS PALAZZO, 3 ovos, 4 colheres (sopa = 52g) de farinha de trigo, 4 colheres (sopa = 53g) de USEMETADE, 1 colher (sopa = 12g) do pó de LEITE CONDENSADO PALAZZO, 200ml de leite, manteiga ou margarina para untar a forma. **Modo de Fazer:** untar uma forma de 18 cm com a manteiga ou margarina, drenar as cerejas distribuindo-as no fundo da forma. (opcionalmente pode-se corta-las ao meio para forrar o fundo, porém, fica mais vistoso com elas inteiras). Bater os ovos com 3 colheres (sopa = 44g) de USEMETADE até crescer, adicionar a farinha e o leite, bater até homogeneizar a massa e por fim despejá-la sobre as cerejas. Levar ao forno pré-aquecido a 200º assando por 35 minutos. Misturar a colher de USEMETADE que sobrou com o pó do LEITE CONDENSADO PALAZZO, e quando faltar 5 minutos para tirar do forno, abrir o mesmo e espalhar essa mistura sobre o “clafoutis”, para dourar.

Cal. Totais:	812,56	Carboidratos	124,66	Proteínas	30,70	Gorduras	20,71
Por 100g	92,65		14,21		3,50		2,36

COBERTURAS PALAZZO

Ingredientes: 1 pote de COBERTURA PALAZZO, 400ml de água, 1 colher (chá = 4g) de AGAR-AGAR PALAZZO (para coberturas mais firmes). **Modo de Fazer** - Bater no liquidificador a frio 100g de cobertura com 400ml de água para obter cobertura para sorvetes. Para doces recomendamos usar 1 colher (chá = 4g) de ágar-ágar e levar ao fogo até a fervura. Aplicar enquanto ainda



está morno para se firmar sobre o doce dando textura. Os sabores em pó são: caramelo, cereja, chocolate e morango. Os prontos em bisnagas de 250g são nos sabores: caramelo, chocolate, maracujá e morango, além da cobertura para pão de mel. Podem ser usadas para mesclar com chantilly e outros acabamentos.

Cal. Por 100g: 60,00 **Carboidratos** 24,21 **Proteínas** 0,15 **Gorduras** 0,00

COCADA COM LEITE CONDENSADO PALAZZO

Pode ser "dura" (com coco ralado ou cortado em fitas) para ser usado diretamente, ou ainda ser cremosa (com coco ralado) para servir de recheio para bolos ou mesmo ser consumida só.

Ingredientes: 1 pouch de LEITE CONDENSADO PALAZZO, 4 colheres (sopa = 50g) de USEMETADE, 200g de coco fresco e 300ml de água. Se desejar bem doce dobrar a quantidade de USEMETADE. **Modo de Fazer** - Bater o pó do LEITE CONDENSADO PALAZZO, a água e o USEMETADE no liquidificador e só então adicionar o coco ralado. Levar ao fogo em uma panela (grande) mexendo sempre até alcançar o ponto desejado (cremoso ou firme). Se for para obter uma cocada dura despejar em uma forma e esperar esfriar para poder cortar. Se for com coco cortado em fitas, retirar aos bocados usando duas colheres, colocando esses bocados sobre uma superfície fria para formar cocadas individuais. Se for para rechear bolos retirar do fogo, ainda bem cremosa. Embora tenha 25% de calorias a menos que a cocada convencional, recomenda-se aos diabéticos que comam com parcimônia (1 a 2 doces apenas), pois o coco é muito calórico, outrossim, recomendamos aos que tenham colesterol ou triglicérides altos que usem o coco seco DESENGORDURADO, enquanto estiverem nessa condição, pois a gordura de coco é saturada.

Cal. Totais: 1.596,00 **Carboidratos** 121,50 **Proteínas** 18,99 **Gorduras** 115,08
Por 100g 266,00 20,25 3,16 19,18

CREME DE BAUNILHA já no mercado como CREME DE CONFEITEIRO BAUNILHA (COBERTURA E/OU RECHEIO PARA BOLOS)

Ingredientes: 2 colheres (sopa = 40g) de margarina, 1 pote de LEITE CONDENSADO PALAZZO (preparado conforme o rótulo), 700ml de leite desnatado, 2 gemas, 2 colheres (sopa = 32g) de amido de milho, essência de baunilha a gosto **Modo de Fazer** - Misturar todos os ingredientes e levar ao fogo até engrossar.

Cal. Totais: 1.232,39 **Carboidratos** 97,81 **Proteínas** 59,80 **Gorduras** 65,52
Por 100g 136,62 10,84 6,63 7,26

CREME DE CHOCOLATE JÁ NO MERCADO COMO CREME DE CONFEITEIRO CHOCOLATE (COBERTURA E/OU RECHEIO PARA BOLOS)

CREME DELICADO

Ingredientes: 2 colheres (sopa = 40g) de margarina, 1 pouch de LEITE CONDENSADO PALAZZO (preparado conforme instruções no rótulo), 700ml de leite desnatado, 2 ovos (clara separada) 2 colheres (sopa = 32g) de amido de milho e 1 colher (sopa = 15g) de EMULSIFICANTE. **Modo de Fazer** - Misturar os ingredientes (exceto às claras e o EMULSIFICANTE) e levar no fogo mexendo até engrossar. Deixar esfriar; enquanto isso, bater as claras em neve e reservar. Colocar o creme na batedeira e adicionar o EMULSIFICANTE. Bater por 5 - 6 minutos, adicionar as claras em neve e bater mais um minuto. Se substituirmos 100ml de leite por calda de cerejas e batermos levando no fogo e na hora de bater com a batedeira adicionarmos 100g de CEREJAS EM CALDA PALAZZO, picadas teremos um delicioso creme russo.



Cal. Totais:	1.256,39	Carboidratos	100,49	Protídeos	66,12	Gorduras	61,19
Por 100g	95,39		7,63		5,02		4,64

CREME DE MANGA

Ingredientes: 1 colher rasa (chá = 0,7g) de AGAR PALAZZO, 200ml de água, 1 xícara (chá = 165g) de manga picada, 2 colheres (sopa = 18g) de suco de limão, 1 colher rasa (sopa = 10g) de USEMETADE, 2 claras em neve. **Modo de Fazer** - Dissolver o AGAR na água fria e levar ao fogo até a ferver; retirar e deixar esfriar. Bater a manga, o suco de limão e o USEMETADE no liquidificador até obter em creme; juntar o AGAR pronto e bater mais um minuto. Misturar as claras em neve delicadamente, colocar em taças e levar à geladeira.

Cal. Totais:	1.76,19	Carboidratos	35,81	Proteínas	7,13	Gorduras	0,49
Por 100g	70,00		14,23		2,83		0,19-

CURAU DE MILHO VERDE

Ingredientes: 650g de milho verde limpo (obtido normalmente de 5 espigas médias), 1 xícara (chá = 200ml) de água, 3 xícaras (chá = 600ml) de leite, 1 colher (sopa = 15g) de manteiga, 1 colher (café = 1g) de DOÇURINHA, 1 Pouch de LEITE CONDENSADO PALAZZO, 4 colheres (sopa = 50g) de USEMETADE e canela em pó. **Modo de Fazer** - Bater no liquidificador o milho com a água. Coar espremendo bem. Reservar. Bater o leite, o pó do LEITE CONDENSADO PALAZZO, o USEMETADE, e o DOÇURINHA no liquidificador, adicionar o milho coado e bater mais um minuto. Levar ao fogo todos os ingredientes mexendo sempre até formar um creme grosso (fogo baixo). Despejar em tacinhas e polvilhar com a canela em pó. Servir frio ou gelado.

Cal. Totais:	1.539,05	Carboidratos	247,70	Proteínas	63,97	Gorduras	29,96
Por 100g	96,00		15,12		4,00		1,87

DELÍCIA DE ABACAXI

Ingredientes: 2 xícaras (chá = 360g) de abacaxi picado, 2 xícaras (chá = 400g) de água, 2 colheres (sopa = 30g) de USEMETADE, 8 cravos ou ½ colher (chá = 0,62g) de cravo em pó, 1 colher rasa (chá = 0,7g) de AGAR, DOÇURINHA a gosto.

