



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
INSTITUTO DE LETRAS
DEPARTAMENTO DE LETRAS ESTRANGEIRAS E TRADUÇÃO
CURSO DE LETRAS - TRADUÇÃO

Cancer Nutrition and Recipes for Dummies:

Tradução de um livro de receitas voltado para pacientes oncológicos

HELOÍSA DE LIMA ANTUNES

Brasília-DF

2019

HELOÍSA DE LIMA ANTUNES

Cancer Nutrition and Recipes for Dummies:

Tradução de um livro de receitas voltado para pacientes oncológicos

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Letras – Tradução / Inglês, sob orientação da Profa. Dra. Elisa Duarte Teixeira, do curso de Letras – Tradução / Inglês da Universidade de Brasília.

Brasília – DF
2019

HELOISA DE LIMA ANTUNES

Cancer Nutrition and Recipes for Dummies:

Tradução de um livro de receitas voltado para pacientes oncológicos

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Letras – Tradução – Inglês, sob orientação da Prof. Dra. Elisa Duarte Teixeira, do curso de Letras– Tradução – Inglês da Universidade de Brasília.

Aprovado em: 09 de dezembro de 2019.

Prof. Dra. Elisa Duarte Teixeira
Universidade de Brasília
Orientadora

Prof. Dra. Flávia Cristina Cruz Lamberti Arraes
Universidade de Brasília
Avaliadora

Prof. Dra. Rachael Anneliese Radhay
Universidade de Brasília
Avaliadora

“Então me ouçam, sábios amigos, e depois me digam o que pensam disso. Pois o ouvido distingue as palavras, assim como o paladar distingue as comidas. Vamos trabalhar juntos para descobrir o que é certo e bom?”

Jó 34:1-4

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar gostaria de agradecer a Deus, pois Ele é a minha rocha em tudo que faço e sem Ele nada disso teria sido possível. Também gostaria de agradecer aos meus pais, Álvaro e Ana Cláudia, por toda a dedicação, amor, companheirismo e instrução que me deram. Sou eternamente grata por sempre me incentivarem a dar o meu melhor e estar aberta a explorar novas áreas me dando coragem de voar muito mais alto do que achava que era capaz.

Agradeço ao meu irmão e grande companheiro Heitor. Obrigada por todos os conselhos e momentos que me ajudou a ver a luz quando eu já achava que tudo estava perdido. Agradeço ao amor da minha vida, Chad, por toda sua paciência, abraços, suporte, encorajamento e palavras doces nos momentos mais difíceis dessa jornada. Obrigada por me ajudar em todas as horas que tive dúvidas ou quando queria desistir.

Agradeço também a minha cunhada Juliana que me ajudou diversas vezes com a formatação e revisão deste texto. Agradeço grandemente a todos meus amigos que tanto me apoiaram durante a vida, especialmente as minhas melhores amigas, Aninha e Luy, por todas as conversas e orações, desde criança vocês sempre me motivaram a acreditar no meu potencial. Vocês todos fazem parte da minha história. Amo muito vocês!

Agradeço a todos os professores e profissionais que fizeram parte da minha trajetória rumo ao aprendizado desde as séries mais iniciais até a universidade. Vocês me proporcionaram uma das maiores riquezas da vida: o conhecimento. Sobretudo gostaria de agradecer à minha orientadora Elisa por toda sua paciência, disponibilidade, carinho, orientação e bom-humor, você se tornou um dos meus modelos de uma profissional dedicada e competente.

RESUMO

A tradução técnica ocupa a maior parte da produção mundial de traduções, na comparação com a tradução literária. Contudo, as discussões sobre essa modalidade de tradução no campo acadêmico são inversamente proporcionais. A tradução de textos culinários tem expandido bastante, com o aumento dos materiais produzidos nessa área, mas ainda há uma carência significativa de materiais de apoio para o tradutor técnico especializado. Levando em conta essa demanda crescente, por um lado, e a carência de materiais voltados para o trabalho do tradutor, o presente trabalho tem por objetivo principal propor uma tradução natural de um excerto do livro de receita para pacientes oncológicos *Cancer Nutrition and Recipes for Dummies* (MARKMAN, LAMMERSFELD E LOGUIDICE, 2013). Para alcançar essa naturalidade, nos apoiamos na Linguística de Corpus como abordagem para levantar e analisar os padrões lexicogramaticais presentes no texto de partida e padrões equivalentes num corpus especializado, compilado manualmente, contendo receitas voltadas para pacientes oncológicos, na língua de chegada, o português brasileiro. A ferramenta de análise de corpora utilizada foi o AntConc (ANTHONY, 2014). Com base nos dados levantados no percurso tradutório, criamos um pequeno glossário dos termos presentes no excerto do livro. Com esta pesquisa, esperamos ter contribuído para demonstrar a relevância da tradução culinária e a divulgação de ciência como áreas especializadas de tradução, bem como da importância de materiais voltados para as necessidades do tradutor técnico.

PALAVRAS-CHAVE: Tradução técnica; Tradução culinária; Popularização de ciência; Linguística de Corpus; Dicionários especializados.

ABSTRACT

Technical translation occupies most of the world's translation production compared to literary translation. However, discussions about this mode of translation in the academic field are inversely proportional. The translation of culinary texts has expanded greatly, with the increase of the materials produced in this area, but there is still a significant lack of support materials for the specialized technical translator in this area. Taking into account this growing demand, on the one hand, and the lack of materials for the translator's work, on the other hand, the main objective of this paper is to propose a natural translation of an excerpt to the cancer patient's recipe book *Cancer Nutrition and Recipes for Dummies* (MARKMAN, LAMMERSFELD E LOGUIDICE, 2013). To achieve this naturalness, we rely on Corpus Linguistics as an approach to survey and analyze the lexicogrammatical patterns present in the source text and equivalent patterns in a specialized, manually compiled corpus containing recipes for oncology patients, in the target language, Brazilian Portuguese. The corpora analysis tool used was AntConc (ANTHONY, 2014). Based on the data collected in the translation process, we created a short glossary of terms from the excerpts taken from the book. With this research, we hope to have contributed to the field and demonstrated the relevance of culinary translation and the dissemination of science as specialized areas of translation, as well as the importance of materials focused on the needs of the technical translator.

KEYWORDS: Technical translation, Culinary translation, Popularization of science, Corpus Linguistics, Specialized dictionaries.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	4
1. JUSTIFICATIVA	6
2. REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1 Tradução Técnica	10
2.2 Terminologia	14
2.3 Linguística de Corpus	15
2.3.1 Ferramentas de análise	17
2.3.1.1 Listador de palavras	18
2.3.1.2 Concordanciadores	19
2.3.2 Utilidade da L.C. para a tradução especializada	21
2.4 Tipologia textual receita	22
2.5 Popularização de ciência	26
2.6 <i>Cancer Nutrition and Recipes for Dummies</i>	29
2.7 Criatividade na tradução	31
3. METODOLOGIA	37
3.1 Preparo do original	37
3.2 Compilação do Corpus	38
3.3 Processo tradutório	40
3.4 Compilação de um glossário	41
4. RELATÓRIO DE TRADUÇÃO	43
4.1 Criatividade e apelo ao leitor	43
4.2 Ingredientes típicos da cultura norte-americana	49
4.3 Produtos de difícil acesso	52
4.4 Sistema de medidas	59
5. CONCLUSÃO	61
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	64
APÊNDICE I	67
APÊNDICE II	115
APÊNDICE III	119

Lista de Figuras

Figura	Título	Pg.
1	Lista de palavras (<i>Word List</i>) do corpus coletado para esse projeto	19
2	Resultado de busca para “caldo” no concordanciador (<i>Concordance</i>)	20
3	Resultado de busca para “caldo” no concordanciador ordenado pelos colocados à direita do nóduo	20
4	Cabeçalho preenchido	39
5	Exemplo de Pudding	45
6	Exemplo de Pudim	45
7	Exemplo de Suflê	45
8	Crumble e outras variações	48
9	Excerto da tradução mostrando o uso de “ <i>buttermilk</i> ”.	51
10	Fogão com chapa embutida	53
11	Pesquisa por “spray desmoldante” no site mercadolive.com	55
12	Graham Crackers	59
13	Bolacha maizena Bauducco	59

Lista de Tabelas

Tabela	Título	Pg.
1	Tradução de títulos informativos	43
2	Tradução títulos bem humorados	45
3	Tradução de Crumble	47
4	Tradução de Cranberry	50
5	Tradução <i>Ginger snap</i>	51
6	Tradução produtos de difícil	53
7	Tradução dos ingredientes de difícil acesso	55
8	Tradução e substituição de medidas e ingredientes	56
9	Tradução do modo de fazer	59
10	Exemplo de conversão de medidas de formas	60

INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como foco a exploração e tradução, do inglês para o português, de um excerto do livro *Cancer Nutrition and Recipes for Dummies* (doravante *Cancer Nutrition*), escrito pelos profissionais da saúde Dr. Maurie Markman, Carolyn Lammersfeld e Christina Torster Loguidice, publicado em 2013. Escolhi esse livro devido à sua temática dupla, que me traria desafios quanto à terminologia culinária norte-americana e ao veículo de comunicação: um livro de divulgação científica voltado para pacientes oncológicos.

Sempre me interessei pela área da saúde e principalmente pela especialidade oncológica, a partir das vivências pessoais, nas quais pude observar muitos membros da minha família e conhecidos serem afetados por essa doença invasiva. Da mesma forma, me atrai cozinhar e me reinventar na cozinha. Este livro, por meio do seu caráter de popularização da ciência, age como uma ponte entre o mundo da divulgação científica e a culinária, ao abordar uma situação recorrente atualmente, o aumento da incidência do câncer em nível nacional e mundial, oferecendo alternativas alimentares para os pacientes acometidos por essa enfermidade. Assim, considero que a tradução dessa obra será um acréscimo valioso à língua portuguesa, pela dupla contribuição que dá, seja para o entendimento do câncer da perspectiva do paciente, seja para a convivência mais harmoniosa e saudável com os efeitos nocivos de seu tratamento.

Dentro dessa óptica pessoal, outro fator que me instigou na escolha desse livro foi a oportunidade de trabalhar com a tradução técnica com que tive contato pela primeira vez numa das disciplinas do curso de Tradução da UnB. Isso me possibilitou trabalhar com textos de várias áreas, como Medicina, Economia e Direito, e explorar as diferentes facetas da tradução especializada, em textos de várias tipologias e gêneros textuais, como

bulas de remédio, artigos científicos e até receitas, despertando um profundo interesse em mim pela tradução de textos técnicos e científicos.

Este trabalho está estruturado em duas grandes partes. A primeira diz respeito à reflexão teórica acerca do objeto e do projeto de tradução escolhidos neste trabalho, na qual discuto a tradução de textos técnicos na confluência com a terminologia e apresento a Linguística de Corpus (doravante L.C.) enfatizando sua relevância para a tradução especializada. Também discuto as especificidades do gênero receita, explico as características que concernem a popularização da ciência e discorro acerca das peculiaridades do livro. Nessa seção, procurei me ater ao conhecimento necessário para produzir traduções que soassem mais naturais e, como no caso do livro, que atendessem ao público leigo brasileiro. A segunda seção concerne à apresentação da metodologia de trabalho, seguida de um relatório de tradução e da apresentação de um pequeno glossário amostral. Neles, incorporei os conhecimentos obtidos durante a pesquisa teórica e a prática tradutória, além de documentar os desafios enfrentados durante o processo tradutório e as soluções encontradas.

Por fim, cumpri uma série de etapas para o desenvolvimento desse projeto: 1) conversão do livro de formato Kindle para .docx; 2) compilação de um corpus especializado na respectiva área; 3) primeira versão da tradução com auxílio do programa SmartCAT; 4) leitura aprofundada sobre os tipos de textos trabalhados; 5) elaboração da parte teórica, na qual são discutidos aspectos referentes a segunda versão da tradução como a importância do título para a tipologia receitas e a substituição de ingredientes não existentes ou de difícil acesso na cultura de chegada; 6) revisão da tradução ao olhar das discussões advindas da reflexão teórica; 7) elaboração do relatório de tradução; 8) elaboração de um glossário para ajudar o tradutor especializado.

1. JUSTIFICATIVA

A obra escolhida como texto de partida para o presente trabalho faz parte da série *For Dummies*, traduzida como “Para leigos” no Brasil. Aborda assuntos concernentes à jornada de tratamento do câncer com uma abordagem super explicativa, que dá recomendações tanto para o processo de procura e escolha de bons profissionais de uma equipe médica quanto de receitas que ajudam a aliviar certos sintomas dos tratamentos. Tal postura, de compartilhar os conhecimentos obtidos pela comunidade científica para um público mais geral, que provavelmente não compreenderia o discurso no qual essas descobertas foram primeiramente divulgadas, é conhecido como “popularização da ciência” (ou “divulgação científica”) (PAUL, 2004).

Segundo o Instituto Nacional do Câncer José Alencar Gomes da Silva, na cidade do Rio de Janeiro, atualmente o câncer é um dos problemas de saúde pública mais complexos que o sistema de saúde brasileiro enfrenta, dada sua magnitude epidemiológica, social e econômica. O órgão ressalta, ainda, que pelo menos um terço dos casos novos de câncer que ocorrem anualmente no mundo poderiam ser prevenidos¹. No ano de 2016/2017 o Instituto informou a ocorrência de 596.070 novos casos de câncer no Brasil tanto para 2016 quanto para 2017.

Muitas pesquisas estão sendo conduzidas no mundo sobre o câncer, e uma parcela grande da produção científica sobre a doença e sobre o seu tratamento é desenvolvida internacionalmente. A língua utilizada para a disseminação dessas pesquisas é a língua inglesa, devido à sua influência e hegemonia mundiais (ALVARES, 2016). Sendo o Brasil falante da língua portuguesa, se faz necessário empenhar-se para realizar traduções dessa demanda cada vez mais latente.

¹ Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//livro-abc-3ed-8a-prova.pdf>>. Acesso em: 22 jul. 2019.

No que diz respeito à questão nutricional abordada pela obra, segundo um estudo² desenvolvido pela Faculdade de Ciências da Saúde na Universidade UniCEUB, uma nutrição adequada e apropriada é indispensável para a manutenção da saúde, promovendo a recuperação, reabilitação, desintoxicação e reparo de células, proporcionando maior vitalidade a órgãos e tecidos. O artigo reforça que a alimentação pode modificar o processo de carcinogênese, principalmente nos estágios iniciais, proporcionando melhores resultados no tratamento e diagnóstico clínico. Os autores advogam que, com um padrão nutricional normal ou equilibrado, pode-se reduzir o risco de câncer. Portanto, a nutrição passa a ser um recurso eficaz para a melhora da saúde dos pacientes oncológicos.

A divulgação de informações tão importantes para o público brasileiro falante da língua portuguesa passa pela tradução especializada. Por ser tão diversa em suas áreas de atuação, é considerada a mais requisitada no mercado tradutório, além de ser, muitas vezes, a mais rentável (TEIXEIRA, 2008, p. 5). No caso da tradução culinária, o quadro não é diferente, é uma área que vem se expandindo devido ao aumento da produção de livros, sites, blogs e programas culinários.

De acordo com Teixeira (2008, p.19), é possível observar que a tradução culinária vem ganhando mais espaço no mercado por meio do crescimento no número de traduções, apesar de esse campo ainda não possuir o mesmo status de relevância no âmbito das discussões teóricas. Embora haja uma década entre o presente trabalho e a tese de Teixeira, atualmente uma boa quantidade dos textos teóricos sobre a tradução culinária estão disponíveis apenas em língua estrangeira; poucos estão em português, sendo muitos deles comentários e capítulos dentro de artigos científicos, teses, etc.

² Disponível em: <https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/cienciasaude/article/download/514/335>. Acesso em: 15 jul. 2019.

Aliás, o acervo de materiais especializados de apoio ao tradutor que trabalha com textos técnicos não é muito extenso e, muitas vezes, não é produzido por meio de um trabalho terminológico que vise suprir as necessidades do tradutor. Por meio de uma breve pesquisa no *Google* é possível concluir que não há muitos dicionários no par linguístico português-inglês adequados para a tarefa tradutória no mercado, a não ser os que abordam as áreas consideradas mais “nobres”, como a medicina, engenharia e direito.

Já a respeito da culinária, há muitos dicionários e glossários disponíveis no mercado, mas muitos não são bilíngues e/ou não são voltados para o tradutor. Em português brasileiro, temos poucos voltados para a gastronomia como um todo e alguns voltados para temáticas específicas, como especiarias, pimentas, vinho etc. Também contamos com alguns glossários em blogs, como, por exemplo, *Vida de cozinheiro*³ e em sites como *Home chefs*⁴. Esses materiais online podem estar desatualizados ou não serem de total confiabilidade. Porém, não encontramos quase nenhum dicionário bilíngue, com exceção de alguns glossários, como o *Vocabulário para Culinária* (TEIXEIRA; TAGNIN, 2008). Mas, com relação a glossários referentes a receitas voltadas para pacientes oncológicos, não encontramos qualquer registro, somente alguns blogs e sites voltados especificamente para a rotina do paciente oncológico, como, por exemplo, *Vencer o câncer*⁵ ou termos voltado para receitas em geral como, por exemplo, *Chucrute com salsicha*⁶, mas nunca os dois ao mesmo tempo.

Uma forma de driblar a falta de materiais de consulta é utilizar a Linguística de Corpus (L.C.), como proposto pelas tradutoras e terminólogas Teixeira (2008), Bowker e

³ Disponível em: <<https://www.vidadecozinheiro.com/p/dicionario-gastronomico.html>>. Acesso em: 20 jun. 2019.

⁴ Disponível em: <<https://homechefs.com.br/blog/glossario-de-culinaria/>>. Acesso em: 20 jun. 2019.

⁵ Disponível em: <<https://www.vencerocancer.org.br/estudos-clinicos/novidades/glossario-oncologico/>>. Acesso em: 20 jun. 2019.

⁶ Disponível em: <<https://www.chucrutecomsalsicha.com/glossariocybercook.pdf>>. Acesso em: 20 jun. 2019.

Pearson (2002). A L.C. se ocupa da coleta de textos autênticos em meio eletrônico com o propósito de analisar as evidências empíricas de uma língua ou variedade linguística (TEIXEIRA. p. 2008). Conforme recomenda Teixeira (2008), os corpora especializados devem ser usados não só como objeto de consulta no processo tradutório, mas também como ponto de partida para a confecção de materiais que atendam às necessidades do tradutor técnico.

A seguir, discorro sobre as teorias nas quais me apoiei para a realização deste trabalho, que dão conta do objeto de estudo escolhido como texto de partida: a Tradução Técnica dentro dos estudos da tradução, a Terminologia e a Linguística de Corpus.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

A tradução técnica e a terminologia são áreas de estudo correlacionadas (TEIXEIRA, 2008, p.2). Fruto dessa relação, obras terminológicas como dicionários e glossários têm sido, historicamente, uma ferramenta de trabalho essencial para o tradutor técnico especializado. Contudo, para que esses materiais de consultam possam auxiliar o tradutor de forma eficiente em seu processo tradutório é necessário que eles tenham sido confeccionados mediante a exploração de textos autênticos de alta circulação escritos por falantes nativos da língua em questão (BOWKER e PEARSON, 2002, p.9). Tendo em vista a escassez desses materiais de auxílio ao tradutor especializado, existe outro recurso de apoio ao tradutor, que é a preparação de um corpus customizado; quer dizer, construído especificamente para a realização de uma tradução, em que ele mesmo pode selecionar, coletar, consultar e analisar coletâneas de textos, produzidos naturalmente, com a mesma temática da área que ele deseja traduzir, a fim de atender às suas necessidades específicas. A área de estudos que se dedica a essa abordagem é a Linguística de Corpus, que, neste trabalho, foi utilizada como metodologia.

No que se segue, apresento os fundamentos teóricos que serviram de apoio para o desenvolvimento deste projeto de tradução, provenientes mais especificamente da: tradução técnica, terminologia, linguística de corpus, tipologia textual das receitas, popularização de ciência e criatividade na tradução.

2.1 Tradução Técnica

Tradução técnica é uma área do conhecimento que estuda as relações intralinguísticas e extralinguísticas do ato tradutório de textos técnicos. A tradução técnica, principalmente depois do surgimento do computador, tornou-se uma área em que

a tecnologia é muito presente. A Ciência e a tecnologia sempre andaram lado a lado. Segundo o dicionário online Dicio⁷, **Ciência** é a “Reunião dos saberes organizados obtidos por observação, pesquisa ou pela demonstração de certos acontecimentos, fatos, fenômenos, sendo sistematizados por métodos ou de maneira racional”, ao passo que **Tecnologia** é definida como “Ciência que estuda os métodos e a evolução num âmbito industrial: tecnologia da internet”. Essa relação íntima foi observada pela linguista Maeve Olohan quando comparou a definição das duas palavras na língua inglesa, explicitando que:

“(…) essas definições parecem sugerir que a tecnologia emerge da ciência e dá prioridade aos fins, e não aos meios ('aplicação... para fins práticos'). A ciência, por outro lado, parece valorizar os meios pelos quais o conhecimento é obtido” (OLOHAN 2016, p. 6).

Segundo a autora, essa característica da tecnologia, que prioriza o produto final acima das etapas de criação, fez com que muitos cressem na falácia de que a tradução técnica era meramente utilitária, um fazer no qual não se necessitava criatividade ou habilidade linguística, apenas um dicionário em mãos e o domínio da língua de partida e chegada.

Mesmo ocupando a maior fatia do mercado tradutório (BYRNE, 2014, p. 6) pouco crédito tem sido dado à tradução especializada, considerada por muito tempo como a “prima pobre” da tradução literária, por ser considerada apenas como um exercício em terminologia e conhecimentos especializados. Byrne (2006 *apud* TEIXEIRA, 2008, p. 2-7) cita várias crenças errôneas acerca da tradução técnica que coibiram o verdadeiro reconhecimento da complexidade dessa atividade:

⁷ Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

- na tradução técnica, só o que importa é a terminologia;
- o estilo não tem importância na tradução técnica;
- a tradução técnica não envolve criatividade - é simplesmente um processo de transferência por reprodução;
- para ser um bom tradutor técnico, é preciso ser um experto de uma área altamente especializada;
- a tradução técnica se reduz à transmissão de informação especializada. (BYRNE, 2006 *apud* TEIXEIRA, 2008, p. 2-7)

Diante de todas essas concepções inexatas, Teixeira (2008), em sua tese de doutorado intitulada *A Linguística de Corpus a serviço do tradutor: proposta de um dicionário de Culinária voltado para a produção textual*, discute a necessidade de uma reavaliação dos conceitos sobre a tradução técnica anteriormente tidos como verdades, trazendo para sociedade a consciência da real relevância da área no âmbito dos estudos e da prática da tradução especializada. A pesquisadora elenca três características básicas envolvidas na tradução técnica. A primeira é a presença do que ela chama de Unidade de Tradução Especializada (UTES), que são segmentos de um texto de partida técnico ou científico que, a exemplo das Unidades de Tradução definidas por ALVES *et al.*, ([2000] 2003, p.38), tornam-se o foco de atenção do tradutor num dado momento da tarefa tradutória, independentemente de seu tamanho e forma específicos.

Ou seja, a identificação e tradução eficiente dessas UTES agrega ao texto traduzido uma fluência e naturalidade que garantem a eficácia do texto para o público-alvo pretendido, pois contribuem para que a tradução fique semelhante a textos autênticos escritos por falantes nativos da língua para a qual se está traduzindo, tanto do ponto de vista gramatical e estrutural da língua quanto conceitual e terminológico. Esses textos são utilizados como parâmetro do que é considerado o uso natural e adequado da língua naquela área de especialidade, dentro de um determinado gênero e tipologia textuais. Por esse motivo, a consulta em textos semelhantes ao que se quer produzir, organizados em forma de um corpus, pode garantir a identificação desses padrões (UTES)

correspondentes na língua de chegada (TEIXEIRA, 2008, p. 11), apresentando então a segunda característica básica da tradução técnica.

Teixeira, ao falar da contribuição do trabalho de Azenha Jr. (1999) para seu trabalho, menciona o levantamento da complexidade de fatores envolvidos na tradução de textos técnicos, afirmando que o autor reforçou significativamente a importância de a tradução técnica não ser reduzida apenas a seu conteúdo terminológico. Devido às suas condições de produção e recepção, é preciso levar em conta também o papel complexo do tradutor em controlar e harmonizar essas variáveis.

A contribuição de Azenha Jr (1999), segundo Teixeira (2008), permitiu analisar a Tradução Técnica como uma transferência cultural de conteúdos linguísticos, e não apenas uma substituição de signos de uma língua para outra. Em vista disso, é necessário que o tradutor conheça o meio em que está traduzindo, não só da perspectiva linguística ou da terminologia específica da área, mas principalmente compreender quais traços compõem essa tipologia e gênero textuais nas línguas de partida e de chegada.

Usabilidade é o critério final para a eficácia (...) em outras palavras, o tradutor precisa criar um texto legível na língua alvo que satisfaça estilisticamente o leitor alvo e seja, acima de tudo efetivo, a fim de que o leitor possa seguir as instruções (...) Se o leitor não conseguir preparar o prato como o autor pretendia, não será um sucesso, e conseqüentemente, o texto não será eficaz.⁸ (KERSEBOOM 2010, p. 13-33)

A citação acima, de Lesley Kerseboom, traz para o debate a terceira característica essencial da tradução técnica postulada por Teixeira, que diz respeito à usabilidade do texto traduzido. A usabilidade é de extrema importância para a tradução de receitas, pois

⁸ *Usability is the ultimate criterion for effectiveness... in other words, the translator has to create a readable target text which satisfies the target reader stylistically and is most of all effective, so that the reader can carry out the instruction... If the reader follows the instructions and is not able to prepare the dish as the author intended, the recipe is not a success and consequently the text is not effective.*

elas devem ser informativas, comunicativas e instrucionais, de modo a permitir que os usuários as reproduzam com sucesso.

2.2 Terminologia

Segundo Teixeira, a terminologia e os textos técnicos estão intimamente entrelaçados (2008, p.2). A Terminologia é uma área dedicada ao estudo dos termos técnicos, que teve seu avanço influenciado, em grande medida, pela globalização. Esta ocasionou um grande desenvolvimento científico, aumentando a demanda por traduções técnicas e materiais de consulta adequados. Foi influenciada também pelos avanços da informática, que permitiram o processamento de uma quantidade cada vez maior de dados, facilitando a criação de banco de dados, coletânea de textos autênticos, fichas terminológicas e dicionários (TEIXEIRA, 2008, p. 54).

Azenha Júnior estuda a relação entre os textos técnicos e cultura em seu livro *Tradução Técnica e Condicionantes Culturais* (1999). Para ele, o texto técnico é uma estrutura de múltiplas facetas que possui uma realidade cultural e é condicionado por suas questões de tradução, produção e recepção (AZENHA 1999, p. 11). Isto é, a realidade cultural em que um texto técnico está inserido influencia diretamente o modo como ele é estruturado, o que se reflete em sua terminologia e, conseqüentemente, na sua tradução.

Além das questões terminológicas e culturais, outro fator importante a se destacar em um texto técnico é a questão da padronização da língua, que é um conceito muito utilizado em Linguística de Corpus, que será apresentado mais detalhadamente na seção 2.3 a seguir (BERBER SARDINHA 2000, p. 351). Segundo Teixeira (2008, p.149) é com a Linguística de Corpus como teoria e metodologia que o tradutor especializado pode atingir seu objetivo final, que é a produção de um texto idiomático.

A união da terminologia com a L.C. permite criar materiais de auxílio à tradução através da análise de UTEs. Por meio dessa abordagem, são produzidos dicionários especializados onde o tradutor pode encontrar o máximo de informações possível, permitindo que ele não se apoie apenas no domínio da terminologia, mas no conhecimento de uma realidade linguística e de mundo, preenchendo essa lacuna que infelizmente a maioria dos dicionários disponíveis no mercado não preenche.

2.3 Linguística de Corpus

Segundo Berber Sardinha (2004, p.3), em seu livro *Linguística de Corpus*, a L.C. ocupa-se da coleta e exploração de corpora, isto é, conjunto de dados linguísticos textuais coletados criteriosamente com o propósito de servirem para a pesquisa de uma língua ou variedade linguística. Ela dedica-se à exploração desses dados linguísticos por meio de evidências empíricas, extraídas por computador. A L.C. é uma área da Linguística que teve seu boom de desenvolvimento com a disseminação da informática e o desenvolvimento tecnológico.

Para que um corpus atenda às necessidades da tradução, é necessário que os textos compilados sejam autênticos. De acordo com Bowker e Pearson (2002, p.9), a autenticidade do texto escrito existe quando ele foi produzido por falantes nativos de uma dada língua, sem o intuito de serem objeto de estudo. Os corpora são amostras de linguagem que visam representá-la como um todo ou em seus diversos âmbitos de especialidade, para que revelem as características linguísticas e discursivas típicas, sem a interferência de outra língua – o que poderia acontecer, caso os textos fossem traduzidos. Dessa forma, a L.C. possibilita o estudo da comunicação escrita ou falada como realmente acontece; ou seja, partindo de dados documentais, e não hipóteses.

Além do aspecto da autenticidade, há outros critérios a se considerar durante a coleta para que uma compilação de textos seja considerada um corpus. O primeiro diz respeito à língua, sendo que um corpus pode ser monolíngue ou multilíngue; o segundo diz respeito ao meio, já que os textos podem ser falados (e transcritos), escritos ou mistos; o terceiro refere-se à data de publicação dos textos, podendo ser sincrônicos, diacrônicos ou históricos; o quarto concerne ao fato de o corpus ser fechado ou aberto – ou seja, se durante ou após a pesquisa serão adicionados novos arquivos, ou se sua extensão é restrita; o quinto tem a ver com a sua extensão, para que possa ser representativo da língua ou variedade linguística estudada; por fim, é preciso saber quem escreveu o texto, se foram especialistas da área ou não, se possuem uma abordagem de popularização da ciência ou não (esse aspecto será abordado com mais vagar na seção 1.4).

Acrescentando ao tema, Bowker e Pearson (2002, p.22) reforçam a importância da extensão do corpus para a representatividade, pois está ligada com a probabilidade de se estabelecer os traços que são mais ou menos comuns num determinado contexto, permitindo dessa forma mapear as sutilidades de uma língua ou variedade linguística.

Nesse sentido, Teixeira (2008) propõe o uso de L.C. como abordagem teórica, não apenas como metodologia para dar conta da comunicação nos âmbitos especializados:

O uso da L.C. como **abordagem** no estudo dos textos técnicos, e não apenas como um conjunto de métodos computadorizados para a exploração de textos, é, portanto, o posicionamento mais acertado quando se tem em vista produzir um material de apoio voltado para o tradutor-produtor-de-textos de um gênero e tipo textuais bem específicos: a receita culinária. (TEIXEIRA, p. 158).

Usada como abordagem, a L.C. fornece “a visão da linguagem como probabilidade” (TEIXEIRA, 2008, p. 154); isto é, além de fornecer dados para a análise, também possibilita observar o que é recorrente, o que é provável de acontecer nos textos

da área (e não apenas possível). Esse olhar diferenciado sobre os textos explorados permite a análise de tipologias textuais, padrões lexicais e linguísticos, enriquecendo a visão da linguagem especializada e permitindo o levantamento automático e semiautomático de elementos valiosos para a criação de dicionários e glossários mais voltados às necessidades específicas do tradutor, de acordo com Teixeira (2008). Portanto, este trabalho se norteia, também, pelo olhar da Linguística de Corpus como abordagem.

2.3.1 Ferramentas de análise

É importante destacar que o uso de computadores nos permite analisar com maior consistência, rapidez e de forma mais assertiva os fenômenos linguísticos dentro de textos informatizados. Segundo Teixeira (2008), três princípios abstratos elencados por Berber Sardinha (2004) norteiam as metodologias de estudo da L.C.

Ocorrência (só se pode observar o que está no corpus); **recorrência** (para que se possa fazer generalizações, é preciso que um fenômeno ocorra com uma certa frequência) e **co-ocorrência** (a ocorrência de um item deve ser relacionada com a ocorrência conjunta de outros fenômenos linguísticos, sejam eles itens lexicais presentes no contexto imediato da palavra de busca, sejam características próprias do tipo e gênero textuais em que ocorre, ou mesmo fatores extralinguísticos). (BERBER SARDINHA *apud* TEIXEIRA 2008, p. 170).

