

FAZ as escolhas CERTAS à mesa



Receitas e dicas para comer bem e poupar





#### Ficha técnica:

Título original: O Prato Certo. Receitas e dicas para comer bem e poupar.

© 2018, Associação IN LOCO Todos os direitos reservados.

1ª Edição / Junho de 2018 ISBN: 978-972-8262-20-4 Depósito legal nº: 442676/18

Textos, receitas e avaliação nutricional: Associação IN LOCO

Design, ilustração e paginação: NUTS Branding

Fotografia: Frederico van Zeller

#### O Prato Certo. Faz as escolhas certas à mesa!

Este é o slogan da campanha criada no âmbito do Observatório de Segurança Alimentar do Algarve, que tem como missão ajudar as famílias da região a tomarem melhores decisões alimentares e, assim, aumentar a sua qualidade de vida.

Ao longo de vários meses o Chef Abílio Guerreiro e a equipa de Nutricionistas, composta pela Prof. Doutora Maria Palma Mateus e a Dra. Catarina Vasconcelos, trabalharam de mãos dadas para levar à mesa **refeições criativas**, **nutricionalmente equilibradas** e **económicas**.

O Observatório de Segurança Alimentar do Algarve é um projeto piloto da responsabilidade da Associação IN LOCO, com o apoio da Direção Geral de Saúde. Associaram-se a esta iniciativa os 16 municípios integrados na Associação de Municípios do Algarve (AMAL), a Administração Regional de Saúde do Algarve (ARS), a Universidade do Algarve (UALG), o Instituto da Segurança Social, I.P. – Centro Distrital de Faro (ISS), tendo-se estabelecido outras parcerias complementares com entidades públicas e privadas deste setor.

Todas as ações propostas pretendem facilitar as decisões quotidianas à mesa, apresentando soluções simples de executar, que permitem cozinhar refeições saborosas, boas para a saúde e acessíveis a qualquer bolsa.



## INDIGE

03

As nossas receitas

05

Pequenos-almoços

11

Sopas e Cremes

25

Carne

39

Pescado

53

Leguminosas

63

Sobremesas

69

Lanches

73

Como planear as refeições

77

Tome nota

#### AS NOSSAS RECEITAS

Neste livro encontra receitas **fáceis**, **deliciosas** e **equilibradas**, ao estilo mediterrânico, que pode cozinhar em casa, **sem gastar muito**. São receitas **práticas e saborosas** que o ajudarão a tomar melhores decisões no dia-a-dia e a manter saudável toda a família!

Conheça melhor **os produtos de época da sua região** e aproveite as dicas de **planeamento de refeições** e de **conservação dos alimentos** para fazer melhores opções alimentares.

As receitas propostas para as refeições de almoço e de jantar têm um valor médio de um euro por pessoa e as refeições dos dias especiais e de festa não ultrapassam os dois euros.

A informação nutricional é apresentada por dose/pessoa, tendo sido utilizada a ferramenta do "**Semáforo Nutricional**" para a interpretação da quantidade da gordura total, gordura saturada, açúcares e sal por 100g. Estes nutrientes, quando consumidos em excesso, são mais prejudiciais à saúde, pelo que o seu consumo deve ser moderado.

Para mais receitas, dicas e informações sobre produtores, produtos e dados nutricionais, visite o site www.pratocerto.pt.





# PEQUENOS ALMOÇOS

06

Papas de aveia

08

logurte caseiro com flocos de aveia e fruta da época 07

Panquecas de laranja

09

Batido de maçã, banana e espinafres

#### PAPAS DE AVEIA



Dificuldade: fácil



Doses: 1 pessoa



Preparação: 5 minutos Cozedura: 5 minutos

#### SINGREDIENTES S

1 banana pequena

40g de flocos de aveia

200ml de leite meio gordo ou magro

1/2 maçã com casca

Casca de limão

Canela q.b.



- 1 Num pequeno tacho, esmague a banana com os flocos de aveia, o leite e uns pedaços de casca de limão.
- 2 Leve a cozer em lume brando por 5 minutos.
- 3 Retire do lume e junte canela em pó com a maçã cortada aos cubos.