Modo de fazer - Em uma panela, misturar a água e o agar, adicionar o abacaxi, o USEMETADE e os cravos. Deixar cozinhar por 15 minutos e ainda mantendo no fogo, mexer bem por 3 a 4 minutos. Despejar em taças. Após frio levar à geladeira.

Cal. Totais:	303,60	Carboidratos	78,52	Proteínas	1,44	Gorduras	0,72
Por 100g	38,43		9,94		0,18		0,09

DOCE DE ABÓBORA COM COCO

Ingredientes: 1,5 Kg de abóbora, 100g de coco ralado, 1 colher (sopa = 11g) de PECTINA PALAZZO, 1 colher (café = 1,5g) de DOÇURINHA, água o suficiente para cobrir a abóbora. **Modo de Fazer** - Misturar a PECTINA com a água e o DOÇURINHA no liquidificador e despejar em uma panela, adicionar a abóbora picada e deixar cozinhar, mexendo volta e meia para não grudar na panela, até se tornar uma pasta. Adicionar então o coco e mexer mais 2 ou 3 minutos passando então para 1 ou mais vasilhas, levando à geladeira.

Cal. Totais:	658,60	Carboidratos	54,80	Proteínas	7,50	Gorduras	51,05
Por 100g	40,88		3,40		0,47		3,17

**DOCE DE LEITE já no mercado como DOCE DE LEITE CREMOSO**

Ingredientes: 500ml de leite desnatado, 1 pouch de LEITE CONDENSADO PALAZZO e 5 colheres (sopa = 50g) de USEMETADE. **Modo de fazer** - Bater no liquidificador o leite com o pó do LEITE CONDENSADO. Despejar em uma panela e levar ao fogo por 15-20 minutos (no microondas só 3,5-4 minutos) para engrossar. Em outra panela, colocar o USEMETADE seco e levar ao fogo (mexendo sempre) para queimar. Quando começar a ficar marrom escuro adicionar um pouco de água, misturando até formar uma calda (tipo caramelo) (no microondas essa operação leva 1,5 minutos). Despejar a calda assim obtendo o doce de leite e levar ao fogo misturando bem por cerca de 10 minutos para dar cor e o sabor característico (no microondas: após misturar bem deixar por 2,5 a 3 minutos).

Cal. Totais:	725,96	Carboidratos	111,78	Proteínas	42,85	Gorduras	10,92
Por 100g	115,23		17,74		6,80		1,73

FALSO CHANTILLY já no mercado como CREME TIPO CHANTILLY

Ingredientes: 1 Pouch de LEITE CONDENSADO PALAZZO, 400ml de água, 1 colher (chá = 3g) de AGAR PALAZZO, 4 colheres cheias (sopa = 50g) de USEMETADE, 1 clara de ovo (30g) e ½ colher (sopa = 7g) de EMULSIFICANTE PALAZZO. **Modo de Fazer** - Ferver a água e despejá-la no liquidificador; adicionar os pós imediatamente, batendo bem. Deixar esfriar, adicionar a clara de ovo e o EMULSIFICANTE, batendo por 15-20 minutos. A imitação de chantilly está pronta.

Cal. Totais:	528,41	Carboidratos	98,50	Proteínas	34,76	Gorduras	1,15
Por 100g	101,03		18,83		6,65		0,25

GANACHE

Ingredientes: 1 Pouch de BASE PARA MOUSSE, 1 colher (sopa = 10g) de CACAU EM PÓ PALAZZO, 1 colher (chá = 5g) de EMULSIFICANTE PALAZZO, 240ml de água. **Modo de Fazer** - Colocar a água na batedeira, acrescentar o pó da BASE PARA MOUSSES PALAZZO, o EMULSIFICANTE e o cacau e bater no 1 para não levantar pó e logo a seguir na velocidade máxima, até encorpar. Ideal para recheio de bolos. Se quiser que fique mais delicado e/ou com mais rendimento, acrescentar água aos poucos até o ponto desejado.

Cal. Totais:	374,50	Carboidratos	80,48	Proteínas	15,02	Gorduras	6,24
Por 100g	107,30		23,06		4,30		1,79

GIANDUIA

Seguir os mesmos procedimentos do GANACHE, porém adicionar 2 colheres (sopa = 20g) de CACAU PALAZZO. Os valores calóricos serão: linha 1 com 60g e a linha 2 com 90g.

Cal. Totais:	400,42	Carboidratos	82,53	Proteínas	17,14	Gorduras	11,99
Por 100g	111,85		23,05		4,78		3,35

MANJAR BRANCO

Ingredientes: 1 pouch de LEITE CONDENSADO PALAZZO, 700ml de leite tipo C, 50g de coco ralado seco SEM AÇÚCAR, 4 colheres rasas (sopa = 40g) de amido de milho, 50g de ameixa seca sem caroço, 1 colher (chá = 4g) de PECTINA, 1 colher rasa (café = 1g) de DOÇURINHA e 400ml de água, cravo e canela a gosto. **Modo de Fazer** - Reidratar o coco. Misturar todos os



ingredientes e levar ao fogo até obter um creme grosso. Despejar em forma com furo central molhada e levar à geladeira por 4 horas. **Calda** - Bater no liquidificador a água, a PECTINA e o DOÇURINHA, adicionar o cravo e a canela (as frutas podem opcionalmente, serem adicionadas no fim da operação se desejarmos que fiquem apenas esfareladas). Levar ao fogo por 15 minutos.

Cal. Totais:	1.126,60	Carboidratos	113,73	Proteínas	57,79	Gorduras	44,12
Por 100g	92,30		9,49		4,90		3,60

MASSA FOLHADA

Ingredientes: 1 colher (chá = 4g) de fermento em pó, 1 1/4 xícara (chá = 160g) de farinha de trigo, 1 xícara (chá = 100g) de araruta, 1 colher (sopa = 20g) de margarina, 140ml de leite magro, amido de milho para passar na massa (\pm 2 colheres sopa).

Modo de Fazer - Misturar os ingredientes até a massa desgrudar das mãos. Para adoçar usar USEMETADE a gosto ou salgar, se desejar. Deixar a massa descansar 1/2 hora. Estirar com cilindro ou "pau de macarrão". Passar amido sobre a face da massa, dobrar a massa ao meio e repassar com o cilindro ou o "pau de macarrão". Repetir essa operação 7 vezes e teremos 128 lâminas. Essa massa pode ser usada para o Apfelstrudel e todas as tortas, canudinhos folhados, tortinhas, folhados de frutas, e etc. Recheiar com DOCE DE LEITE CREMOSO PALAZZO, com o "creme delicado", CREME CONFEITEIRO BAUNILHA ou CREME CONFEITEIRO CHOCOLATE, geleias de frutas (vide receitas abaixo), etc. Essa massa pode ser usada para fazer tortinhas mesmo sem folhar, isto é, aplicar diretamente na forma.

Cal. Totais:	1.214,42	Carboidratos	232,36	Proteínas	23,72	Gorduras	21,10
Por 100g	273,51		52,33		5,34		4,75

MOUSSES já no mercado como BASE PARA MOUSSE E MOUSSE DE CHOCOLATE

PALAZZOTONE (PANETONE PALAZZO)

Ingredientes: 3 1/2 xícaras de farinha de trigo 1/2 xícara de USEMETADE, 1/4 de margarina, 1/4 xícara de água morna, 1/2 colher (sopa) de raspa de casca de laranja, 1 colher (café) de sal, 1 colher (sopa) de raspa de casca de limão, 3 ovos, 3-4 tabletes de fermento biológico, 70g de oleaginosas (noz, avelã, etc.), 80g de frutas secas SEM AÇUCAR ou de FRUTAS CRISTALIZADAS PALAZZO, 80g de uva passa, 1 gema, 1 colher (sopa) de leite. **Modo de fazer** - Dissolver o fermento na água e adicionar a metade da farinha. Cobrir e deixar fermentar por 2 horas. Picar as frutas e enfarinhá-las levemente. Untar as formas com margarina ou manteiga. Após as 2 horas adicionar o resto dos ingredientes (exceto as frutas e a farinha). Mexer para uniformizar. Adicionar a farinha aos poucos até a massa ficar homogênea. Abrir a massa (1 peça se for para forma de 1 Kg ou 2 se for para 1/2 Kg). Esparramar as frutas sobre a massa e enrolar como 1 rocambole, dobrando no meio para ficar um lado arredondado e liso. Colocar a massa com o lado liso para cima e deixar crescer por 2 horas, Pincelar a superfície com a gema e o leite misturados. Com uma lâmina fazer um corte em cruz. Assar em forno médio pré-aquecido por 40 - 50 minutos. Se começar a escurecer, cobrir com papel alumínio.