De acordo com a autora (2008, p. 170), algumas das ferramentas mais utilizadas por programas de exploração de corpora são: listadores de palavras, concordanciadores (podendo conter uma tabela de colocados e lista de clusters) e listadores de palavras-chave. A seguir, serão apresentadas cada uma dessas ferramentas usando como exemplo o programa AntConc 3.4.4. (ANTHONY, 2018). Este software exige que todos os textos estejam em formato de arquivo .txt (texto sem formatação), para que sejam processados corretamente.

2.3.1.1 Listador de palavras

Os listadores de palavras, como o Word List do AntConc, segundo Bowker e Pearson (2002, p.13), nos permitem fazer uma análise simples do corpus baseada na frequência. A função calcula, por exemplo, o número total de palavras do corpus, que são chamadas de palavras-ocorrência (“*tokens*” em inglês), bem como o número de palavras distintas, ou palavras-forma (“*types*” em inglês) (BOWKER, PEARSON, 2002, p.13). O resultado mostrado na tela é uma lista das palavras-forma e sua respectiva ocorrência no corpus. Essa lista pode ser exibida de maneiras diferentes (por exemplo: em ordem alfabética, em ordem alfabética inversa e em ordem decrescente de frequência, como mostra a Figura 1), para que fique mais fácil encontrar informações.

Na Figura 1 é possível identificar, na parte central do lado direito, que a palavra “nutricional” é a décima primeira com maior frequência ocorrendo 1206 vezes; em seguida a palavra “pacientes”, em décimo sexto com 919 ocorrências, e “câncer”, em décimo sétimo com 856 ocorrências. O destaque dessa ferramenta se dá por meio da Wordlist que possibilita dar uma breve ideia do conteúdo do corpus e ter um primeiro acesso às frequências das formas e conteúdos presentes no corpus de estudo. Para acessar estas palavras pesquisadas em contexto, usa-se os concordanciadores.

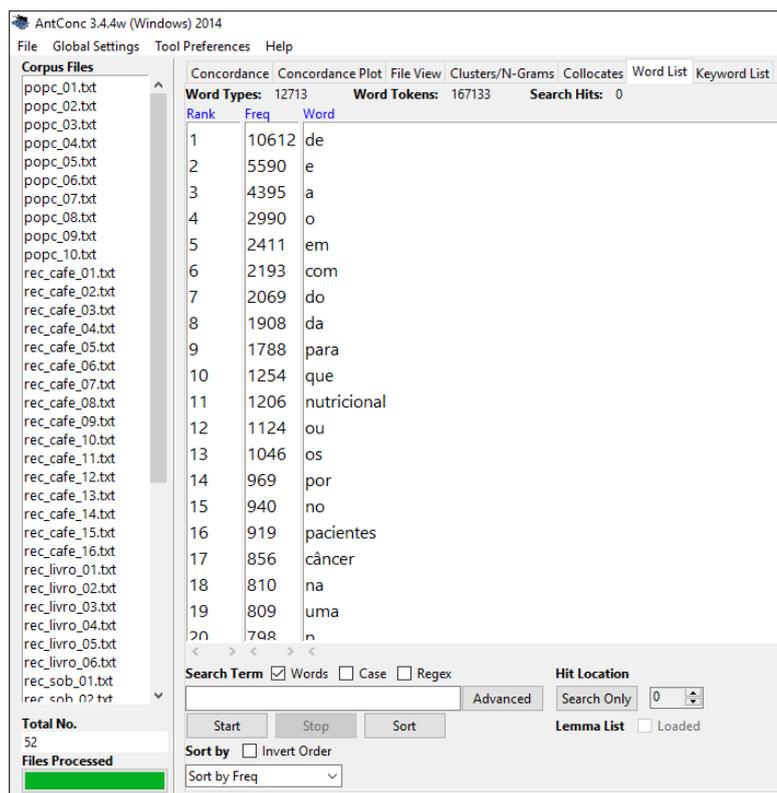


Figura 1: Lista de palavras (*Word List*) do corpus coletado para esse projeto. Fonte: a autora.

2.3.1.2 Concordanciadores

Concordanciadores mostram linhas de concordância, chamadas em inglês de *concordance lines* e de KWIC (*Key Word in Context*) são uma das ferramentas mais utilizadas na L.C. Exibem na tela todas as ocorrências de uma determinada palavra (chamada de palavra de busca ou nódulo) acompanhada de seu contexto imediato (vide Figura 2). É possível também identificar no programa as palavras que ocorrem de um lado e do outro do nódulo, que são chamadas de colocados (em inglês, *collocates*). Estes podem ser reordenados (até três palavras de cada lado) para permitir a visualização mais fácil de padrões linguísticos – vide Figuras 3 e 4.

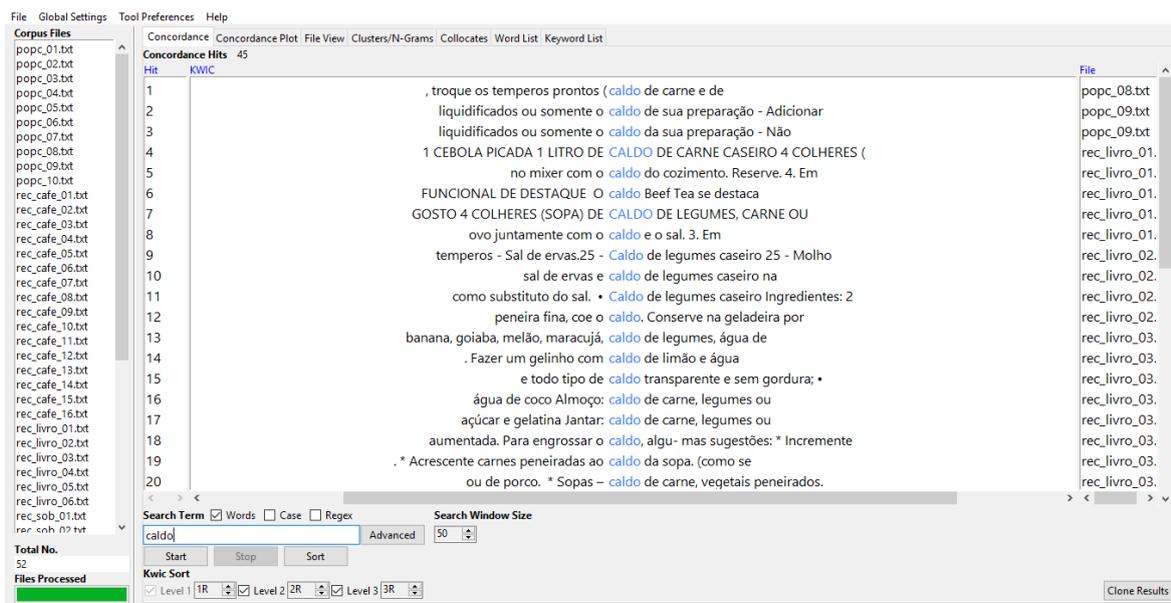


Figura 2: Resultado de busca para “caldo” no concordanciador (*Concordance*). Fonte: a autora.

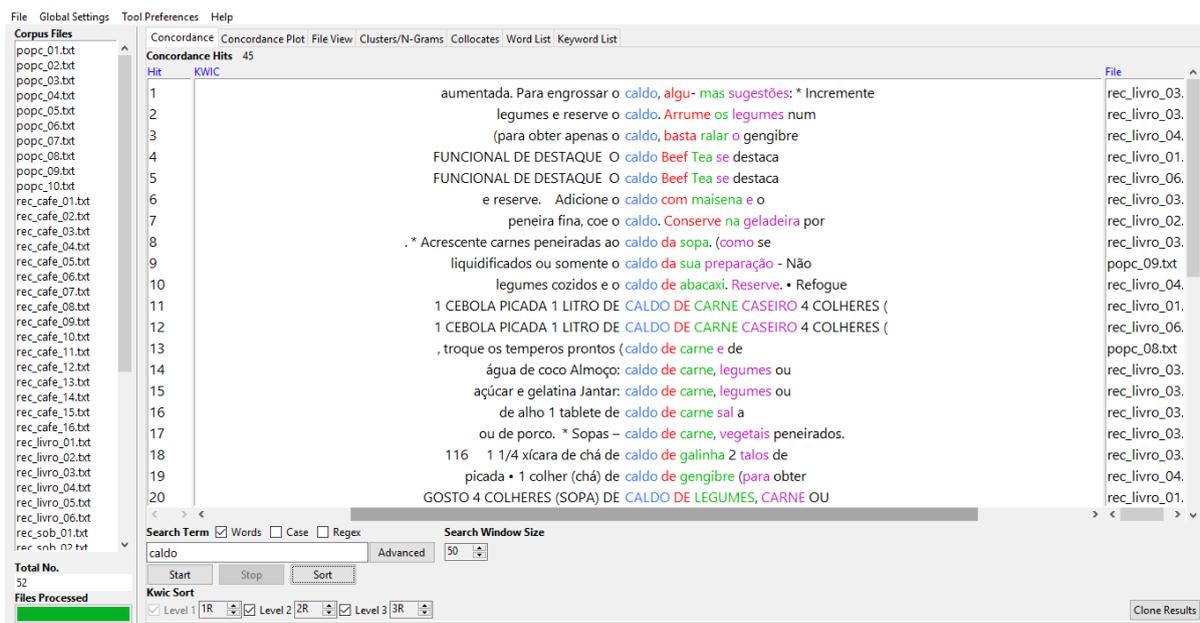


Figura 3: Resultado de busca para “caldo” no concordanciador ordenado pelos colocados à direita do nóculo. Fonte: a autora.

Os resultados apresentados pela ferramenta *Concordance* permitem a identificação de padrões recorrentes. Segundo Teixeira, esses padrões léxico-gramaticais são, na verdade, as Unidades de Tradução Especializadas (UTEs) dentro do texto

especializado, para as quais o tradutor necessita estabelecer relações de equivalência com unidades de tradução na outra língua de trabalho.

2.3.2 Utilidade da L.C. para a tradução especializada

Um corpus especializado na língua de chegada é útil para observar como os sentidos são expressos em uma determinada tipologia textual e/ou gênero. Os estudos são empíricos, e não baseados na suposição intuitiva e ideias pré-concebidas dos tradutores e/ou linguistas. Dessa maneira, um mapeamento indicando os comportamentos prováveis de um gênero aumenta a naturalidade na tradução, pois há dados e estatísticas para comprovar o uso ou não de candidatos a equivalente. O tradutor não deve, no entanto, se apoiar apenas no número de ocorrências, pois a naturalidade na tradução, especialmente na tradução técnica, é um dos fatores que determina a qualidade do texto na língua de chegada e sua aceitação junto à comunidade de especialistas de uma dada área. Através das necessidades de uma tradução, a equivalência evidencia seu caráter condicionado pelo contexto de uso e ultrapassando ocasionalmente a esfera linguística. Isto é, a equivalência não pode ser estabelecida no vácuo, desvinculada do texto, mas precisa estar ligada às situações reais de comunicação que a conformam (TEIXEIRA, 2008, p. 187).

Há muitos benefícios da L.C. para o tradutor técnico especializado, desde a agilidade e eficiência para pesquisas terminológicas, até a criação de um dos maiores aliados do tradutor técnico: o dicionário especializado. Teixeira relata a escassez de dicionários técnicos de forma mais crítica quando se trata de obras bilíngues (TEIXEIRA 2008, p.3). A autora sugere que um glossário especializado na área da culinária não deve possuir apenas a definição de termos (substantivos, e possivelmente, verbos) e sua tradução, mas também contextos de uso, padrões que podem ou não conter termos, além de colocados com os quais o termo tem mais chance de ocorrer, entre outros.

2.4 Tipologia textual receita

Textos culinários tiveram uma expansão de divulgação com a globalização e a internacionalização econômica (TEIXEIRA, 2008, p. 69). No Brasil é possível observar esse desenvolvimento por meio do constante crescimento de programas gastronômicos brasileiros na TV aberta, como Masterchef, Programa da Palmirinha, Chef's Table etc. Outros fatores também influenciaram de forma positiva a consagração dessa área, antes considerada tema de pouca monta dentre as traduções técnicas, se comparada às áreas médicas, engenharias e literatura (TEIXEIRA, 2008, p. 3). Sua relevância tornou-se mais latente com a criação de programas de televisão estrangeiros que promovem a difusão e ligação entre culturas e variedades gastronômicas, a instauração de cursos superiores de gastronomia (nas faculdades IESB, UniCEUB, Universidade Católica etc.) agregando valor ao campo, o desenvolvimento da tecnologia na imprensa e divulgação de livros de culinária, a conscientização e procura por uma alimentação mais saudável, bem como incentivo ao turismo gastronômico.

A relevância da culinária na vida cotidiana evoluiu da simples necessidade da alimentação para valorizar mais o aspecto cultural, convertendo-se em campo de estudo no âmbito acadêmico, hobby etc. O tradutor de textos gastronômicos não se restringe apenas à tradução de receitas, mas também a livros culinários e textos em formato online como: blogs, páginas no facebook, sites destinados à divulgação de culinária, embalagens de produto, jornal, televisão, rádio obras literárias, música, revista, como também legendagem de programas televisivos (TEIXEIRA, 2008, p. 80). Pelo fato de a tipologia receita estar disponível em tantos meios de comunicação distintos, esse gênero possui uma gama de usuários explorando uma linguagem diversa e variada da área.

Segundo Teixeira (2008, p.100), não há livros em português brasileiro que sejam voltados para como se redige receitas; no entanto, na língua inglesa a autora cita dois livros que norteiam e padronizam a redação de receitas culinárias. O primeiro é *Will Write for Food*, de Dianne Jacob (2005), organizado como um guia completo sobre como escrever receitas, artigos, biografias, críticas de restaurante (abarcando praticamente todo o ambiente culinário). O segundo livro, *The Recipe Writer's Handbook*, das escritoras Barbara Gibbs Ostmann e Jane L. Baker (2001), foca somente a escrita de receitas. Ambas as obras enfatizam a relevância de cada componente para a boa instrução de uma receita, de tal forma que até a ordem na qual os elementos são apresentados é importante para esse gênero.

A seguir, serão apresentadas as contribuições de Jacob (2005), Ostmann e Baker (2001, p. 15-24) e Teixeira (2008, p. 101-113) acerca das informações mais relevantes quanto às partes essenciais e opcionais de uma receita culinária, no que diz respeito aos padrões norte-americano e brasileiro.

- **Título:** É o primeiro contato do leitor com o texto; deve possuir um caráter simples, descritivo, informativo e convidativo. Deve atrair a atenção do leitor e, ao mesmo tempo, fornecer informações sobre a receita. Deve se evitar o uso de marcas comerciais e palavras muito rebuscadas ou modismos (p. ex: pavê de bolacha maizena Bauducco).
- **Introdução/ Cabeçalho:** Não é um elemento obrigatório da tipologia, mas é uma segunda chance de captar a atenção dos leitores. Em sua maioria, são escritos em forma de conversa, diretos, não mais que uma breve descrição das instruções, lidos como se fosse um romance (p. ex.: *I tried to flush this ice cream down the toilet. Is that going to turn people off or is that funny?* (JACOB 2005, p.54)).

- **Ingredientes:** Geralmente aparecem logo após o título, em forma de listagem em uma ou duas colunas. Cada ingrediente ocupa uma linha, que não deve ter pontuação ao final. Em português, os ingredientes são precedidos de uma unidade de medida (colheres, xícaras; kg, g, l, ml; pitada, dente, tira, caixa, lata, maço etc.) seguida da preposição de (p. ex.: 100 g de alface picada, 2 colheres (chá) de açúcar). Por outro lado, em inglês a preposição entre a unidade de medida e o ingrediente é sempre omitida (p. ex.: *3 fl oz milk, 2 cups almonds flour, 4 large apricots*).
- **Modo de preparo:** Dividido em etapas organizadas de forma cronológica, que descrevem os procedimentos a serem realizados com os ingredientes previamente listados. Podem ser escritas num parágrafo único ou subdivididas em vários parágrafos, que podem ser enumerados ou em forma de itens. Em português brasileiro, se utilizam preferencialmente verbos no modo imperativo, sempre seguindo as etapas em ordem lógica e cronológica (p.ex.: amasse as bananas; corte a cebola em rodela finas; sirva quente). Já no inglês, os artigos são geralmente omitidos (p. ex: *combine tomatoes, basil, onions; season with salt and pepper*).
- **Rendimento:** Tem por objetivo informar o leitor o número de pessoas que o prato final serve (p.ex.: Serve 8 pessoas; rendimento: 4 a 6 porções, dá para 10 pessoas), ou quantas porções de um certo tamanho o prato rende (p. ex.: Rende 20 bolinhos de chuva médios; rendimento: uma forma de 30 cm de diâmetro).
- **Notas:** Há vários tipos de dicas nas receitas, podendo aparecer em partes distintas, entre parênteses, em forma de rodapé ou nota de fim, até no corpo de texto; ou seja, na lista de ingredientes, no modo de preparo ou nos

comentários. Não são um elemento essencial, mas podem ser usados para dicas ou técnicas de preparo (p. ex.: como rechear um pimentão), como escolher um ingrediente (p. ex.: Procure mexilhões bem fechados), curiosidades acerca da história do prato etc.

- **Informações nutricionais:** Não é um elemento essencial da linguagem, mas pode apresentar uma tabela de informações nutricionais (contendo apenas o número de calorias oferecido por cada porção, mas geralmente são dadas as quantidades de gorduras, sódio, açúcar, vitaminas, fibras etc.), apresentando uma dificuldade extra para a tradução.

Sagon (2006) aborda a escrita e divulgação de receitas nos Estados Unidos afirmando “Quando as principais empresas alimentícias do país querem criar receitas para que milhões de americanos possam entender, parece haver um princípio norteador: elas precisam ser escritas para uma nação de analfabetos culinários.”⁹ (*apud* TEIXEIRA 2008, p.105). Ou seja, para a ampla divulgação de livros culinários, ao menos nos Estados Unidos, é necessário tratar os leitores como “analfabetos culinários”.

O livro *Cancer Nutrition*, texto de partida do presente trabalho, se encaixa nessa categoria mais direcionada para usuários sem muita experiência, detalhando meticulosamente cada passo do preparo das receitas. O texto segue à risca todas as subdivisões apresentadas acima, de tal forma que suscita estabilidade em um momento tão delicado na vida desses leitores, sempre mantendo o bom humor e a motivação que empodera os pacientes oncológicos a ter mais energia e lutar um dia de cada vez. Além da estrutura da receita, podemos ver que as receitas também estão vinculadas ao meio de

⁹ “When the country's top food companies want to create recipes that millions of Americans will be able to understand, there seems to be one guiding principle: They need to be written for a nation of culinary illiterates.”

produção e recepção, ou seja, quem produz e para quem está sendo produzido. Isto é, *Cancer Nutrition* foi escrito para um público predominantemente norte-americano, de modo que as medidas, utensílios, ingredientes estão no padrão norte-americano. Nesse aspecto, a série *For Dummies* é muito objetiva e específica. Por outro lado, o uso de medidas locais e expressões idiomáticas advindas do teor mais coloquial na linguagem dificultam o trabalho do tradutor, especialmente no trabalho de encontrar equivalentes na língua de chegada.

Tendo em vista as informações abordadas nesta subseção, é possível observar que a tipologia textual receita é bem complexa e rica em especificidades textuais e vocabulares. Mas, além das receitas propriamente ditas, não podemos ignorar um fator fundamental do excerto que escolhemos como texto de partida: essas receitas são parte de um livro sobre nutrição voltado para pacientes oncológicos. E sendo da série *For Dummies*, como já apresentado anteriormente, é de se esperar que o conteúdo seja de divulgação científica voltada a um público leigo – aspecto que trataremos a seguir.

2.5 Popularização de ciência

O Ministério da Ciência, Tecnologia, Inovações e Comunicações (MCTIC) tem se dedicado, na última década, à melhoria das condições sociais da produção científica e à apropriação do discurso da ciência na sociedade brasileira. O projeto Pesquisa Percepção Pública da Ciência e Tecnologia no Brasil foi criado para observar e entender como a sociedade brasileira pensa e consome temas relacionados à tecnologia. Um levantamento, feito de 2015 a 2019, teve como critério de análise o interesse, o grau de informação, as atitudes, as visões e o conhecimento sobre ciência e tecnologia de, respectivamente, 2.016 e 2.200 entrevistados em todo o Brasil, advindos de diferentes camadas sociais e com idade a partir de 16 anos.

No levantamento de 2015¹⁰, apenas 12% dos brasileiros se lembraram de alguma instituição que faça pesquisa no país e só 6% lembraram o nome de um cientista brasileiro. Na pesquisa de 2019¹¹, a porcentagem dos brasileiros que se lembraram de alguma instituição que faça pesquisa no país se manteve a mesma, com 12%, e a respeito de lembrar o nome de um cientista brasileiro, cresceu de 6% para 10% no ano de 2019 – um aumento de 67%, com relação à pesquisa anterior. A referida pesquisa constata que o interesse declarado dos brasileiros sobre assuntos de Ciência e Tecnologia (C&T) é bastante elevado¹², mas, apesar disso, ainda há um escasso acesso à informação científica e tecnológica, especialmente nas camadas sociais de menor escolaridade e renda. O interesse por temas correlacionados com a C&T, como Meio Ambiente e Medicina e Saúde, por exemplo, é muito elevado, com 78% para ambos, comparável ao interesse por Religião (75%). No entanto, a baixa procura por informações e notícias relacionadas à ciência no país é contraditória a esse grande interesse dos brasileiros pela área.

A chave para toda essa questão está na popularização da ciência (doravante P.C.) (também conhecida como divulgação científica), que é a difusão do conhecimento científico para públicos não especializados¹³. Danette Paul, em *Spreading Chaos*, discorre acerca da relevância da P.C. para a sobrevivência das áreas do conhecimento, visto que cada uma delas depende de apoio à pesquisa financiado pela sociedade. Paul (2004) explica que há duas visões da P.C.: a canônica e a contemporânea. Antes de haver

¹⁰ Disponível em: <<http://percepcaocti.cgee.org.br/wp-content/themes/cgee/files/sumario.pdf>>. Acesso em: 17 jun. 2019.

¹¹ Disponível em: <https://www.cgee.org.br/documents/10195/734063/CGEE_resumoexecutivo_Percepcao_pub_CT.pdf>. Acesso em: 19 jun. 2019.

¹² Os brasileiros declaram ter bastante interesse por assuntos de C&T: 61% deles dizem ser interessados ou muito interessados em C&T, uma média maior que para o tema Esportes (56%) e bem maior que para Moda (34%) ou Política (28%). <http://percepcaocti.cgee.org.br/wp-content/themes/cgee/files/sumario.pdf>

¹³ Disponível em: <https://www.mctic.gov.br/mctic/opencms/ciencia/SEPED/popularizacaoCeT/_cientifica/A_popularizacao_da_ciencia_e_tecnologia_e_a_divulgacao_cientifica.html?searchRef=populariza%C3%A7%C3%A3o%20da%20ci%C3%Aancia&tipoBusca=expressaoExata>. Acesso em: 23 set. 2019.

essa divisão, a história mostra que amadores desempenharam um papel vital no desenvolvimento da ciência por meio de sua presença em discussões públicas, que ajudaram a criar uma massa crítica para o estabelecimento da comunidade científica que temos hoje. Porém, no século XX, as primeiras mudanças se instalaram por meio da padronização da ciência, agora produtora de uma linguagem altamente especializada, equipamentos caros e teorias contraintuitivas, limitando a participação do público (PAUL, 2004, p.34).

A perspectiva canônica, segundo a autora, advém da definição pós séc. XX, na qual “popularização científica é definida como ciência dirigida a um público geral, leigo ou não especializado”¹⁴ (*id., ibid.*). Isto é, um discurso revestido de autoridade, escrito por experts. Esta tem sido a perspectiva dominante, na qual há uma enorme lacuna entre o discurso científico puro e o discurso de popularização da ciência, com sua distorção e simplificação, que visa atender as demandas da sociedade. Por outro lado, a visão contemporânea da P.C. trabalha com a promoção de debates em torno da ciência e com a democratização do acesso a esse debate entre a classe científica e o restante da sociedade.

A PC, portanto, tem um papel construtivo, já que torna mais fluidas as fronteiras entre ciência e sociedade em geral. Nesse sentido, o livro *Cancer Nutrition* – um representante dessa tipologia textual – tem muito a contribuir para esse debate. Atua como uma ponte entre as explicações científicas de teor mais especializado, como o desenvolvimento do câncer no corpo do paciente, os tipos de tratamento e equipamentos utilizados, operando como um veículo de informação para o paciente com menor escolaridade e/ou de estrato social mais baixo, ajudando-o a como sobreviver esse momento tão delicado.

¹⁴ “scientific popularizations are defined as science addressed to a general, lay, or nonexpert audience”

2.6 O livro *Cancer Nutrition and Recipes for Dummies*

O livro *Cancer Nutrition and Recipes for Dummies* faz parte de uma série de livros denominada *For Dummies*, que, em português brasileiro, foi traduzida como “Para Leigos”. Os exemplares dessa coleção são recomendados para leitores inexperientes em um tema no qual desejam se aprofundar. Seu título irônico, a escrita com senso de humor cativante e uma linguagem acessível permitiram que milhões de exemplares com mais de mil diferentes tópicos da série fossem vendidos e traduzidos para diversos idiomas¹⁵. A série norteia-se pelo princípio de franquia de mídia; isto é, vários autores independentes escrevem sobre temas diversos, porém com um mesmo subtítulo.

Os livros possuem o mesmo formato e a mesma aparência: uma capa amarela contendo uma faixa preta transversal. Sobre essa faixa, o título do livro é sempre escrito em letras brancas e, abaixo deste, os dizeres “Para Leigos” aparecem grafados com outra fonte, de cor amarela, todas as letras em caixa alta e com uma aparência de terem sido escritas a mão. Na série original, em língua inglesa, todo exemplar possui os dizeres na capa *Making Everything Easier*, que em português foi traduzido por “Tornando tudo mais fácil”. A linguagem dos textos é coloquial, sem muita presença de termos técnicos, com símbolos e ícones chamativos assinalando as passagens mais importantes. Os capítulos são agrupados em “partes” e, no final do livro, existe uma seção denominada *The Part of Tens* (a parte dos 10), que é uma seção reservada para 10 dicas divididas em 4 áreas, que vão ajudar o leitor a aumentar as chances de se sentir bem durante essa jornada.

Cancer Nutrition and Recipes for Dummies (2013) foi escrito por Dr. Maurie Markman, Carolyn Lammersfeld e Christina Torster Loguidice. Dr. Maurie Markman é um renomado oncologista norte-americano, presidente do Instituto *Medicine & Science*

¹⁵ Disponível em: <https://en.wikipedia.org/wiki/For_Dummies>. Acesso em: 23 set. 2019.

no *Cancer Treatment Centers of America* na Flórida. Dedicou sua vida a encontrar formas inovadoras de tratar o câncer, tendo publicado mais de 1400¹⁶ artigos, editoriais, manuscritos, capítulos de livros, resenhas e resumos sobre o tema. Muito reconhecido por seu trabalho em oncologia clínica, é frequentemente convidado a dar palestras em universidades e faculdades de medicina em todo país.

Carolyn Lammersfeld é uma dietista norte-americana, vice-presidente do *Integrative Care Services at Cancer Treatment Centers of America® (CTCA)*. É pioneira da ciência da nutrição para o tratamento do câncer, tendo conduzido e publicado estudos clínicos que documentam os resultados de intervenções nutricionais. Por fim, Christina Loguidice é uma experiente desenvolvedora de conteúdos nas áreas médica, de comunicação, saúde e publicidade, entre outros, atualmente presidente da *Crispen Communications*.

Cancer Nutrition foi publicado no ano de 2013, pela editora John Wiley & Sons, Inc. em Nova Jersey. Os autores propuseram uma abordagem mais comunicativa e convidativa por meio do coloquialismo, piadas e bom humor, trazendo de volta a alegria para a vida dos pacientes oncológicos. Dessa forma a obra explora duas tipologias: receitas e popularização da ciência com a temática câncer.

O livro está organizado da seguinte maneira¹⁷: a primeira seção diz respeito à introdução do tema e de qual abordagem os autores decidiram tomar para a criação do livro em questão. Em seguida é introduzida a Parte I: Introduzindo a nutrição oncológica, composta de 5 capítulos; Parte II: A importância do que você come e como a prepara

¹⁶ Disponível em: <<https://www.cancercenter.com/physician-directory/maurie-markman>>. Acesso em: 20 set. 2019.

¹⁷ 1.Introduction 2. Part I: Getting Started with Cancer Nutrition 3. Part II: The Importance of What You Eat and How you Prepare it 4. Part III: Wholesome Recipes 5. Part IV Staying Strong for the Long Haul 6. Part V: The Part of Tens

composto de 4 capítulos; Parte III: Receitas saudáveis, composta de 6 capítulos; Parte IV: Se fortalecendo para a grande jornada, composto de 3 capítulos; e por último a Parte V: A parte dos 10, composta de 2 capítulos.

As duas primeiras partes concentram-se em divulgar a ciência, ou seja, explicar detalhadamente todos os processos pelos quais um paciente oncológico passa, desde escolher uma boa equipe médica até os efeitos do câncer e da radioterapia para o corpo. A terceira parte é reservada às receitas de café da manhã, sopas, pratos principais, acompanhamentos e sobremesas, respectivamente. Cada capítulo dessa seção é composto por dicas, avisos, lembretes, assuntos técnicos e uma breve explicação de quais alimentos o paciente oncológico deve ingerir para diminuir certos efeitos colaterais advindos dos remédios e tratamentos. Os últimos dois capítulos desta seção discorrem acerca do apoio psicológico e dos profissionais que um paciente precisa ter para sobreviver a esse momento tão conturbado.

Assim, *Cancer Nutrition* tem uma proposta de informar e incentivar não só pacientes e ex-pacientes oncológicos, mas todos os que procuram prevenir o desenvolvimento de doenças autoimunes, utilizando uma abordagem para leigos, rica em detalhamento, e com um conteúdo que vai desde a explicação do que é câncer até a explicação de quais medicamentos mostram mais resultados na cura da doença.

2.7 Criatividade na tradução

O último tópico a ser explorado neste projeto diz respeito ao uso da criatividade na tradução. O livro *Cancer Nutrition*, seguindo a abordagem *Dummies*, nos permite explorar essa característica tão presente nas traduções e traz para o debate aspectos que vão muito além da vertente linguística. Para entender como a criatividade está ligada com

a tradução é preciso, primeiramente, definir e explorar o que é criatividade; em segundo lugar, quais são as influências históricas e atuais da criatividade no universo tradutório; e terceiro: por que essa questão se faz presente e pontual neste projeto.

Segundo Tugçe Taşdan, criatividade é a representação dos passos originais dos escritores na literatura. Estas escolhas originais são aceitas como intervenções criativas e muito apreciadas pelos leitores pelo fato de atribuírem originalidade e riqueza aos trabalhos literários que compõem. A criatividade é comumente associada com a livre imaginação e acredita-se que escritores têm liberdade irrestrita para criar seus próprios estilos e tópicos (TAŞDAN, 2016, p.16). Desta forma, as singularidades são exaltadas, analisadas e reproduzida por muitos escritores.

Por outro lado, os pesquisadores Siamak Babaee, Wan Yahya e Ruzbeh Babaee definem a tradução como o ato de avaliar, analisar o texto fonte e recriá-lo noutra língua. (BABAEE, YAHYA, BABAEE 2014, p.14). Esta posição criativa defendida por muitos pesquisadores no âmbito literário, já não pode ser vista com tanta positividade quando se analisa a história e a prática da tradução em um passado recente. De acordo com Taşdan:

A tradução, por outro lado, não foi incluída no escopo da criatividade até os últimos anos, uma vez que a dependência estabelecida entre as traduções e seus textos originais era considerada um obstáculo intransponível no caminho da criatividade. As traduções eram consideradas como um reflexo das obras originais em uma língua de chegada. Como o reflexo de uma imagem no espelho, as traduções eram confinadas a uma estrutura literária e avaliadas dentro dos limites determinados pelos autores das obras originais. Esperava-se que ilustrassem as preferências estilísticas dos escritores o máximo possível.¹⁸ (TAŞDAN, 2016, p. 17)

¹⁸ Translation, on the other hand, was not included in the scope of creativity until recent years since the dependence of translations on the original texts was considered as an insurmountable obstacle in the path to creativity. Translations were considered as the reflection of original works in a target language. Just like the reflection of an image on the mirror, translations were confined to a literary framework, and they were evaluated within the borders determined by the writers of original works. Translations were expected to illustrate the stylistic preferences of the writers as much as possible.