Pode Substituir o leite por água e a banana por outra fruta da éroca no momento do consumo

Calorias 286 Proteína 12g Gordura total 5g • Gordura saturada 2g • Hidratos de Carbono

Açúcares 26g Fibra 5g Sal 0,2g

### PANQUECA DE LARANJA





Dificuldade: fácil

Q

Doses: 3 pessoas



Preparação: 10 minutos Cozedura: 5 minutos



#### INGREDIENTES

1 ονο

5ml de azeite

200ml de sumo de laranja

150g de farinha de trigo ou de aveia

#### ≫PREPARAÇÃO≪

- Numa taça apropriada, junte o ovo, o sumo de laranja e o azeite e misture bem.
- Adicione a farinha e misture tudo até obter uma massa homogénea.
- 3 Pré-aqueça uma frigideira pequena antiaderente em lume médio. Se não for antiaderente, unte previamente com um pouco de gordura (pode colocar um fio de azeite numa folha de papel de cozinha dobrada e esfregar a frigideira com o papel engordurado).
- 4 Coloque uma porção de massa na frigideira, cerca de 1 concha de sopa mal cheia, de cada vez. Cozinhe por 3-4 minutos, até que o fundo esteja ligeiramente dourado e a massa comece a formar "furinhos" no topo. Vire, com cuidado, e deixe cozinhar do outro lado.
- 5 Repita os passos 3 e 4 até acabar a massa.
- Sirva cada porção (2 panquecas) com 1 peça de fruta da época e com um copo de leite meio-gordo ou um iogurte natural.

# IOGURTE CASEIRO COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA DA ÉPOCA



Dificuldade: fácil



Doses: 1 pessoa



Preparação: 30 minutos

Cozedura: 12 horas (fermentação)



#### INGREDIENTES

40g de flocos de aveia 1 peça de fruta fresca da época Hortelã fresca q.b. Canela q.b.

Para 10 porções de iogurte (100g/porção): 1L de leite meio gordo 125g de iogurte natural 1 colher de sopa de leite em pó



Em alternativa pode Comer uma porção de Comer uma pompanhar Iogurte e acompanhar Com um pão de cereais (ver receita página 71)

#### { PREPARAÇÃO }

- Numa tigela junte uma porção de iogurte, a aveia e a fruta fresca aos pedaços.
- 2 Sirva com canela e hortelã a gosto.

Para as 10 porções de iogurte:

- 1 Ferva o leite e desligue o fogão. Deixe arrefecer o leite até aos 28°C.
- 2 Junte o iogurte e o leite em pó, mexa bem e deixe repousar dentro de um recipiente de cerâmica ou vidro, tapado com um pano, à temperatura ambiente, entre 25°C e 28°C, durante 12h (de um dia para o outro).
- 3 Depois de se formar o iogurte, conserve-o no frio a 4°C.

Nota: Caso seja difícil obter as temperaturas necessárias para a fermentação, pode utilizar uma iogurteira.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono 46g	Açúcares	Fibra	Sal
204	9g	2g •	1g •	46g	23g •	6g	0,3g

#### <INGREDIENTES>

125g de iogurte natural 100ml de leite magro

1 banana pequena

1 maçã pequena

30g de espinafres

1 raminho de hortelã

Canela em pó q.b.

# BATIDO DE MAÇÃ, BANANA E ESPINAFRES

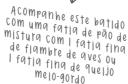


Dificuldade: fácil

8

Doses: 2 pessoas

Preparação: 5 minutos





hates, combos; Modetals du ébocu walgos, Medetals du ébocu walgos, Metoneite as trutas e Melados;



1 Coloque num liquidificador o iogurte, o leite, a banana, a maçã com casca (retirando-lhe apenas o caroço), os espinafres, a hortelã e a canela em pó. Triture tudo até obter um batido homogéneo e cremoso.