Totais Cal.:	3.077,52	Carboidratos	469,99	Proteínas	100,04		89,93
Por 100g	290,00		44,29		9,42	Gorduras	8,47

PÃO DE LÓ

Ingredientes: Para uma forma grande: 6 ovos, 3 xícaras (chá = 390g) de farinha de trigo, 1 xícara (chá = 132g) de USEMETADE, 1 copo (250ml) de água e 1 colher (sopa = 17g) de fermento em pó. Para uma forma redonda (26cm.): 4 ovos, 2 xícaras (260g) de farinha de trigo, 1 xícara (132g) de USEMETADE, ½ copo (125ml) de água, ½ colher (sopa = 8,5g) de fermento em pó. **Modo de Fazer** - Bater as claras em neve e reservar. Bater as gemas com a água até dobrar de volume, juntar o USEMETADE batendo sempre. Desligar a batedeira, juntar a farinha e o fermento em pó levemente e no final juntar as claras em neve. Forrar a forma com papel manteiga untado, adicionando outra folha sobre a massa o que evitará que seque e rache ao enrolar. Assar em forno pré-aquecido. Quando crescer diminuir o fogo, deixando até corar.

Cal. Totais:	2.379,80	Carboidratos	423,40	Proteínas	85,20	Gorduras	38,40
Por 100g	290,15		51,63		10,39		5,90

PÃO DE LÓ DE FUBÁ

Ingredientes: 5 ovos (claras separadas), 1 xícara (chá = 140g) de fubá mimoso, 1 xícara (chá = 130g) de farinha de trigo, 200ml de leite morno, ¼ xícara (chá = 150ml) de óleo, 1 xícara (chá = 132g) de USEMETADE, 2 colheres (sopa = 34g) de fermento em pó e erva doce a gosto. **Modo de Fazer** - Bater na batedeira as gemas com o USEMETADE e o óleo até ficar uniforme. Adicionar (nessa ordem) o fubá, a farinha e o leite. Adicionar manualmente as claras de ovo batidas em neve, o fermento e a erva doce, misturando delicadamente. Assar em assadeira média bem untada com margarina e farinha de trigo ou rosca. Assar em forno médio.

Cal. Totais:	3.349,89	Carboidratos	347,06	Proteínas	69,23	Gorduras	187,56
Por 100g	323,97		33,56		6,69		18,13

PASTÉIS DE BANANA

Ingredientes: 2 colheres rasas (sopa = 30g) de margarina, 3 colheres (sopa = 27g) de água, 3 gemas, 1 colher cheia (sopa = 16g) de USEMETADE, 1 ½ xícara (chá = 195g) de farinha de trigo, 2 bananas médias picadas (114g), 1 colher (café = 3,0g) de canela em pó, ¼ colher (café = 0,31g) de cravo em pó. **Modo de Fazer** - Bater a margarina, a água, 2 gemas e o USEMETADE na batedeira até obter um creme. Adicionar a farinha e mexer com os dedos para formar a massa, amassando a seguir com o "pau de macarrão" para formar uma folha; cortar com um copo, colocar no centro da rodela obtida dois ou três pedaços de bananas, polvilhar com a canela e o cravo (previamente misturados). Umedecer as bordas com a gema dissolvida em água e fechar os pastéis, pressionando as beiradas com o garfo. Pincelar com o resto da gema dissolvida e levar ao forno pré-aquecido a 170°. Assar por ± 25 minutos.

Cal. Totais:	1.455,46	Carboidratos	197,97	Proteínas	36,64	Gorduras	57,46
Por 100g	327,07		44,49		8,23		12,91

PÉ DE MOLEQUE COM LEITE CONDENSADO

Ingredientes: 1 pouch de LEITE CONDENSADO PALAZZO, 200g amendoim torrado moído grosso, 4 colheres (sopa = 50g) de USEMETADE, 300ml de água. **Modo de fazer** - Bater no liquidificador a água, o USEMETADE e o LEITE CONDENSADO; despejar em uma panela, adicionar o amendoim e levar ao fogo, mexendo até soltar do fundo da panela. Despejar em uma forma ou mármore para esfriar e então cortar. Pode-se acrescentar bicarbonato para torná-lo mais crocante.



Totais Cal.:	1.641,94	Carboidratos	120,18	Proteínas	71,75	Gorduras	102,43
Por 100g	260,62		19,07		11,38		16,26

PRALINÉ

Ingredientes: 100g de USEMETADE, 1 Pouch de LEITE CONDENSADO PALAZZO, 50g de amêndoas, castanha do Pará ou amendoim. **Modo de fazer** – Misturar a seco o USEMETADE e o pó do LEITE CONDENSADO PALAZZO (fica puxando ao toffe) e levar ao fogo mexendo sempre até começar a queimar, adicionar água aos poucos para formar caramelo com ponto de fio bem grosso, adicionar as oleaginosas, misturar bem e deixar esfriar totalmente. Bater para quebrar em pedacinhos crocantes. Opcionalmente pode-se adicionar 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio junto com as oleaginosas. NOTA: Pode ser feito apenas com o USEMETADE, porém nesse caso deixar secar um pouco mais para não ficar grudento.

Totais Cal.:	962,00	Carboidratos	143,08	Proteínas	34,66	Gorduras	27,98
Por 100g	332,00		49,34		11,95		9,65

PUDIM DE CHOCOLATE E COCO

O PUDIM DE CHOCOLATE já esta no mercado como PUDIM DE CHOCOLATE

Ingredientes: 1 Pouch de LEITE CONDENSADO PÁLACIO (preparado conforme o rótulo), 800ml de leite, 3 colheres (sopa = 50g) de coco ralado, 4 colheres (sopa = 40g) de amido de milho, 1 ½ colher (sopa = 20g) de cacau em pó. **Modo de Fazer** - Bater no liquidificador os ingredientes (menos o coco) e levar ao fogo. Acrescentar o coco e deixar ferver até ficar cremoso. Despejar em forma, deixar esfriar e levar à geladeira por 4 horas antes de servir. Pode ser feito com o preparo para PUDIM DE CHOCOLATE PALAZZO, só adicionando o coco.

Cal. Totais:	1.269,26	Carboidratos	121,97	Proteínas	64,48	Gorduras	56,41
Por 100g	94,02		9,03		4,78		4,10

PUDIM DE FRUTAS

Ingredientes: 1 Pouch LEITE CONDENSADO PALAZZO, 350ml de suco de fruta, 1 colher cheia (sopa = 13g) de AGAR PALAZZO, DOÇURINHA a gosto. **Modo de Fazer** - Levar ao fogo até a fervura, o suco de frutas previamente adoçado. Despejar no liquidificador e adicionar o LEITE CONDENSADO PALAZZO e o AGAR PALAZZO. Bater na velocidade máxima por 1 minuto e despejar em tacinhas. Para damasco, bater 300g de damasco turco (doce) com 450ml de água. Damos a seguir algumas possibilidades de pudim com suco de frutas. Os valores são para cada 100g de pudim pronto.