Essa dependência entre o texto fonte e a tradução foi e tem sido largamente discutida no meio tradutório. Diversos autores escreveram sobre estas facetas no processo tradutório de textos especializados, como é o caso do livro *Cooking and the art of translating recipes* (2010) de Lesley Kerseboom, em que a autora reforça a ideia de que a tradução precisa usar mecanismos equivalentes que induzam os leitores a agirem de certa forma, ou aceitarem certo conceito. Para esta autora, quando se trata de receitas, a parte estilística é menos importante do que a procedural.

Assim, vários teóricos ao longo da história da tradução parecem ter apoiado a tese de que, por mais que autores tenham a criatividade para criar e explorar a língua ao escreverem, tradutores não podem desfrutar dessa mesma liberdade. Mas a visão sobre o trabalho do tradutor mudou de lá para cá, e este é considerado, hoje, uma forma de escritor, o que lhe permite mais liberdade criativa para lidar com palavras e concepções do texto fonte e recriá-lo em outra língua, com toda a sua riqueza linguística e cultural.

As palavras não têm significado próprio; são os contexto nos quais estão presentes que denotam o seu sentido. Da mesma forma, um texto não pode ser lido como um agrupamento de palavras isoladas que apenas carregam significado semântico, pois também carregam traços que denotam uma cultura (KERSEBOOM, 2010, p. 33). Para melhor compreender a importância da carga cultural na tradução é preciso entender o que é cultura e como ela se estabelece na tradução.

Babae, Yahya e Babae (2014, p.15) trazem a concepção de cultura como um complexo inteiro composto de arte, costumes, crenças, conhecimento e outras características percebidas pelos habitantes de uma dada sociedade. Reforçam que não é apenas um fenômeno material, não se constitui de pessoas, coisas, comportamento ou emoções, mas sim, a forma de organização dessas coisas, os modos de perceber e lidar

com as circunstâncias. Este aspecto que o tradutor precisa considerar na hora de fazer suas escolhas, os impactos culturais no entendimento, comunicação e memória das pessoas.

Livros culinários trazem a identidade de um país. Usando a língua desse país como um veículo, as receitas trazem alimentos, costumes e características específicas de cada língua. Paiman Salih, (SALIH, 2018) escreveu sua dissertação de mestrado defendendo o enriquecimento cultural que as receitas de um livro de culinária árabe proporcionam a todos que o leem. Por meio da estimulação do palato do leitor e pelo compartilhamento de suas opiniões, se cria um diálogo para a nutrição intelectual. Em seus escritos, enfatizou que a comida é uma parte da cultura e nela se revela a identidade nacional e regional de um país (SALIH, 2018, p. 39).

A criatividade caracteriza-se como uma inventividade que geralmente escapa à norma, ao que era esperado, soando, assim, diferenciada. Nesse ponto, a Linguística de Corpus desempenha um papel primordial, pois ela mostra o que é recorrente e comum, o que é esperado – ou seja, o oposto do que se entende como criatividade. Desta forma, permite ao tradutor, por um lado, apoiar-se em textos escritos para uma certa cultura, consultando e fortalecendo as escolhas tradutórias e, por outro, identificar os usos criativos da língua e tentar recriar esses usos na língua de chegada.

A identidade cultural também é representada pela tradução do humor. Thiago Luiz, em seu artigo *Tradução de Humor: algumas considerações*, define o humor como a capacidade de estereótipos, objetos ou situações evocarem sentimentos de divertimento em seu receptor, independente do tipo de texto (LUIZ 2016, p. 22). John Robert Schmitz (1996) discorre acerca da primeira faceta que a tradução humorística apresenta, a tradução do **humor característico do autor** que, segundo Schmitz, revela a ambiguidade fonológica, semântica ou sintática, tornando-se extremamente complexa,

devido às diferenças estruturais entre a língua de partida e a de chegada (SCHIMITZ 1996, p. 87-88).

Luiz também apresenta a relevância da contribuição de Patrick Zabalbeascoa para a outra área que a tradução humorística explora, o **humor cultural**. Zabalbeascoa tece um argumento acerca da necessidade de o tradutor compreender os mecanismos de funcionamento do humor, bem como as estratégias de adaptação e compensação linguística, paralinguística e tecnológica que o tradutor tem ao seu alcance. ZABALBEASCOA 2001 *apud* LUIZ 2016, p. 23).

Por fim, Luiz conclui afirmando que há muitas variáveis que determinam a percepção do humor como fator que exerce grande influência no processo tradutório. O tradutor que trabalha com textos de cunho humorístico precisa estar atento a todos esses fatores para que o objetivo principal do texto seja atendido: o humor. No caso específico deste trabalho, o humor tem o papel de trazer leveza e divertimento para o paciente oncológico. Além dos pontos já explorados, o tradutor culinário se depara com mais uma questão: a influência da editora e da mercantilização na tradução.

Se não bastasse toda a atenção com os aspectos linguísticos e culturais, o tradutor precisa ainda atender às demandas estabelecidas pela editora. Taşdan (2010, p. 15) discute em seu texto as mudanças que a editora sugere para atender um certo grupo de leitores, restringindo muito mais a capacidade do tradutor de se devotar apenas ao texto. Essas modificações podem afetar diretamente a criatividade, como no caso de coibir o uso de palavras muito especializadas, para dessa forma, poder atingir um número maior de leitores.

No caso do excerto escolhido neste projeto para tradução e análise, se utiliza muito do *marketing* para trazer o valor sentimental das receitas, ao passo de que os

escritores trabalham com a questão psicológica do conforto que a comida traz ao leitor. A riqueza afetiva que conecta o alimento com uma memória é muito explorada, especialmente em um livro como este, que visa vender receitas voltadas para pacientes oncológicos que necessitam de refúgio emocional nas épocas mais instáveis de suas vidas.

A seguir, apresentamos os passos seguidos para a execução deste projeto, desde o preparo do original até a versão final da tradução, passando pela criação de um miniglossário dos termos de maior dificuldade levantados durante este percurso.

3 METODOLOGIA

Tendo em vista, os referenciais abordados na seção anterior nos quais este trabalho de conclusão de curso se apoiou, esta seção tem por objetivo detalhar as etapas que constituíram o processo pré e pós tradutório propriamente dito, sendo composta pelas subseções: preparo do original, compilação do corpus, tradução e elaboração do glossário.

3.1 Preparo do original

O original escolhido para a tradução do trabalho final pertence ao campo da gastronomia e nutrição, como discutido anteriormente, e combina duas tipologias: culinária e popularização de ciência.

O primeiro passo para o trabalho foi tentar encontrar o texto em formato online PDF, mas, após incansáveis horas, não obtive nenhum sucesso, o que me fez optar por comprar o texto disponível na loja virtual norte-americana *Amazon* (o livro não é vendido Brasil). Após o recebimento da obra em formato online, percebi que ela era apenas disponibilizada em formato *ebook* pelo *kindle*. Por isso, utilizei a plataforma *epubconverter*¹⁹ para converter da versão *kindle* para PDF, e depois de PDF para formato *.doc*, compatível com o *Microsoft Office Word*, por meio da plataforma *ilovepdf*²⁰. Após a conversão de *.pdf* para *.docx*, o texto precisou passar por um processo de limpeza, edição e conversão para corrigir, por exemplo, palavras convertidas erroneamente, falta de algumas letras, formatação de ícones e imagens etc.

O livro possui mais de 300 páginas e, como este projeto se limita à tradução de 40 laudas, selecionei dois capítulos: o capítulo 10, *Invigorating Breakfasts*, e o capítulo 15,

¹⁹ Disponível em: <<https://www.epubconverter.com/>>. Acesso em: 15 ago. 2019.

²⁰ Disponível em: <<https://www.ilovepdf.com/>>. Acesso em: 15 ago. 2019.

Sinless Sweets que, a meu ver, mais representavam a abordagem de culinária associada à popularização da ciência (P.C.), levando em consideração a carência de traduções para a língua portuguesa de receitas de café da manhã e sobremesas voltadas para pacientes oncológicos.

3.2 Compilação do Corpus

Após a finalização dessa etapa inicial, passamos à compilação, feita manualmente, de um corpus que atendesse as necessidades de tradução de textos de nutrição e receitas para pacientes oncológicos. Para a otimização do processo de coleta, tendo em vista o tempo disponível para a execução deste projeto de conclusão de curso, a coleta foi feita em três tipologias: receitas de café da manhã, receitas de sobremesa e textos de popularização de ciência. Ou seja, foi preciso estudar o original, para fim de compreender quais ingredientes ocorriam com mais frequência e quais eram restritos, como a nutrição era desenvolvida no capítulo etc. para que o corpus pudesse melhor suprir as especificidades do tema.

A coleta se iniciou pela consulta no motor de busca *Google*, que fornecia sites de órgãos públicos, hospitais e blogs, por exemplo, sobre a temática pesquisada. Após encontrar o texto desejado, o copiava e colava num documento do Word. Me utilizei de um cabeçalho para acrescentar diversas informações extratextuais e linguísticas aos textos coletados (TEIXEIRA, 2008, p.242), o que auxilia o tradutor na consulta aos documentos posteriormente, no programa *AntConc* (ANTHONY, 2014). O cabeçalho é composto dos campos: título, nome do arquivo, domínio geral, domínio específico, tipo de texto, subcorpus, linguagem, fonte, quem publicou, data de publicação, lugar de publicação, data de acesso, pesquisador e comentários (vide Figura 4, com um cabeçalho preenchido para uma receita advinda de um site de sobremesas.)

Por fim, as receitas, originalmente no formato .html (Hyper Text Markup Language), foram transformadas em arquivos do tipo somente texto (.txt), com codificação Unicode UTF-8, para que fossem compatíveis com a leitura no programa *AntConc*.

```
<Header>
  <title>
    <tit> Vencer o cancer Receita: Vitaminas e milk-shake
  </tit>
  <fileName> rec_cafe_03 </fileName>
  <generalDomain> </generalDomain>
  <specificDomain> Receitas de café da manhã</specificDomain>
  <textType> técnico </textType>
  <subcorpus> </subcorpus>
</title>
<sourceText>
  <language> português </language>
  <source> https://www.vencerocancer.org.br/dia-a-dia-do-paciente/nutricao/receita-vitaminas-e-milk-shake/?catsel=tipos-de-cancer
</source>
  <publisher> Vencer o cancer </publisher>
  <pubDate> | </pubDate>
  <pubPlace> Iinstitutovencercancer.com.br </pubPlace>
  <accessDate> Agosto 2019 </accessDate>
  <researcher> Heloísa </researcher>
  <comments> Website escrito pelo instituto de cancer </comments>
</sourceText>
<author>
  <name> Fernanda Bortolon </name>
  <institution> Intituto vencer o cancer </institution>
</author>
</Header>
```

Figura 4: Cabeçalho preenchido. Fonte: a autora.

Para a este projeto foram coletadas cerca de 250.000 mil palavras sob as etiquetas popularização de ciência (popc), receitas de café da manhã (rec_cafe), receitas de sobremesa (rec_sob) e livros de receitas diversas para pacientes oncológicos (rec_livro) de textos voltados para a culinária no âmbito oncológico. Para coletar essas palavras, utilizei a seguinte metodologia: pesquisar no *Google*, por exemplo, receitas de café da manhã para pessoas que tiveram câncer; entrar no site; verificar se a receita foi escrita em português, ou se é uma tradução advinda de outra língua; copiar a receita; preencher o cabeçalho com as informações do local de acesso (vide Figura 4) e salvar na pasta correspondente – as de sobremesa ficaram em rec_sob.

Além disso, utilizei um excerto de cerca de 600.000 palavras do subcorpus de português do Corpus Comparável de Culinária²¹ compilado por Teixeira (2005) para seu doutorado incluindo apenas receitas de café da manhã, sobremesas e algumas receitas normalmente encontradas nessas refeições, como, por exemplo: bolos, sucos, pães, etc.

3.3 Processo tradutório

Em seguida, demos início ao processo de pré-tradução, que antecedeu a finalização do corpus, em que optei por traduzir por volta de 5 laudas, a fim de testar a eficiência do corpus que até então tinha apenas 50.000 palavras. Após esse teste, pude constatar que as consultas não obtinham sucesso, devido ao tamanho limitado do corpus, de modo que constatei a necessidade de incrementá-lo com mais 550.000 mil palavras.

Para a tradução em si, me utilizei do programa de auxílio à tradução SmartCAT²², isto é, um software que torna o processo de tradução mais eficiente e produtivo, por meio do reaproveitamento de unidades segmentadas, criação de glossário e memória de tradução, tornando mais eficiente e rápido o trabalho do tradutor.²³

No decorrer da tradução, tive a ajuda para a identificação de equivalentes para os termos em língua portuguesa via auxílio do corpus construído e do *Vocabulário para Culinária* (TEIXEIRA e TAGNIN, 2008). Porém, ao longo dessa etapa, ainda tive muitas dificuldades referentes ao vocabulário específico de receitas com teor restritivo para pacientes com câncer. Em meu relato de tradução, discorro mais especificamente acerca das maiores dificuldades encontradas.

²¹ Disponível em: <<https://cortec.fflch.usp.br/>>. Acesso em: 16 ago. 2019.

²² Disponível em: <<https://www.smartcat.ai/>>. Acesso em: 22 ago. 2019.

²³ Disponível em: <<https://en.wikipedia.org/wiki/Smartcat>>. Acesso em: 22 ago. 2019.

Logo que conclui minha tradução pela plataforma SmartCAT, esta passou por um processo de revisão e foi transferida para um documento Word, para que pudesse ser revisada mais uma vez por mim, e, em seguida, por minha orientadora. Após todo esse processo, minha tradução chegou à sua versão final, apresentada no Apêndice I deste trabalho. A última etapa do trabalho foi a compilação de um glossário dos termos advindos da tradução.

3.4 Compilação de um glossário

Após a conclusão do processo tradutório, dei início à compilação de um glossário. Nessa etapa, o foco estava na seleção de alguns termos para a criação de um pequeno glossário amostral para tradutores da área da tradução de receitas para pacientes oncológicos. O presente glossário tem em torno de 10 palavras-chave, com seus respectivos padrões linguísticos, e serviu como forma de complementar alguns termos que não estavam presentes no glossário que usei como fonte de referência para minha tradução, o *Vocabulário para Culinária* (TEIXEIRA e TAGNIN, 2008).

O critério utilizado para a escolha das entradas do glossário (UTES) foi a dificuldade que tive de encontrar equivalentes em língua portuguesa nas fontes de consulta disponíveis: internet, Linguee, dicionário de Teixeira e Tagnin (2008), glossário oncológico *Vencer o câncer*²⁴ e dicionário gastronômico *Vida de cozinheiro*²⁵. Em seguida fiz uma pesquisa dos equivalentes usados durante a tradução no corpus coletado. Certos termos que não encontrei no corpus, obtive por meio de sugestões da minha orientadora, especialista na área.

²⁴Disponível em: <<https://www.vencerocancer.org.br/estudos-clinicos/novidades/glossario-oncologico/>>. Acesso em: 12 set. 2019.

²⁵ Disponível em: <<https://www.vidadecozinheiro.com/p/dicionario-gastronomico.html>>. Acesso em: 11 set. 2019.

Também fizemos a inclusão do contexto em que os padrões estavam inseridos, para dar um exemplo natural de seu uso em receitas. Em seguida, fizemos uma pesquisa dos equivalentes usados durante a tradução, como também de seus usos em receitas escritas em português do Brasil, presentes no corpus especializado coletado e no exerto do corpus de Teixeira (2005).

Por fim, após a coleta de todos os dados, o glossário pôde então ser confeccionado. O seu formato seguiu o mesmo modelo do Vocabulário de Culinária, mas em uma versão mais simplificada. Ele contém a unidade de tradução do texto de partida, um exemplo de uso em inglês, o(s) equivalente(s) utilizado(s) na tradução e um exemplo de uso na língua de chegada. O glossário final pode ser visto no Apêndice III. Na sequência, apresento meu relatório de tradução, onde discuto as questões referentes ao processo de tradução do original escolhido.

4 RELATÓRIO DE TRADUÇÃO

Nesta seção, apresentamos os problemas encontrados durante o processo tradutório. Para uma melhor fluidez na explicação, o relato foi dividido em quatro tópicos, seguindo a progressão natural de uma receita. Dessa forma, as dificuldades foram agrupadas em: títulos, produtos típicos da cultura norte-americana, produtos de difícil acesso e sistema de medidas.

4.1. Títulos: criatividade e apelo ao leitor

Os títulos são o primeiro contato do leitor com a receita. Eles têm o papel de captar a atenção e instigar a curiosidade, levando-o a escolher uma receita em particular, dentre tantas outras opções. Como o livro *Cancer Nutrition* é voltado para pacientes que estão passando por um processo ultra-invasivo, como quimioterapia e radiação, os títulos apresentam dois formatos: um mais informativo e direto e o outro mais bem humorado.

Nas tabelas que seguem, procuro abordar as diversas dificuldades com as quais me deparei na tradução desses títulos e apresentar as razões que me motivaram a traduzir da forma como fiz. As tabelas apresentadas nesta seção são referentes às receitas presentes nos capítulos “Café da Manhã Revigorante” e “Doces para comer sem culpa”.

8	Cheesy Spinach Breakfast Squares	Quadrinhos de espinafre e queijo
488	Baked Pumpkin Pie Pudding	Sufê de abóbora de forno

Tabela 1: Tradução de títulos informativos. Fonte: a autora.

O segmento 8 apresenta problemas de tradução relacionado à necessidade de tornar o título mais apetitoso ao olhar do leitor. Na cultura brasileira há a tradição de o café da manhã ser composto de café, leite, pão e bolo, mas nada tão gorduroso e pesado.

Como o título do capítulo informa que serão receitas revigorantes, procurei traduzir de uma forma que parecesse apetitoso ao leitor, mas que fosse algo que ainda tivesse um aspecto de café da manhã. Havia pensado em traduzir por quadrados de espinafre e queijo, mas me pareceu muito simples, eu queria algo que fosse atrair a atenção do leitor ao mesmo tempo que informasse o que seria feito. Com isso, cheguei à conclusão que “quadrinhos” traria ao leitor a ideia de algo em formato de um pedaço de torta. Além disso, ao utilizar o diminutivo, permitiria ao brasileiro não recusar a receita pelo fato de parecer muito complexa ou robusta para uma refeição de café da manhã.

O segundo segmento apresenta o problema que o tradutor enfrenta com a diferença linguística. Pudding é uma palavra que escrita e falada se assemelha à palavra em língua portuguesa “pudim”. Porém, ao pesquisar no *Google* a imagem de “*pudding*” – vide Figura 5 - foi possível observar que a concepção na cultura norte-americana se assemelha a um creme (e na própria figura em questão, o adjetivo “*creamy*”, que significa “cremoso”, foi utilizado para descrever esta receita). Na cultura brasileira, o pudim é comumente apresentado em formato redondo e de consistência semi sólida (vide Figura 6), que, na culinária norte-americana, é chamado de “flan”. Na primeira versão da tradução, cogitei traduzir por “mousse” pelo fato de as características físicas de “pudding” e “mousse” se assemelharem. Mas, depois de conversar com a minha orientadora, chegamos à conclusão que “suflê” (vide Figura 7) seria a tradução mais apropriada pelo fato da preparação ser feita no forno e possuir uma consistência cremosa, mas com uma casquinha crocante.

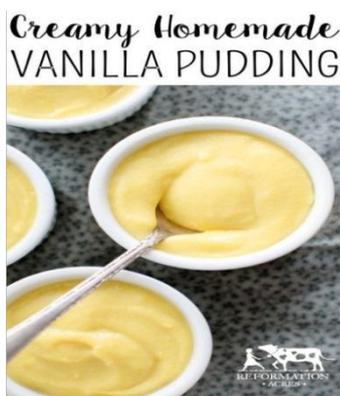


Figura 5: Exemplo de Pudding.
Fonte: Pinterest²⁶.



Figura 6: Exemplo de Pudim.
Fonte: Ana Maria Brogue²⁷.

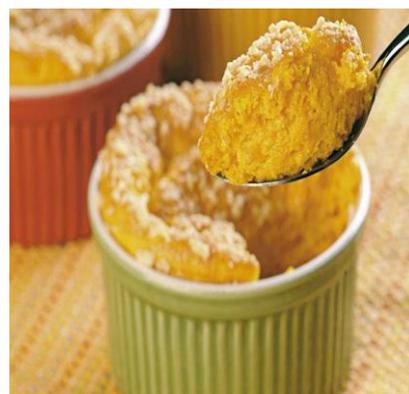


Figura 7: Exemplo de Suflê. Fonte: Receita Natureba²⁸.

11	Soothing Apple Cinnamon Oatmeal	Mingau de maçã que acalma a alma
13	Unchunky Monkey Baked Oatmeal	Mingau que não só macaco quer

Tabela 2: Tradução de títulos bem humorados. Fonte: a autora.

Quando um tradutor trabalha com livros que possuem traços de humor em sua composição, é sempre importante se lembrar da necessidade de distinguir o humor característico do autor e o humor cultural (LUIZ, 2016). Como introduzido anteriormente por Luiz, na seção 2.6, reforço mais uma vez a definição de cada humor a fim de solidificar meu argumento. Com a concepção do humor característico do autor, me baseei na ideia de uma escrita própria, como no caso de uma repetição, uso repetitivo de advérbios, uma certa preferência por adjetivos etc. Já o humor cultural se atém a alusões a programas de TV ou políticos, músicas que marcaram uma geração, marcas e produtos que influenciaram uma cultura, entre outros.

²⁶ Disponível em: <<https://www.pinterest.com/pin/247838785726727125/?lp=true>>. Acesso em: 15 out. 2019.

²⁷ Disponível em: <<https://www.anamariabrogui.com.br/receita/pudim-de-erveja-d8864>>. Acesso em: 17 out. 2019.

²⁸ Disponível em: <<https://receitanatureba.com/sufle-de-abobora-light/>>. Acesso em: 19 out. 2019.

Na Tabela 2, temos dois exemplos em que os autores brincaram com as palavras e expressões da língua inglesa. O segmento 1 apresenta o título de uma receita de mingau. A palavra “*soothing*”, segundo o dicionário online Oxford²⁹, é definida como “que tem efeito calmante ou que reduz a dor ou desconforto”³⁰. À primeira vista, pensei em traduzir por calmante; pesquisei no corpus, mas, infelizmente, nessa questão ele não foi de muita ajuda, pois as receitas coletadas não possuíam essa característica criativa concernente ao modelo de livros da coleção *Dummies*. Portanto, como em outras partes do texto, se perderam parte das sutilezas de sentido que uma palavra traz devido ao fato de a mesma não carregar características idênticas em português, acreditei poder compensar essas perdas neste título. Considerando o perfil do leitor deste livro, um paciente oncológico começando um novo dia e lutando contra os efeitos colaterais da medicação e dos tratamentos e à procura de uma receita de café da manhã que reduza o seu desconforto, acreditei que ao traduzir o título para “Mingau de maçã que acalma a alma”, além de ser uma expressão comumente utilizada no dia a dia para situações que trazem paz, serenidade e conforto, despertaria no leitor essa sensação de curiosidade para algo que o traria calma na vida tão turbulenta que vive.

O segmento 3 apresenta outro tipo de dificuldade. Neste, foi necessário analisar minuciosamente as características culturais do cotidiano norte-americano. Neste título há duas questões que precisaram ser analisadas: o que é “*unchunky monkey*” e como se traduziria “*unchunky*”. *Unchunky* vem de *Chunky monkey* que é um sorvete de banana com fudge (calda espessa de chocolate) e nozes, feito pela empresa Ben & Jerry; o adjetivo “*chunky*” traz a concepção de grandes pedaços de alimentos que oferecem certa

²⁹ Disponível em: <<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/soothing?q=soothing>> Acesso em: 07 ago. 2019.

³⁰ “having a gently calming effect and reducing pain or discomfort.” Disponível em: <<https://www.lexico.com/en/definition/soothing>>. Acesso em: 14 ago. 2019.

resistência à mordida. Esse sorvete é bem conhecido entre os norte-americanos. Ao procurar o significado da UTE, me deparei com várias receitas que tinham esse nome por conter em sua composição banana, chocolate e nozes. Em minha primeira versão, pensei em traduzir por mingau com pedaços de chocolate, banana e nozes, mas com essa tradução eu perderia o humor presente no original, com a brincadeira de “unchunky” – pelo fato de mingaus não serem (a princípio) empelotados. Assim, decidi traduzir por “Mingau que não só macaco quer”, fazendo referência à expressão idiomática “pergunta se o macaco quer banana”, que transmite a ideia de uma resposta afirmativa óbvia. Assim, retomei a presença de banana na receita, ao nomear macacos, e procurei incentivar o leitor a responder que obviamente “sim”, quando se deparar com o título.

Exemplos como o citado acima são recorrentes no âmbito da tradução culinária, pois a comida revela a identidade cultural de um país, como no caso de *unchunky monkey baked oatmeal*, que necessitou explorar uma criatividade do texto original que transcende o valor linguístico, buscando conectar intimamente o leitor – neste caso, por meio de uma expressão que tem um valor convencional na cultura de partida, por conta de um produto reconhecidamente apreciado pela grande maioria.

487	Super Antioxidant Peach Raspberry Crisp	Crumble super antioxidante de framboesa e pêssego
492	Whole-Wheat Citrus-Infused Apple Cobbler	Crumble integral crocante ao perfume cítrico

Tabela 3: Tradução de Crumble. Fonte: a autora.

Um último exemplo acerca dos problemas de tradução dos títulos diz respeito à tradução de receitas típicas norte-americanas. A tabela acima traz o exemplo de dois tipos de receita, com traços em comum: “*crisp*” e “*cobbler*”. A composição básica desses dois é a presença de frutas cobertas completamente ou parcialmente com uma farofa de

cereais triturados, açúcar e manteiga. Nos Estados Unidos há muitas variações desse tipo de sobremesa (vide Figura 8); no português, o único nome que, por enquanto, se tornou popular é “*crumble*”. Então, pela semelhança, decidi usar este termo, para trazer um pouco da cultura, mas sem entrar nas minúcias das variações, porque o livro não possui essa característica. Se fosse um livro de receita profissional, talvez houvesse a necessidade de explicitar a diferença entre cada um.

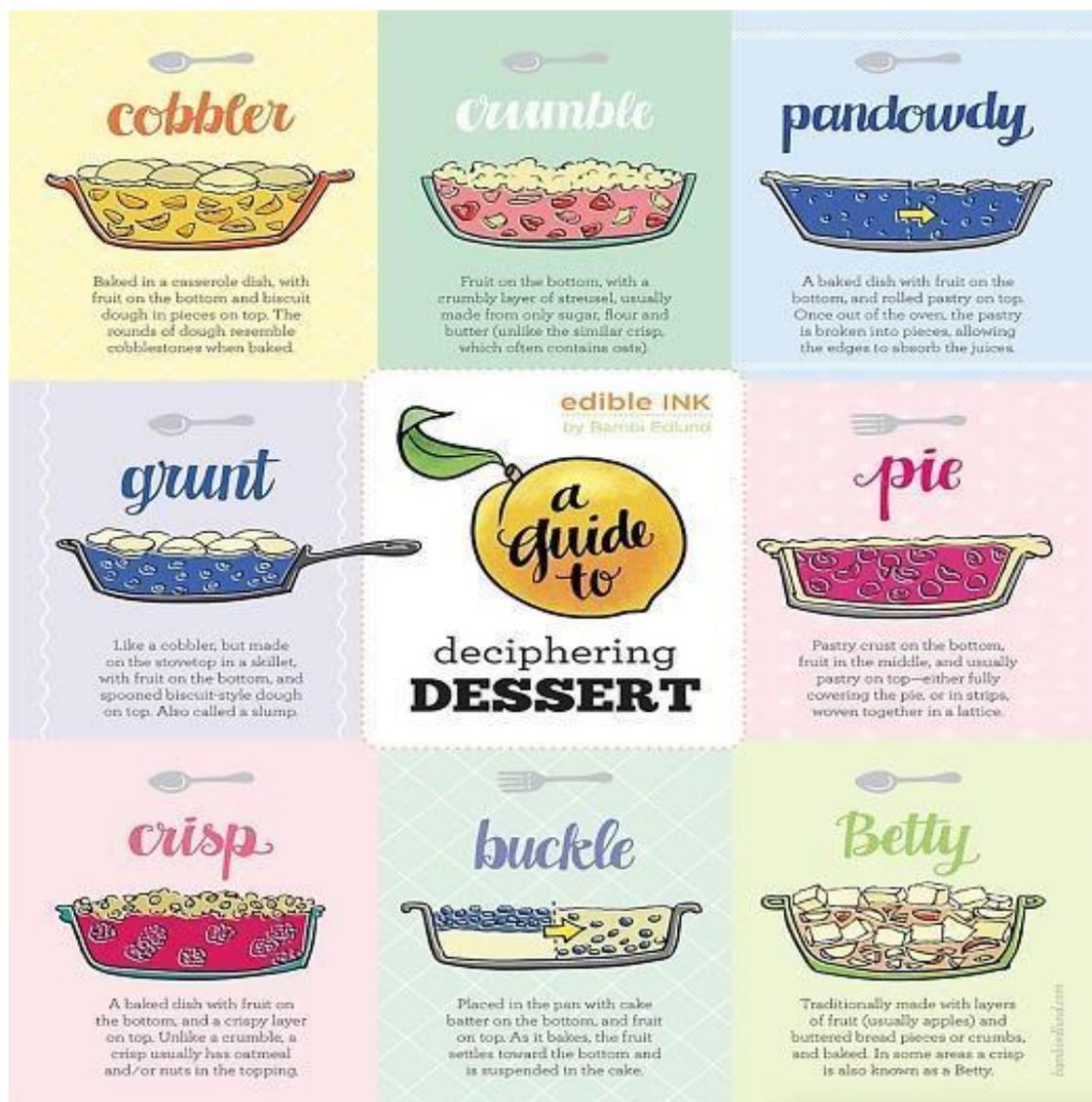


Figura 8: Crumble e outras variações. Fonte: Edible Austin³¹.

³¹ Disponível em: <<http://www.edibleaustin.com/index.php/food-1/87-techniques/2029-a-guide-to-deciphering-dessert>> Acesso em: 07 ago. 2019.

Além da questão linguística, precisei considerar também o aspecto econômico dos livros de receita. Como ressalta Taşdan (2016), a tradução vai muito além da questão puramente linguística. O fator mercantil entra em jogada quando é preciso escolher um termo que seja mais conhecido no mercado e possua uma maior probabilidade de apelo à afetividade. A comida tem de grande apelo emocional, portanto, quando se traduz é preciso manter em mente o poder que a tradução tem de atrair ou afugentar o leitor.

4.2 Ingredientes típicos da cultura norte-americana

Após captar a atenção do leitor com o título, a lista de ingredientes tem seu papel essencial em uma receita, pois enumera os produtos necessários para executar uma preparação e suas proporções. Os alimentos devem ser listados de forma clara e com uma especificidade em relação a suas medidas – normalmente organizados com a quantidade (em gramas/ mililitros/ xícaras/ colheres etc.) + preposição “de” + ingrediente + especificações (opcional). Por exemplo: 1 colher (chá) de abacaxi picado.

A obra *Cancer Nutrition* apresentou problemas variados em relação à tradução da lista de ingredientes. Nas tabelas a seguir, irei listar os que mais de destacaram e explicar como os solucionei.