2 Sirva fresco



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Acúcares	Fibra	Sal
				16g			
07	၁ဠ	ı ıg 🛡	l Og •	l log	I ISS	1 <del>-</del> 8	1 0,28



# SOPAS E CREMES

12

Creme de batata-doce e beldroegas 13

Creme de beterraba com manjericão 14

Sopa de bogango com laranja e espinafres

15

Sopa de feijão branco com courgette 16

Sopa de lentilhas verdes com coentros

17

Sopa fria de melão com presunto e cebolinho

18

Caldo verde de batata-d<u>oce</u> 19

Creme de abóbora e iogurte natural 20

Sopa de courgette com espinafres

21

Gaspacho de ovo 22

Sopa de nabiças 23

Creme de brócolos



CREME DE BATATA-DOCE E BELDROEGAS

Dificuldade: fácil



Preparação: 15 minutos Cozedura: 30 minutos

> As beldroegas são ótimas fontes vegetais de ácidos gordos ómega-3 e, a par con noccum um a norma disso, possuem um enorme valor vitaminico'e minergi

#### SINGREDIENTES S

200g de batata-doce

100g de cenoura

100g de courgette

10ml de sumo de laranja

50g de beldroegas

50g de cebola

10ml de azeite

20g de alho

800ml de água

1g de sal

2g de pimenta preta

- Para a guarnição:

1 ovo cozido

40g de queijo da serra

20g de coentros

### PREPARAÇÃO

- 1 Num tacho coloque a cebola picada com o alho. Junte a courgette com casca, cortada aos cubos. Depois a cenoura e a batata-doce descascadas e também cortada aos cubos.
- 2 Junte a água e metade da quantidade dos coentros. Deixe cozer durante 30 minutos e triture tudo até obter um creme consistente. Coloque o sal e a pimenta.
- 3 Junte as folhas das beldroegas e deixe apurar mais 2/3 minutos em lume brando. Junte o azeite e o sumo de laranja no final e desligue o lume.
- 4 Ao servir, por cima da sopa junte o ovo cozido cortado, queijo aos cubos e os restantes coentros frescos, picados no momento.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
163	6g	7g •	2g •	Hidratos de Carbono 18g	<sup>2</sup> 6g ●	3g	0,6g •

### CREME DE BETERRABA COM MANJERICÃO

Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 15 minutos Cozedura: 40 minutos



DRIMAVFRA

#### INGREDIENTES

400g de beterraba
300g de batata nova
100g de cebola
125g de iogurte natural
100g de nabo
3g de sal
2g de pimenta preta
1,2L de água quente
10g de manjericão fresco

10g de alho

10g de alho 20ml de azeite

#### ≫PREPARAÇÃO≪

1 Num tacho coloque a cebola picada com o alho.

 Descasque e corte em cubos todos os vegetais e adicione à cebola e ao alho.

3 Junte a água quente e deixe ferver durante 40 minutos, altura em que deverá adicionar o sal e a pimenta.

4 Adicione metade do iogurte e triture tudo até ficar um creme homogéneo. Junte o azeite e deixe repousar com a panela tapada.

5 Sirva o creme com folhas de manjericão e deite a outra metade do iogurte por cima do creme.

A beterraba e-rica em antioxidantes 9 degeneração Celylari

Calorias | Proteína | Gordura total | Gordura saturada | Hidratos de Carbono | Açúcares | Fibra | Sal 78 | 2g | 3g • 0,5g •

## SOPA DE BOGANGO COM LARANJA E ESPINAFRES

Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 15 minutos Cozedura: 30 minutos



OUTONO

### INGREDIENTES

800g de bogango ou abóbora

100g de cebola

20g de alho

300g de espinafres frescos

1 laranja

15ml de azeite

3g de sal

2g de pimenta preta moída

20g de coentros frescos

800ml de água quente



A0 utilizar ervas talos para colocar na sopa e caldos, acrescentando-os no final da cozedura

[PREPARAÇÃO]

- 1 Num tacho coloque a cebola picada com o alho e o bogango descascado, cortado aos cubos.
- 2 Junte a água quente, deixe cozinhar durante 25 minutos e retifique o sal e a pimenta.
- 3 Junte o sumo espremido de uma laranja e deixe apurar mais 2/3 minutos. Triture tudo até ficar um creme homogéneo. Junte o azeite, os espinafres e os coentros e desligue o fogão.
- 4 Tape o tacho e sirva, passados 20 minutos.