Frutas	Abacaxi	Damasco	Laranja	Manga	Morango	Uva
Calorias	83,92	84,21	80,80	94,88	72,34	92,47
Carboidratos	17,64	15,98	15,18	19,12	12,02	18,88
Proteínas	4,07	4,82	4,42	4,07	4,61	3,98
Gorduras	0,28	0,11	0,27	0,37	0,64	0,11

**PUDIM DE LEITE CONDENSADO já no mercado como PUDIM DE LEITE CONDENSADO**

Ingredientes: 1 pouch de LEITE CONDENSADO PALAZZO, 350ml de água, 400ml de leite, 3 ovos e 2 colheres cheia (sopa = 30g) de amido de milho. **Modo de Fazer** - Bater tudo no liquidificador e levar ao forno (colocar a forma na parte mais baixa do forno) em banho-maria aproximadamente ½ hora. Usar preferencialmente forma anti-aderente. Para forrar a forma usar 1 receita de caramelo (ver receita). Após tirar da forma se quiser regar com bastante calda, usar a CALDA CAMELO PALAZZO que quase não tem calorias e carboidratos (modo de preparar vide rótulo).

Cal. Totais:	2.393,72	Carboidratos	299,30	Proteínas	194,57	Gorduras	48,51
Por 100g	141,71		17,71		11,51		2,87

Ingredientes: 1 Pouch de LEITE CONDENSADO PALAZZO, 350ml de água, 400ml de leite, 100g de queijo ralado, 1 colher (sopa = 10g) de AGAR PALAZZO e DOÇURINHA a gosto. **Modo de Fazer** - Misturar o leite e a água levando-os à fervura, despejar no liquidificador e adicionar o LEITE CONDENSADO PALAZZO, o AGAR PALAZZO, o queijo ralado, adoçando a gosto com o DOÇURINHA. Despejar em forma ou taças. Servir gelado.

Cal. Totais:	1.129,94	Carboidratos	85,76	Proteínas	97,39	Gorduras	42,37
Por 100g	84,19		6,39		7,25		3,15

QUINDIM

Ingredientes: 3 gemas, 1 colher (chá = 5g) de margarina, 4 colheres bem cheias (sopa = 28g) de coco fresco ralado ou 2 colheres cheias (sopa = 28g) de coco ralado seco (nota – procurar sem açúcar , pois quase todos tem), 1 colher (sopa = 13g) de queijo ralado (opcional), 1 xícara rasa (120g) de USEMETADE, 90ml de água e 1 colher cheia (chá = 4g) de ágar-ágar. **Modo de Fazer** – Bater tudo junto no liquidificador. Untar as forminhas com margarina. Despejar nas forminhas e colocá-las dentro de uma assadeira com água (banho-maria) e assar em forno médio. Para acelerar o processo pode-se colocar a água já fervendo. Assar por 30 minutos aproximadamente. Desinformar ainda morno.

Cal. Totais:	1.011,56	Carboidratos	126,46	Proteínas	18,22	Gorduras	48,11
Por 100g	301,95		37,75		5,44		14,36

RECHEIOS PARA TORTAS (SUGESTÕES)

Mousse de Chocolate, Mousse de Morango, Mousse de Maracujá, ETC..

Creme de Limão, Creme de Maracujá, (vide Torta de Limão ou maracujá). Creme de Chocolate.

CHANTILLY PALAZZO com CEREJA EM CALDA PALAZZO.

Podem ser usados também Doces de Corte (vide receita de goiabada), usando a fruta desejada e o Agar. Nesse caso despejar o recheio ainda quente (+ ou – 50°) sobre o fundo da torta, usando preferencialmente fundo de massa assada (vide exemplo: na receita de Torta de Limão).

ROCAMBOLE COM RECHEIO DE COCO

Fazer 1 receita de Pão de Ló (seguir os cuidados da receita anterior). Fazer 1 receita de cocada com LEITE CONDENSADO PALAZZO, tirando do fogo ainda mole. Espalhar sobre o Pão de Ló e enrolar deixando descansar como na receita acima. Os valores dados abaixo se referem a 1 receita de Pão de Ló e 1 receita de cocada; se o recheio for aumentado, adicionar a parte correspondente (ver receita da cocada).



Cal. Totais:	3.975,80	Carboidratos	544,90	Proteínas	104,19	Gorduras	153,48
Por 100g	231,29		31,70		6,06		8,93

ROCAMBOLE COM RECHEIO DE CHOCOLATE

Fazer 1 receita de Pão de Ló (**ver receita**) colocando uma folha de papel manteiga sobre a massa antes de assar (dessa forma a massa não resseca e não quebra ao enrolar). Retirar da forma com as duas folhas de papel manteiga e enrolar, desenrolar e remover o papel da parte superior puxando rente ao próprio papel. O ideal é enrolar com o Pão de Ló ainda morno. Fazer uma receita de brigadeiro 2 (vide receita) retirando do fogo ainda mole; aplicar sobre a superfície sem o papel e enrolar removendo o papel inferior ao mesmo tempo. Usar a própria folha para manter o rocambole enrolado, deixando descansar por pelo menos 6 horas antes de cortar as fatias (assim as fatias não desmancham).

Cal. Totais:	4.773,50	Carboidratos	722,30	Proteínas	279,77	Gorduras	86,91
Por 100g	211,40		31,99		12,39		3,82

ROCAMBOLE COM RECHEIO DE DOCE DE LEITE

Fazer 1 receita de Pão de Ló (seguir os mesmos cuidados das receitas anteriores). Fazer 1 ou 2 Pouches de DOCE DE LEITE PALAZZO, usando para rechear, deixando descansar por 12 horas antes de cortar. Com dois potes de doce de leite teremos:

Cal. Totais:	2.840,42	Carboidratos	542,84	Proteínas	112,40	Gorduras	39,40
Por 100g	145,74		27,85		5,77		2,02

Com apenas um pote de doce de leite como recheio teremos:

Cal. Totais:	2.610,11	Carboidratos	482,92	Proteínas	98,80	Gorduras	38,90
Por 100g	171,83		31,79		6,50		2,56

ROCAMBOLE COM RECHEIO DE GOIABADA

Fazer 1 receita de Pão de Ló (seguir os mesmos cuidados das receitas anteriores). Fazer uma receita de 1 kg de goiabada (vide receita), DA VERSÃO COM USEMETADE e usar para rechear. Deixar descansar 12 horas antes de cortar.

Cal. Totais:	2.974,80	Carboidratos	557,40	Proteínas	94,20	Gorduras	39,40
Por 100g	139,73		26,18		4,42		1,85

ROSCA OU TRANÇA já esta no mercado como ROSCA E TRANÇA

Ingredientes: 1 kg de farinha de trigo, 1 Pouch de LEITE CONDENSADO PALAZZO, 400ml de água morna, 60g de fermento biológico, ½ copo (100ml) de óleo, 3 ovos, 1 pitada de sal, ½ xícara (chá = 66g) de USEMETADE e 1 colher rasa (café = 1g) de DOÇURINHA. **Modo de Fazer** - Misturar os pós em uma vasilha grande. Adicionar o óleo e os ovos e misturar até difundir bem os mesmos na mistura. Dissolver o fermento na água morna e despejar na mistura. Amassar bem até desgrudar das mãos. Deixar descansar (coberta) por meia hora. Dividir a massa em bocados e fazer rolinhos compridos. Para fazer a rosca, dobrar no meio e torcer. Para fazer a trança, colocar três rolinhos, um ao lado do outro e trançar. Colocar em assadeira untada e enfarinhada. Assar em forno pré-aquecido. Opcionalmente pode-se fazer uma calda com USEMETADE ou BRILHO NEGRO e 1 ou 2 gemas, ou ainda usar a **COBERTURA CARAMELO PALAZZO**: Adicionar aos mesmos ½ colher (chá = 0,5g) de AGAR para dar textura. Cobrir com coco ralado, FRUTAS CRISTALIZADAS PALAZZO, CREMES DE CONFEITEIRO PALAZZO, etc.