206	1/3 cup dried cranberries	1/3 de xícara de <i>cranberry</i> seco
-----	---------------------------	--

Tabela 4: Tradução de *Cranberry*

Quando se está lidando com um livro norte-americano que possui uma seleção de frutas e legumes locais, o tradutor há de encontrar situações onde um ingrediente típico de um certo solo ou clima irá influenciar na disponibilidade do mesmo em outro país. Este é o caso do fragmento disponível na Tabela 4. O “*cranberry*”, também conhecido como “arandos” e “oxicoco”, é uma fruta vermelha muito utilizada na medicina popular

para a prevenção de infecções do trato urinário³², além de amplamente empregado na culinária (especialmente em bebidas). No Brasil, o produto com mais facilidade de ser encontrado é o suco de cranberry, ao passo que as frutas frescas ou secas estão disponíveis apenas em mercados ou feiras especializados. Devido ao seu sabor único e suas propriedades medicinais, optei por manter o termo em inglês mesmo, sem sugerir substituição, pois não encontrei uma fruta disponível com as propriedades nutricionais e de sabor do ingrediente original.

A Figura 9 ilustra um excerto do livro que traz o segundo tópico que será explorado referente aos ingredientes: “*buttermilk*”. Há uma proposta e tradução para tradução do termo para o português como “leitelho”. Porém, esse produto não está disponível para compra em nenhuma loja no Brasil. Tendo em vista a inexistência (ou dificuldade de encontrar) esse ingrediente, característico da cozinha norte-americana, preferi manter em inglês, mas explicar o que é (soro de manteiga), junto com uma receita para preparo caseiro, caso não possa ser encontrado. Neste caso, em vez de adicionar uma nota de rodapé, preferi seguir a programação visual do livro, que permite usar um símbolo chamado “*Tip*” (“Dica”), em que é possível adicionar comentários especiais entre os parágrafos, permitindo uma fluência maior na leitura das informações apresentadas.

³² Disponível em: <<https://guiadafarmacia.com.br/materia/quais-os-beneficios-do-cranberry/>>. Acesso em: 20 set. 2019.

Modo de fazer

- 1 Preaqueça o forno a 180°C.
- 2 Em uma tigela grande, misture 1/3 de xícara do açúcar, o amido de milho, a canela, a noz-moscada e o suco de laranja. Adicione as maçãs e misture bem. Transfira para uma assadeira untada de 30x15cm.
- 3 Em uma tigela grande, misture as farinhas, 1/4 de xícara do açúcar, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio e o sal.
- 4 Incorpore a manteiga na mistura de farinha com a ponta dos dedos até obter uma farofa grossa. Junte o *buttermilk* e as raspas de laranja, misturando apenas até umedecer.
- 5 Coloque a massa sobre a mistura de maçã às colheradas e depois polvilhe com as 2 colheres (chá) de açúcar granulado.
- 6 Asse por 40 a 45 minutos, até as maçãs borbulharem e a cobertura dourar levemente. Deixe esfriar por 10 minutos antes de servir.

Por porção: Calorias 241 (gordura: 81); 9g de gorduras totais (6g saturada); Colesterol 24mg; Sódio 184 mg; Carboidratos 39g (fibra alimentar 2g); Proteína 3g.

 **Tip** Buttermilk, ou soro de manteiga – se não encontrar, substitua por uma mistura em partes iguais de leite e iogurte natural.

Figura 9: Excerto da tradução mostrando o uso de “*buttermilk*”. Fonte: a autora.

677	Chilled Minty Strawberry Soup	Sobremesa de Iogurte, Frutas e <i>Ginger snap</i>
 Tip <i>Ginger snap</i> é um biscoito típico norte-americano, muito comercializado na época do Natal. Se não encontrar, use um biscoito crocante doce e um pouco de gengibre e especiarias em pó, para recuperar seu sabor especial.		

Tabela 5: Tradução *Ginger snap*. Fonte: a autora.

A tabela 5 apresenta uma situação similar à anterior. “*Ginger snap*” é um biscoito típico norte-americano, muito característico por sua textura crocante e o sabor de gengibre com especiarias. É muito utilizado em receitas natalinas nos Estados Unidos. Nesta receita em específico, optei por deixar o nome dos biscoitos em inglês, pelo fato de cada vez mais esse nome estar sendo utilizado em receitas brasileiras (como no caso da

receita de “Cheesecake de abóbora com crosta de ginger e molho de caramelo³³” disponibilizada pelo site Receitas Pratos), e também para reforçar o aspecto internacional e norte-americano da sobremesa. Contudo, o produto não é comercializado no Brasil; daí propus a utilização de qualquer biscoito crocante com a adição de um pouco de gengibre e especiarias, para aproximar ao máximo do sabor do “*Ginger snaps*”.

4.3 Produtos de difícil acesso

Outro ponto referente à tradução de ingredientes é a dificuldade que o tradutor tem ao se deparar com ingredientes que não estão disponíveis ou não são de fácil acesso para o público de chegada. Nas tabelas a seguir discorro quanto a abordagem que utilizei e as soluções que obtive nesse aspecto tão delicado da tradução culinária.

90	Spray a griddle with cooking spray, and heat until hot. (Drops of water will quickly and noisily evaporate if dropped on the griddle.) Pour the desired amount onto the griddle.	Unte uma chapa ou frigideira com spray desmoldante de baixa caloria e leve ao fogo até ficar quente. (Gotas de água vão evaporar rápido e ruidosamente se respingadas na superfície). Despeje a quantidade desejada de massa.
95	Then pour approximately one-quarter of the mixture into the waffle iron and cook for approximately 2 to 3 minutes, or until the waffle iron indicates that the waffle is done.	Em seguida, despeje aproximadamente um quarto da mistura e asse por 2 a 3 minutos, ou até que a máquina indique que o waffle está pronto.
423	3 Spray a medium skillet with cooking	3 Unte a frigideira com spray

³³ Disponível em: <<http://www.receitaspratos.com/cheesecake-de-abobora-com-crosta-de-gingersnap-e-molho-de-caramelo/>>. Acesso em: 20 set. 2019.

spray, add the vegetable mixture, and stir for about 1 minute.	desmoldante, adicione a mistura de vegetais e refogue por cerca de 1 minuto.
--	--

Tabela 6: Tradução produtos de difícil acesso. Fonte: a autora.

Nesta tabela 6 temos o exemplo de três situações no livro de produtos que já compõem o dia a dia da maioria das cozinhas norte-americanas. O segmento 60 introduz o modo de fazer da receita “Waffle ou Panqueca Integral de Liquidificador”. A panqueca é uma receita característica dos Estados Unidos; por ser tão comum como opção para café-da-manhã, muitos fogões já vem com uma chapa embutida, própria para preparar panquecas desse tipo (vide Figura 10). No entanto, aqui no Brasil isso não é uma característica comum em nossos fogões, e nem todas as pessoas possuem uma chapa de ferro em casa. A fim de solucionar esse problema, tendo em mente o público alvo que está passando por um problema de saúde e não esbanja energia, optei por oferecer a opção de substituir a chapa por uma frigideira, que é um artefato presente em quase todas as cozinhas brasileiras.



Figura 10: Fogão com chapa embutida. Fonte: Thermador³⁴.

³⁴ Disponível em: <<https://www.thermador.com/us/products/ranges/ranges-with-grill>>. Acesso em: 20 set. 2019.

O segundo segmento advém da mesma receita, mas se tornou um desafio maior pelo fato de “*waffles*” serem característicos por seu formato, que não é possível reproduzir por qualquer outro objeto que não seja a máquina específica para seu preparo. Portanto, decidi traduzir a UTE “*waffle iron*” por “máquina de *waffle*”. Já que é um livro importado, isso permite que o leitor experiencie um pouco da cultura da língua de partida em sua alimentação, tudo isso em concordância com o fato da “máquina de *waffle*” já estar presente nas lojas e mercados brasileiros, porém, apesar de não fazer parte do rol de utensílios de cozinha presentes no armário de todo brasileiro.

Por fim, o termo “*cooking spray*” se refere a um *spray* para untar formas. No Brasil, é um produto utilizado em grandes padarias e fábricas, mas não está presente na maioria dos mercados nem disponível para todos. Com isso em mente, eu optei por traduzir por “*spray* desmoldante” pelo fato de cada receita ter sido planejada dentro de uma dieta balanceada, com diversos ingredientes restritos aos pacientes oncológicos. Dessa forma, priorizamos manter a mesma tabela nutricional, já que a saúde do paciente é um fato crucial a se considerar nesta tradução.

No corpus coletado infelizmente não há ocorrências da UTE “*spray* desmoldante”. Então, após esgotar minhas pesquisas fui a procura desse termo na internet. No site Mercado Livre há diversas ocorrências de produtos comercializados pelo nome *spray* desmoldante (vide figura 11). Em muitos casos neste presente trabalho foi necessário recorrer à outros meios de consulta, quando o corpus e os glossários se mostraram ineficientes. Mediante essa confirmação de uso e comercialização, optei por traduzir *cooking spray* por *spray* desmoldante.

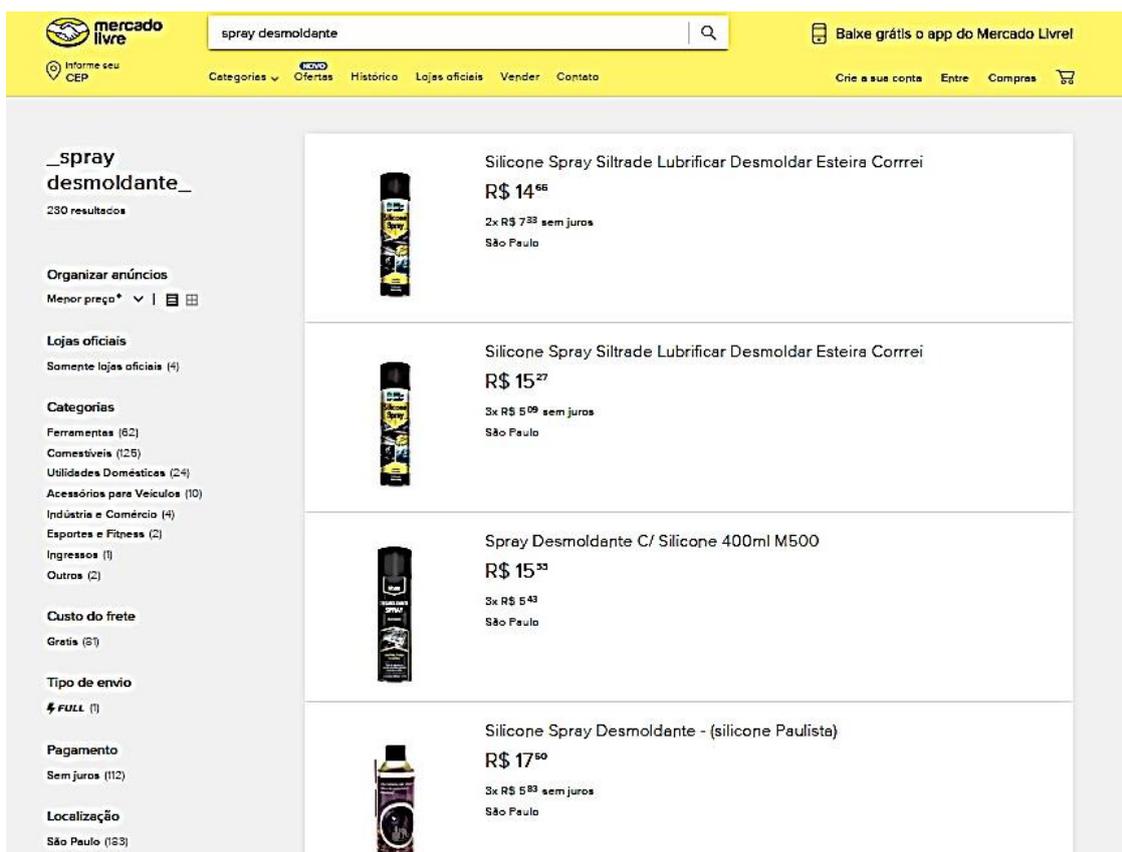


Figura 11: Pesquisa por "spray desmoldante" no site mercadolive.com. Fonte: a autora.

Além da tradução, adicionei um pequeno comentário informando que, no caso de não encontrar o spray desmoldante, o mesmo poderia ser substituído pela técnica de untar com uma toalha de papel umedecida em um pouco de óleo. Em vez de acrescentar esse comentário na categoria “tip”, apresentada anteriormente, escolhi adicioná-lo à introdução, antes da listagem de receitas, de forma que compusesse a mesma posição de importância quanto as outras dicas e recomendações escritas pelos autores.

306	1/4 blood orange, peeled	1/4 de laranja sanguínea descascada
345	1 cup baby spinach	1 xícara de folhas tenras de espinafre

Tabela 7: Tradução dos ingredientes de difícil acesso. Fonte: a autora.

Outra situação com a qual me deparei pode ser representada pelos dois ingredientes presentes na Tabela 7. No caso de “blood orange”, por exemplo, após uma consulta em meu corpus e ao *Vocabulário de culinária* (TEIXEIRA e TAGNIN), não

encontrei essa palavra. Então, decidi fazer uma pesquisa no *Google*. Encontrei muitas opções para o mesmo ingrediente: “laranja sanguínea”, “laranja de sangue”, “laranja vermelha”, “laranja cara cara” e “laranja sangue de boi”. A princípio, fiquei em dúvida entre “laranja sanguínea” e “laranja-de-sangue”, pelo fato de observar que a ocorrência das duas trazia resultados muito similares. Também considerei deixar em inglês, já que encontrei dessa forma em algumas receitas. Após muita pesquisa e conversas com minha orientadora, decidimos traduzir por “laranja sanguínea”, pelo fato de as ocorrências serem em maior número e já estar sendo comercializada, principalmente em forma de suco, nos mercados mais seletos.

Contudo, nesta receita, em específico, é necessário utilizar a fruta fresca. Apesar de não encontrarmos em nenhum lugar para vender, nem fisicamente nem online, optamos por deixar “laranja sanguínea”, pois o motivo pelo qual os autores escolheram essa fruta e não a “laranja comum” é devido ao seu poder de combater a presença de radicais livres no corpo e doenças cardiovasculares, além de reduzir a gordura abdominal³⁵. Para contornar a possível falta desse ingrediente, adicionamos uma nota de rodapé informando que, caso o leitor não encontrasse essa fruta em natura, pode substituir por uma laranja comum.

544	18 graham cracker squares	Bolacha maizena
550	1 Line a 9-x-9-inch baking pan with 9 of the graham cracker squares and set aside.	1 Forre a forma quadrada de 25cm com as bolachas de maizena e reserve.

Tabela 8: Tradução e substituição de medidas e ingredientes. Fonte: a autora.

³⁵ Disponível em: <<https://www.ativo.com/nutricao/laranja-vermelha-ajuda-a-reduzir-a-barriga/>>. Acesso em: 15 out. 2019.

Ainda explorando o mesmo tópico de ingredientes de difícil acesso, eu gostaria de ressaltar a importância dos detalhes quando estamos traduzindo uma receita. Quando autores optam por dar alguma instrução muito específica para um ingrediente, é preciso verificar se ela afeta diretamente a receita. No caso dos segmentos da Tabela 8 fazem parte da receita “Delicinha congelada de abóbora” há duas situações que precisam ser analisadas separadamente: a tradução de *graham cracker* e a quantidade de ingredientes delimitada pelos autores.

Graham Cracker é um biscoito de sabor doce feito com farelo e germe de trigo, com sabor de canela ou mel comumente encontrado em formato retangular seccionado, como mostra a figura 12, que é usado tipicamente nos Estados Unidos para fazer base de tortas como *cheesecake*, torta de abóbora e *S'mores*. Aqui no Brasil possuímos várias bolachas doces que possuem uma pitada de canela ou mel em sua composição, mas a única que encontrei com um formato parecido que não alteraria a receita, já que é o aspecto mais relevante da receita em questão, foi a bolacha maizena da marca Bauducco (vide figura 13).

Como pode ser visto no segmento 550, tendo em vista uma forma de 9x9 polegadas e o diâmetro do biscoito graham crackers, foi calculado que 9 pedaços seriam necessários para forrar a base da forma e utilizar os 9 restantes para finalizar o prato. Na primeira versão da tradução, cogitei especificar nos ingredientes a presença de 18 bolachas, porém, como a bolacha maizena não possui o mesmo diâmetro que os graham crackers, optei por instruir o leitor a utilizar a quantidade necessária de biscoitos para forrar a base da forma.

No momento em que me deparei com a necessidade de sugerir a substituição de graham crackers por bolacha maizena procurei me ater à discussão no português entre bolacha ou biscoito. Segundo o portal da Agência Nacional de Vigilância Sanitária

(ANVISA) as duas opções estão corretas para ingredientes obtidos pela mistura de farinhas, amidos e ou féculas com outros ingredientes, submetidos a processos de amassamento e cocção, fermentados ou não e que podem apresentar cobertura, recheio, formato e textura diversos³⁶. Sendo sinônimos, optei por traduzir por bolacha, dado ser a forma que utilizo em meu dia-a-dia.

Além de considerar a necessidade de procurar ingredientes de fácil acesso para qualquer leitor, mantive em mente a preocupação de atingir o aspecto visual e gustativo que o biscoito original traz. Quanto à parte visual, a bolacha maizena, como mostra a figura 13, se assemelha bastante ao produtor original em tamanho, crocância e coloração. No que diz respeito ao sabor, no entanto, o biscoito *graham crackers* é comumente encontrado em dois sabores, mel e canela, ao passo que a bolacha maizena não está disponível nessas opções. Assim, decidi adicionar uma *tip* sugerindo ao leitor salpicar um pouco de canela ou espalhar uma pequena quantidade de mel em cima das bolachas.

O exemplo apresentado ilustra como é de suma importância que o tradutor esteja atento ao efeito que suas conversões e adaptações trazem para a receita, pois o objetivo final de qualquer receita é que possa instruir alguém no preparo de algum alimento.

³⁶ Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/resultado-de-busca?p_p_id=101&p_p_lifecycle=0&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&_101_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_assetEntryId=2977103&_101_type=content&_101_groupId=33916&_101_urlTitle=informe-tecnico-n-69-de-2015&inheritRedirect=true>. Acesso em: 15 out. 2019.

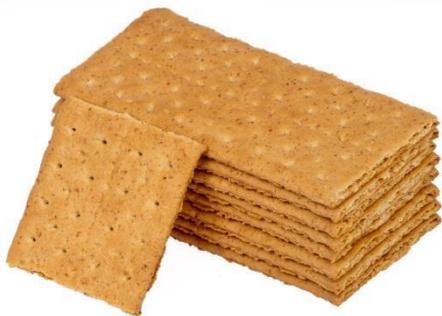


Figura 12: Graham Crackers



Figura 13: Bolacha maizena Bauducco

4.4 Sistema de medidas

Nesse último tópico abordarei o cuidado e a atenção que o tradutor precisa ter quando utiliza-se da adaptação (substituição por ingredientes diferentes) em receitas. Nas tabelas a seguir, apresento um problema referente ao sistema de medidas de cada país. Como *Cancer Nutrition* é voltado para o público americano, todas as informações de quantidade, comprimento, espessura, temperatura estão no sistema de medidas anglo-saxão que se utiliza de copos, polegadas, onças, Fahrenheit. Em contraste com nosso sistema métrico e termométrico que se utiliza de xícaras, centímetros, milímetros e Celsius. Dessa forma, o tradutor precisa estar atento às conversões necessárias que precisam ser feitas.

243	1 Preheat the oven to 350 degrees and spray an 8-x-8-inch pan with nonstick cooking spray.	1 Preaqueça o forno a 180 °C e unte uma forma quadrada de 20cm com <i>spray</i> desmoldante de baixa caloria.
214	1 Preheat oven to 400 degrees, and line baking sheets with parchment paper.	1 Preaqueça o forno a 200°C e forre as assadeiras com papel-manteiga.

Tabela 9 : Tradução do modo de fazer. Fonte: a autora.

Nesta tabela temos dois exemplos de receitas que necessitam do uso do forno; para isso, foi necessário se utilizar de um site de conversão de Fahrenheit para Celsius³⁷. Porém, considerando que 350 °F equivale a exatamente 176,6 °C, foi necessário arredondar para 180 °C, que é a temperatura média utilizada no Brasil. O mesmo procedimento precisou ser adotado no segmento 214, em que a conversão de 400 °F equivale exatamente a 204 °C, por isso adaptei para 200 °C, pois no forno não há a opção de 204 °C e não é uma temperatura comumente utilizada em receitas brasileiras.

Tipo de forma	Tamanho no padrão brasileiro	Tamanho no padrão americano
Quadrada	20 x 20 x 5 cm	8 x 8 x 2 polegadas
	23 x 23 x 5 cm	9 x 9 x 2 polegadas
	25 x 25 x 5 cm	10 x 10 x 2 polegadas
Retangular	28 x 18 x 5 cm	11 x 7 x 2 polegadas
	33 x 23 x 5 cm	13 x 9 x 2 polegadas
Redonda	20 x 5 cm	8 x 2 polegadas
	23 x 5 cm	10 x 2 polegadas

Tabela 10: Exemplo de conversão de medidas de formas. Fonte: a autora.

Da mesma forma, as formas não podem ser apenas convertidas de polegadas para centímetros. Conforme mostra a tabela 10, para que a tradução seja eficiente é preciso pesquisar e adequar as medidas para o padrão brasileiro de tamanhos de assadeiras.

Em suma, podemos dizer que os materiais de consulta, como o corpus especializado, os glossários técnicos e as pesquisas feitas na internet, foram de suma importância para a obtenção e confirmação dos termos da culinária traduzidos neste trabalho. A seguir, apresentamos algumas considerações finais sobre todo o trajeto percorrido no processo de traduzir estas receitas voltadas para pacientes oncológicos, na Conclusão.

³⁷ Disponível em: <<https://www.metric-conversions.org/pt-br/temperatura/fahrenheit-em-celsius.htm>>. Acesso em: 10 nov. 2019.

CONCLUSÃO

Durante o desenvolvimento deste trabalho, primeiramente discutimos o papel da tradução técnica no mercado editorial atual. Vimos que a demanda de traduções técnicas tem crescido bastante desde o surgimento do computador, tornando-se uma área em que a tecnologia é muito presente. Mesmo ocupando a maior fatia do mercado pouco crédito tem sido dado para a tradução especializada, se comparada à quantidade de trabalhos literários produzidos e discutidos.

Exploramos o âmbito da tradução culinária e sua expansão ocasionada pela globalização e internacionalização. Este crescimento pode ser observado pelo aumento de livros culinários publicados, a criação programas de TV culinários, o grande incentivo ao turismo gastronômico, entre outros. Como este trabalho teve como objetivo a tradução de um livro de receitas, detalhamos as partes essenciais e opcionais que compõem essa tipologia textual.

Após termos adentrado uma das tipologias às quais o livro escolhido para ser traduzido, *Cancer Nutrition and Recipes for Dummies*, pertence, tivemos a oportunidade de investigar como essa outra faceta de popularização de ciência (P.C.) influencia o mercado editorial e de traduções. P.C. ou divulgação científica foi definida como a difusão do conhecimento científico para o público não especializado. Portanto, *Cancer Nutrition* age como uma ponte, conectando o paciente oncológico de menor escolaridade ou estrato social aos tratamentos e pesquisas disponibilizados em linguagem especializada.

Com relação à linguagem especializada, vimos a importância da terminologia para os textos técnicos, mais precisamente para a tipologia “receita”, cujo propósito comunicativo é predominantemente instrucional, demandando uma clareza nas etapas que

o leitor precisa seguir. Com isso, discutimos como o tradutor especializado precisa do auxílio de bons dicionários técnicos para o momento da tradução. Mediante essa necessidade, vimos que muitos dos dicionários e glossários técnicos produzidos não atendem às necessidades do tradutor técnico, por conterem poucas informações acerca do uso real dos termos.

Através dessa lacuna deixada pela ineficiência de materiais especializados, analisamos a abordagem da Linguística de Corpus (L.C.) como forma de auxiliar o tradutor técnico. Ao compilar textos referentes a área estudada em questão, o tradutor pode se utilizar de um recurso infinito de termos e padrões linguísticos da linguagem especializada. Assim, propusemos utilizar a L.C. não apenas como metodologia, mas como abordagem na análise de tipologias textuais, padrões lexicais e linguísticos, enriquecendo a visão da linguagem especializada e permitindo o levantamento automático e semiautomático de elementos valiosos para a criação de dicionário e glossários mais voltados às necessidades específicas do tradutor, conforme apontou Teixeira (2008).

Dada a importância do assunto, em todo o processo tradutório procurei considerar o caráter técnico e criativo ao mesmo tempo, de tal forma que, ao traduzir, me mantive atenta à necessidade de produzir um texto terminologicamente correto, mas sem que a tradução soasse artificial ou truncada. Para tanto, fiz a coleta manual de textos autênticos concernentes às áreas da gastronomia oncológica e popularização de ciência (corpus), com objetivo final de alcançar um texto terminologicamente preciso e idiomático.

Em minha jornada tradutória, me deparei com diversas questões que necessitaram de muita pesquisa e discussões com minha orientadora. Houve vários casos em que os ingredientes que compunham as receitas eram escassos ou então não comercializados no

Brasil. Para cada situação em específico, explicitarei qual abordagem tomei para solucionar a questão.

Outra situação de conflito experimentada foi em relação à criatividade na tradução. Discutimos como os aspectos culturais influenciam na escrita e tradução de um texto culinário, já que a comida revela a identidade cultural de um povo. Da mesma forma, também discorreremos sobre interferência do mercado editorial nas escolhas do tradutor, que precisam transcender escolhas linguísticas e culturais para se tornarem mais atraentes para o mercado consumidor da obra: no nosso caso, pacientes oncológicos e pessoas associadas a eles. Assim, a criatividade mostrou ser uma habilidade primordial para o tradutor de textos culinários, pois ele necessita dela para casar a carga linguística com a cultural, a fim de produzir um texto tão eficiente e atraente como o texto fonte.

Em virtude do exposto, espero que com minhas contribuições teóricas, relatório de tradução e criação de um pequeno glossário amostral contribuam para a literatura a respeito da tradução de textos técnicos especializados em gastronomia e à divulgação de ciência. A tradução de receitas voltadas ao público oncológico, devido ao aumento drástico na incidência do câncer, mostra grande potencial de estudo e a criação de materiais voltados para as necessidades do tradutor da área são de suma importância para que as traduções sejam, além de precisas, convidativas e apetitosas para quem as prepara.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVARES, S. A ciência fala inglês? Em tempos de mudança... **Nascer e Crescer**. Porto, v.25, n. 3, set. 2016, p. 133-135.

ANTHONY, L. **AntConc**. Version 3.4.4. Tokyo, Japan: Waseda University, 2014.

AZENHA JR., J. **Tradução técnica e condicionantes culturais. Primeiros passos para um estudo integrado**. São Paulo: Humanitas, 1999.

BABAE, S.; YAHYA, W.; BABAE, R. Creativity, Culture and Translation. **English Language Teaching**, Canada, v.7, n.6, mar. 2014, p. 14-18.

BELL-SANTOS, C.A. A tradução de artigos médicos em português para periódicos internacionais em inglês e as expectativas linguísticas e culturais dos leitores. In: BESSA, C.; BELL-SANTOS, C.A; LAMBERTI, F. (Org). **A tradução em contextos especializados**. Brasília:Verdana, 2015. p. 69-89.

BERBER SARDINHA, A. P. **Linguística de Corpus**. Barueri: Manole, 2004.

BOWKER, L. e PEARSON J. **Working with Specialized Language: A practical guide to using corpora**. New York: Routledge, 2003.

BYRNE, J. **Technical Translation: Usability Strategies for Translating Technical Documentation**. Netherlands: Springer, 2006.

CAMBRIDGE ENGLISH DICTIONARY. Disponível em: <<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/>>. Acesso em: 20 set. 2019.

FIGUEREDO, V; SILVA, C. A influência da alimentação como agente precursor, preventivo e redutor do câncer. **Universitas Ciências da Saúde**, Brasília, v. 01, n. 02, 2001, p. 317-325.

GGEE. **Percepção pública da C&T no Brasil em 2015**, 2015. Disponível em: <<http://percepcaocti.cgee.org.br/wp-content/themes/cgee/files/sumario.pdf>>. Acesso em: 19 nov. 2019.

GGEE. **Percepção pública da C&T no Brasil em 2019**, 2019. Disponível em: <https://www.cgee.org.br/documents/10195/734063/CGEE_resumoexecutivo_Percepcao_pub_CT.pdf>. Acesso em: 19 nov. 2019.

JACOB, D. **Will write for food: The Complete Guide to Writing Cookbooks, Restaurant Reviews, Articles, Memoir, Fiction and More**. New York: Marlowe & Company, 2005.

KERSEBOOM, L. **Cooking and the Art of Translating Recipes**. 2010. 90 f. Dissertation (Masters in Translation Studies) –Translation, Utrecht University, Utrecht. 2010. (Supervisor: Cees Koster)

LINGUEE DICIONÁRIO PORTUGUÊS- INGLÊS. Disponível em: <<https://www.linguee.com.br/portugues-ingles>> Acesso em: 20 set. 2019.

LUIZ, T. **Tradução de humor: algumas considerações**. 2016. Dissertação (Doutorado em Estudos Literários) – Transversal - Revista em Tradução 2, 2016. p.19-34.

OLOHAN, M. **Scientific and Technical Translation**. 1 ed. New York: Routledge, 2016, p. 6-25.

OSTMANN, B. G. ; J. L. BAKER. **The Recipe Writer's Handbook**. New York: John Wiley & Sons, Inc., 2001.

OXFORD LEARNERS DICTIONARY. Disponível em: <<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/us/>>. Acesso em: 13 jul. 2019.

PAUL, D. Spreading the Chaos: The Role of Popularizations in the Diffusion of Scientific Ideas, **Written Communication**, California, v. 21, n.1, p. 32-68, jan. 2004.

SAGON, C. Cooking 101: Add 1 Cup of Simplicity. **The Washington Post**, March 18 2006. Disponível em: <<https://www.washingtonpost.com/archive/politics/2006/03/18/cooking-101-add-1-cup-of-simplicity-span-class=bankhead-as-kitchen-skills-dwindle-recipes-become-easy-as-piespan/63ead9dd-d69b-4bba-8f75-a5a177fb6d54/>>. Acesso em: 10 out 2019.

SALIH, P. **Translating Arab Cuisine into English: 101 Recipes**. 2018. 372 f. Dissertation (Masters in Comparative Literature) – University of Massachusetts Amherst. Massachusetts, 2018.

SCHMITZ, J. R. Humor: é possível traduzi-lo e ensinar a traduzi-lo?, **TradTerm** v. 3, São Paulo, dez. 1996, p. 87-97.

TAŞDAN, T. **Creativity in Translation: Analysis of Turkish Translations of Wordplays, Symbols and Codes in Dan Brown's Books**. 2016. 98 f. Dissertation (Masters in Translation Studies) – Hacettepe University Graduate School of Social Sciences, Ankara, 2016. (Supervisor: Asalet Erten)

TEIXEIRA, E. D. **A Linguística de Corpus a serviço do tradutor: proposta de um dicionário de culinária voltado para a produção textual**. 2008. 400 f. Tese (Doutorado em Estudos Linguísticos e Literários em Inglês) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.

TEIXEIRA, E. D. Corpus de Culinária. In: **Cortec – Corpus Técnico e Científico do Projeto COMET**, 2005. <Disponível em: <<http://comet.fflch.usp.br/cortec>>. Acesso em: 23 ago. 2019.

TEIXEIRA, E.D; TAGNIN, S. E. O. **Vocabulário para Culinária inglês/português**. São Paulo: Special Book Services, 2008. Série Mil & Um Termos.

ZABALBEASCOA, P. La traducción del humor en textos audiovisuales. In: DURO, Miguel. **La traducción para el doblaje y la subtitulación**. Madrid: Cátedra, signo e imagen, n. 63, 2001. p. 251-263.