Calorias | Proteína | Gordura total | Gordura saturada | Hidratos de Carbono | Açúcares | Fibra | Sal 59 | 2g | 3g • 1g • 5g | 4g • 3g | 0,7g •

### INGREDIENTES

600g de feijão branco cozido

400g de courgette

100g de cebola

20ml de azeite

200g de tengarrinhas ou beldroegas

10g de poejo fresco

10g de alho

2g de sal

2g de pimenta preta moída

1 limão

1L de água quente

# SOPA DE FEIJÃO BRANCO COM COURGETTE



Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 15 minutos Cozedura: 30 minutos



VERÃO

#### { PREPARAÇÃO }

- 1 Num tacho coloque a cebola picada com o alho, o feijão branco cozido e a courgette com casca, cortada aos cubos.
- 2 Junte a água quente e deixe cozer 20 minutos. Triture tudo até ficar homogéneo.
- 3 Junte as tengarrinhas ou beldroegas cortadas em pequenos pedaços. Deixe cozer mais 10 minutos. Retifique com sal e pimenta.
- 4 Desligue o lume, junte o sumo de limão, um fio de azeite e o poejo picado. Sirva mais ou menos líquida acrescentando mais ou menos água, conforme o gosto.



Na véspera de cozinhar, passe o feijão num escotredot e lave bem. Coloque-o numa tigela, cubta com água e deixe a demolhar durante mais ou menos 12h. Depois, deite essa água fora, passe o feijão por água cotrente e escotra. Pode então cozê-lo em água, durante I hora numa panela normal, ou em 20 minutos numa panela de pressão

 Calorias
 Proteína
 Gordura total
 Gordura saturada
 Hidratos de Carbono
 Açúcares
 Fibra
 Sal

 108
 7g
 3g ●
 0g ●
 13g
 2g ●
 6g
 0,8g ●

### SOPA DE LENTILHAS VERDES COM COENTROS



Dificuldade: fácil

2

Doses: 8 pessoas

Preparação: 15 minutos Cozedura: 30 minutos



**INVERNO** 

#### • INGREDIENTES •

600g de lentilhas verdes demolhadas

100g de cebola

100g de pão torrado em cubos

10g de alho

20ml de azeite

10g de coentros frescos

1,2L de água quente

3g de sal

2g de pimenta preta moída



Esta sopa é rica em fibra
e proteína, nutrientes
e proteína, nutrientes
a que promovem a
saciedade e ajudam a
controlar o nívei de
açúcares no sangue

### PREPARAÇÃO

- 1 Num tacho coloque a cebola picada com o alho, as lentilhas (previamente demolhadas) e a metade do azeite. Junte água quente. Deixe ferver 30 minutos e adicione o sal e pimenta.
- Quando estiver tudo cozido, junte o restante azeite e triture tudo até obter um creme homogéneo.
- 3 Acrescentee coentros picados e desligue o fogão.
- 4 Tape o tacho e sirva passados 20 minutos com o p\u00e3o torrado por cima, cortado aos cubos.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
253	19g	3g •	Og •	Hidratos de Carbono 36g	1g •	9g	0,4g

## SOPA FRIA DE MELÃO COM PRESUNTO E CEBOLINHO



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos Cozedura: 5 minutos



VERÃO



### INGREDIENTES

800g de polpa de melão 125g de iogurte natural 2 fatias finas de presunto 2g de pimenta preta 10g de cebolinho

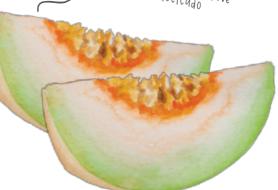
### PREPARAÇÃO

 Parta o melão ao meio e limpe-o de casca e sementes.

2 Corte a polpa em cubos e coloque-os no copo do liquidificador. Acrescente o iogurte e a pimenta preta. Misture muito bem, até obter um creme.

3 Salteie o presunto por curtos instantes numa frigideira antiaderente, sem acrescentar qualquer gordura. Repouse as tiras em papel absorvente.