Cal. Totais:	5.416,30	Carboidratos	887,67	Proteínas	170,40	Gorduras	130,64
Por 100g	291,30		47,83		9,18		7,04

ROSCA DE RICOTA COM FRUTAS

Ingredientes: (MASSA): 1 tablete (30g) de fermento biológico, 1 ½ colher (sopa = 18g) de USEMETADE, (40g) de LEITE CONDENSADO PALACIO + 160ml de água, 2 ovos batidos, 1 colher (sopa = 10g) de óleo de milho, ½ colher (sopa = 2g) de raspa de limão, ½ colher (café = 0,5g) de sal, ½ colher (café = 0,5g) de noz moscada ralada e 3 xícaras bem cheias (chá = 400g) de farinha de trigo. **(CREME DE RICOTA):** 250g de ricota fresca, ¾ de xícara (chá = 110g) de frutas secas picadas ou FRUTAS CRISTALIZADAS PALAZZO, ½ colher (sopa = 2g) de raspa de limão, 1 colher (café = 0,5g) de essência de baunilha e 1 gema peneirada. **(CALDA):** ¼ xícara (50ml) de suco de laranja, ¼ xícara (33g) de USEMETADE, ¾ colher (sopa = 12g) de manteiga sem sal. **(COBERTURA):** 250g de geleia de laranja e maçã (ver receita). **Modo de Fazer - (MASSA)** - Colocar em uma tigela grande o fermento e o USEMETADE, mexendo até liquefazer a mistura; adicionar os outros ingredientes amassando bem, fazer uma bola e deixar descansar coberta com um pano até dobrar de volume. **(CREME DE RICOTA)** - Passar a ricota em uma peneira, cortar as frutas secas em pedaços pequenos ou usar as FRUTAS CRISTALIZADAS PALAZZO e misturar com o resto dos ingredientes. **(MONTAGEM)** - Abrir a massa com um rolo até ficar com ½ centímetro de espessura, cobrir com o creme de ricota e enrolar como em rocambole. Cortar em fatias de 6 centímetros de comprimento e montar (em pé) dentro de uma forma com furo no meio, untada (cabem de 5 a 6 pedaços). Fazer a calda misturando os ingredientes e levando ao fogo. Uma vez aquecida despejar sobre a massa já crescida. Assar em forno quente (200°) pré-aquecido, até dourar. Uma vez desenformado, pincelar com a geleia.

Cal. Totais:	3.090,23	Carboidratos	470,82	Proteínas	81,77	Gorduras	82,09
Por 100g	206,84		31,51		5,04		5,49

SOBREMESA COLORIDA

1º preparo - Ingredientes: 1 xícara (chá = 150g) de morangos, 1 xícara de água (200ml), colher rasa (chá = 0,7g) de AGAR PALAZZO, DOÇURINHA a gosto. **Modo de Fazer** - Bater tudo no liquidificador e levar ao fogo até ferver. Despejar em taças ou tulipas forrando o fundo (5 peças).

2º preparo - Ingredientes: 2 colheres (sopa= 40g) de margarina, 1 pouch de LEITE CONDENSADO PALAZZO (preparado conforme rótulo), 700ml de leite desnatado, 2 gemas, 2 colheres (sopa = 32g) de amido de milho. **Modo de Fazer** - Bater no liquidificador todos os ingredientes e levar a mistura no fogo até engrossar; deixar esfriar. Uma vez frio dividir esse creme em duas partes (PODE SER USADO O CREME DE CONFEITEIRO BAUNILHA PALAZZO. Bater uma parte com ½ colher (sopa = 7g) de EMULSIFICANTE PALAZZO e algumas gotas de essência de baunilha. Despejar esse creme sobre a gelatina de morango. A segunda metade do creme, bater com 1 colher (sopa = 13g) de CACAU EM PÓ PALAZZO e ½ colher (sopa = 7g) de EMULSIFICANTE PALAZZO e despejar sobre a anterior. Cobrir com CHANTILLY PALAZZO e enfeitar com 1 morango. Para adoçar mais, usar o DOÇURINHA a gosto.

Cal. Totais:	1.439,26	Carboidratos	123,41	Proteínas	72,14	Gorduras	71,95
Por 100g	100,62		8,63		5,04		5,03



SUSPIRO

Ingredientes: 3 claras de ovo (90g), 7 colheres (sopa = 90g) de USEMETADE e essência de limão (3 ou 4 gotas). **Modo de Fazer -** Bater na batedeira tudo junto na velocidade máxima por 15 minutos e cobrir o bolo (pode ser levado no fogo para gratinar).

Cal. Totais:	214,88	Carboidratos	44,00	Proteínas	9,72	Gorduras	0,00
Por 100g	159,17		32,59		7,20		0,00

SUSPIRO PARA MERENGUE

Ingredientes: 3 claras de ovo (90g), 3 ½ colheres (sopa = 45g) de USEMETADE, 3 colheres (sopa = 45g) de amido de milho (este amido pode ser reduzido até para 30g, porém vai tender a amolecer com o tempo), e 4 a 5 gotas de essência de limão. **Modo de Fazer -** Bater tudo junto na velocidade máxima por 15 a 20 minutos (até ficar branco) e usando o bico pitanga montar em assadeira forrada com papel manteiga, untado com margarina. Assar em forno brando ($\pm 90^{\circ}\text{C}$). Se não tiver forno com temperatura regulável deixar o forno entreaberto enquanto tiver assando.

Cal. Totais:	370,27	Carboidratos	80,14	Proteínas	11,12	Gorduras	0,59
Por 100g	205,71		44,52		6,18		0,33

SUSPIRO PARA FUNDO DE TORTA

Ingredientes: 4 claras de ovo (120g), (½ xícara = 60g) de USEMETADE, (½ xícara = 60g) de amido de milho. **Modo de Fazer -** Desenhar uma circunferência de 22 cm em uma folha de papel manteiga e untá-lo com margarina. **Opção -** Forma desmontável forrada com papel manteiga untado. Bater todos os ingredientes na bacia menor da batedeira (na velocidade máxima) até ficar branco e firme. Preencher o círculo ou a forma com o bico chato ou redondo liso. Remontar 2 vezes na borda. Assar em forno brando com a porta entreaberta até ficar crocante (sem dourar). Retirar o papel antes de esfriar totalmente.

Cal. Totais:	493,69	Carboidratos	106,85	Proteínas	14,82	Gorduras	0,78
Por 100g	205,71		44,52		6,18		0,33

TORTA ALEMÃ “STREUSEL”

Pronuncia-se STROISSEL. O creme a seguir substitui o creme baunilha tradicional em todas as suas aplicações.

Ingredientes: (Creme de Baunilha, vide receita). “Farofa” - Fazer uma massa que fique como uma “farofa”, com os seguintes ingredientes: 100g de margarina, 1 colher (sopa = 17g) de fermento em pó, caldo de 1 limão, ½ xícara (chá = 66g) de USEMETADE e aproximadamente 16 colheres (sopa = 320g) de farinha de trigo. Mexer com a mão até formar uma “farofa”. **(Montagem)** - Untar uma forma redonda (24 cm) de fundo falso, com margarina e farinha. Colocar a metade da “farofa”, espalhar, colocar o creme e cobrir com o restante da “farofa”. Assar em forno médio, pré-aquecido até corar.

Cal. Totais:	2.580,30	Carboidratos	280,17	Proteínas	82,17	Gorduras	122,00
Por 100g	149,80		16,53		4,48		7,20

TORTA DE COCO

Ingredientes: (Massa) - 2 ½ xícaras (chá = 325g) de farinha de trigo, 2 colheres (sopa = 40g) de manteiga, 1/3 de xícara (chá = 45g) de USEMETADE e 1 gema de ovo. Pode ser usado o preparo para FUNDO DE TORTAS PALAZZO **(Creme)** - 1 pouch de



LEITE CONDENSADO PALAZZO (preparado conforme rótulo), 400ml de leite desnatado, 2 colheres (sopa = 32g) de amido de milho e 2 gemas. **(Cobertura)** - 1 receita de suspiro PALAZZO e 100g de coco ralado. **Modo de Fazer - (Massa)** - Misturar a farinha e o USEMETADE, adicionar a margarina (derretida) e misturar bem, formando uma "farofa"; adicionar a gema, misturar bem e ir adicionando água até obter a textura desejada. Deixar descansar no mínimo 2 horas. Forrar a forma (ou forminhas) e assar até ficar firme. **(Creme)** - Misturar todos os ingredientes e levar ao fogo até engrossar bem e despejar na forma já preparada. **(Cobertura)** - Fazer com as claras e o USEMETADE em suspiro (bater bem, até ficar bem branco). Cobrir o creme com esse suspiro e esparramar o coco por cima. Assar em forno com 200°.