APÊNDICE I

Tradução do Cancer Nutrition and Recipes for Dummies

Nº	Source (EN-US)	Target (PT-BR)
1	Chapter 10	Capítulo 10
2	Invigorating Breakfasts	Cafés da Manhã Revigorantes
3	In This Chapter	Neste Capítulo
4	Recognizing the importance of breakfast	Reconhecendo a importância do café da manhã
5	Praising the filling power of whole grains	Exaltando o poder da saciedade de grãos integrais
6	Starting off the day with fruits and vegetables	Começando o dia com frutas e vegetais
7	Recipes in This Chapter	Receitas neste capítulo
8	Whole-Wheat Blender Batter Waffles or Pancakes	Waffle ou panquecas integrais de liquidificador
9	Whole-Wheat Pumpkin Pie Muffins	<i>Muffin</i> integral de abóbora
10	Warm Blueberry and Pumpkin Spice Quinoa	Quinoa com <i>blueberry</i> e especiarias
11	Soothing Apple Cinnamon Oatmeal	Mingau de maçã que acalma a alma
12	Breakfast Cookies	Cookie de café da manhã
13	Unchunky Monkey Baked Oatmeal	Mingau que não só macaco quer
14	Overnight Raspberry Icebox Oatmeal	Delícia gelada de framboesa e aveia
15	Pomegranate Antioxidant Smoothie	<i>Smoothie</i> antioxidante de romã
16	Tropical Tummy-Taming Smoothie	<i>Smoothie</i> tropical mata fome
17	Simple Vegetable Omelet	Omelete simples de vegetais
18	Cheesy Spinach Breakfast Squares	Quadrinhos de queijo e espinafre
19	Southwestern Egg Scramble	Ovos mexidos alla Texas
20	Fresh Fruit Porridge	Mingau de frutas frescas
21	American Parfait	Parfait norte-americano
22	People generally belong to one of two camps: breakfast lovers and breakfast skippers.	As pessoas geralmente pertencem a um dos dois times: o das que amam café da manhã e o das que pulam.
23	If you're a breakfast lover, you probably don't need any convincing that breakfast is a very important meal.	Se você é um amante de café de manhã, provavelmente não precisa ser convencido,

24	But if you're used to plowing through your morning without eating until lunch, this is a habit you may want to reconsider, and this chapter gives you some food for thought (pun intended) on that front.	mas se está acostumado a passar as manhã sem comer até o almoço, este é um hábito que talvez queira reconsiderar, e este capítulo vai abrir seu apetite (literalmente).
25	After we convince you of the many benefits that a wholesome breakfast provides, we offer more than a dozen recipes to get you started.	Depois de convencê-lo dos muitos benefícios que o café da manhã saudável oferece, trazemos mais de uma dúzia de receitas para começar.
26	Now, we recognize there are times when eating may be difficult due to cancer or its treatments, making it tempting to skip breakfast — even if breakfast is a meal you typically enjoy.	Sabemos que há momentos em que comer pode ser difícil, devido ao câncer ou aos tratamentos, se tornando tentador pular o café da manhã mesmo se é uma refeição que você normalmente gosta.
27	But it's important to make every effort to nourish yourself to the fullest extent possible during such times, including when it comes to breakfast.	Mas é importante você se esforçar para nutrir-se o máximo possível durante esses momentos, inclusive quando se trata do café da manhã.
28	In addition, making sure you have food in your stomach first thing in the morning can help ease some side effects.	Além disso, forrar o estômago com comida logo de manhã pode ajudar a aliviar alguns efeitos colaterais.
29	One way to get nutrients during such times is via smoothies, which are easier to consume and digest and require very little effort to prepare.	Uma maneira de obter nutrientes durante esses momentos é através de <i>smoothies</i> , que são mais fáceis de consumir, digerir e requerem muito pouco esforço para preparar.
30	We include two smoothie recipes in this chapter to get you started.	Incluimos duas receitas de <i>smoothie</i> neste capítulo, pra você já ir começando.
31	And even if eating isn't an issue, we realize you may have very little energy to prepare meals.	E mesmo que comer não seja um problema, sabemos que você pode ter pouca energia para preparar refeições.
32	Most of the recipes we include in this chapter are easy to prepare.	A maioria das receitas que incluimos neste capítulo são fáceis de preparar.
33	If you find a recipe to be too involved, you can reserve it for times when you have more energy, or ask a loved one to prepare it for you.	Se achar uma receita muito exaustiva, você pode reservar para os momentos em que estiver com mais energia, ou pedir a um ente querido prepará-la pra você.
34	You can also consider preparing some of the recipes in advance and freezing or refrigerating them for later consumption.	Você pode também considerar preparar algumas receitas com antecedência e congelar ou guardar na geladeira para comer depois.

35	Just remember to wrap them well and label them so that they stay fresh and you don't end up eating something that has long since expired.	Apenas lembre-se de embalar bem e rotular, para que se mantenham frescas e você não acabe comendo algo que já venceu há muito tempo.
36	The last thing you need to contend with is a foodborne illness.	A última coisa que você precisa neste momento é uma intoxicação alimentar.
37	Why Breakfast Matters	Porque o café da manhã é importante
38	Cancer and its treatments can suck all the energy right out of you, leaving you wondering how to get your energy back.	O câncer e seus tratamentos podem sugar toda sua energia, deixando você a pensar em formas de recuperá-la.
39	Although a good night's sleep and relaxation can be important in giving you energy while enabling your body to recover, another important source of energy is food.	Embora uma boa noite de sono e relaxamento possam ser importantes para recuperar a energia, permitindo a recuperação do corpo, outra fonte importante é a comida.
40	And if you're fortunate enough to get a good night's sleep, you've gone a long stretch of time without eating.	E se você tiver a sorte de ter tido uma boa noite de sono, você vai ter passado um longo período de tempo sem comer.
41	So, it's important to "break" the "fast" (get it?) and fuel up with breakfast to help bolster the energy that sleep has granted you.	Então, é importante "tirar a barriga da miséria" (entendeu?) e se abastecer com um café da manhã que coloque para funcionar a energia que o sono proporcionou.
42	In addition to providing energy, studies have shown that eating breakfast promotes the ability to perform tasks better and provides a sense of well-being.	Além de fornecer energia, estudos têm mostrado que tomar café da manhã promove a capacidade de executar melhor as tarefas e proporciona uma sensação de bem-estar.
43	Cancer and its treatments can impede your ability to perform the activities of daily life and rob you of a sense of well-being, but eating breakfast may help offset some of these effects.	O câncer e seus tratamentos podem impedir a sua capacidade de realizar as atividades do dia-a-dia e privar você de uma sensação de bem-estar, mas tomar café da manhã pode ajudar a compensar alguns destes efeitos.
44	Also, putting the right food in your stomach when you get up in the morning may help combat some side effects, like an upset stomach from treatment.	Além disso, colocar a comida certa em seu estômago quando você se levanta de manhã pode ajudar a combater alguns efeitos colaterais do tratamento, como uma dor de estômago.
45	Another benefit of breakfast is that it reduces the risk of becoming overweight or obese, both of which are risk factors for cancer, including cancer recurrence and secondary cancers.	Outro benefício do café da manhã é que ele reduz o risco de se ficar acima do peso ou obeso, ambos são fatores de risco para o câncer, incluindo a reincidência do câncer e cânceres secundários.

46	It's unclear how eating breakfast prevents obesity, but a variety of interrelated factors are probably at work.	Não está claro como o café da manhã previne a obesidade, mas uma variedade de fatores inter-relacionados estão provavelmente trabalhando.
47	For example, some studies have shown that people who skip breakfast eat more calories throughout the rest of the day, whereas other studies have found that eating fewer, larger meals can lead to more fat accumulation, even if the same amount of calories are eaten throughout the day via smaller, more frequent meals.	Por exemplo, alguns estudos mostraram que as pessoas que pulam o café da manhã ingerem mais calorias durante o resto do dia, enquanto outros estudos descobriram que comer menos refeições e maiores pode levar a um maior acúmulo de gordura, mesmo que a mesma quantidade de calorias seja consumida ao longo do dia, em refeições menores e mais frequentes.
48	Breakfast is also a good way to consume fiber, which can help you feel full longer, causing you to eat less throughout the day.	O café da manhã também é uma boa maneira de consumir fibra, o que pode ajudar você a se sentir satisfeito por mais tempo, fazendo com que você coma menos ao longo do dia.
49	Because most people only eat half the fiber they should, breakfast is a good way to try to fill that gap (provided you aren't on a low-fiber diet for diarrhea or other gastrointestinal issues).	Como a maioria das pessoas come apenas metade das fibras que deveria, o café da manhã é uma boa maneira de tentar preencher essa lacuna (desde que você não esteja numa dieta pobre em fibras, para diarreia ou outros problemas gastrointestinais).
50	Finally, when you first wake up, because you've gone many hours without eating, you're in a catabolic state.	Por fim, quando você acorda, porque passou muitas horas sem comer, está em um estado catabólico.
51	This means your valuable muscle tissue may be broken down for nutrients.	Isso significa que o seu valioso tecido muscular pode ser consumido para a obtenção de nutrientes.
52	Breakfast stops this process.	O café da manhã interrompe esse processo.
53	There's also some research to suggest that eating first thing in the morning may help lower your liver's production of harmful low density lipoprotein (LDL) cholesterol and improve your insulin response.	Há também algumas pesquisas que sugerem que comer pela manhã pode ajudar a diminuir a produção de colesterol prejudicial da lipoproteína de baixa densidade (LDL) e melhorar a resposta à insulina.
54	So, as you can see, breakfast is a very important meal for a variety of reasons and shouldn't be skipped.	Portanto, como você pode ver, o café da manhã é uma refeição muito importante, por vários motivos e não deve ser pulado.
55	Even if you don't feel like preparing any recipes in this book, we encourage you to eat a little something in the morning.	Mesmo que você não queira as preparar receitas deste livro, recomendamos que você coma um pouco de manhã.

56	A bowl of whole-grain cereal, some yogurt, and a piece of fruit, or a whole-grain piece of bread with some nut butter and/or fruit spread can make for a good breakfast.	Uma cumbuca de cereais integrais, um pouco de iogurte e um pedaço de fruta, ou um pedaço de pão integral com um pouco de pasta de oleaginosas e/ou geléia de frutas podem ser uma boa opção para o café da manhã.
57	If you don't care for traditional breakfast fare, that's fine, too.	Se você não faz muita questão do café da manhã tradicional, tudo bem, também.
58	Take a look at some of the other recipe chapters in this book to see if anything inspires you.	Dê uma olhada em alguns dos outros capítulos de receitas deste livro para ver se alguma coisa inspira sua fome.
59	Chapters 14 and 15, which offer recipes for snacks and desserts, may be good places to start.	Os capítulos 14 e 15 contêm receitas para lanches e sobremesas, podem ser um bom lugar para começar.
60	Filling Up on Whole Grains	Enchendo a pança com grãos integrais
61	Breakfast foods often feature grains.	Os alimentos do café da manhã geralmente possuem grãos.
62	After all, most of us have eaten cereal, bread, pancakes, or other baked goods in the morning, all of which contain a variety of grains.	Afinal, a maioria de nós já comeu cereais, pães ou outros produtos assados pela manhã, todos contendo uma variedade de grãos.
63	When these foods contain all components of a grain, including the germ, endosperm, and bran, they're considered whole grains.	Quando esses alimentos contêm todos os componentes de um grão, incluindo o germe, o endosperma e o farelo, são considerados grãos integrais.
64	Compared with refined grains, which strip away the germ and bran, whole grains provide more nutrients and fiber, so those are the grains you should give preferential treatment to when you can.	Comparados aos grãos refinados, que retiram o germe e o farelo, os grãos integrais fornecem mais nutrientes e fibras; portanto, devem ser a preferência, quando possível.
65	Because whole grains digest slowly, they can keep you feeling satisfied until lunch.	Como os grãos integrais são digeridos lentamente, eles podem manter você satisfeito até o almoço.
66	Now, just because whole grains are nutrient dense doesn't mean they create foods that are dense.	Agora, só porque os grãos integrais são ricos em nutrientes, não significa que eles sejam pesados.
67	So, if you think eating whole grains means you'll be eating a bunch of gritty and dense foods, we think you'll be pleasantly surprised when you try the whole-grain recipes in this chapter.	Portanto, se você acha que comer grãos integrais significa que vai comer um monte de alimentos ricos e pesados, você se surpreenderá ao experimentar as receitas deste capítulo.

68	Many of these whole-grain recipes also contain some fruits and healthy sources of fats, including some omega-3s from walnuts, wheat germ, and even flax.	Muitas contêm também frutas e fontes saudáveis de gorduras, incluindo um pouco ômega-3 proveniente de nozes, gérmen de trigo e até linhaça.
69	Some people have an intolerance or sensitivity to gluten, the protein portion of some grains, such as wheat, rye, barley, and even oats if they've been contaminated with gluten during preparation.	Algumas pessoas têm intolerância ou sensibilidade ao glúten, a porção proteica de alguns grãos, como trigo, centeio, cevada e até mesmo a aveia, se ela tiver sido contaminada com glúten durante o processamento.
70	If you're on a gluten-free diet, you should be able to use the Warm Blueberry and Pumpkin Spice Quinoa recipe, as well as the following oat recipes (provided you buy gluten-free oats):	Se você estiver em uma dieta sem glúten, poderá usar a receita Quinoa de blueberry e especiarias, bem como as seguintes receitas com aveia (desde que você compre aveia sem glúten):
71	Soothing Apple Cinnamon Oatmeal, Breakfast Cookies, Unchunky Monkey Baked Oatmeal, and Overnight Raspberry Icebox Oatmeal.	Mingau de maçã que acalma a alma, Cookie de café da manhã, Mingau que não só macaco quer e Delícia gelada de framboesa e aveia.
72	Also, most of the recipes in the "Finding Satisfaction with Fruits and Vegetables" section in this chapter will be okay for you.	Além disso, a maioria das receitas da seção "Se satisfazendo com frutas e vegetais" deste capítulo será adequada para você.
73		<i>Tip:</i> Nas receitas em que o recipiente é untado com spray desmoldante, a recomendação é usar um de baixa caloria. Caso não seja possível, coloque um pouco de óleo em pedaço de papel-toalha e unte o recipiente uma camada fina, para que o alimento não grude.
74	Whole-Wheat Blender Batter Waffles or Pancakes	Waffle ou panquecas integrais de liquidificador
75	Prep time: 5 min	Tempo de preparo: 5 min
76	• Cook time: 12–15 min	• Tempo de cozimento: 12-15 min
77	• Yield:	• Rendimento:
77	4 servings	4 porções
78	Ingredients	Ingredientes
79	3/4 cup whole-wheat flour	3/4 de xícara de farinha de trigo integral
80	1 1/2 teaspoons baking powder	1 1/2 colheres (chá) de fermento em pó
81	1 teaspoon cinnamon	1 colher (chá) de canela em pó
82	3 tablespoons liquid egg whites (or 1 whole egg)	3 colheres (sopa) de claras de ovo (ou 1 ovo inteiro)

83	1 teaspoon honey	1 colher (chá) de mel
84	1 tablespoon olive oil	1 colher (sopa) de azeite
85	1 cup milk	1 xícara de leite
86	Directions	Modo de fazer
87	1 Add all ingredients to a blender, and blend until well combined.	1 Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar bem homogêneo.
88	2 Set aside.	2 Reserve.
89	3 For pancakes:	3 Para panquecas americanas:
90	Spray a griddle with cooking spray, and heat until hot. (Drops of water will quickly and noisily evaporate if dropped on the griddle.) Pour the desired amount onto the griddle.	Unte uma chapa ou frigideira com spray desmoldante e leve ao fogo até ficar quente. (Gotas de água vão evaporar rápido e ruidosamente se respingadas na superfície). Despeje a quantidade desejada de massa.
91	When bubbles start to form on the pancake, flip it with a spatula, and cook the other side until browned.	Quando bolhas começarem a se formar na superfície da panqueca, vire com uma espátula e cozinhe do outro lado até dourar.
92	Cook the remaining batter the same way.	Cozinhe a massa restante da mesma forma.
93	For waffles:	Para <i>waffles</i> :
94	Spray a nonstick waffle iron with cooking spray.	Unte a máquina de waffle com spray desmoldante.
95	Then pour approximately one-quarter of the mixture into the waffle iron and cook for approximately 2 to 3 minutes, or until the waffle iron indicates that the waffle is done.	Em seguida, despeje aproximadamente um quarto da mistura, espalhe e asse por 2 a 3 minutos, ou até que a máquina indique que o <i>waffle</i> está pronto.
96	Remove and keep warm.	Retire e mantenha aquecido.
97	Cook the remaining batter the same way.	Cozinhe a massa restante da mesma forma.
98	Per serving:	Por porção:
99	Calories 156 (From Fat 53); Fat 6g (Saturated 2g); Cholesterol 8mg; Sodium 192mg; Carbohydrate 21g (Dietary Fiber 3g); Protein 6g.	Calorias 156 (gordura: 53); 6g de gorduras totais (2g saturada); Colesterol 8 mg; Sódio 192 mg; Carboidratos 21 g (fibra alimentar 3g); Proteína 6g.
100	Vary It!	Varie!
101	If you don't like cinnamon, feel free to omit it.	Se você não gosta de canela, sintá-se à vontade para não colocar.
102	You can also add 1 teaspoon of vanilla to the batter if you like.	Se quiser, você também pode adicionar 1 colher de chá de baunilha à massa.
103	Tip:	Dica:

104	Get an additional nutrient boost by topping these pancakes or waffles with warmed applesauce, fruit puree, berries, yogurt, or a nut butter.	Incremente a potência nutricional cobrindo essas panquecas ou <i>waffles</i> com purê de maçã quente, ou de outras frutas, frutas vermelhas, iogurte ou pasta de oleaginosas.
105	Whole-Wheat Pumpkin Pie Muffins	<i>Muffin</i> integral de abóbora
106	Prep time:	Tempo de preparo: 10 min
107	10 min • Cook time:	• Tempo de cozimento: 18 min
108	18 min • Yield:	• Rendimento:
109	12 muffins	12 <i>muffins</i>
110	Ingredients	Ingredientes
111	1 1/2 cups whole-wheat flour	1 1/2 xícaras de farinha de trigo integral
112	1/2 cup packed brown sugar	1/2 xícara de açúcar mascavo
113	1/2 teaspoon cinnamon	1/2 colher (chá) de canela em pó
114	1/4 teaspoon ground cloves	1/4 colher (chá) de cravo em pó
115	1/4 teaspoon ground ginger	1/4 colher (chá) de gengibre em pó
116	1/4 teaspoon baking powder	1/4 colher (chá) de fermento em pó químico
117	1/2 teaspoon baking soda	1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio
118	1/2 teaspoon salt	1/2 colher (chá) de sal
119	2 eggs	2 ovos
120	1 cup canned pumpkin	1 xícara de purê de abóbora
		Dica: Purê de abóbora Cozinhe a abóbora em água até amolecer, escorra e esprema ou amasse bem com um garfo.
121	1/2 cup canola oil	1/2 xícara de óleo de canola
122	1/2 cup honey	1/2 xícara de mel
123	Directions	Modo de fazer
124	1 Preheat the oven to 350 degrees.	1 Preaqueça o forno a 180°C.
125	2 Grease a 12-cup muffin pan or line with paper liners.	2 Unte uma forma grande de <i>muffin</i> 12 cavidades ou forre com forminhas de papel.
126	3 In a large bowl, stir together the whole-wheat flour, brown sugar, cinnamon, cloves, ginger, baking powder, baking soda, and salt.	3 Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo integral, o açúcar mascavo, a canela, o cravo, o gengibre, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio e o sal.

127	4 Make a well in the center, and add the eggs, pumpkin, oil, and honey.	4 Faça um buraco no centro e adicione os ovos, a abóbora, o óleo e o mel.
128	5 Mix just until the dry ingredients are absorbed.	5 Misture apenas até que os ingredientes secos sejam absorvidos.
129	6 Divide dough evenly between the muffin cups.	6 Divida a massa uniformemente entre as forminhas de <i>muffin</i> .
130	7 Bake for 18 minutes, or until the tops spring back when lightly touched.	7 Asse por 18 minutos, ou até que, ao enfiar um palito, ele saia limpo.
131	8 Cool in the pan before removing the muffins.	8 Deixe esfriar na forma.
132	Per serving:	Por porção:
133	Calories 230 (From Fat 95); Fat 11g (Saturated 1g); Cholesterol 31mg; Sodium 174mg; Carbohydrate 33g (Dietary Fiber 3g); Protein 4g.	Calorias 230 (gordura: 95); 11g de gorduras totais (1g saturada); Colesterol 31 mg; Sódio 174 mg ; Carboidratos 33 g (fibra alimentar 3 g); Proteína 4 g.
134	Storing whole-wheat flour	Armazenando farinha de trigo integral
135	Properly storing whole-wheat flour is important, because it can become rancid very quickly.	Armazenar adequadamente a farinha de trigo integral é importante, pois pode ficar rançosa muito rápido.
136	You can tell your flour has gone rancid if it has a strong oily or moldy odor.	Você vai perceber que sua farinha ficou rançosa se ficar com um odor forte de óleo velho ou mofo.
137	Whole-wheat flour should have very little, if any, smell.	A farinha de trigo integral deve ter um odor muito suave ou não ter odor.
138	You're unlikely to get sick if you eat whole-wheat flour that has turned, but it won't taste good.	É improvável que você fique doente se comer farinha de trigo integral vencida, mas não terá um gosto bom.
139	The best place to store your whole-wheat flour is in the freezer.	O melhor lugar para guardar a farinha de trigo integral é o congelador.
140	For ultimate freshness, place the flour in an airtight container or bag.	Para um frescor máximo, coloque a farinha em um recipiente ou saco hermético.
141	Stored this way, the flour should last for at least six months.	Armazenada dessa forma, a farinha deve durar pelo menos seis meses.
142	When you need the flour for a recipe, let it sit at room temperature for approximately 15 minutes before use.	Quando você precisar da farinha para uma receita, deixe-a em temperatura ambiente por aproximadamente 15 minutos antes de usar.
143	Warm Blueberry and Pumpkin Spice Quinoa	Quinoa com blueberry e especiarias
144	Prep time:	Tempo de preparo: 5 min
145	5 min • Cook time:	• Tempo de cozimento: 25 min

146	25 min • Yield:	• Rendimento:
147	4 servings	4 porções
148	Ingredients	Ingredientes
149	1 cup skim milk or soymilk	1 xícara de leite desnatado ou de soja
150	1 cup water	1 xícara de água
151	1 cup quinoa	1 xícara de quinoa
152	2 cups blueberries	2 xícaras de <i>blueberries</i>
153	1/2 teaspoon ground pumpkin spice	1/2 colher (chá) de uma mistura de especiarias em pó (p. ex: cravo, canela, cardamomo, etc.)
154	4 teaspoons agave nectar	4 colheres (chá) de xarope de agave
155	1/3 cup chopped almonds	1/3 de xícara de amêndoas picadas
156	Directions	Modo de fazer
157	1 In a medium saucepan, combine the milk, water, and quinoa.	1 Em uma panela média, misture o leite, a água e a quinoa.
158	Bring to a boil over high heat.	Aqueça em fogo alto até ferver.
159	2 Reduce the heat to medium and cover, simmering for 15 minutes or until most of the liquid is absorbed.	2 Reduza o fogo para médio e tampe. Deixe cozinhar por 15 minutos ou até que a maior parte do líquido tenha secado.
160	3 Turn off the heat and let stand covered for an additional 5 minutes.	3 Desligue o fogo e deixe repousar por mais 5 minutos.
161	4 Stir in the blueberries and pumpkin spice.	4 Junte os <i>blueberries</i> e as especiarias.
162	Divide into 4 bowls, and garnish each bowl with 1 teaspoon of the agave nectar and 4 teaspoons of the chopped almonds.	Divida em 4 cumbucas e decore cada uma com 1 colher de chá de xarope de agave e 4 colheres de chá de amêndoas picadas.
163	Per serving:	Por porção:
164	Calories 287 (From Fat 62); Fat 7g (Saturated 1g); Cholesterol 1mg; Sodium 45mg; Carbohydrate 50g (Dietary Fiber 6g); Protein 10g.	Calorias 287 (gordura: 62); 7g de gordura totais (1g saturada); Colesterol 1 mg; Sódio 45 mg; Carboidratos 50 g (fibra alimentar 6g); Proteína 10 g.
165	Vary It!	Varie!
166	If you don't care for blueberries, try another berry or fruit.	Se você não gosta de <i>blueberry</i> , experimente outras frutas.
167	And if you're not a fan of pumpkin spice, try cinnamon instead.	Se você não é fã de especiarias, experimente baunilha então.
168	Soothing Apple Cinnamon Oatmeal	Mingau de maçã que acalma a alma
169	Prep time:	Tempo de preparo: 5 min

170	5 min • Cook time:	• Tempo de cozimento: 15 min
171	15 min • Yield:	• Rendimento:
172	2 servings	2 porções
173	Ingredients	Ingredientes
174	1 cup milk	1 xícara de leite
175	1/2 cup water	1/2 xícara de água
176	3/4 cup uncooked rolled oats	3/4 de xícara de aveia em flocos
177	1/2 cup unsweetened applesauce	1/2 xícara de purê de maçã sem açúcar
178	2 tablespoons wheat germ	2 colheres (sopa) de gérmen de trigo
179	1/2 teaspoon cinnamon	1/2 colher (chá) de canela em pó
180	1 teaspoon pure maple syrup	1 colher (chá) de xarope de bordo
181	Directions	Modo de fazer
182	1 In a medium saucepan over medium-high heat, bring the milk and water to a boil.	1 Em fogo médio-alto em uma panela média. Leve o leite e a água para ferver.
183	2 Mix in the oats, and then add the applesauce, wheat germ, cinnamon, and maple syrup.	2 Junte a aveia, misture e adicione o purê de maçã, o gérmen de trigo, a canela e o xarope de bordo.
184	Mix well.	Misture bem.
185	3 Return to a boil.	3 Aqueça até ferver.
186	Then reduce the heat and simmer for 8 to 10 minutes or until the oatmeal reaches the desired consistency.	Em seguida, reduza o fogo e cozinhe por 8 a 10 minutos, ou até que o mingau atinja a consistência desejada.
187	For thinner oatmeal, add more water.	Para um mingau mais ralo, adicione mais água
188	Per serving:	Por porção:
189	Calories 243 (From Fat 56); Fat 6g (Saturated 3g); Cholesterol 17mg; Sodium 63mg; Carbohydrate 39g (Dietary Fiber 5g); Protein 10g.	Calorias 243 (gordura: 56); 6g de gorduras totais (3g saturada); Colesterol 17 mg; Sódio 63mg ; Carboidratos 39 g (fibra alimentar 5g); Proteína 10g.
190	Vary It!	Varie!
191	If you don't care for apples, mix in another fruit instead, like blueberries, raspberries, or bananas.	Se você não gosta de maçã, misture outra fruta, como <i>blueberry</i> , framboesa ou banana.
192	Tip:	Dica:

193	Add an additional nutrient boost by sprinkling with some chopped nuts or mixing in a little flaxseed oil, ground flaxseed, or whey protein.	Incremente a potência nutricional salpicando algumas nozes picadas por cima ou misturando um pouco de óleo de linhaça, linhaça moída ou proteína do soro do leite.
194	Breakfast Cookies	Cookie de café da manhã
195	Prep time:	Tempo de preparo: 10 min
196	10 min • Cook time:	• Tempo de cozimento: 15- 20 min
197	15–20 min • Yield:	• Rendimento:
198	4 servings	4 porções
199	Ingredients	Ingredientes
200	3/4 cup whole-wheat flour	3/4 xícara de farinha de trigo integral
201	1/4 teaspoon salt	1/4 colher (chá) de sal
202	1/4 teaspoon baking soda	1/4 colher (chá) de bicarbonato de sódio
203	1/2 teaspoon cinnamon	1/2 colher (chá) de canela em pó
204	1/4 teaspoon ground allspice	1/4 colher (chá) de pimenta da Jamaica em pó
205	1 cup uncooked quick-cooking oats	1 xícara de aveia instantânea
206	1/3 cup dried cranberries	1/3 de xícara de <i>cranberry</i> seco
207	1/4 cup chopped walnuts	1/4 de xícara de nozes picadas
208	1 large egg white	1 clara de ovo grande
209	3 tablespoons unsweetened applesauce	3 colheres (sopa) de purê de maçã sem açúcar
210	1/2 cup dark brown sugar	1/2 xícara de açúcar mascavo escuro
211	1 small banana, peeled and cut into 1-inch pieces	1 banana pequena cortada em pedaços médios
212	1 teaspoon vanilla extract	1 colher (chá) de essência de baunilha
213	Directions	Modo de fazer
214	1 Preheat oven to 400 degrees, and line baking sheets with parchment paper.	1 Preaqueça o forno a 200°C. Forre duas assadeiras com papel manteiga.
215	2 In a mixing bowl, whisk together the whole-wheat flour, salt, baking soda, cinnamon, and allspice.	2 Em uma tigela, misture a farinha de trigo integral, o sal, o bicarbonato de sódio, a canela e a pimenta da Jamaica.
216	Mix in the oats, cranberries, and walnuts.	Junte a aveia, o <i>cranberry</i> e as nozes.
217	Set aside.	Reserve.
218	3 In a blender on medium speed, mix the egg white, applesauce, and brown sugar until smooth.	3 Bata a clara, o purê de maçã e o açúcar mascavo no liquidificador, em velocidade média, até obter uma mistura homogênea.

219	Then blend in the banana and vanilla until smooth.	Depois, misture a banana e baunilha até ficar homogêneo.
220	4 Pour the banana mixture into the bowl with the dry ingredients, mixing with a spatula until well combined.	4 Despeje a mistura na tigela com os ingredientes secos e misture bem com uma espátula.
221	The batter will be fairly stiff.	A massa ficará bem espessa.
222	5 Drop the batter by spoonfuls onto the baking sheets, spacing each drop about 2 inches apart, for a total of 12 cookies.	5 Pingue 12 colheradas nas assadeiras forradas deixando um espaço de cerca de 5 cm entre elas.
223	Flatten them slightly with the back of a wet spoon, wetting the spoon frequently between cookies.	Achate os montinhos delicadamente com as costas de uma colher molhada, molhando novamente entre um biscoito e outro.
224	6 Bake for 10 minutes in a preheated oven.	6 Asse por 10 minutos.
225	7 Turn the pans 180 degrees to enable even baking and bake an additional 5 to 8 minutes or until the cookies are golden brown and almost firm in the center when pressed with a finger.	7 Vire as formas no forno para que os <i>cookies</i> assem uniformemente. Asse por mais 5 a 8 minutos, ou até que fiquem dourados e quase firmes no centro, quando pressionados com o dedo.
226	Per serving:	Por porção:
227	Calories 375 (From Fat 61); Fat 7g (Saturated 1g); Cholesterol 0mg; Sodium 251mg; Carbohydrate 74g (Dietary Fiber 7g); Protein 9g.	Calorias 375 (gordura: 61); 7g de gorduras totais (1g saturado); Colesterol 0mg; Sódio 251 mg; Carboidratos 74g (fibra alimentar 7g); Proteína 9g.
228	Unchunky Monkey Baked Oatmeal	Mingau que não só macaco quer
229	Prep time:	Tempo de preparo: 10 min
230	10 min • Cook time:	• Tempo de cozimento: 40 min
231	40 min • Yield:	• Rendimento:
232	9 servings	9 porções
233	Ingredients	Ingredientes
234	1 ripe banana, peeled	1 banana madura descascada
235	1/3 cup honey	1/3 de xícara de mel
236	2 cups milk	2 xícaras de leite
237	2 teaspoons vanilla paste or extract	2 colheres (chá) de essência de baunilha
238	1 tablespoon flax seed oil (optional)	1 colher (sopa) óleo de linhaça (opcional)
239	2 cups uncooked quick oats	2 xícaras de aveia instantânea
240	1/4 cup toasted almond slices (or chopped nut of choice)	1/4 de xícara de amêndoas laminadas torradas (ou outra oleaginosa picada de sua escolha)
241	1 ounce dark chocolate chips	30 gramas de chocolate amargo picado.