4 Divida a sopa por taças, enfeite com as tiras de presunto e o cebolinho picado. O melão é uma fruta 90% de água. Ao escolhê-lo verifique se a casca está e com um cheiro suave e adocicado



Calorias | Proteína | Gordura total | Gordura saturada | Hidratos de Carbono | Açúcares | Fibra | Sal 40 | 2g | 1g • 0g • 6g • 1g 0,3g•

### CALDO VERDE DE BATATA-DOCE



Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 15 minutos Cozedura: 30 minutos



OUTONO



- 1 Num tacho coloque a cebola picada com o alho. Acrescente as batatas descascadas aos cubos.
- 2 Junte a água quente e deixe ferver durante 25 minutos. Coloque o sal e a pimenta.
- 3 Triture tudo até obter uma sopa cremosa.
- 4 Junte a couve e deixe cozinhar 5 minutos. No final coloque um fio de azeite.
- 5 Coza o chouriço à parte, em água.
- **6** Sirva o caldo verde com uma rodela de chouriço por pessoa.



A couve-galega tem

### [INGREDIENTES]

400g de batata-doce

200g de batata

100g de cebola

20g de alho

60g de chouriço de produção local

20ml de azeite

200g de couve para caldo verde

1,2L de água quente

3g de sal

2g de pimenta preta moída

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
139	3g	5g •	1g •	Hidratos de Carbono 20g	5g •	3g	0,6g •

### CREME DE ABÓBORA E IOGURTE NATURAL

#### INGREDIENTES >

600g de abóbora
100g de batata
50g de cebola
10g de alho
10ml azeite
2 ovos cozidos
125g de iogurte natural
800ml de água quente
2g de sal
2g pimenta preta moída
10g de coentros, salsa ou manjericão frescos



- 1 Num tacho coloque a cebola picada com o alho, as batatas e a abóbora descascadas e cortadas aos cubos e junte a água a ferver.
- 2 Deixe cozer durante 25 minutos e reduza a puré, com a varinha mágica.
- 3 Junte o azeite, o sal e a pimenta. Deixe apurar durante 4 a 5 minutos e depois desligue.
- 4 À parte, misture o iogurte com os ovos e passe com a varinha mágica até ficar um creme homogéneo.
- 5 Junte o preparado anterior à sopa, com o lume já desligado, e passe de novo com a varinha mágica até ficar homogéneo e cremoso.
- 6 Junte as ervas aromáticas picadas e sirva.



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 20 minutos Cozedura: 30 minutos



**INVERNO** 



Quando está a cozinhar em tachos ou paneias, a água terve mais depressa se a paneia for tapada e se o sai for acrescentado apenas no fim





### SOPA DE COURGETTE COM ESPINAFRES

Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 10 minutos Cozedura: 30 minutos

> A sopa é uma ótima Opção para substituir

entradas mais

caloricas e salgadas



DRIMAVERA

#### INGREDIENTES

500g de courgette 300g de batata 100g de cenoura 50g de cebola 10g de alho

15ml de azeite

3g de sal 200g de espinafres frescos

10g de coentros frescos



# [PREPARAÇÃO]

- 1 Pique a cebola e o alho. Coloque num tacho com todos os legumes (à exceção dos espinafres) cortados em pequenos cubos. Não descasque a courgette.
- 2 Envolva tudo e coloque água até tapar os legumes.
- 3 Deixe cozinhar 30 minutos e passe tudo a puré. Em função da consistência desejada, coloque mais ou menos água. Retifique o sal.
- 4 No final da cozedura junte as folhas dos espinafres e o azeite e deixe repousar 15 minutos, com o fogão desligado.
- 5 Junte os coentros picados por cima.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
94	4g	3g •	0g ●	Hidratos de Carbono 13g	3g •	3g	0,7g

#### { INGREDIENTES }

300g de tomate maduro

100g de pepino

100g de pimento verde

800ml de água fria

10ml de azeite

10ml de sumo de limão ou vinagre

5g de orégãos

200g de miolo de pão

2 ovos

10g de coentros

1g de sal

1g de pimenta preta moída

### PREPARAÇÃO

- 1 Lave bem todos os legumes.
- Retire a casca e as sementes do pepino. Retire também as sementes dos tomates.
- 3 Coloque todos os legumes num recipiente. Triture tudo com a água até ficar um creme. Junte o azeite, o vinagre (ou sumo de limão), o sal, a pimenta e o miolo de pão.
- 4 Volte a triturar até ficar homogéneo.
- 5 Junte as ervas aromáticas picadas e o ovo cozido cortado em cubos.

