# Dieta para homens: meu diário de bordo

## ÍNDICE DE RECEITAS


Blanquette de vitela light ..... 107
Coquetel fresco de kani-kama com pepino ..... 59
Creme de limão e cebolinha ..... 201
Hambúrguer de tomate ..... 71
Maionese light ..... 200
Marinada de mel ..... 203
Molho bechamel caseiro ..... 202
Molho de alcaparras ..... 201
Molho de chalota ..... 203
Molho de manga, leite de coco e gengibre ..... 201
Molho de tomate caseiro ..... 204
Molho pesto ..... 202
Molho vinagrete caseiro ..... 200
Musse de chocolate e laranja ..... 179
Omelete de claras ..... 188
Rillettes light ..... 131
Salada completa da fazenda ..... 143
Sanduíche americano ..... 155
Tiramisu light ..... 83
Tomates recheados light ..... 167
Torradas de queijo de cabra e alcachofra ..... 95
Verrines de morango ..... 119