Cal. Totais:	3.486,74	Carboidratos	359,56	Proteínas	105,25	Gorduras	120,54
Por 100g	216,43		22,36		6,53		7,48

TORTA DE FRUTAS COM BRILHO

Ingredientes: Fundo Opção 1 – usar 1 disco de suspiro. **Opção 2** – 1 ovo, 1½ xícara (195g) de farinha de trigo, 4 colheres (sopa = 80g) de margarina, 1 colher (chá = 4g) de fermento em pó. **Opção 3** – 2 xícaras (chá = 260g) de farinha de trigo, 4 colheres (sopa = 80g) de margarina, ½ lata de creme de leite, 1 pitada de sal, 1 colher (chá = 4g) de fermento em pó. **Opção 4**- usar o preparo para FUNDO DE TORTA PALAZZO. **Modo de Fazer** – Nas Opções 2 e 3 - Amassar os ingredientes até formar uma massa uniforme (sem sovar). Forrar o fundo e as laterais da forma untada, furar com o garfo, assar em forno moderado por cerca de 10 minutos.

Ingredientes: Creme – 1 colher (sopa = 20g) de margarina, ½ pote (40g) de LEITE CONDENSADO PALAZZO, 350ml de leite desnatado, 1 gema, 1 colher (sopa = 16g) de amido de milho. **Modo de fazer** – Misturar todos os ingredientes e levar ao fogo até engrossar. Esparramar esse creme no fundo deixando cerca de 5 milímetros abaixo da borda. Arranjar as frutas de forma estética sobre o creme. **Preparo do BRILHO TRANSPARENTE PALAZZO** – 2 partes de água para 1 de pó (se desejar mais doce adicionar um pouco de USEMETADE) levando ao fogo até dar ponto de fio grosso e despejar sobre as frutas, cobrindo-as. Não estão incluídos os valores das frutas e do brilho por serem variáveis conforme a escolha e a quantidade empregadas.

Cal. por 100g - op.1	161,15	Carboidratos	22,52	Proteínas	6,77	Gorduras	4,98
Cal. por 100g - op.2	252,51	Carboidratos	25,50	Proteínas	7,40	Gorduras	13,66
Cal. por 100g - op.3	265,47	carboidratos	28,17	Proteínas	6,83	Gorduras	14,14

TORTA DE LIMÃO OU DE MARACUJÁ

Ingredientes: 2 xícaras (chá = 260g) de farinha de trigo, 4 colheres (sopa = 80g) de manteiga, 1 lata de creme de leite (sem soro), 1 pitada de sal, 1 colher (chá = 4g) de fermento em pó, 3 colheres (sopa = 30ml) de suco de limão, 1 colher (sopa = 4g) de casca de limão ralada e 1 pote (80g) de LEITE CONDENSADO PALAZZO. **Modo de Fazer** - peneirar o fermento e a farinha juntos, adicionar a manteiga, ½ lata de creme de leite e o sal. Misturar até a massa soltar das mãos, deixando descansar por cerca de meia hora na geladeira. Abrir a massa em uma forma de fundo falso (25 cm). Furar com o garfo e assar em forno pré-aquecido por aprox. 20 minutos. **Recheio** - preparar o LEITE CONDENSADO PALAZZO conforme instruções no rótulo. Adicionar o suco de limão, o creme de leite restante e as raspas de limão, despejando na massa já assada. Se desejar pode-se cobrir a torta com CHANTILY PALAZZO e enfeitar com raspas e tiras finas de casa de limão.



NOTA: Caso queira **TORTA DE MARACUJÁ** substituir o suco de limão por 50ml de suco de maracujá concentrado e eliminar as raspas de cascas de limão.

Cal. Totais:	2.754,10	carboidratos	273,80	proteínas	73,40	gorduras	160,80
Por 100g	275,40		27,38		7,34		16,08

TORTA DE RICOTA

Ingredientes: ½ colher (café = 0,5g) de DOÇURINHA, 5 colheres (sopa = 60g) de amido de milho, 500g de ricota fresca, 1 pote (80g) de LEITE CONDENSADO PALAZZO, 1 colher (sopa = 3g) de raspas de casca de limão, 4 ovos (clara separada), 1 pitada de sal, 350ml de água, 500ml de leite, canela em pó (a gosto). **Modo de Fazer** – bater as claras em neve com o sal (não muito duras) reservar. Despejar a água no liquidificador e adicionar o pó do LEITE CONDENSADO PALAZZO batendo um pouco. Adicionar o leite e o resto dos ingredientes (menos as claras batidas e as raspas de limão). Passar para uma tigela, juntar as claras e as raspas de limão, misturando levemente. Assar em assadeira número 3 untada com margarina e farinha. Salpicar um pouco de canela em pó antes de assar.

Cal. Totais:	1.907,80	carboidratos	74,90	proteínas	131,97	gorduras	105,57
Por 100g	113,50		4,45		7,85		6,28

TORTELETAS (para 100 unidades)

CASQUINHA – Ingredientes: 2 kg de farinha de trigo, 2 xícaras (chá = 270g) de USEMETADE, 6 ovos e 270 gramas de margarina. **Modo de Fazer** - Misturar a farinha e o USEMETADE, adicionar a margarina (derretida) e misturar bem, formando uma “farofa”. Adicionar os ovos e amassar bem. Acrescentar água aos poucos até dar liga à massa deixando-a, porém, firme. Deixar descansar ao menos 2 horas. Forrar as forminhas, furar com o garfo e assar até ficar dourado. **Recheios - Sugestões:** **1)** Creme feito com LEITE CONDENSADO PALAZZO (vide creme de baunilha ou creme delicado). **2)** frutas sobrepostas e COBERTURA PALAZZO preparada conforme instruções no rótulo, porém, acrescentando-se 1 colher (chá = 4g) de AGAR PALAZZO para cada Kg de calda (bater no liquidificador e levar ao fogo até ferver). **3)** geléias preparadas com PECTINA PALAZZO e DOÇURINHA ou geléias feitas com o USEMETADE e PECTINA PALAZZO (vide receitas). **4)** mousses (vide receitas).

Os valores abaixo se referem apenas à casquinha, não incluem os recheios.

Cal. Totais:	10.859,90	carboidratos	1.775,70	proteínas	279,50	gorduras	297,50
Por 100g	378,30		61,87		9,74		10,36

SALGADOS

MAIONESE

SUGESTÕES DE USO: Além do seu uso como MAIONESE (ver instruções no rótulo), pode-se adicionar catchup diet para fazer molho rose, podem-se adicionar picles e mostarda para fazer o molho tártaro, ou ainda para fazer molhos com vinagre aromatizado para saladas. (Por ex.) 2 colheres cheias (sopa) em 250ml de vinagre de vinho, 1 pitada de DOÇURINHA e teremos um molho do tipo chinês agri-doce. Além dessas possibilidades essa MAIONESE presta-se para fazer deliciosos patês, para servir em canapés, no pão etc., tudo isso com baixíssimo valor calórico, sem colesterol ou gorduras. Damos a seguir uma lista de produtos que podem ser adicionados para fazer esses patês e seus dados nutricionais, para favorecer os cálculos dos patês prontos.