#### GASPACHO DE OVO



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação a frio: 10 minutos



VFRÃO



Aproveite OS tomates que estejam mais estejam mauros maduros para fazer esta receita

Caladian	Donation	Cl	C	Hidratos de Carbono	I A-5	I F:1	C-I
Calorias	Proteina	Gordura total	Gordura saturada	midratos de Carbono	Açucares	ribra	Sai
244	10g	8g •	2g •	32g	4g •	5g	0,6g



### SOPA DE NABIÇAS

Dificuldade: fácil

Q

Doses: 8 pessoas

Preparação: 10 minutos Cozedura: 30 minutos



PRIMAVERA

Ferver a água num jarro
Ferver a água num jarro
elétrico antes de colocar
na panela é mais rápido
na panela é menos custos
e envolve menos custos
do que aquecê·la
diretamente na panela

#### INGREDIENTES

600g de batata

100g de cenoura

100g de courgette

100g de cebola

20g de alho

20ml de azeite

3g de sal

300g de folhas de nabiça

20g de salsa

1,2L de água quente

### [PREPARAÇÃO]

- 1 Pique a cebola e o alho e coloque num tacho. Junte as batatas descascadas, as cenouras e a courgette cortada aos cubos. Junte água q.b.
- Deixe ferver durante 25 minutos e retifique o tempero com sal.
- 3 Triture tudo e junte a nabiça cortada em tiras. Deixe cozinhar por 5 minutos.
- 4 Desligue o fogão e junte o azeite. Deixe repousar 20 minutos e sirva com salsa picada por cima.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Acúcares	Fibra	Sal
84	3g	3g •	Og •	11g	2g •	3g	0,5g •

### CREME DE BRÓCOLOS



Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 15 minutos Cozedura: 30 minutos



**INVERNO** 

#### • INGREDIENTES •

800g de brócolos

200g de batata

100g de cebola

20g de alho

20g de coentros

3g de sal

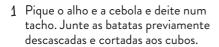
Cortar os allmentos

20ml de azeite

2g de pimenta preta moída

800ml de água

# PREPARAÇÃO

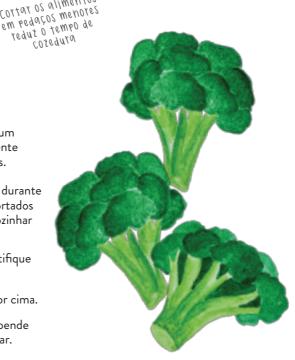


2 Coloque a água e deixe cozinhar durante 15 minutos. Junte os brócolos cortados em pequenos pedaços e deixe cozinhar mais 15 minutos.

3 Passe tudo a creme. No final, retifique o azeite, o sal e a pimenta.

4 Sirva com os coentros picados por cima.

Nota: A consistência da sopa depende da quantidade de água que colocar.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Acúcares	Fibra	Sal
/6	4g	3g •	l Og ●	7g	2g •	l 3g	0,4g



Vitela na púcara com legumes da época (consulte a receita da página 34)