242	Directions	Modo de fazer
243	1 Preheat the oven to 350 degrees and spray an 8-x-8-inch pan with nonstick cooking spray.	1 Preaqueça o forno a 180 °C. Unte uma forma quadrada de 20cm com <i>spray</i> desmoldante.
244	2 Mash the banana in a bowl.	2 Amasse a banana em uma tigela.
245	Then add the honey, milk, vanilla, and flaxseed oil to it and mix until well combined.	Adicione o mel, o leite, a baunilha, o óleo de linhaça e misture até obter uma mistura homogênea.
246	3 Add the oats, nuts, and dark chocolate and mix well.	3 Adicione a aveia, as oleaginosas, o chocolate amargo e misture bem.
247	4 Pour into the baking pan and bake for approximately 40 minutes, until the middle is set.	4 Despeje na forma e asse por aproximadamente 40 minutos, até que o meio esteja firme.
248	Remove from oven and cut into bars.	Retire do forno e corte em barras.
249	Per serving:	Por porção:
250	Calories 185 (From Fat 47); Fat 5g (Saturated 2g); Cholesterol 7mg; Sodium 35mg; Carbohydrate 30g (Dietary Fiber 3g); Protein 6g.	Calorias 185 (gordura: 47); 5g de gorduras totais (2g saturada); Colesterol 7 mg; Sódio 35 mg; Carboidratos 30 g (fibra alimentar 3g); Proteína 6 g.
251	Vary It!	Varie!
252	This recipe is very versatile.	Esta receita é muito versátil.
253	Feel free to omit the nuts and/or chocolate or add different fruits.	Sinta-se à vontade para tirar as oleaginosas e/ou o chocolate, ou adicionar frutas diferentes.
254	Overnight Raspberry Icebox Oatmeal	Delícia gelada de framboesa e aveia
255	Prep time:	Tempo de preparo: 5 min
256	5 min • Yield:	• Rendimento:
257	1 serving	1 porção
258	Ingredients	Ingredientes
259	1/4 cup uncooked old-fashioned rolled oats	1/4 de xícara de aveia em flocos
260	1/3 cup skim milk	1/3 de xícara de leite desnatado
261	1/4 cup low-fat Greek yogurt	1/4 de xícara de iogurte grego desnatado
262	1 1/2 teaspoons chia seeds	1 1/2 colheres (chá) de sementes de chia
263	2 teaspoons honey (more or less to taste)	2 colheres (chá) de mel (mais ou menos a gosto)
264	1/4 to 1/2 cup fresh or frozen raspberries	1/4 a 1/2 xícara de framboesas frescas ou congeladas
265	Directions	Modo de fazer

266	1 In a half-pint (1-cup) jar or bowl, combine the oats, milk, yogurt, chia seeds, and honey.	1 Em um vidro com tampa com capacidade para 1 xícara, misture a aveia, o leite, o iogurte, as sementes de chia e o mel.
267	If in a jar, put the lid on the jar and shake until well combined; if in a bowl, stir until well combined.	Se estiver em um vidro, tampe e agite até obter uma mistura homogênea. Se for usar uma tigela de vidro, bata até ficar bem misturado.
268	2 Add the raspberries and stir until mixed.	2 Adicione as framboesas e mexa até incorporar.
269	3 Return the lid to the jar or cover the bowl and refrigerate overnight or up to 2 days.	3 Volte a colocar a tampa ou cubra a tigela e leve à geladeira de um dia para o outro ou até 2 dias.
270	Eat chilled.	Coma gelada.
271	Per serving:	Por porção:
272	Calories 315 (From Fat 39); Fat 4g (Saturated 2g); Cholesterol 5mg; Sodium 63mg; Carbohydrate 61g (Dietary Fiber 6g); Protein 12g.	Calorias 315 (gordura: 39); gorduras totais 4 g (saturada 2g); colesterol 5 mg; Sódio 63 mg; Carboidrato 61 g (fibra alimentar 6g); Proteína 12 g.
273	Vary It!	Varie!
274	This recipe can be modified to incorporate any fruits you like.	Esta receita pode ser modificada para incorporar qualquer fruta que você goste.
275	You can also consider adding nut butter or flaxseed oil to get more nutrients.	Você também pode considerar adicionar pasta de oleaginosas ou óleo de linhaça para obter mais nutrientes.
276	Finding Satisfaction with Fruits and Vegetables	Se satisfazendo com frutas e vegetais
277	Breakfast is a great time to get in one or more servings of fruits and vegetables.	O café da manhã é um ótimo momento para comer uma ou mais porções de frutas e vegetais.
278	Fruits are the stars of smoothies and can be paired with dairy like yogurt or cottage cheese to create a wholesome and delicious breakfast.	As frutas são as estrelas dos <i>smoothies</i> e podem ser combinadas com laticínios como iogurte ou queijo cottage para criar um café da manhã saudável e delicioso.
279	Vegetables, particularly greens such as spinach and kale, can also work great in smoothies.	Vegetais, particularmente verduras como o espinafre e a couve, também podem funcionar muito bem com os <i>smoothies</i> .
280	Don't worry if you don't like these veggies — their flavors almost disappear when combined with the other ingredients.	Não se preocupe se você não gosta muito deles - seus sabores quase desaparecerão quando combinados com outros ingredientes.
281	Just start with a few leaves and try increasing the amount the next time.	Comece com algumas folhas e tente aumentar a quantidade da próxima vez.

282	If you end up adding too much, you can always add more liquid or more of another ingredient to balance the texture and flavors.	Se você acabar adicionando demais, sempre poderá juntar mais líquido ou outro ingrediente para equilibrar a textura e os sabores.
283	That's the great thing with smoothies — you can tinker with them until you get them just right.	Essa é a melhor coisa dos <i>smoothies</i> - você pode brincar com eles até acertar a mão.
284	For even more great smoothie recipes, check out Juicing & Smoothies For Dummies, by Pat Crocker (Wiley).	Para mais receitas incríveis de <i>smoothies</i> , confira <i>Juicing & Smoothies For Dummies</i> , de Pat Crocker (Wiley).
285	Another great vehicle for getting vegetables in the morning is eggs.	Outra ótima forma para ingerir legumes pela manhã é misturar com ovos.
286	Whether added to an omelet, incorporated into a scramble, or baked into a frittata, vegetables and eggs make a delicious pairing.	Se adicionados ao omelete, incorporados a uma mistura ou assados em uma fritada, legumes e ovos formam um par delicioso .
287	For a while, eating eggs was considered unhealthy because the yolk contains a considerable amount of cholesterol (approximately 186 mg per egg).	Por um bom tempo, comer ovos foi considerado prejudicial à saúde porque a gema contém uma quantidade considerável de colesterol (aproximadamente 186 mg por ovo).
288	As a result, they were thought to increase artery-clogging cholesterol levels.	Como resultado, se achava que eles aumentavam os níveis de colesterol obstruindo as artérias.
289	But more recent studies have found no increased risk in heart disease among people who ate one egg a week compared with those who ate more than one egg.	Porém, estudos mais recentes não encontraram aumento no risco de doenças cardíacas entre as pessoas que comiam um ovo por semana em comparação com aquelas que comiam mais de um ovo.
290	Based on such findings, the American Heart Association has deemed consumption of one egg per day acceptable, but if you're concerned about your cholesterol levels, you can substitute whole eggs with egg whites, which have no cholesterol.	Com base nessas descobertas, a American Heart Association considerou aceitável o consumo de um ovo por dia, mas se você estiver preocupado com seus níveis de colesterol, pode substituir ovos inteiros por claras de ovos, que não têm colesterol.
291	You can also extend the amount of egg you consume by adding additional whites to a whole egg.	Você também pode aumentar a quantidade de ovo que consome adicionando claras adicionais a um ovo inteiro.
292	You'll see this done in both of the egg-based recipes we include in this chapter.	Você verá isso nas duas receitas baseadas em ovos que incluímos neste capítulo.
293	If you want to use organic ingredients for these recipes, that's great but not necessary.	Se você deseja usar ingredientes orgânicos para essas receitas...ótimo!...mas não é necessário.

294	However, you should avoid any dairy products that contain recombinant bovine growth hormone (rBGH), which some farmers use to increase their cows' milk production.	No entanto, você deve evitar laticínios que contenham hormônio do crescimento bovino recombinante (rBGH), que alguns pecuaristas usam para aumentar a produção de leite de suas vacas.
295	To avoid rBGH, look for labeling that says “produced without rBGH.”	Para evitar o rBGH, procure se informar se a carne que está comprando foi produzida sem o uso de rBHG
296	You should also look for dairy products from grass-fed cows, so if this means buying organic, this is an area where the investment is worth it.	Você também deve procurar laticínios de vacas alimentadas com capim; se isso significa comprar orgânicos, essa é uma área em que o investimento vale a pena.
297	Also, keep in mind that pesticides are more concentrated in the fat of animal products, including dairy products, so choosing low-fat products will help minimize pesticide exposure if you don't buy organic.	Além disso, lembre-se que os pesticidas estão mais concentrados na gordura de produtos de origem animal, incluindo laticínios. Portanto, a escolha de produtos com baixo teor de gordura ajudará a minimizar a exposição a pesticidas, se você não comprar orgânicos.
298	Pomegranate Antioxidant Smoothie	<i>Smoothie</i> antioxidante de romã
299	Prep time: 5 min	Tempo de preparo: 5 min
300	Yield:	Rendimento:
301	2 servings	2 porções
302	Ingredients	Ingredientes
303	8 ounces pomegranate juice	240 ml de suco de romã
304	1/4 cup strawberries	1/4 de xícara de morango
305	1/4 cup blackberries	1/4 de xícara de amora
306	1/4 blood orange, peeled	1/4 de laranja sanguínea descascada
		<i>Tip:</i> Laranja sanguínea é uma variedade de laranja que possui uma coloração avermelhada por dentro, muito utilizada por seu poder de combater a presença de radicais livres no corpo e doenças cardiovasculares, além de reduzir a gordura abdominal. Caso seja difícil encontrar essa fruta em natura, você pode substituir por uma laranja comum.
307	1/2 cup blueberry yogurt	1/2 xícara de iogurte de blueberry
308	1 cup crushed ice	1 xícara de gelo triturado
309	Agave nectar, pure maple syrup, or honey (optional, to taste)	Xarope de agave, xarope de bordo puro ou mel (opcional, a gosto)
310	Directions	Modo de fazer

311	1 In a blender, add the pomegranate juice, strawberries, blackberries, and blood orange.	1 Coloque o suco de romã, o morango, a amora e a laranja no copo do liquidificador.
312	Cover and blend on high until the fruits are well mixed.	Tampe e bata na potência máxima até que as frutas estejam bem misturadas.
313	2 Add the yogurt and crushed ice, and blend on high until the mixture is smooth.	2 Adicione o iogurte e o gelo picado e bata até que a mistura fique homogênea.
314	3 Taste and add agave nectar, maple syrup, or honey, if needed.	3 Prove e adicione xarope de agave, xarope de bordo ou mel, se necessário.
315	Start with a tablespoon.	Comece com uma colher de sopa.
316	If adding the nectar, maple syrup, or honey, blend again.	Se optar por adoçar, bata novamente.
317	Pour into two glasses and serve immediately.	Despeje em dois copos e sirva imediatamente.
318	Per serving:	Por porção:
319	Calories 172 (From Fat 8); Fat 1g (Saturated 0g); Cholesterol 4mg; Sodium 38mg; Carbohydrate 39g (Dietary Fiber 3g); Protein 3g.	Calorias 172 (gordura: 8); Gorduras totais 1g (saturada 0g); Colesterol 4mg; Sódio 38mg; Carboidrato 39g (fibra alimentar 3g); Proteína 3g.
320	Tropical Tummy-Taming Smoothie	<i>Smoothie</i> tropical mata-fome
321	Prep time:	Tempo de preparo:
322	5 min • Yield:	5 min • Rendimento:
323	4 servings	4 porções
324	Ingredients	Ingredientes
325	One 20-ounce can diced pineapple in juice, chilled	1 lata (600ml) de abacaxi cortado em cubos gelado
326	1/4 cup crystallized ginger	1/4 de xícara de gengibre cristalizado
327	1/2 cup whey protein powder	1/2 xícara de proteína do soro de leite
328	1/2 cup plain fat-free Greek yogurt	1/2 xícara de iogurte grego zero gorduras
329	1 cup sliced bananas, frozen	1 xícara de banana fatiada congelada
330	1 tablespoon agave nectar	1 colher (sopa) de xarope de agave
331	Directions	Modo de fazer
332	1 In a blender, add the pineapple, crystallized ginger, and protein powder, and blend on high speed until smooth (approximately 45 seconds).	1 Coloque o abacaxi, o gengibre cristalizado e a proteína do soro do leite e bata em alta velocidade até ficar homogêneo (aproximadamente 45 segundos).

333	2 Add the Greek yogurt, banana, and agave nectar and blend until smooth, another 30 to 40 seconds.	2 Adicione o iogurte grego, a banana e o xarope de agave e bata até ficar homogêneo (mais 30 a 40 segundos).
334	Pour into glasses and enjoy.	Despeje em copos e saboreie.
335	Per serving:	Por porção:
336	Calories 262 (From Fat 11); Fat 1g (Saturated 0g); Cholesterol 0mg; Sodium 41mg; Carbohydrate 41g (Dietary Fiber 2g); Protein 24g.	Calorias 262 (gordura: 11); gorduras totais 1g (saturada 0g); Colesterol 0mg; Sódio 41mg; Carboidrato 41 g (fibra alimentar 2g); Proteína 24g.
337	Simple Vegetable Omelet	Omelete simples com vegetais
338	Prep time:	Tempo de preparo: 5 min
339	5 min • Cook time:	• Tempo de cozimento: 15 min
340	15 min • Yield:	• Rendimento:
341	1 serving	1 porção
342	Ingredients	Ingredientes
343	1 tomato, diced	1 tomate em cubos
344	1 green onion, sliced	1 cebolinha picada
345	1 cup baby spinach	1 xícara de folhas tenras de espinafre
346	1 egg	1 ovo
347	2 egg whites	2 claras
348	1 tablespoon milk	1 colher (sopa) de leite
349	1/4 cup shredded low-fat cheddar cheese	1/4 de xícara de queijo cheddar magro ralado no ralo grosso
350	Directions	Modo de fazer
351	1 Preheat a large skillet over medium heat and spray the pan with cooking spray.	1 Preaqueça uma frigideira grande em fogo médio e unte com spray desmoldante.
352	2 Add the tomato (with juices), green onion, and spinach to the pan.	2 Adicione o tomate (com seu suco), a cebolinha e o espinafre.
353	Stir and cook the vegetables until soft and the spinach is wilted.	Cozinhe, mexendo, até o tomate ficar macio e o espinafre murchar.
354	Remove the vegetables from the pan.	Retire da frigideira e reserve.
355	3 Rinse out the pan, return the pan to the stove, reduce the temperature to medium-low heat, and spray the pan again with cooking spray.	3 Enxágue a frigideira, leve ao fogo novamente, reduza a chama para médio-baixa e unte novamente a frigideira com spray desmoldante.

356	4 In a small bowl, whisk the egg, egg whites, and milk, and pour into the pan.	4 Em uma tigelinha, bata o ovo, as claras e o leite e despeje na frigideira.
357	While the omelet cooks, lift the edges and allow the uncooked egg to flow underneath.	Enquanto a omelete cozinha, vá levantando as bordas, deixando o ovo cru escorrer por baixo.
358	When the egg is mostly cooked, flip it.	Quando o ovo estiver quase cozido, vire o omelete.
359	5 Place the vegetables on top of the egg and sprinkle with cheese.	5 Espalhe os legumes por cima e polvilhe com o queijo.
360	Turn off the heat.	Desligue o fogo.
361	6 When the cheese is melted, fold the egg in half.	6 Quando o queijo derreter, dobre o ovo ao meio.
362	Serve warm.	Sirva quente.
363	Per serving:	Por porção:
364	Calories 206 (From Fat 68); Fat 8g (Saturated 3g); Cholesterol 192mg; Sodium 391mg; Carbohydrate 12g (Dietary Fiber 3g); Protein 22g.	Calorias 206 (gordura: 68); gorduras totais 8g(saturada 3g); Colesterol 192 mg; Sódio 391 mg; Carboidrato 12g (fibra alimentar 3g); Proteína 22g.
365	Baby spinach	
366	Baby spinach is not a particular variety of spinach — it's just spinach that has been harvested at an early stage of plant growth, usually between 15 and 35 days after planting.	
367	Baby spinach leaves are small, have a tender texture, and taste sweet.	
368	Their nutrient profile is similar to that of mature spinach.	
369	Cheesy Spinach Breakfast Squares	Quadrinhos de espinafre e queijo
370	Prep time:	Tempo de preparo: 15 min
371	15 min • Cook time:	• Tempo de cozimento: 25 min
372	25 min • Yield:	• Rendimento:
373	8 servings	8 porções
374	Ingredients	Ingredientes
375	1 egg	1 ovo
376	1/3 cup liquid egg whites (or the egg whites from 2 large eggs)	1/3 de xícara de clara de ovo (cerca de 2 ovos grandes)
377	1/2 cup all-purpose flour	1/2 xícara de farinha de trigo
378	1/2 cup whole-wheat flour	1/2 xícara de farinha de trigo integral

379	1 teaspoon baking powder	1 colher (chá) de fermento em pó químico
380	2 tablespoons butter, melted	2 colheres (sopa) de manteiga derretida
381	1 cup milk	1 xícara de leite
382	1 tablespoon olive oil	1 colher (sopa) de azeite
383	1 onion, chopped	1 cebola picada
384	2 tablespoons garlic, chopped	2 colheres (sopa) de alho picado
385	1 1/2 pounds fresh baby spinach	680g de folhas tenras de espinafre fresco
386	1/2 teaspoon salt	1/2 colher (chá) de sal
387	16 ounces low-fat sharp cheddar cheese, grated	460g de queijo sharp cheddar magro ralado
388	Directions	Modo de fazer
389	1 Preheat the oven to 350 degrees.	1 Preaqueça o forno a 180°C.
390	2 In a large mixing bowl, beat the egg, egg whites, both flours, baking powder, butter, and milk.	2 Em uma tigela grande, bata o ovo, as claras, as farinhas, o fermento em pó, a manteiga e o leite.
391	Set aside.	Reserve.
392	3 In a large pot or Dutch oven, heat the olive oil and add the onions and garlic.	3 Em um caldeirão ou panela de ferro grande, aqueça o azeite e adicione a cebola e o alho.
393	Sauté the onions a few minutes, until glassy.	Refogue por alguns minutos, até ficarem transparentes.
394	4 Add the spinach and salt, toss with the onions, and cover for 2 minutes.	4 Adicione o espinafre e o sal, misture, tampe e cozinhe por 2 minutos.
395	5 Uncover the pot and toss the spinach.	5 Destampe a panela e mexa o espinafre.
396	Continue cooking until the spinach is wilted, approximately another minute.	Continue cozinhando até o espinafre murchar, aproximadamente um minuto.
397	6 Add the spinach mixture to the moist flour mixture and mix until well combined.	6 Junte o espinafre refogado à massa da tigela e misture até a mistura ficar bem homogênea.
398	7 Add the cheese, and mix until well combined.	7 Adicione o queijo e misture bem.
399	8 Spray a 9-x-9-inch baking dish with cooking spray, and then pour the mixture into the baking dish.	8 Unte uma assadeira quadrada de 25cm com spray desmoldante e despeje a mistura.
400	9 Bake 25 minutes or until the center is set.	9 Asse por 25 minutos ou até que o centro esteja firme.
401	10 Cool slightly before cutting.	10 Deixe esfriar um pouco antes de cortar.
402	Per serving:	Por porção:

403	Calories 271 (From Fat 94); Fat 10g (Saturated 5g); Cholesterol 47mg; Sodium 716mg; Carbohydrate 26g (Dietary Fiber 6g); Protein 21g.	Calorias 271 (gordura: 94); gordura totais 10g (saturada 5g); Colesterol 47 mg; Sódio 716 mg; Carboidrato 26g (fibra alimentar 6g); Proteína 21g.
404	Tip:	Dica:
405	If you like a bit of heat and can tolerate some spice, consider adding a few shots of hot pepper sauce to the batter.	Se você gosta de comida apimentada e consegue tolerar um pouco de ardor, pode adicionar algumas gotas de molho de pimenta à massa.
406	Southwestern Egg Scramble	Ovos mexidos alla Texas
407	Prep time:	Tempo de preparo: 10 min
408	10 min • Cook time:	• Tempo de cozimento: 5 min
409	5 min • Yield:	• Rendimento:
410	4 servings	4 porções
411	Ingredients	Ingredientes
412	10 egg whites (about 1 1/2 cups liquid egg whites)	10 claras de ovo (cerca de 1 1/2 xícaras)
413	1 whole egg	1 ovo inteiro
414	1/8 teaspoon cayenne pepper	1/8 colher (chá) de pimenta caiena
415	1/4 cup bell pepper, diced	1/4 de xícara de pimentão em cubos
416	2 tablespoons mild green chilies, diced	2 colheres de sopa de pimenta suave fresca em cubinhos
417	1/4 cup green onion, diced	1/4 de xícara de cebolinha picada
418	1/4 cup tomato, diced	1/4 de xícara de tomate em cubos
419	Salt and pepper (to taste)	Sal e pimenta-do-reino (a gosto)
420	Directions	Modo de fazer
421	1 In a bowl, combine the egg whites, egg, and cayenne pepper and whip together.	1 Em uma tigela, bata as claras, o ovo e a pimenta caiena.
422	2 In a separate bowl, mix the bell pepper, chilies, onion, and tomato together and season with salt and pepper.	2 Em outra tigela, misture o pimentão, a pimenta fresca, a cebola e o tomate e tempere com sal e pimenta-do-reino.
423	3 Spray a medium skillet with cooking spray, add the vegetable mixture, and stir for about 1 minute.	3 Unte a frigideira com spray desmoldante, adicione a mistura de vegetais e refogue por cerca de 1 minuto.
424	4 Pour the egg mixture into a pan and stir when the eggs begin to cook.	4 Acrescente a mistura de ovos à frigideira e mexa quando os ovos começarem a cozinhar.
425	Serve when the eggs are cooked through.	Sirva quando os ovos estiverem cozidos.
426	Per serving:	Por porção:

427	Calories 72 (From Fat 13); Fat 1g (Saturated 0g); Cholesterol 56mg; Sodium 306mg; Carbohydrate 3g (Dietary Fiber 1g); Protein 11g.	Calorias 72 (gordura: 13); gorduras totais 1g (saturada 0g); Colesterol 56 mg; Sódio 306mg; Carboidrato 3g (fibra alimentar 1g); Proteína 11g.
428	Vary It!	Varie!
429	If you don't like Southwestern flavors, omit the spices and use vegetables you do like.	Se você não gosta dos sabores texanos, não coloque os temperos e use apenas vegetais de sua preferência.
430	Mushrooms, onions, broccoli, spinach, and zucchini are just a few that are great mixed with eggs in a scramble.	Cogumelo, cebola, brócolis, espinafre e abobrinha são apenas algumas das opções que ficam uma delícia com omelete.
431	Fresh Fruit Porridge	Creme de frutas frescas
432	Prep time:	Tempo de preparo: 5 min
433	5 min • Yield:	• Rendimento:
434	2 servings	2 porções
435	Ingredients	Ingredientes
436	2 bananas	2 bananas
437	10 strawberries	10 morangos
438	1 peach	1 pêssego
439	1 plum	1 ameixa
440	1 cup blueberries	1 xícara de blueberry
441	2 tablespoons ground hemp or flaxseeds	2 colheres (sopa) de linhaça ou cânhamo moídos
442	Directions	Modo de fazer
443	1 In a food processor or blender, add the bananas, strawberries, peach, and plum and puree until smooth.	1 Em um processador de alimentos ou liquidificador, bata a banana, o morango, o pêssego e a ameixa bata até obter um purê homogêneo.
444	2 Pour into bowls and add 1/2 cup of the blueberries and 1 tablespoon of the hemp or flaxseeds to each bowl.	2 Despeje em duas tigelas e adicione 1/2 xícara de blueberry e 1 colher de sopa de cânhamo ou linhaça em cada uma.
445	Per serving:	Por porção:
446	Calories 247 (From Fat 37); Fat 4g (Saturated 1g); Cholesterol 0mg; Sodium 9mg; Carbohydrate 55g (Dietary Fiber 10g); Protein 4g.	Calorias 247 (gordura: 37); gorduras totais 4g (saturada 1g); Colesterol 0mg; Sódio 9 mg; Carboidrato 55g (fibra alimentar 10g); Proteína 4g.
447	Tip:	Dica:
448	If any of the fruits in this recipe are not in season, feel free to use frozen.	Se alguma das frutas desta receita estiver fora de época, fique à vontade para usar congeladas.

449	You can also use dried plums, but may have to add a little fruit juice to help them puree.	Você também pode usar ameixa seca, mas talvez tenha que adicionar um pouco de suco de fruta para ficar com uma consistência de purê.
450	American Parfait	Parfait norte-americano
451	Prep time:	Tempo de preparo: 15 min
452	15 min • Yield:	• Rendimento:
453	4 servings	4 porções
454	Ingredients	Ingredientes
455	1/2 cup blueberries	1/2 xícara de blueberry
456	1/2 cup raspberries	1/2 xícara de framboesa
457	1 cup strawberries	1 xícara de morango
458	1/4 cup 100 percent pineapple or orange juice	1/4 de xícara de suco de abacaxi ou de laranja integrais
459	1 cup low-fat vanilla yogurt	1 xícara de iogurte de baunilha semi-desnatado
460	1/2 cup low-fat granola	1/2 xícara de granola light
461	Directions	Modo de fazer
462	1 In a large bowl, mix the blueberries, raspberries, strawberries, and juice, and allow to marinate in the refrigerator for at least 15 minutes.	1 Em uma tigela grande, misture o blueberry, a framboesa, o morango e o suco e deixe tomar gosto na geladeira por pelo menos 15 minutos.
463	2 In each of four small cups or bowls, layer 1/4 cup of the yogurt, 1/2 cup of the fruit mixture, and 2 tablespoons of the granola.	2 Divida o iogurte entre quatro xícaras ou tigelas pequenas, junte 1/2 xícara da mistura de frutas a cada uma e polvilhe com 2 colheres de sopa de granola.
464	Serve cold.	Sirva gelado.
465	Per serving:	Por porção:
466	Calories 117 (From Fat 13); Fat 2g (Saturated 1g); Cholesterol 2mg; Sodium 34mg; Carbohydrate 24g (Dietary Fiber 3g); Protein 3g.	Calorias 117(gordura: 13); gordura totais 2g (saturada 1g); Colesterol 2mg; Sódio 34mg; Carboidrato 24g (fibra alimentar 3g); Proteína 3g.
467	Tip:	Dica:
468	Granola can often be fattening.	A granola, muitas vezes, pode engordar.
469	Read labels carefully to find brands low in fat and sugar.	Leia com cuidado os rótulos para encontrar marcas com baixo teor de gordura e açúcar.
470	The Bear Naked brand makes a few versions that have pretty decent stats.	

471	Alternatively, you can make your own (see the Homemade Granola recipe in Chapter 14).	Outra alternativa é fazer sua própria granola (veja a receita Granola caseira, no Capítulo 14)
472	Chapter 15	Capítulo 15
473	Sinless Sweets	Doces para comer sem culpa
474	In This Chapter	Neste Capítulo
475	Eating sweets in moderation	Coma doces, mas com moderação
476	Whipping up cold desserts in a snap	Prepare sobremesas geladas em um piscar de olhos
477	Baking delicious desserts	Crie sobremesas deliciosas no forno
478	Recipes in This Chapter	Receitas neste capítulo
479	Homemade Fruit Gelatin	Gelatina caseira de frutas
480	Frozen Pumpkin Treats	Delicinha congelada de abóbora
481	Triple Antioxidant Yogurt Popsicles	Picolé antioxidante de iogurte
482	Cranberry Snow	Neve de <i>cranberry</i>
483	Apricot Orange Fool	Creme aveludado de laranja e damasco
484	Gingered Fruit Salad	Salada de frutas com gengibre
485	Chilled Minty Strawberry Soup	Sobremesa de iogurte, frutas e <i>Ginger snap</i>
486	Blueberry Crumb Bars	Barrinha crocante de <i>blueberry</i>
487	Super Antioxidant Peach Raspberry Crisp	Crumble super antioxidante de framboesa e pêssego
488	Baked Pumpkin Pie Pudding	Suflê doce de abóbora
489	Banana Date Walnut Drops	Cookies de banana, nozes e tâmara
490	Nutty Strawberry Cream Cheese Sponge Cake	Pão-de-ló com morango, cream cheese e amêndoas
491	Cocoa Walnut Brownies	Brownie de chocolate e nozes
492	Whole-Wheat Citrus-Infused Apple Cobbler	Crumble integral de maçã ao perfume cítrico
493	You don't need to avoid desserts at any time in your life, least of all while you're being treated for cancer.	Você não precisa evitar sobremesas em nenhum momento de sua vida, muito menos enquanto estiver se tratando de câncer.
494	In fact, desserts can serve as the highlight of your meal, make a welcome snack, or provide a bit of comfort when you're on a rocky road.	Na verdade, as sobremesas podem ser o destaque da sua refeição, fazer as vezes de um lanche bem-vindo ou trazer um pouco de conforto quando você estiver passando por maus bocados.
495	Now, we're not telling you to devour a whole gallon of ice cream or three slices of cheesecake.	Mas isso não quer dizer que você pode devorar um pote gigante de sorvete ou comer três fatias de um bolo hipercalórico.

496	Ultimately, that wouldn't be good for your body, and you'd likely get a stomachache.	No fim das contas, isso não seria bom para o seu corpo e você provavelmente sentiria dor de estômago.
497	Plus, you'd probably feel guilty for having ate them, and you shouldn't have to feel bad about what you eat.	Além disso, provavelmente sentiria culpa, e você não deve se sentir mal pelo que come.
498	In this chapter, we provide recipes for sweets that you can feel great about eating!	Neste capítulo, apresentamos receitas de doces que você pode se sentir bem em comer!
499	In addition to being delicious, these recipes are packed with vitamins, minerals, fiber, and phytonutrients, providing your body with an additional source of nutrition.	Além de deliciosas, essas receitas incluem vitaminas, minerais, fibras e fitonutrientes, fornecendo ao corpo uma fonte adicional de nutrição.
500	These desserts not only satisfy the taste buds, but also do your body good.	Estas sobremesas não são apenas gostosas para o paladar, elas fazem bem ao seu corpo.
501	What more could you ask for in a dessert?	O que mais você poderia querer de uma sobremesa?
502	Conquering Your Sweet Tooth	Dominando sua paixão por doces
503	When you think of dessert, you probably think of sugar- and fat-laden treats, like piled-high ice cream sundaes and molten chocolate lava cakes.	Quando você pensa em sobremesa, provavelmente pensa em guloseimas cheias de açúcar e gordura, como sorvete com tortas cheias de creme ou petit gateaus com chocolate fumegante derretido.
504	These desserts are artery clogging and send your blood glucose levels through the roof.	Essas sobremesas entopem as artérias e elevam os níveis de glicose no sangue às alturas.
505	But a dessert doesn't have to be a sugar or fat bomb to satisfy your sweet tooth.	Mas uma sobremesa não precisa ser uma bomba de açúcar ou gordura para satisfazer sua paixão por doces.
506	In fact, a range of flavors can be enjoyable for dessert, including tart and even bitter (as with dark chocolate).	Na verdade, uma variedade de sabores podem ser agradáveis como sobremesa, incluindo o azedo e até mesmo o amargo (como no chocolate amargo).
507	The desserts in this chapter feature a range of flavors, which come from their wholesome ingredients.	As sobremesas deste capítulo apresentam uma variedade de sabores provenientes dos ingredientes saudáveis que as compõem.
508	We've minimized their sugar content while maximizing flavor and texture, so they all still feel, look, and taste like desserts, but you get a range of flavors beyond sugar.	Minimizamos o teor de açúcar e maximizamos o sabor e a textura, para que todas ainda possam ser vistas, degustadas e apreciadas como sobremesas, trazendo uma uma variedade de experiências sensoriais para além do açúcar.