INGREDIENTES	CALORIAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GORDURAS
Abóbora cozida	40,00	9,80	1,20	0,30
Alho porro	43,20	7,50	2,40	0,40
Atum (sem o óleo) 194,00	194,00	0,00	24,20	10,80
Batata cozida	85,30	19,10	2,00	0,10
Cenoura cozida	32,50	6,40	0,60	0,50
Cogumelo (conserva)	30,10	4,82	2,00	0,32
logurte	76,00	15,50	3,50	0,10
Enchova (pasta)	202,00	4,30	20,00	11,60
Ketchup comum	39,20	6,80	1,20	0,80
Milho verde cozido	99,90	20,20	2,70	0,70
Ovo cozido	157,50	0,70	12,80	11,50
Palmito em conserva	18,00	3,70	1,60	0,10
Picles	20,00	4,00	1,00	0,00
Pimentão verde cozido	31,00	6,00	1,30	0,20
Queijo camembert	271,40	0,00	20,50	21,05
Queijo gorgonzola	397,30	0,00	23,95	33,51
Queijo parmesão	404,40	0,00	31,97	30,73
Queijo provolone	337,30	0,00	29,93	24,18
Queijo roquefort	398,30	0,00	18,97	35,93
Ricota	178,90	0,00	12,60	14,28
Sardinha em molho de tomate	173,00	1,60	20,50	8,80
Tomate cru	20,00	3,40	1,00	0,30
Tomate massa	39,00	8,90	1,70	0,80

Embora se possa usar salame, presunto, embutidos, camarões e etc., os mesmos não foram incluídos por terem gordura e colesterol em excesso. Os queijos também têm bastante gordura e colesterol, mas por terem sabor forte são usados apenas como aromatizantes, em pequenas quantidades.

ESTA MAIONESE NÃO SE PRESTA PARA IR AO FOGO, POIS NÃO POSSUE GORDURA OU OVOS EM SUA COMPOSIÇÃO, PORÉM PODE SER USADA EM SALADAS COMO QUALQUER MAIONESE, COM A VANTAGEM QUE SE PODE TEMPERAR À VONTADE, TORNANDO-A PERSONALIZADA (ACEITA TODOS OS TEMPEROS). OS LÍQUIDOS DEVEM SER CONTADOS NO VOLUME DE ÁGUA DA RECEITA.

MOLHO TÁRTARO

Ingredientes: 3 colheres (sopa) de MAIONESE PALAZZO já pronta e 1 colher (sopa) de picles picados miudinho. **Modo de fazer** - misturar os dois ingredientes e servir.

Cal. Totais: 9,00 **Carboidratos** 4,20 **proteínas** 1,05 **gorduras** 0,00

NOTA: Os valores nutricionais fornecidos em todas as receitas são aproximados ($\pm 10\%$), pois os ingredientes podem variar (ex.: tamanho dos ovos).



DICAS DE SAÚDE PALAZZO

- Pessoas com cálculos renais devem evitar os tomates, espinafre e os embutidos. POIS SÃO RICOS EM ACIDO OXALICO E OS EMBUTIDOS EM FOSFATOS E NITRITOS.
- Pessoas com colesterol alto devem evitar (ou reduzir se o medico achar que pode) camarões, queijos, ovos e todas as gorduras animais.
- Pessoas com diabetes devem procurar os menores valores calóricos; e os menores teores de gordura, além do tradicional cuidado com os carboidratos, especialmente com os açúcares.
- Pessoas com osteoporose devem evitar açúcar, café, chocolate, chá preto e bebidas de cola, tais como Coca cola, Pepsi cola etc. Uma vez que são espoliadores de cálcio.
- Pessoas com síndrome celíaca devem evitar trigo, aveia, cevada e centeio e seus derivados.
- Pessoas que estão fazendo quimioterapia podem sofrer menos usando alcachofra, seja em forma de chá ou em cápsulas, pois ajuda a desintoxicar o fígado.

Lipídios são também conhecidos como **lipídes** ou **gorduras**. Fornecem 9 calorias por grama. Nos regimes de emagrecimento devem ser reduzidas ao máximo. Os diabéticos também devem controlá-las.

Lembrar sempre que as gorduras em geral têm 900 calorias por 100g (aliás, todos os valores dados são para 100g do produto), e que as gorduras vegetais (marcado ou não no rótulo) não possuem colesterol enquanto as gorduras animais (todas) têm colesterol em maior ou menor grau. Lembrar também que todas as gorduras que na temperatura ambiente estão duras (banha, gordura de coco, dendê, chocolate etc.) são ricas em gorduras saturadas.

Glicídios são também conhecidos como **carboidratos** ou **hidratos de carbono**. Fornecem 4 calorias por grama. Os de absorção rápida devem ser evitados pelos diabéticos (açúcares). A frutose pode ser usada moderadamente se você for fazer exercício físico, sendo nesse caso um ótimo auxílio para o esportista. ALIAS O EXERCICIO FISICO DEVE SER PRATICADO POR TODOS OS DIABETICOS, POIS AJUDA A CONTROLAR A GLICEMIA, TANTO, QUE É CONHECIDO COMO A INSULINA DOS POBRES.

Protídios são também conhecidos como **proteínas**. Fornecem também 4 calorias por grama. São os “tijolos” que constroem o nosso corpo. São encontrados nas carnes em maior quantidade e nas leguminosas (feijão, soja etc.). Praticamente todos os vegetais tem proteínas, porem em quantidade menor ou desequilibrada em relação aos amino ácidos que a compõe. Isso pode ser remediado usando duas fontes de proteínas vegetais, como exemplo, podemos citar o uso da soja junto com pequena quantidade de gergelim (o mesmo é rico em metionina, que na soja se encontra em pequena quantidade) ficando a mistura superior ate a um belo bife, como fornecedor de proteína.

A Associação Dietética Americana contabilizou o tempo que um indivíduo de 75 Kg leva para queimar as calorias adquiridas ao devorar os mais diversos pratos. E lança um alerta que só confirma o que você já deve saber: **COM EXERCÍCIOS É MUITO MAIS FÁCIL NÃO ENGORDAR**. Confira a tabela abaixo, publicada no jornal *The New York Times*. Fonte da informação a revista Super Interessante.



		Tempo para queimar as calorias adquiridas (em minutos)		
Guloseimas	Calorias	Sentado	Andando	Correndo
1 prato de macarrão	396	305	76	20
1 hambúrguer	359	269	67	18
Meio peito de frango	232	178	45	12
1 copo de laranjada	120	92	23	6
1 copo de chope	114	88	22	6
1 ovo frito	110	85	21	6
10 fatias de batata	108	83	21	6

INFORMAÇÕES SOBRE DIABETES

DIABETES - SINTOMAS: Sede excessiva, urina constante, fome constante sem conseguir saciar, vontade de comer doce, emagrecimento rápido mesmo comendo muito (neste caso procurar o médico urgentemente), fraqueza e sonolência, pele áspera, visão fraca (turva - especialmente 1 hora após as refeições), dores ou câimbras, principalmente nos membros inferiores, perda de açúcar na urina (urina com cheiro doce).

CLASSIFICAÇÃO - os diabetes apresentam-se de diversas formas:

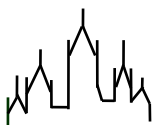
Pré-diabetes (ou diabetes potencial): Existe como predisposição genética (hereditariedade, neste caso é o diabetes tipo II, portanto antecedentes familiares podem servir como referencial).

Diabetes sub-clínico (ou latente): Nos testes convencionais o resultado é normal, porém, com testes de glicose sensibilizada pela cortisona o resultado é positivo; esse teste é feito quando se suspeita por antecedentes familiares ou outros da possibilidade da disfunção, (também neste caso trata-se do diabetes tipo II).

Diabetes assintomáticos: Não apresenta os sintomas usuais, porém, aparece nas provas de laboratório. Geralmente esta ainda no começo e se tratado, pode por vezes desaparecer.

Diabetes Clínicos é dividido em:

Insulino dependente (ou diabetes juvenis): Este tipo de diabetes não tem relação genética. Aparece na infância ou juventude, geralmente de forma repentina. Crianças que apresentarem alguns dos sintomas anteriormente mencionados devem ser levadas ao endocrinologista para controle. Algumas pessoas do tipo II podem com o tempo vir a se tornar do tipo I, isto é, dependentes da



insulina, (por destruição progressiva das células beta das ilhotas de Langerhans, pelo sistema imunológico, especialmente se muito sujeitas a viroses).

Insulino independente (diabetes do adulto): Neste caso os hipoglicemiantes orais são de grande ajuda. Hoje há uma enorme gama deles; verificar junto ao endocrinologista qual que seu corpo aceita melhor. Todavia o regime alimentar tem as mesmas restrições que do tipo I.