# CARNE

26

Peito de frango com banana, molho de alperce e puré de abóbora

29

Pão de azeite, orégãos e azeitonas

32

Arroz de frango, cogumelos frescos, cenoura e cebolinho

35

Rancho de porco com massa, grão, cenoura e nabicas 27

Galinha com grão, espinafres e couve-lombarda

30

Bifes de peru com molho de cerveja e cogumelos

33

Frango recheado com pera

36

Espetadas de peru com abóbora e cebola 28

Bifanas mediterrânicas com legumes da época

31

Pernas de frango panadas no forno

34

Vitela na púcara com legumes da época

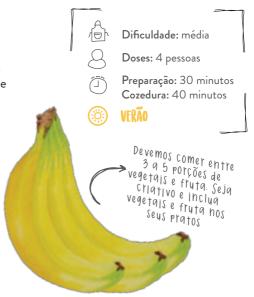
37

Borrego de panela com ervilhas e batatas

#### ≪ PREPARAÇÃO ≫

- 1 Faça um corte longitudinal nos peitos de frango e tempere-os com sal, azeite e pimenta preta. Recheie os peitos com metade de uma banana.
- 2 Coloque no forno a 180°C durante 30/40 minutos.
- 3 Para o molho de alperce, coloque num tacho o vinagre, o sal, a noz-moscada, a pimenta preta e o alperce cortado em cubos. Deixe reduzir 5 minutos em lume brando. Pode colocar umas gotas de sumo de limão. Triture tudo.
- 4 Para o puré de abóbora, coloque a abóbora com a casca, ao mesmo tempo que os peitos de frango, no forno. Deixe assar com a casca para cima. No final, retire a abóbora e remova as cascas e as fibras.
- 5 Coloque num passe-vite e reduza a puré. Leve ao lume e retifique o tempero com sal, pimenta e um fio de azeite.
- 6 Corte a courgette às rodelas, coloque num grelhador em lume brando e deixe grelhar 2/3 minutos. Retifique o tempero com um fio de azeite e pimenta.
- 7 Para servir, corte os peitos em três partes, coloque o molho de alperce por cima, sirva com o puré e a courgette grelhada e decore com cebolinho picado.

### PEITO DE FRANGO COM BANANA, MOLHO DE ALPERCE E PURÉ DE ABÓBORA



#### • INGREDIENTES •

4 peitos de frango 300g de abóbora-menina 200g de courgette 20ml de sumo de limão 100g de alperce fresco 2g de pimenta preta moída 10g de cebolinho picado

2 bananas
50ml de azeite
3g de sal
20ml de vinagre
2g de noz-moscada

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
265	24g	13g •	2g ●	12g	11g •	3g	0,8g•
	_	=	=	=	_	-	-

### INGREDIENTES

400g de grão-de-bico previamente demolhado

400g de galinha do campo ou frango

100g de batata-doce

10g de coentros frescos

10g de salsa fresca50g de couve lombarda

50ml de vinho branco

**2g** de pimenta preta moída

GALINHA COM GRÃO,

1 folha de louro
5g de óregãos
4g de sal
20ml de sumo de



Dificuldade: média

8

Doses: 5 pessoas



Preparação: 10 minutos Cozedura: 60 minutos



OUTONO

doses e congelar ficando pronto prode demolhar, separar por num local seco. Em alternativa num local seco. En alternativa num local seco. A utilizar

laranja ou limão

100g de cebola

50g de cenoura

20ml de azeite

10g de alho

100g de espinafres



- 1 Num tacho, cubra o grão previamente demolhado, com água. Deixe cozer durante 50 minutos. Reserve. Nota: pode cozer o grão em panela de pressão durante 20 minutos.
- 2 Enquanto o grão estiver a cozer, coloque a batata-doce com pele a assar no forno pré-aquecido a 170°C, durante 30 minutos. Retire do forno e pele as batatas, cortando-as em pequenos cubos.
- 3 Num tacho coloque o azeite e aloure, em lume brando, a cebola e o alho. Coloque o sal e a pimenta e envolva por 2/3 minutos. Junte a galinha ou frango, sem pele, em pequenos pedaços e aloure um pouco. Refresque com vinho branco e deixe apurar por 5 minutos. Junte ao preparado as cenouras cortadas às rodelas e a seguir o grão cozinhado, com o caldo. Deixe apurar durante 20 minutos em lume brando. No final, junte as batatas-doces assadas (cortadas em cubos), os espinafres e a couve-lombarda cortada em juliana (tiras finas). Retifique com ervas aromáticas e gotas de sumo de um limão ou laranja.