509	If you find that a recipe isn't quite sweet enough for your tastes, feel free to add a little more sweetener, such as honey, pure maple syrup, agave nectar, or stevia, to suit your palate.	Se você achar que uma receita não é doce o suficiente para o seu paladar, fique à vontade para adoçar um pouco mais como mel, xarope de bordo puro, xarope de agave ou estévia, para que fique do seu gosto.
510	Everyone's preferences differ to begin with and cancer treatment may also affect your sense of taste, so you may need to make modifications.	As preferências de cada um variam, pra começo de conversar, e o tratamento contra o câncer pode afetar seu paladar, fazendo com que você precise fazer modificações.
511	The recipes in this chapter are all very versatile — feel free to tweak them as you like.	As receitas deste capítulo são muito versáteis - sinta-se à vontade para ajustá-las como quiser.
512	If you find that you're constantly having to up the sugar levels and you're used to craving super-sweet foods all the time, instead of always giving in, try cutting back.	Se você acha que está constantemente aumentando os níveis de açúcar e está acostumado a desejar alimentos super doces o tempo todo, em vez de sempre ceder, tente resistir.
513	Cutting back on sugar may be difficult at first, but some people find that, eventually, they have fewer sugar cravings and are satisfied with foods that are less sweet.	Reduzir o açúcar pode ser difícil no começo, mas algumas pessoas dizem que, com o tempo, têm menos episódios de desejo incontrolável pelo açúcar e ficam satisfeitos com alimentos menos doces.
514	Enjoying Cold Desserts	O prazer das sobremesas geladas
515	Cold desserts are awesome, particularly for novice chefs, because they're incredibly easy to make.	Sobremesas geladas são incríveis, principalmente para chefs iniciantes, porque são incrivelmente fáceis de fazer.
516	No baking is required — but this doesn't mean you'll be avoiding the stove altogether.	Não é necessário assar nada – mas isso não significa que você escapar do fogão por completo.
517	Some of the recipes in this section do require cooking; others require some blending or food-processing action.	Algumas das receitas desta seção requerem cozimento; outras requerem um liquidificador ou processador de alimentos.
518	You can have a lot of fun experimenting with these recipes.	Você pode se divertir muito experimentando com elas.
519	In fact, experimenting and tasting as you go along can be part of the fun!	Aliás, experimentar e degustar à medida que avança pode fazer parte da diversão!
520	When you strike a balance of ingredients that get your taste buds singing, be sure to write down what you did.	Quando você encontrar um equilíbrio de ingredientes que faz seu paladar feliz, certifique-se de anotar o que fez.
521	Homemade Fruit Gelatin	Gelatina caseira de frutas
522	Prep time:	Tempo de preparo: 5 min
523	5 min • Cook time:	• Tempo de cozimento: 10 min
524	10 min • Yield:	• Rendimento:
525	8 servings	8 porções

526	Ingredients	Ingredientes
527	4 cups 100 percent grape or cranberry juice	4 xícaras de suco integral de uva ou <i>cranberry</i>
528	4 tablespoons agar flakes	4 colheres (sopa) de ágar-ágar
529	1 pinch sea salt	1 pitada de sal marinho
530	1/2 cup sliced fresh fruit or canned in juice (optional)	1/2 xícara de fruta fresca ou em calda picada (opcional)
531	Directions	Modo de fazer
532	1 In a medium saucepan over high heat, mix the juice, agar flakes, and sea salt. Bring to a boil.	1 Em uma panela média, misture o suco, o ágar-ágar e o sal marinho e leve ao fogo alto até ferver.
533		
534	2 Reduce the heat and simmer for 3 to 4 minutes, stirring to dissolve the agar.	2 Reduza o fogo e cozinhe por 3 a 4 minutos, mexendo para dissolver o ágar-ágar.
535	Add the fruit slices, if desired.	Adicione a fruta picada, se estiver usando.
536	3 Pour the mixture into a gel mold or container and refrigerate for 60 to 90 minutes or until set.	3 Despeje a mistura numa forma de silicone ou outro recipiente e leve à geladeira por 60 a 90 minutos, ou até endurecer.
537	Per serving:	Por porção:
538	Calories 79 (From Fat 1); Fat 0g (Saturated 0g); Cholesterol 0mg; Sodium 22mg; Carbohydrate 19g (Dietary Fiber 0g); Protein 1g.	Calorias 79 (gordura: 1); gorduras totais 0g (saturada 0g); Colesterol 0mg; sódio 22 mg; Carboidrato 19 g (Fibra Alimentar 0g); Proteína 1g.
539	Frozen Pumpkin Treats	Delicinha congelada de abóbora
540	Prep time:	Tempo de preparo: 15 min
541	15 min • Yield:	• Rendimento:
542	9 servings	9 porções
543	Ingredients	Ingredientes
544	18 graham cracker squares	Bolacha maizena
		Tip: <i>Graham Cracker</i> é um biscoito de sabor doce feito com farelo e germe de trigo, com sabor de canela ou mel, comumente encontrado nos Estados Unidos. Em formato retangular seccionado, é usado tipicamente para fazer base de tortas como cheesecake, torta de abóbora e também <i>S'mores</i> .
545	One 15-ounce can pumpkin	425g de purê de abóbora (Vide <i>Tip</i> “purê de abóbora”, p. 333)

546	One 15-ounce carton vanilla frozen yogurt (softened in the refrigerator)	425 ml de sorvete de iogurte sabor baunilha (amolecido na geladeira)
547	1 teaspoon cinnamon	1 colher (chá) de canela em pó
548	1/8 teaspoon ground ginger	1/8 de colher (chá) de gengibre em pó
549	Directions	Modo de fazer
550	1 Line a 9-x-9-inch baking pan with 9 of the graham cracker squares and set aside.	1 Forre uma forma quadrada de 25cm com as bolachas e reserve.
551	2 In a large mixing bowl, mix the pumpkin with the softened frozen yogurt, cinnamon, and ginger.	2 Em uma tigela grande, misture a abóbora com o sorvete amolecido, a canela e o gengibre.
552	3 Spread the pumpkin mixture on top of the graham cracker squares.	3 Espalhe a mistura sobre as bolachas.
553	4 Top the mixture with the remaining graham cracker squares.	4 Cubra com outra camada de bolacha.
554	5 Freeze until frozen.	5 Leve ao congelador até congelar.
555	Per serving:	Por porção:
556	Calories 127 (From Fat 21); Fat 2g (Saturated 1g); Cholesterol 3mg; Sodium 116mg; Carbohydrate 24g (Dietary Fiber 3g); Protein 4g.	Calorias 117(gordura: 13); gordura totais 2g (saturada 1g); Colesterol 2mg; Sódio 34mg; Carboidrato 24g (fibra alimentar 3g); Proteína 3g.
557	Triple Antioxidant Yogurt Popsicles	Picolé antioxidante de iogurte
558	Prep time:	Tempo de preparo: 10 min
559	10 min • Freeze time:	• Tempo de congelamento: 3 hr
560	3 hr • Yield:	• Rendimento:
561	12 servings	12 porções
562	Ingredients	Ingredientes
563	1 cup strawberries	1 xícara de morango
564	1 cup blueberries	1 xícara de <i>blueberry</i>
565	1 cup blackberries	1 xícara de amora
566	2 cups vanilla yogurt	2 xícaras de iogurte de baunilha
567	1/4 cup orange juice	1/4 de xícara de suco de laranja
568	1 tablespoon honey	1 colher (sopa) de mel
569	Directions	Modo de fazer

570	1 In a blender or food processor, combine all the ingredients and process until smooth, scraping down the sides as needed.	1 Em um liquidificador ou processador de alimentos, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea, raspando as laterais conforme necessário.
571	2 Pour the mixture into 12 popsicle forms (that hold at least 4 ounces each), following the product's instructions, and freeze for at least 3 hours before serving.	2 Despeje a mistura em 12 formas de picolé (de pelo menos 120 ml cada), e congele por pelo menos 3 horas antes de servir.
572	Per serving:	Por porção:
573	Calories 59 (From Fat 6); Fat 1g (Saturated 0g); Cholesterol 2mg; Sodium 28mg; Carbohydrate 12g (Dietary Fiber 1g); Protein 2g.	Calorias 59 (gordura 6); gorduras totais 1g(saturada 0g); Colesterol 2mg; Sódio 28mg; Carboidrato 12g (fibra alimentar 1g); Proteína 2g.
574	Vary It!	Varie!
575	This recipe is exceptionally versatile.	Esta receita é extremamente versátil.
576	Switch the fruits, yogurt flavor, and/or juice and you'll have a whole new tasty concoction!	Troque as frutas, o sabor do iogurte e/ou o suco e terá uma deliciosa mistura totalmente nova!
577	You can even opt to change the texture by not pureeing the mixture until completely smooth or by adding some chopped fruit into the mix.	Você pode até optar por um pouco de textura. Basta não bater a mistura até ficar completamente lisa, ou então adicionar frutas picadas às forminhas.
578	A bit of bananas, for example, are excellent frozen and provide a touch of creaminess.	A banana, por exemplo, é excelente congelada e dá um toque de cremosidade.
579	Popsicle forms:	Formas de picolé:
580	Store-bought or do-it-yourself	Compradas ou feitas em casa
581	You can find popsicle forms at supermarkets, craft stores, and department stores, as well as online retailers.	Você pode encontrar as formas de picolé em supermercados, lojas de artigos para a casa, lojas de departamento e também online.
582	All kinds of popsicle forms are available, from plastic varieties in virtually any shape to stainless-steel versions.	Há formas de picolé de todo tipo, desde as de plástico, em praticamente qualquer formato, até versões de inox.
583	If you're not sure you want to invest in a popsicle form just yet, you probably already have the equipment you need to make mini popsicles at home:	Se ainda não tem certeza que quer investir formas de picolé, é provável que já possua o equipamento necessário para fazer mini picolés em casa:
584	An ice cube tray	formas de gelo
585	Aluminum foil	Papel alumínio
586	Toothpicks	Palito de dente

587	Simply fill each cube halfway, cover the tray with the aluminum foil, and then poke a hole through the foil to insert a toothpick into the middle of each cube.	Basta encher cada cubo até a metade, cobrir a forma com papel-alumínio e espetar um palito no meio de cada cubo.
588	This makes about 24 cubes, depending on the size of your tray.	Esta receita rende cerca de 24 cubos de gelo, dependendo do tamanho da sua forminha.
589	You can even make a few without the toothpicks and use the cubes to make super-quick smoothies in the morning.	Você pode até fazer alguns cubos sem o palito e usar para fazer vitaminas super rápidas pela manhã.
590	All you'll need to do is add these cubes and some juice to a blender.	Tudo o que você precisa fazer é bater os cubos com um pouco de suco no liquidificador.
591	Cranberry Snow	Neve de <i>cranberry</i>
592	Prep time:	Tempo de preparo: 5 min
593	5 min • Cook time:	• Tempo de cozimento: 10-12 min
594	10-12 min • Yield:	• Rendimento:
595	4 servings	4 porções
596	Ingredients	Ingredientes
597	3 cups 100 percent cranberry juice	3 xícaras de suco de <i>cranberry</i> integral
598	1/3 cup agave nectar	1/3 de xícara de xarope de agave
599	1/2 cup uncooked farina	1/2 xícara de semolina de trigo
600	Directions	Modo de fazer
601	1 In a large saucepan, bring the cranberry juice to a boil over moderate heat and stir in the agave nectar.	1 Numa panela grande, aqueça o suco de cranberry com xarope de agave em fogo médio.
602	2 When the juice has come to a boil, slowly add the farina, stirring briskly with a wire whisk.	2 Quando ferver, adicione aos poucos a semolina de trigo, mexendo sem parar com um batedor de arame.
603	Reduce the heat and simmer for 6 to 8 minutes, stirring occasionally, until the mixture becomes a thick puree.	Reduza o fogo e cozinhe por 6 a 8 minutos, mexendo de vez e quando, até a mistura engrossar.
604	3 Using a rubber spatula, transfer the puree to a large mixing bowl.	3 Usando uma espátula de borracha, transfira para a tigela grande da batedeira.
605	Whip the pudding for 10 to 15 minutes using an electric mixer set to a high speed.	Bata por 10 a 15 minutos na batedeira, em velocidade alta.
606	The pudding will triple in volume and become fluffy and a light pink color.	A mistura vai triplicar de volume e ficará aerada, com uma cor rosada.

607	4 Pour the pudding into a large bowl or individual dessert bowls.	4 Despeje o mousse em uma tigela grande ou em potinhos de sobremesa individuais.
608	Serve immediately or cool in the refrigerator until ready to serve.	Sirva imediatamente ou deixe esfriar na geladeira até a hora de servir.
609	Per serving:	Por porção:
610	Calories 217 (From Fat 1); Fat 0g (Saturated 0g); Cholesterol 0mg; Sodium 4mg; Carbohydrate 53g (Dietary Fiber 3g); Protein 3g.	Calorias 217 (gordura: 1); gorduras totais 0g(saturada 0g); Colesterol 0mg; Sódio 4mg; Carboidrato 53 g (fibra alimentar 3g); Proteína 3g.
611	Tip:	Dica:
612	This Finnish dessert is often served with milk on the side — a good way to add protein and extra calories.	Esta sobremesa finlandesa é frequentemente servida acompanhada de um copo de leite – uma boa maneira de adicionar proteínas e calorias extras.
613	Vary It!	Varie!
614	You can make this recipe with virtually any juice, but apple juice works particularly well.	Você pode fazer esta receita com praticamente qualquer suco, mas o suco de maçã combina incrivelmente bem.
615	If you decide to use apple juice, add a tablespoon of lemon juice or omit the agave nectar.	Se você decidir usar suco de maçã, adicione uma colher de sopa de suco de limão ou não coloque o xarope de agave.
616	Made with apple juice, this recipe is easy on the stomach and can even be eaten as a meal when you're experiencing stomach upset or queasiness.	Feita com suco de maçã, esta receita não irrita o estômago e pode até ser consumida como refeição quando você estiver com dor de estômago ou enjoo.
617	Apricot Orange Fool	Creme aveludado de laranja e damasco
618	Prep time:	Tempo de preparo: 20 min
619	20 min • Yield:	• Rendimento:
620	4 servings	4 porções
621	Ingredients	Ingredientes
622	1/2 cup dried apricots (about 16 medium)	1/2 xícara de damasco seco (cerca de 16 médios)
623	1 cup orange juice	1 xícara de suco de laranja
624	1/4 cup honey	1/4 de xícara de mel
625	1 cup plain Greek yogurt	1 xícara iogurte grego natural
626	1 cup cottage cheese	1 xícara de queijo cottage
627	1 tablespoon flaxseed oil (optional)	1 colher (sopa) de óleo de linhaça (opcional)
628	Directions	Modo de fazer

629	1 In a medium saucepan, combine the apricots, orange juice, and honey.	1 Em uma panela média, misture o damasco, suco de laranja e o mel e aqueça.
630	Bring to a boil, and then reduce the heat and simmer for 20 minutes.	Assim que ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 20 minutos.
631	2 Cool the mixture in the refrigerator.	2 Deixe esfriar um pouco e leve à geladeira.
632	Once it's cool, puree the mixture in a food processor or blender until smooth.	Quando estiver gelada, bata a mistura no processador ou liquidificador até ficar homogênea.
633	If desired, remove 1 tablespoon of the apricot puree for garnish.	Se desejar, reserve 1 colher de sopa do purê para decorar.
634	3 Add the remaining ingredients to the food processor.	3 Adicione os ingredientes restantes ao processador ou liquidificador.
635	Blend until well incorporated, scraping down the sides as needed.	Bata até ficarem bem incorporados, raspando as laterais conforme necessário.
636	The cottage cheese curds should disappear.	Os grumos do queijo cottage devem desaparecer.
637	4 Spoon the mixture into serving dishes and garnish with the remaining apricot puree, if desired.	4 Coloque a mistura em recipientes para servir e decore com o purê de damasco reservado, se desejar.
638	Drizzle additional honey on top, if you like.	Regue com um pouco mais de mel adicional, se quiser
639	This recipe is also delicious made ahead and served chilled.	Esta receita também fica deliciosa se feita com antecedência e servida gelada.
640	Per serving:	Por porção:
641	Calories 214 (From Fat 23); Fat 3g (Saturated 2g); Cholesterol 11mg; Sodium 214mg; Carbohydrate 38g (Dietary Fiber 1g); Protein 13g.	Calorias 214 (gordura: 23); gordura 3g(saturada 2g); Colesterol 11mg; Sódio 214 mg; Carboidrato 38g (fibra dietética 1g); Proteína 13g.
642	Note:	Nota:
643	A fool, which was once spelled foole, is an English dessert that basically involves folding pureed, lightly sugared fruit into whipped cream.	O creme aveludado, chamado em inglês de “fool”, é uma sobremesa que basicamente envolve misturar um creme de frutas levemente açucarado com creme de leite batido.
644	In this recipe, the cottage cheese and yogurt mixture replace the whipped cream to make a healthy treat.	Nesta receita, a mistura de queijo cottage e iogurte substitui o creme de leite, para ficar mais saudável.
645	Vary It!	Varie!
646	Try using some fresh fruit in this recipe instead of the apricots and orange juice.	Tente usar alguma fruta fresca no lugar do damasco e do suco de laranja.
647	Strawberries and raspberries work particularly well.	Morango e framboesa rendem um ótimo resultado.

648	You want about 1 cup of pureed fruit.	Você vai precisar de cerca de 1 xícara de purê de fruta.
649	Gingered Fruit Salad	Salada de frutas com gengibre
650	Prep time:	Tempo de preparo:
651	25 min • Yield:	25 min • Rendimento:
652	8 servings	8 porções
653	Ingredients	Ingredientes
654	1/4 cup honey	1/4 de xícara de mel
655	2 teaspoons grated gingerroot	2 colheres (chá) de gengibre fresco ralado
656	1/2 teaspoon grated lime peel	1/2 colher (chá) de raspas de limão
657	3 tablespoons fresh lime juice	3 colheres (sopa) de suco de limão espremido na hora
658	2 cups seedless watermelon, cubed	2 xícaras de melancia sem semente, cortada em cubos
659	2 cups fresh pineapple, cubed	2 xícaras de abacaxi fresco, cortado em cubos
660	2 cups seedless red or green grapes	2 xícaras de uva verde ou roxa sem semente
661	2 cups strawberries, quartered	2 xícaras de morango cortado em 4
662	1 pint fresh raspberries	2 xícaras de framboesa fresca
663	Directions	Modo de fazer
664	1 In a microwave-safe cup, combine the honey, gingerroot, lime peel, and lime juice.	1 Em uma xícara que possa ir ao microondas, misture o mel, ao gengibre, as raspas e o bem suco de limão.
665	Mix well, and then microwave on high for 30 to 45 seconds or until thoroughly heated.	Leve ao microondas por 30 a 45 segundos, em potência alta, ou até a mistura ficar bem aquecida.
666	Set aside approximately 15 minutes or until the dressing has completely cooled.	Reserve por aproximadamente 15 minutos, ou até que a calda esfrie completamente.
667	2 In a large serving bowl, combine the watermelon, pineapple, grapes, strawberries, and raspberries.	2 Em uma tigela grande, misture melancia, o abacaxi, a uva, o morango e a framboesa.
668	Pour the dressing over the fruit, and toss gently to coat.	Despeje a calda sobre as frutas e misture delicadamente.
669	Per serving:	Por porção:
670	Calories 114 (From Fat 2); Fat 0g (Saturated 0g); Cholesterol 0mg; Sodium 3mg; Carbohydrate 32g (Dietary Fiber 2g); Protein 1g.	Calorias 114 (gordura: 2); gordura 0g (saturada 0g); Colesterol 0mg; Sódio 3mg; Carboidrato 32 g (fibra alimentar 2g); Proteína 1g.
671	Vary It!	Varie!

672	Add additional interest and nutrients to your fruit salad by adding some unsweetened chopped dried fruits, like apricots, cranberries, and cherries; unsweetened toasted coconut; and minced fresh herbs, like mint or basil.	Adicione interesse e nutrientes extras à sua salada de frutas colocando algumas frutas secas sem açúcar, como damasco, cranberry e cereja; lascas tostadas de coco sem açúcar; e ervas frescas picadas, como hortelã ou manjeriço.
673	You can also sprinkle on some toasted nuts before serving.	Você também pode polvilhar algumas oleaginosas torradas por cima antes de servir.
674	Vary It!	Varie!
675	Switch up the fruits to suit your palette.	Mude as frutas para agradar seu paladar.
676	Kiwis, honeydew melon, blueberries, apples, pears, peaches, and cut-up citrus fruits all work well in this recipe.	Kiwi, melão, blueberry, maçã, pêra, pêsego e frutas cítricas cortadas combinam bem nesta receita.
677	Chilled Minty Strawberry Soup	Batida gelada de morango e iogurte
678	Prep time:	Tempo de preparo:
679	10 min • Yield:	10 min • Rendimento:
680	4 servings	4 porções
681	Ingredients	Ingredientes
682	1 cup unsweetened apple or orange juice	1 xícara de suco de laranja ou maçã sem açúcar
683	2 cups strawberries	2 xícaras de morango
684	3 tablespoons honey	3 colheres (sopa) de mel
685	1/4 cup fresh chopped mint	1/4 de xícara de hortelã fresca picada
686	1/2 cup plain yogurt	1/2 xícara de iogurte natural
687	4 ginger snaps, crumbled (optional)	4 <i>Ginger snaps</i> esfarelados (opcional - vide <i>Tip Ginger snaps</i> , p. 322)
688	Directions	Modo de fazer
689	1 Place all the ingredients except for the ginger snaps in a food processor or blender and blend until well combined.	1 Coloque todos os ingredientes, exceto os biscoitos de gengibre, em um processador de alimentos ou liquidificador e bata até ficarem bem misturados.
690	2 If desired, strain the soup through a mesh strainer to remove any seeds.	2 Se desejar, coe a mistura para descartar as sementes.
691	3 Chill well.	3 Leve à geladeira até ficar bem gelado.
692	When ready to serve, pour into individual bowls and top with crumbled ginger snaps, if you like.	Quando for servir, despeje em tigelas individuais e polvilhe com os biscoitos de gengibre esfarelados, se estiver usando.
693	Per serving:	Por porção:

694	Calories 124 (From Fat 5); Fat 1g (Saturated 0g); Cholesterol 2mg; Sodium 29mg; Carbohydrate 29g (Dietary Fiber 2g); Protein 3g.	Calorias 124 (gordura: 5); Gordura 1g(saturada 0g); Colesterol 2mg; Sódio 29mg; Carboidrato 29g (fibra alimentar 2g); Proteína 3g.
695	Tip:	Dica:
696	For a pretty presentation, consider some additional garnishes, such as a dollop of vanilla yogurt for a contrasting color, a drizzle of honey, a few mint leaves, and/or a sliced strawberry.	Para uma apresentação bonita, considere algumas decorações adicionais, como uma colherada de iogurte de baunilha, para um contraste de cor, um fio de mel, algumas folhas de hortelã e/ou um morango fatiado.
697	If you have an egg slicer, you can use it to easily make a pretty strawberry garnish.	Se você tem um fatiador de ovos, pode usá-lo para fazer um belo enfeite com morango.
698	Simply place the strawberry stem-side down into the slicer, and bring the slicer down onto the strawberry just shy of the leaves.	Basta colocar o morango com o cabinho virado para baixo no fatiador e baixar o cortador até bem pertinho das folhas.
699	When you remove the strawberry from the slicer, you can fan out the cut segments to make a pretty presentation.	Depois que tirar o morango do fatiador, você pode abrir as fatias em um leque para uma apresentação ainda mais caprichada.
700	Baking Wholesome Treats	Preparando doces saudáveis no forno
701	Sometimes you just want something warm and sweet to sink your teeth into.	Às vezes você só quer algo quente e doce para acalmar seu desejo incontrolável por um doce.
702	Almost nothing feels more homey than having a yummy dessert baking in the oven.	Nada mais aconchegante que ter uma sobremesa deliciosa assando no forno.
703	The smell just permeates your home, filling your nostrils with soothing scents that also start to whet your appetite.	O cheiro se espalha pela casa, enchendo suas narinas com aromas calmantes que também começam a estimular seu apetite.
704	Then there's the anticipation of discovering how your treat turned out.	Tem também a expectativa de esperar para saber como ficou.
705	This wonderful process culminates with getting to enjoy the efforts of your labor (and your patience).	Esse processo maravilhoso culmina com você saboreando o esforço do seu trabalho (e de sua paciência).
706	But even if the only desserts to have graced your oven include frozen pies and prepackaged cookies and cakes, don't hesitate to try out the recipes in this section.	Mas mesmo que as únicas sobremesas que tenham inspirado você a ligar o forno sejam tortas e biscoitos pré-prontos ou congelados, não hesite em experimentar as receitas desta seção.
707	Expert baking skills are not required, and you may just discover the hidden baker in you!	Não é necessário ter habilidade profissional na cozinha, talvez você até descubra o grande confeito que habita em você!
708	As you get started making these baked treats, keep in mind the following:	Quando começar a cozinhar, lembre-se do seguinte:

709	To keep things simple, the recipes that follow include either all-purpose flour or whole wheat flour, with many including a combination of both.	para simplificar, as receitas a seguir incluem farinha de trigo ou farinha de trigo integral, e muitas usam uma combinação de ambas.
710	As you get more comfortable baking, feel free to experiment with the flour.	À medida que você se sentir mais confortável na cozinha, experimente usar outras farinhas.
711	There are many types of specialty flours on the market that you can try, such as buckwheat, rice, soy, oat, and coconut, all of which have different nutrient profiles.	Existem muitos tipos no mercado que você pode querer testar, como a trigo sarraceno, a de arroz, de soja, de aveia e de coco, todas com perfis nutricionais diferentes.
712	When substituting flours, just be sure to read the package instructions for recommendations on making the substitution.	Ao substituir farinhas, leia as instruções da embalagem para obter recomendações sobre como fazer a substituição.
713	For instance, coconut flour can replace 10 percent to 20 percent of the flour used in most standard recipes, whereas buckwheat flour can be used as a full replacement in many recipes.	Por exemplo, a farinha de coco pode substituir de 10% a 20% da farinha usada na maioria das receitas padrão, enquanto a farinha de trigo sarraceno pode ser usada como substituto completo em muitas receitas.
714	When using spices, make sure they have a good smell.	Ao usar especiarias, certifique-se de que elas frescas e perfumadas.
715	If their smell is faint, they may have lost their potency and won't lend much flavor.	Se o cheiro estiver fraco, podem ter perdido a potência e não darão muito sabor.
716	Ground spices and extracts, which are generally used in baked goods, tend to last two to three years (four years for extracts).	Especiarias em pó e extratos, geralmente usados em receitas assadas, tendem a durar de dois a três anos (quatro anos para extratos).
717	If a recipe calls for a spice you don't like, omit it.	Se uma receita pede um tempero que você não gosta, retire.
718	The fruits are all very versatile.	Todas as frutas são muito versáteis.
719	Feel free to use what you have on hand — fresh or frozen are fine.	Sinta-se livre para usar o que você tem em mãos – frescas ou congeladas.
720	If using frozen, be sure to thaw them first.	Se for usar congeladas, descongele primeiro.
721	When using frozen fruit for dessert recipes, buy them in a bag rather than a box.	Ao usar frutas congeladas para receitas de sobremesas, compre as congeladas individualmente.
722	Boxed fruits aren't individually quick-frozen, so the fruit ends up becoming encased in an ice block, which makes the fruit have an excess concentration of water.	As frutas congeladas em blocos acabam ficando envolvidas em muito de gelo, o que faz com que tenham uma quantidade excessiva de água.
723	Blueberry Crumb Bars	Barrinha crocante de <i>blueberry</i>
724	Prep time:	Tempo de preparo: 25 min
725	25 min • Cook time:	• Tempo de cozimento: 30-40 min

726	30–40 min • Yield:	• Rendimento:
727	12 servings	12 porções
728	Ingredients	Ingredientes
729	3 cups blueberries	3 xícaras de <i>blueberry</i>
730	1 tablespoon sugar	1 colher (sopa) de açúcar
731	2 tablespoons water	2 colheres (sopa) de água
732	1 tablespoon lemon juice	1 colher (sopa) de suco de limão
733	1/2 teaspoon cinnamon	1/2 colher (chá) de canela em pau
734	1 cup all-purpose flour	1 xícara de farinha de trigo
735	1 cup quick oats	1 xícara de aveia instantânea
736	2/3 cup packed brown sugar	2/3 de xícara de açúcar mascavo
737	1/2 teaspoon ground cinnamon	1/2 colher (chá) de canela em pó
738	1/8 teaspoon baking soda	1/8 de colher (chá) de bicarbonato de sódio
739	1/4 cup butter or soft margarine, melted	1/4 de xícara de manteiga ou margarina derretidas
740	Directions	Modo de fazer
741	1 Preheat oven to 350 degrees.	1 Preaqueça o forno a 180°C.
742	2 In a medium saucepan, combine the blueberries, sugar, water, lemon juice, and cinnamon.	2 Em uma panela média, misture o blueberry, o açúcar, a água, o suco de limão e a canela em pau.
743	Bring to a boil.	Aqueça até ferver.
744	3 Reduce the heat and simmer uncovered, about 8 minutes or until slightly thickened, stirring frequently.	3 Abaixar o fogo e cozinhe, sem tampar e mexendo sempre, por cerca de 8 minutos, ou até engrossar um pouco.
745	Remove from the heat and set aside.	Retire do fogo e reserve.
746	4 In a large mixing bowl, stir together the flour, oats, brown sugar, cinnamon, and baking soda.	4 Em uma tigela grande, misture a farinha, a aveia, o açúcar mascavo, a canela restante e o bicarbonato de sódio.
747	5 Stir in the melted butter until thoroughly combined.	5 Junte a manteiga derretida e mexa até a mistura ficar bem homogênea.
748	6 Set aside 1 cup of the oat mixture for topping.	6 Reserve 1 xícara dessa mistura para a cobertura.
749	Press the remaining oat mixture into an ungreased 9-x-9-x-2-inch baking pan.	Pressione o restante no fundo de uma assadeira quadrada de 25 cm e 5 cm de profundidade, sem untar.
750	Bake for 12 minutes.	Asse por 12 minutos.
751	7 Carefully spread the filling on top of the baked crust.	7 Espalhe o recheio sobre a massa assada com cuidado.

752	Then sprinkle with the reserved oat mixture, lightly pressing the oat mixture into the filling.	Polvilhe com a mistura de aveia reservada, pressionando-a levemente sobre o recheio.
753	Bake for another 20 to 25 minutes or until the topping is set.	Asse por mais 20 a 25 minutos, ou até que a cobertura esteja firme.
754	8 Cool in the pan on a wire rack.	8 Deixe esfriar sobre uma grade.
755	Per serving:	Por porção:
756	Calories 170 (From Fat 51); Fat 5g (Saturated 3g); Cholesterol 10mg; Sodium 18mg; Carbohydrate 31g (Dietary Fiber 2g); Protein 2g.	Calorias 170 (gordura: 51) ; gordura 5g(saturada 3g); Colesterol 10mg; Sódio 18mg; Carboidrato 31g (fibra alimentar 2g); Proteína 2g.
757	Vary It!	Varie!
758	For a fall treat, consider substituting apples for the blueberries.	Para uma versão de outono, considere substituir os <i>blueberries</i> por maçã.
759	Tip:	Dica:
760	If you're short on time or energy, you can use one 10-ounce jar of an all-fruit spread as the filling.	Se você estiver com pouco tempo ou energia, pode usar um vidro de 300g de geléia de fruta sem açúcar como recheio.
761	Super Antioxidant Peach Raspberry Crisp	Crumble super antioxidante de framboesa e pêssego
762	Prep time:	Tempo de preparo: 20 min
763	20 min • Cook time:	• Tempo de cozimento: 30- 35 min
764	30–35 min • Yield:	• Rendimento:
765	14 servings	14 porções
766	Ingredients	Ingredientes
767	5 cups sliced peaches	5 xícaras de pêssego fatiado
768	2 cups raspberries	2 xícaras de framboesa
769	1/2 cup canola oil	1/2 xícara de óleo de canola
770	1 cup uncooked rolled oats	1 xícara de aveia em flocos
771	1/2 cup whole wheat flour	1/2 xícara de farinha de trigo integral
772	1/2 cup wheat germ	1/2 xícara de gérmen de trigo
773	1/4 cup honey	1/4 de xícara de mel
774	1/4 cup chopped almonds	1/4 de xícara de amêndoa picada
775	1/2 teaspoon cinnamon	1/2 colher (chá) de canela em pó
776	1/8 teaspoon nutmeg and/or cloves (optional)	1/8 de colher (chá) de noz moscada e/ou cravo em pó (opcional)
777	Directions	Modo de fazer

778	1 Preheat oven to 375 degrees.	1 Preaqueça o forno a 190°C.
779	2 In a medium mixing bowl, combine the peaches and raspberries.	2 Em uma tigela média, misture o pêssegos e a framboesa.
780	Then place in a 9-x-9-inch glass baking dish.	Transfira para em um refratário quadrado de 25cm.
781	3 In a separate medium mixing bowl, combine all the other ingredients and mix until it resembles coarse crumbs.	3 Em outra tigela média, misture todos os outros ingredientes até que a mistura forme uma farofa grossa.
782	4 Spread the crumb mixture on top of the fruit.	4 Espalhe a farofa por cima das frutas.
783	5 Bake for 30 to 35 minutes.	5 Asse por 30 a 35 minutos.
784	Per serving:	Por porção:
785	Calories 184 (From Fat 88); Fat 10g (Saturated 1g); Cholesterol 0mg; Sodium 1mg; Carbohydrate 23g (Dietary Fiber 4g); Protein 4g.	Calorias 184 (gordura: 88); gorduras totais 10g (saturada 1g); Colesterol 0mg; Sódio 1mg; Carboidrato 23g (fibra alimentar 4g); Proteína 4g.
786	Vary It!	Varie!
787	Try substituting apples for the peaches and other berries for the raspberries.	Tente substituir o pêssego por maçã e a framboesa por outras frutas vermelhas.
788	Baked Pumpkin Pie Pudding	Suflê doce de abóbora
789	Prep time:	Tempo de preparo: 15 min
790	15 min • Cook time:	• Tempo de cozimento: 45 min
791	45 min • Yield:	• Rendimento:
792	8 servings	8 porções
793	Ingredients	Ingredientes
794	One 15-ounce can pumpkin puree	425g de abóbora amassada cozida em água
795	3/4 cup granulated sugar	3/4 de xícara de açúcar
796	1/2 teaspoon salt	1/2 colher (chá) de sal
797	1 teaspoon ground cinnamon	1 colher (chá) de canela em pó
798	1/2 teaspoon ground ginger	1/2 colher (chá) de gengibre em pó
799	1/4 teaspoon ground cloves	1/4 de colher (chá) de cravo em pó
800	10 ounces soft silken tofu, blended in a blender until smooth	300g de tofu macio, batido até ficar cremoso
801	Directions	Modo de fazer
802	1 Preheat the oven to 425 degrees.	1 Preaqueça o forno a 220°C.
803	2 In a large mixing bowl, cream together the pumpkin and sugar.	2 Em uma tigela grande, misture a abóbora e o açúcar.