Intolerância à glicose (diabetes do idoso ou acamado): O aumento da idade reduz a tolerância à glicose pela perda de sensibilidade dos tecidos à insulina e não à falta da mesma, por outro lado, a inatividade aumenta esse problema (o idoso geralmente fica acamado ou não faz exercício) tendo a tendência a engordar piorando o quadro, pois a obesidade é um dos fatores complicadores. **Neste caso o exercício físico é o melhor tratamento, senão o único eficiente.**

Informe útil Cabe aqui mencionar o funcionamento do cromo no processo diabético. Embora achemos que o diabetes é uma doença só, temos na verdade 7 ou talvez mais doenças que apresentam açúcar no sangue, uma delas apresenta carência de cromo no corpo, o que dificulta a absorção da insulina pelas células, por isso, às vezes aumentamos a dose de insulina, sem perceber melhora. Um simples chá de vagem (rica em cromo) pode provocar uma hipoglicemia violenta, pois era o que faltava. Por isso se você está tendo que aumentar a dose de insulina, faça o teste de cromo, que por vezes era o que faltava. De preferência sempre com acompanhamento médico, que poderá por vezes receitar picolinato de cromo.

Diabetes gestacionais - Devido à sobrecarga da gestação podem surgir os diabetes, porém, se for bem cuidado nesse período, terminado a gravidez ele desaparece. É necessário alertar que a pessoa nessa condição deve fazer exames com certa frequência, pois geralmente seu estado é o "border line", isto é, está com um "pezinho lá".

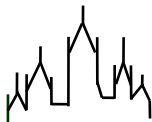
O diabético deve evitar o tabaco, pois a nicotina é vaso constritora o que piora o quadro das micro angiopatias, favorecendo o aparecimento das gangrenas e portanto das amputações das extremidades, assim com piora o quadro das neuropatias diabéticas.

EMBORA O EXERCÍCIO FÍSICO TENHA SIDO MENCIONADO APENAS NOS DIABETES DO IDOSO, DEVE SER PRATICADO POR TODOS OS DIABÉTICOS, POIS É TÃO IMPORTANTE QUE É CONHECIDO COMO A INSULINA DO POBRE.

TABELA AUXILIAR PARA CONTROLAR AS CALORIAS DE SEU REGIME

Com esta tabela, mais a tabela encontrada na página 2 deste receituário, você poderá controlar as calorias de sua dieta, pois quase todos os produtos normalmente usados no dia a dia estão relacionados. Produtos manufaturados trazem em seu rótulo os valores calóricos. Basta calcular as porções lembrando que os valores são sempre para 100g do produto.

Produto	Cal.	Carb.	Prot.	Gord.	Produto	Cal.	Carb.	Prot.	Gord.
Abobrinha	27,00	5,50	1,00	0,20	Grão de Bico (Cozido)	115,00	17,70	6,10	2,20
Acelga	19,30	2,26	2,58	0,10	Iogurte Caseiro	76,00	15,50	3,50	0,10
Açúcar Mascavo	356,00	90,60	0,40	0,50	Jiló	38,00	7,00	1,40	1,10
Açúcar Refinado	398,00	99,50	0,00	0,00	Leite Tipo C	54,00	5,00	3,50	2,00
Aguardente	231,00	0,00	0,00	0,00	Lentilhas Cozidas	127,00	25,90	5,00	0,40
Aipim Cozido	119,00	28,90	0,60	0,20	Macarrão Cozido média	146,60	30,20	5,20	0,40
Aipim Frita	352,00	55,20	1,20	14,50	Mel	312,50	78,14	0,00	0,00
Aipo Inteiro	21,20	3,30	1,10	0,00	Melaço	272,00	68,00	0,00	0,00
Alface	16,00	2,30	1,20	0,20	Milho Verde Cozido	99,90	20,20	2,70	0,70
AlgasMar. (média)	96,00	0,00	20,00	4,00	Nabo Cozido	22,00	4,40	0,90	0,10
Alho Porro	43,20	7,50	2,40	0,40	Óleos, Veget. ou Anim.	900,00	0,00	0,00	100,00
Almeirão	20,00	4,10	1,70	0,20	Ovo Cozido	157,50	0,70	12,80	11,50
Amendoim Torrado	595,00	21,70	23,20	50,90	Ovo Frito	216,00	0100	3. 80	17,20



Arroz Cozido	109,70	24,40	2,80	0,10	Palmito em Conserva	18,00	3,70	1,60	0,10
Aveia Flocos Crus	328,60	65,00	14,00	1,40	Pão de Centeio	232,00	45,50	10,40	0,90
Aveia Flocos Cozidos	61,70	11,50	2,80	0,50	Pão Francês	269,00	57,40	9,30	0,20
Azeitona Preta s/car.	249,00	4,30	1,70	25,00	Peixes Cozidos (média)	121,10	0,00	20,91	4,17
Azeitona Verde s/car.	300,00	11,60	1,10	27,60	Peixes Fritos (média)	354,50	0,00	20,00	30,50
Bacon Magro	445,50	0,00	15,50	42,60	Pepino Cru	14,70	2,70	0,70	0,10
Bacon Gordo	569,60	0,00	9,50	59,40	Pimentão Cru	29,00	5,70	1,30	0,20
Banha	900,00	0,00	0,00	100,00	Pimentão Cozido	31,00	6,00	1,30	0,20
Batata Cozida	85,30	19,10	2,00	0,10	Pipoca	402,60	76,70	12,70	5,00
Batata Frita	274,00	36,00	4,30	13,20	Presunto Cozido	341,80	0,00	19,88	29,15
Beterraba Cozida	44,10	9,80	1,00	0,10	Queijo Cheddar	423,30	0,00	29,34	34,00
Camarão Cozido	82,00	0,80	17,80	0,80	Queijo Minas (Fresca)	373,50	0,00	30,80	27,82
Canjica Doce Pronta	100,00	19,00	2,20	1,70	Queijo do Reino	513,70	0,00	23,80	46,51
Came Galinha Assada	145,00	0,00	20,20	12,60	Queijo Suíço	396,20	0,00	30,44	30,50
Carne Galinha. Frita	249,00	2,90	30,70	11,80	Queijo Gorgonzola	397,30	0,00	23,95	33,51
Car. Carneiro Assado	358,00	0,00	22,00	30,00	Queijo Parmesão	396,20	0,00	32,75	29,47
Car. Porco Assada	393,00	0,00	24,00	33,00	Queijo Prato	352,90	0,00	29,32	26,18
Car. Vaca Cozida	250,00	0,00	20,50	15,38	Queijo Ricota	178,90	0,00	12,60	14,28
Car. Vaca Magra as.	287,70	0,00	25,25	20,75	Rabanete	15,90	2,80	0,60	0,13
Car. Vegetal (Soja)	106,00	8,70	13,10	3,20	Repolho Cozido	13,00	0,00	17,41	29,16
Cerveja	42,00	3,80	0,30	0,00	Salsicha comum	331,00	0,00	17,41	29,16
Chocolate Amargo	615,20	29,30	5,50	52,90	Soja Cozida	160,00	12,80	14,00	7,10
Chocolate Tablete	611,00	30,30	12,90	48,70	Tomate	25,00	4,40	1,20	0,20
Coca Cola	39,00	10,00	0,00	0,00	Torradas	312,80	63,60	11,00	1,60
Cogumelos (Média)	40,80	4,67	1,90	1,62	Uvas (média)	78,00	14,90	1,40	1,40
Couve Bruxelas (Coz.)	54,90	8,10	4,50	0,50	Vagem Cozida	25,00	4,50	1,52	0,10
Couve Flor Cozida	31,00	4,90	2,40	0,20					
Couve Manteiga	25,00	4,50	1,40	0,10					
Ervilha em Conserva	91,00	17,20	4,50	0,60					
Farinha de Trigo	361,70	77,78	10,10	1,14					
Farinha Integral	356,00	74,50	11,80	1,20					
Feijões Coz. (média)	90,00	15,00	6,37	0,50					

Em 15 de Abril de 2008.