804	3 Add the salt, cinnamon, ginger, cloves, and blended tofu, mixing until thoroughly blended together.	3 Adicione o sal, a canela, o gengibre, o cravo e o tofu cremoso e mexa até obter uma mistura homogênea.
805	4 Pour the mixture into a greased 8-x-8-inch baking pan.	4 Despeje numa assadeira quadrada untada de 20 cm.
806	5 Bake for 15 minutes.	5 Asse for 15 minutos.
807	Then lower the heat to 350 degrees and bake for an additional 30 minutes.	Abaixe o fogo para 180°C e asse por mais 30 minutos.
808	Per serving:	Por porção:
809	Calories 113 (From Fat 11); Fat 1g (Saturated 0g); Cholesterol 0mg; Sodium 150mg; Carbohydrate 25g (Dietary Fiber 3g); Protein 3g.	Calorias 113 (gordura: 11); gorduras totais 1g (saturada 0g); Colesterol 0mg; Sódio 150mg; Carboidrato 25g (fibra alimentar 3g); Proteína 3g.
810	Making your own pumpkin puree	Como preparar purê de abóbora
811	If you don't like the idea of using canned pumpkin, you can make your own puree.	O purê de abóbora, vendido em lata em países como os Estados Unidos, pode ser preparado em casa com facilidade.
812	All you need is one or two small pumpkins.	Tudo que você precisa é de uma abóbora pequena ou um pedaço de uma grande.
813	Try to find sugar pumpkins or pie pumpkins, but if you can find only regular pumpkins, those will work, too.	Tente encontrar abóboras moranga, mas se encontrar apenas outros tipos de abóbora, elas também servem.
814	If you can't find pumpkins, you can substitute another squash, like butternut or even acorn.	Você pode usar, por exemplo, uma abóbora de pescoço de polpa mais seca, como a paulista.
815	To make the puree, follow these steps:	Para fazer o purê, siga estas etapas:
816	1. Preheat the oven to 350 degrees.	1. Preaqueça o forno a 180°C.
817	2. Chop off the top of the pumpkin, so that the stem is removed and the top is flat.	2.
818	3. Cut each pumpkin in half and scoop out the seeds and as much of the stringy matter as possible.	Corte a abóbora ao meio, passando a faca próximo ao cabo. Descarte o cabo e retire as sementes e o máximo de fibras presas a elas possível.
819	An ice cream scoop works well for this purpose.	Uma colher de sorvete funciona bem neste caso.
820	4. Cut each pumpkin in quarters and place on a baking sheet, skin side down.	4. Corte em cunhas e coloque em uma assadeira, com a casca virada para baixo.
821	5. Place in the oven and roast for 35 to 45 minutes, or until the pumpkin is fork tender.	5. Leve ao forno por 35 a 45 minutos, ou até que a polpa esteja macia ao ser espetada com um garfo.
822	6. Let cool slightly and then remove and discard the skins.	6. Deixe esfriar um pouco e retire as cascas.

823	They should come right off.	Elas devem sair com facilidade.
824	7. Place a few de-skinned chunks at a time in a food processor or blender and puree until smooth, scraping down the sides as needed.	7. Vá batendo os pedaços de abóbora sem casca no processador de alimentos ou liquidificador, juntando aos poucos, até obter um purê homogêneo. Raspe as laterais conforme necessário.
825	Repeat until all the pumpkin has been used.	Repita até usar toda a abóbora.
826	8. If you think the consistency is too watery, place the puree into a cheesecloth-lined strainer over a bowl to remove some excess moisture.	8. Se achar que a consistência está muito mole, coloque o purê em uma peneira forrada com gaze sobre uma tigela para retirar um pouco da umidade.
827	Banana Date Walnut Drops	Cookies de banana, nozes e tâmara
828	Prep time:	Tempo de preparo: 5 min
829	5 min • Cook time:	• Tempo de cozimento: 20 min
830	20 min • Yield:	• Rendimento:
831	12 cookies	12 cookies
832	Ingredients	Ingredientes
833	2 cups uncooked rolled oats, divided	2 xícaras de aveia em flocos
834	2 ripe bananas, peeled	2 bananas maduras descascadas
835	1/4 cup canola oil	1/4 de xícara de óleo de canola
836	1 teaspoon vanilla extract	1 colher (chá) de extrato de baunilha
837	1/2 cup walnuts, chopped	1/2 xícara de nozes picadas
838	1/2 cup dried dates, chopped	1/2 xícara de tâmaras picadas
839	Directions	Modo de fazer
840	1 Preheat the oven to 350 degrees.	1 Preaqueça o forno a 180°C.
841	2 Place 1 cup of the oats into a food processor or blender and process until they become fine, like flour.	2 Coloque 1 xícara de aveia no processador ou liquidificador e bata até obter uma farinha fina.
842	3 Add the bananas, canola oil, and vanilla extract to the food processor or blender and process until well combined.	3 Adicione a banana, o óleo de canola e o extrato de baunilha e processe até obter uma mistura homogênea.
843	4 Transfer the mixture to a medium mixing bowl and stir in the remaining oats, walnuts, and dates until well combined.	4 Transfira para uma tigela média e junte o restante da aveia, as nozes e a tâmara, misturando bem.
844	5 Roll the dough into 12 balls, place on a nonstick or parchment-lined cookie sheet, and press to flatten slightly.	5 Divida a massa em 12 porções e faça bolas com elas. Coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga e pressione para achatar levemente.

845	6 Bake for 20 minutes.	6 Asse por 20 minutos.
846	Per serving:	Por porção:
847	Calories 164 (From Fat 80); Fat 9g (Saturated 1g); Cholesterol 0mg; Sodium 1mg; Carbohydrate 20g (Dietary Fiber 3g); Protein 3g.	Calorias 164 (gordura: 80); gorduras totais 9g (saturada 1g); Colesterol 0mg; Sódio 1mg; Carboidrato 20g (fibra alimentar 3g); Proteína 3g.
848	Vary It!	Varie!
849	Instead of the walnuts and dates, use any other dried fruits, such as raisins, cranberries, or cherries, or add dark or semisweet chocolate chips.	Em vez das nozes e tâmaras, use outras frutas secas, como passas, cranberry e cereja, ou adicione gotas de chocolate meio amargo.
850	Tip:	Dica:
851	The key to this recipe is really ripe bananas, because they give the drops their sweetness.	A chave desta receita é usar bananas realmente maduras, porque elas vão adoçar os cookies.
852	If your bananas aren't quite ripe enough, you can still make this recipe, but you may want to add a bit of honey, agave nectar, or stevia to compensate.	Se suas bananas não estiverem bem maduras, você ainda pode fazer esta receita, mas adicione um pouco de mel, xarope de agave ou estévia para compensar.
853	Note:	Nota:
854	If you're dealing with taste changes, these cookies may be appealing to you because they aren't overly sweet.	Se você está lidando com alterações no paladar, estes cookies podem ser apetitosos para você, porque não são muito doces.
855	Nutty Strawberry Cream Cheese Sponge Cake	Pão-de-ló com morango, cream cheese e amêndoas
856	Prep time:	Tempo de preparo: 15 min
857	15 min • Cook time:	• Tempo de cozimento: 15-20 min
858	15–20 min • Yield:	• Rendimento:
859	6 servings	6 porções
860	Ingredients	Ingredientes
861	1 teaspoon cinnamon	1 colher (chá) de canela em pó
862	1 cup whole wheat flour	1 xícara de farinha de trigo integral
863	1/2 cup ground almonds	1/2 xícara de farinha de amêndoa
864	4 eggs	4 ovos
865	10 tablespoons honey or agave nectar	10 colheres (sopa) de mel ou xarope de agave
866	1 tablespoon almonds, chopped or sliced	1 colher (sopa) de amêndoas, picadas or fatiadas
867	One 8-ounce package low-fat cream cheese	225g de cream cheese light

868	1/2 teaspoon vanilla	1/2 colher (chá) de baunilha
869	3 tablespoons lemon juice	3 colheres (sopa) de suco de limão
870	2 cups strawberries, sliced	2 xícaras de morango fatiado
871	Directions	Modo de fazer
872	1 Preheat the oven to 375 degrees and grease and line two 8-inch round cake pans with parchment.	1 Preaqueça o forno a 375 graus. Unte e forre duas assadeiras redondas de 20cm com papel manteiga.
873	2 In a medium mixing bowl, sift together the cinnamon and flour.	2 Em uma tigela média, peneire junto a canela e a farinha.
874	Then stir in the ground almonds.	Em seguida, junte a farinha de amêndoa.
875	In a separate medium mixing bowl, beat the eggs and 3 tablespoons of the honey or agave nectar together until thick, using an electric mixer.	Bata os ovos com 3 colheres do mel ou de xarope de agave na batedeira até obter um creme espesso.
876	Carefully fold the dry mixture into the wet mixture until well combined.	Incorpore a mistura seca na mistura neste creme, com cuidado, até que obter uma mistura homogênea.
877	3 Divide the batter evenly between the two cake pans and top one of the pans with the chopped or sliced almonds.	3 Divida a massa entre as duas formas e espalhe a amêndoa picada / fatiada sobre a massa de uma das formas.
878	The cake with the sliced almonds is the top layer of the cake.	O bolo com as amêndoas será a camada de cima da sobremesa.
879	4 Bake for 15 to 20 minutes, or until the cakes spring back when lightly pressed.	4 Asse por 15 a 20 minutos, ou até a superfície resista ao ser pressionada levemente.
880	Remove the cakes from the pan and let cool on a rack.	Desenforme e deixe esfriar sobre uma grade.
881	5 In a medium mixing bowl, use an electric mixer to beat together the cream cheese, vanilla, lemon juice, the remaining 4 tablespoons of honey or agave nectar, and 1 cup of the sliced strawberries.	5 Na tigela média da batedeira, misture o cream cheese, a baunilha, o suco de limão, as 4 colheres de sopa restantes de mel ou xarope de agave e 1 xícara dos morangos fatiados.
882	6 Once the cakes have cooled, spread the cake without the nuts on top with half the cream cheese mixture, and arrange the remaining 1 cup of strawberry slices on top of it.	6 Depois que os bolos esfriarem, espalhe metade do recheio de cream cheese sobre o bolo sem as amêndoas por cima e arrume as fatias de morango por cima.
883	Then spread the remaining cream cheese on the bottom part of the top cake layer (the side with the nuts faces up).	Espalhe o restante do recheio na parte de baixo do bolo que tem as amêndoas por cima.
884	Sandwich the halves together to form the cake.	Coloque-o sobre o bolo com os morangos, com o recheio virado para baixo e as amêndoas para cima.
885	Serve soon after you assemble it.	Sirva logo depois de montar.

886	Per serving:	Por porção:
887	Calories 389 (From Fat 153); Fat 17g (Saturated 6g); Cholesterol 177mg; Sodium 186mg; Carbohydrate 52g (Dietary Fiber 5g); Protein 13g.	Calorias 389 (gordura: 153); gorduras totais 17g (saturada 6g); Colesterol 177 mg; Sódio 186 mg; carboidrato 52g (fibra alimentar 5g); Proteína 13g.
888	Cocoa Walnut Brownies	Brownie de chocolate e nozes
889	Prep time:	Tempo de preparo: 15 min
890	15 min • Cook time:	• Tempo de cozimento: 30 min
891	30 min • Yield:	• Rendimento:
892	18 servings	18 porções
893	Ingredients	Ingredientes
894	1/2 cup all-purpose flour	1/2 xícara de farinha de trigo comum
895	1/2 cup whole-wheat flour	1/2 xícara de farinha de trigo integral
896	3/4 cup unsweetened cocoa powder (natural or Dutch process)	3/4 de xícara de cacau em pó sem açúcar (natural ou alcalino)
897	1 2/3 cups sugar	1 e 2/3 xícaras de açúcar
898	1/2 teaspoon baking powder	1/2 colher (chá) de fermento em pó
899	1 1/3 cups liquid egg whites (or egg whites from 7 eggs)	1 e 2/3 xícaras de claras de ovo (cerca de 7 ovos)
900	2/3 cup unsweetened applesauce	2/3 de xícara de purê de maçã sem açúcar
901	1/4 cup buttermilk	1/4 de xícara de <i>buttermilk</i> (vide <i>Tip "Buttermilk"</i> , p. 338)
		<i>Tip:</i> <i>Buttermilk</i> ou soro de manteiga se não encontrado, pode ser substituído por uma mistura de partes iguais de leite e iogurte natural.
902	2 teaspoons vanilla extract	2 colheres (chá) de extrato de baunilha
903	2/3 cup walnuts (optional)	2/3 de xícara de nozes (opcional)
904	Directions	Modo de fazer
905	1 Preheat the oven to 350 degrees.	1 Preaqueça o forno a 180°C.
906	Lightly grease a 9-x-13-inch brownie pan and set aside.	Unte levemente uma forma retangular de brownie de 25x35cm e reserve.
907	2 In a large mixing bowl, sift together the flours, cocoa powder, sugar, and baking powder.	2 Em uma tigela grande, peneire junto as farinhas, o cacau em pó, o açúcar e o fermento.

908	3 Then add the egg whites, applesauce, <i>buttermilk</i> , and vanilla extract, and beat with an electric mixer until well combined.	3 Em seguida, adicione as claras, purê de maçã, o <i>buttermilk</i> e o extrato de baunilha e bata na batedeira até obter uma mistura bem homogênea.
909	Fold in the walnuts, if desired.	Incorpora as nozes, se for usar.
910	4 Transfer the batter to the brownie pan and bake for approximately 30 minutes; the brownies are done when they start pulling away from the pan.	4 Transfira a massa para a assadeira e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos. O brownie estará pronto quando as laterais começarem a soltar da assadeira.
911	Per serving:	Por porção:
912	Calories 117 (From Fat 6); Fat 1g (Saturated 0g); Cholesterol 0mg; Sodium 37mg; Carbohydrate 27g (Dietary Fiber 2g); Protein 3g.	Calorias 117 (gordura: 6); gorduras totais 1g (saturada 0g); Colesterol 0mg; Sódio 37mg; Carboidrato 27 g (fibra alimentar 2g); Proteína 3g.
913	Note:	Nota:
914	Dutch-process cocoa is reddish brown, has a mild flavor, and is easy to dissolve in liquids.	O cacau alcalino é marrom avermelhado, tem um sabor suave e é fácil de dissolver em líquidos
915	This form of cocoa has been treated with an alkali to neutralize its natural acidity.	Ele é processado com um álcali para neutralizar sua acidez natural.
916	As a result, it doesn't react with baking soda and should generally only be used in recipes calling for baking powder.	Como resultado, não reage com o bicarbonato de sódio e geralmente deve ser usado apenas em receitas que exigem fermento em pó.
917	In contrast, unsweetened natural cocoa has a more complex chocolate flavor, and when it's used in recipes that contain baking soda (an alkali), it causes the batter to rise as it's baking.	Por outro lado, o cacau natural tem um sabor de chocolate mais complexo e, quando é usado em receitas que contêm bicarbonato de sódio (um alcalino), faz com que a massa cresça à medida que está assando.
918	Whole-Wheat Citrus-Infused Apple Cobbler	Crumble de maçã ao perfume cítrico
919	Prep time:	Tempo de preparo: 25 min
920	25 min • Cook time:	• Tempo de cozimento: 40- 45 min
921	40–45 min • Yield:	• Rendimento:
922	8 servings	8 porções
923	Ingredients	Ingredientes
924	1/3 cup sugar	1/3 de xícara de açúcar
925	1 tablespoon cornstarch	1 colher (sopa) de amido de milho
926	1/2 teaspoon ground cinnamon	1/2 colher (chá) de canela em pó

927	1/4 teaspoon ground nutmeg	1/4 de colher (chá) de noz moscada em pó
928	1/3 cup orange juice	1/3 de xícara de suco de laranja
929	4 cups sliced peeled tart apples (about 4 large)	4 xícaras de maçãs descascadas em fatias (cerca de 4 grandes)
930	1/2 cup all-purpose flour	1/2 xícara de farinha de trigo comum
931	1/2 cup whole-wheat flour	1/2 xícara de farinha de trigo integral
932	1/4 cup sugar	1/4 de xícara de açúcar
933	1 teaspoon baking powder	1 colher (chá) de fermento em pó
934	1/4 teaspoon baking soda	1/4 de colher (chá) de bicarbonato de sódio
935	1/4 teaspoon salt	1/4 colher (chá) de sal
936	6 tablespoons chilled butter, cut into small pieces	6 colheres (sopa) de manteiga gelada cortada em pedaços pequenos
937	2/3 cup buttermilk	2/3 de xícara de <i>buttermilk</i> (vide <i>tip Buttermilk</i> , p. 338)
938	1/2 teaspoon grated orange rind	1/2 colher (chá) de raspas de laranja
939	2 teaspoons coarse finishing sugar (optional)	2 colheres (chá) de açúcar granulado (opcional)
940	Directions	Modo de fazer
941	1 Preheat oven to 350 degrees.	1 Preaqueça o forno a 180°C.
942	2 In a large mixing bowl, combine the 1/3 cup sugar, cornstarch, cinnamon, nutmeg, and orange juice.	2 Em uma tigela grande, misture 1/3 de xícara do açúcar, o amido de milho, a canela, a noz-moscada e o suco de laranja.
943	Add the apples and toss to coat.	Adicione as maçãs e misture bem.
944	Transfer the mixture to an 11-x-7-inch greased baking dish.	Transfira para uma assadeira untada de 30x15cm.
945	3 In a separate large mixing bowl, combine the flours, 1/4 cup sugar, baking powder, baking soda, and salt.	3 Em uma tigela grande, misture as farinhas, 1/4 de xícara do açúcar, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio e o sal.
946	4 Cut the butter into the flour mixture until a coarse meal is formed.	4 Incorpore a manteiga na mistura de farinha com a ponta dos dedos até obter uma farofa grossa.
947	Add the buttermilk and orange rind, stirring just until moist.	Junte o <i>buttermilk</i> e as raspas de laranja, misturando apenas até umedecer.
948	5 Drop the dough onto the apple mixture to form mounds, and then sprinkle mounds with the remaining 2 teaspoons of sugar.	5 Coloque a massa sobre a mistura de maçã às colheradas e depois polvilhe com as 2 colheres (chá) de açúcar granulado.
949	6 Bake for 40 to 45 minutes, until the apples are bubbly and the topping is lightly browned.	6 Asse por 40 a 45 minutos, até as maçãs borbulharem e a cobertura dourar levemente.
950	Let cool for 10 minutes before serving.	Deixe esfriar por 10 minutos antes de servir.
951	Per serving:	Por porção:

952	Calories 241 (From Fat 81); Fat 9g (Saturated 6g); Cholesterol 24mg; Sodium 184mg; Carbohydrate 39g (Dietary Fiber 2g); Protein 3g.	Calorias 241 (gordura: 81); 9g de gorduras totais (6g saturada); Colesterol 24mg; Sódio 184 mg; Carboidratos 39 g (fibra alimentar 2g); Proteína 3g.
-----	---	--

APÊNDICE II

Exemplo do texto original e traduzido na formatação do livro

Texto Original	Tradução
<p data-bbox="226 400 808 443"><i>Chilled Minty Strawberry Soup</i></p> <p data-bbox="226 475 730 507">Prep time: 10 min • Yield: 4 servings</p> <p data-bbox="226 563 416 595">Ingredients</p> <p data-bbox="226 643 719 887">1 cup unsweetened apple or orange juice 2 cups strawberries 3 tablespoons honey 1/4 cup fresh chopped mint 1/2 cup plain yogurt 4 ginger snaps, crumbled (optional)</p> <p data-bbox="226 951 398 983">Directions</p> <p data-bbox="226 1031 1088 1302">1 Place all the ingredients except for the ginger snaps in a food processor or blender and blend until well combined. 2 If desired, strain the soup through a mesh strainer to remove any seeds. 3 Chill well. When ready to serve, pour into individual bowls and top with crumbled ginger snaps, if you like.</p>	<p data-bbox="1151 400 1966 443"><i>Sobremesa de iogurte, frutas e Ginger snap</i></p> <p data-bbox="1151 475 1872 507">Tempo de preparo: 10 min • Rendimento: 4 porções</p> <p data-bbox="1151 563 1368 595">Ingredientes</p> <p data-bbox="1151 643 1738 887">1 xícara de suco de laranja ou maçã sem açúcar 2 xícaras de morango 3 colheres (sopa) de mel 1/4 xícara de hortelã fresca picada 1/2 xícara de iogurte natural 4 <i>Ginger snaps</i> esfarelados (opcional)</p> <p data-bbox="1151 951 1397 983">Modo de fazer</p> <p data-bbox="1151 1031 2007 1350">1 Coloque todos os ingredientes, exceto os biscoitos de gengibre, em um processador de alimentos ou liquidificador e bata até ficarem bem misturados. 2 Se desejar, coe a mistura para descartar as sementes. 3 Leve à geladeira até ficar bem gelado. Quando for servir, despeje em tigelas individuais e polvilhe com os biscoitos de gengibre esfarelados, se estiver usando.</p>

Per serving: Calories 124 (From Fat 5); Fat 1g (Saturated 0g); Cholesterol 2mg; Sodium 29mg; Carbohydrate 29g (Dietary Fiber 2g); Protein 3g.

Tip: For a pretty presentation, consider some additional garnishes, such as a dollop of vanilla yogurt for a contrasting color, a drizzle of honey, a few mint leaves, and/or a sliced strawberry. If you have an egg slicer, you can use it to easily make a pretty strawberry garnish. Simply place the strawberry stem-side down into the slicer, and bring the slicer down onto the strawberry just shy of the leaves. When you remove the strawberry from the slicer, you can fan out the cut segments to make a pretty presentation.

Por porção: Calorias 124 (gordura: 5); Gordura 1g (saturada 0g); Colesterol 2mg; Sódio 29mg; Carboidrato 29g (fibra alimentar 2g); Proteína 3g.

Dica: Para uma apresentação bonita, considere algumas decorações adicionais, como uma colherada de iogurte de baunilha, para um contraste de cor, um fio de mel, algumas folhas de hortelã e/ou um morango fatiado. Se você tem um fatiador de ovos, pode usá-lo para fazer um belo enfeite com morango. Basta colocar o morango com o cabinho virado para baixo no fatiador e baixar o cortador até bem pertinho das folhas. Depois que tirar o morango do fatiador, você pode abrir as fatias em um leque para uma apresentação ainda mais caprichada.



Ginger snap é um biscoito típico norte-americano, muito comercializado na época do Natal. Se não encontrar, use um biscoito crocante doce e um pouco de gengibre e especiarias em pó, para recuperar seu sabor especial.

Filling Up on Whole Grains

Breakfast foods often feature grains. After all, most of us have eaten cereal, bread, pancakes, or other baked goods in the morning, all of

Enchendo a pança com grãos integrais

Os alimentos do café da manhã geralmente possuem grãos. Afinal, a maioria de nós já comeu cereais, pães ou outros produtos assados

which contain a variety of grains. When these foods contain all components of a grain, including the germ, endosperm, and bran, they're considered *whole grains*. Compared with refined grains, which strip away the germ and bran, whole grains provide more nutrients and fiber, so those are the grains you should give preferential treatment to when you can.

Because whole grains digest slowly, they can keep you feeling satisfied until lunch. Now, just because whole grains are nutrient dense doesn't mean they create foods that are dense. So, if you think eating whole grains means you'll be eating a bunch of gritty and dense foods, we think you'll be pleasantly surprised when you try the whole-grain recipes in this chapter. Many of these whole-grain recipes also contain some fruits and healthy sources of fats, including some omega-3s from walnuts, wheat germ, and even flax.



Some people have an intolerance or sensitivity to *gluten*, the protein portion of some grains, such as wheat, rye, barley, and even oats if they've been contaminated with gluten during preparation. If you're on a gluten-free diet, you should be able to use the Warm Blueberry and Pumpkin Spice Quinoa recipe, as well as the following oat recipes (provided you buy gluten-free oats): Soothing Apple Cinnamon Oatmeal, Breakfast Cookies, Unchunky Monkey

pela manhã, todos contendo uma variedade de grãos. Quando esses alimentos contêm todos os componentes de um grão, incluindo o germe, o endosperma e o farelo, são considerados *grãos integrais*. Comparados aos grãos refinados, que retiram o germe e o farelo, os grãos integrais fornecem mais nutrientes e fibras; portanto, esses grãos devem ser tratados preferencialmente quando possível.

Como os grãos integrais são digeridos lentamente, eles podem manter você satisfeito até o almoço. Agora, só porque os grãos integrais são ricos em nutrientes não significa que eles são pesados. Portanto, se você acha que comer grãos integrais significa que vai comer um monte de alimentos ricos e pesados, você se surpreenderá ao experimentar as receitas deste capítulo. Muitas contêm também frutas e fontes saudáveis de gorduras, incluindo ômega-3 de nozes, gérmen de trigo e até linhaça.



Algumas pessoas têm intolerância ou sensibilidade ao *glúten*, a porção proteica de alguns grãos, como trigo, centeio, cevada e até mesmo a aveia, se ela tiver sido contaminada com glúten durante o processamento. Se você estiver em uma dieta sem glúten, poderá usar a receita Quinoa de blueberry e especiarias, bem como as seguintes receitas de aveia (desde que você compre aveia sem glúten): Mingau que acalma a alma, Cookie de café da manhã, Mingau que não só macaco quer e Delícia gelada de

Baked Oatmeal, and Overnight Raspberry Icebox Oatmeal. Also, most of the recipes in the [“Finding Satisfaction with Fruits and Vegetables”](#) section in this chapter will be okay for you.

framboesa e aveia. Além disso, a maioria das receitas da seção [“Se satisfazendo com frutas e vegetais ”](#) deste capítulo será adequada para você.



Nas receitas em que o recipiente é untado com *spray* desmoldante a recomendação é untar com um spray de baixa caloria, caso não seja possível umedeça uma toalha de papel em um pouco de óleo e faça uma camada fina para que o alimento não grude.

APÊNDICE III
Glossário das UTEs coletadas da tradução

UTE	Contexto em inglês	Tradução	Contexto em português
agar flakes	<i>4 tablespoons agar flakes</i>	Ágar-ágar	4 colheres (sopa) de ágar-ágar em flocos
agave nectar	<i>4 teaspoons agave nectar</i>	Xarope de agave	4 colheres (chá) de xarope de agave
baby spinach	<i>1 cup baby spinach</i>	Folhas tenras de espinafre	1 xícara de folhas tenras de espinafre
blood orange	<i>1/4 blood orange, peeled</i>	Laranja sanguínea	1/4 de laranja sanguínea descascada
brown sugar	<i>In a large mixing bowl, stir together the flour, oats, brown sugar, cinnamon, and baking soda.</i>	Açúcar mascavo	Em uma tigela grande, misture farinha, aveia, açúcar mascavo, canela e bicarbonato de sódio.
canned pumpkin	<i>1 cup canned pumpkin</i>	Purê de abóbora	1 xícara de purê de abóbora
coarse finishing sugar	<i>2 teaspoons coarse finishing sugar (optional)</i>	Açúcar granulado	2 colheres (chá) de açúcar granulado (opcional)
dark brown sugar	<i>1/2 cup dark brown sugar</i>	Açúcar mascavo escuro	1/2 xícara de açúcar mascavo escuro
farina	<i>When the juice has come to a boil, slowly add the farina, stirring briskly with a wire whisk.</i>	Semolina de trigo	Quando o suco ferver, adicione lentamente a semolina de trigo, mexendo rapidamente com um fouet de arame.
fruit spread	<i>A bowl of whole-grain cereal, some yogurt, and a piece of fruit, or a whole-grain piece</i>	Geléia de fruta sem açúcar	Uma tigela de cereais integrais, um pouco de iogurte e um pedaço de fruta, ou um pedaço de

	<i>of bread with some nut butter and/or fruit spread can make for a good breakfast.</i>		pão integral com um pouco de pasta de oleaginosas e/ou pasta de frutas podem ser uma boa opção para o café da manhã.
granulated sugar	<i>3/4 cup granulated sugar</i>	Açúcar cristal	3/4 xícara de açúcar cristal
nut butter	<i>You can also consider adding nut butter or flaxseed oil to get more nutrients.</i>	Pasta de oleaginosas	Você também pode considerar adicionar pasta de oleaginosas ou óleo de linhaça para obter mais nutrientes.
oats, quick	<i>Vide quick oats</i>		
oats, rolled	<i>Vide rolled oats</i>		
oats, uncooked old-fashioned	<i>Vide uncooked old-fashioned rolled oats</i>		
orange, blood	<i>Vide blood orange</i>		
paper liner	<i>Grease a 12-cup muffin pan or line with paper liners.</i>	Forminha de papel	Unte uma forma grande de <i>muffin</i> 12 cavidades ou forre com forminhas de papel.
parchment paper	<i>Preheat oven to 400 degrees, and line baking sheets with parchment paper.</i>	Papel manteiga	Preaqueça o forno a 200°C e forre as assadeiras com papel manteiga.
pie, pumpkin	<i>Try to find sugar pumpkins or pie pumpkins, but if you can find only regular pumpkins, those will work, too.</i>	Abóbora moranga	Tente encontrar mini abóboras moranga, mas se encontrar apenas abóboras morangas regulares, também servem.
pumpkin, canned	<i>Vide canned pumpkin</i>		
pumpkin, pie	<i>Vide pie pumpkin</i>		

pumpkin, sugar	Vide <i>sugar pumpkin</i>		
quick oats	<i>1 cup quick oats</i>	Aveia instantânea	1 xícara de aveia instantânea
rack, wire	Vide <i>wire rack</i>		
rolled oats	<i>3/4 cup uncooked rolled oats</i>	Aveia em flocos	3/4 xícara de aveia em flocos
spinach, baby	Vide <i>baby spinach</i>		
sugar pumpkin	<i>Try to find sugar pumpkins or pie pumpkins, but if you can find only regular pumpkins, those will work, too.</i>	Abóbora moranga	Tente encontrar mini abóboras moranga, mas se encontrar apenas abóboras morangas regulares, também servem.
sugar, brown	Vide <i>brown sugar</i>		
sugar, coarse finishing	Vide <i>coarse finishing sugar</i>		
sugar, granulated	Vide <i>granulated sugar</i>		
uncooked old-fashioned rolled oats	<i>1 cup uncooked rolled oats</i>	Aveia em flocos	1 xícara de aveia em flocos
wire rack	<i>Remove the cakes from the pan and let cool on a rack.</i>	Grade	Retire os bolos da assadeira e deixe esfriar sobre uma grade.