 Calorias
 Proteína
 Gordura total
 Gordura saturada
 Hidratos de Carbono
 Açúcares
 Fibra
 Sal

 478
 42g
 12g •
 2g •
 49g
 5g •
 13g
 1,7g •

# BIFANAS MEDITERRÂNICAS COM LEGUMES DA ÉPOCA



Dificuldade: fácil



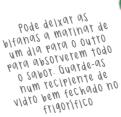
Doses: 4 pessoas



Preparação: 30 minutos Cozedura: 15 minutos



OUTONO





#### INGREDIENTES

400g de bifanas de porco

30g de alho

1 folha de louro

2g de sal

2g de pimenta preta

100ml de vinho branco

40ml de azeite

1 limão

10g de pimentão doce

Salsa (talos) q.b.

20ml de vinagre

15g de açúcar

300g de cenoura

300g de nabo

200g de couve roxa

400g de batata nova

# PREPARAÇÃO

- 1 Tempere as bifanas com sal, pimenta, vinho (50ml), um fio de azeite (15 ml), limão, louro, alho laminado, pimentão-doce e talos de salsa picada ou de outra erva aromática a gosto. Deixe marinar durante pelo menos 30 minutos.
- 2 Numa frigideira coloque o azeite e aloure as bifanas colocando também o vinho. As bifanas acabam por estufar e não fritar. Assim que o vinho começar a evaporar e a carne a branquear, desligue o fogão e tape a frigideira. Passados, pelo menos 15 minutos, sirva as bifanas em pão caseiro (ver receitas páginas 29 e 71). Corte as batatas com pele em gomos e tempere-as com um fio de azeite, sal, pimenta e pimentão doce. Coloque no forno a assar a 180°C durante 30 minutos. Corte os legumes em palitos finos e coloque-os 2 minutos em água a ferver. Desligue o lume, retire-os e escorra. Salteie os legumes com um fio de azeite e pimenta.
- 3 Para a salada de couve, corte-a em tiras finas, tempere com uma pitada de sal e açúcar, vinagre e azeite. Deixe marinar pelo menos 15 minutos. Pode fazer a salada logo no início da preparação da refeição.

Calorias Proteína

na

Gordura total 27g •

Gordura saturada 5g ● Hidratos de Carbono

Açúcares 10g• Fibra 6,6g

| **Sal** | 0,7g ●

Por dose/pessoa (465g)

# PÃO DE AZEITE. ORÉGÃOS E **AZEITONAS**



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 75 minutos Cozedura: 30 minutos



OUTONO

#### { INGREDIENTES }

250g de farinha de trigo tipo 55

30ml de azeite

10g de orégãos secos

12g de fermento padeiro

180ml de água tépida

5g de açúcar

50g de azeitonas sem caroço às rodelas

Nota: pode substituir a farinha tipo 55 por uma mistura de tipo 65 e tipo 110 para aumentar o teor de fibra do seu pão.



1 Coloque a farinha numa cuba, abra um vulcão e coloque o fermento de padeiro, o açúcar, o azeite, as azeitonas às rodelas e os orégãos.

2 Amasse um pouco.

3 Continue a amassar bem até obter uma massa homogénea, colocando a água aos poucos.

4 Deixe a massa levedar durante 45 minutos. Retire e estenda, com as mãos molhadas, num tabuleiro forrado com papel vegetal e deixe a levedar mais 20 minutos.

5 Coloque no forno a 190°C durante 30 minutos.



retânguios, e depois novamente ao meio, fazendo fatias finas, para colocar por cima as bifanas com

OS legumes

Calorias Proteína Gordura total Gordura saturada Hidratos de Carbono Açúcares Fibra Sal 13g • 0,7g

# BIFES DE PERU COM MOLHO DE CERVEJA E COGUMELOS

COM ALLOS GE DLEIO?

AUTIQO PETELLOPO

AUTIQO PETELLOPO) ON

AUTIQO PETELLOPO) ON

AUTIQO PETELLOPO)

AUTIQO PETELLOPO

AUTIQO PETELLOPO

AUTIQO PETELLOPO

AUTIQO PETELLOPO

AUTIQO PETELLOPO

AUTIQO PETELLOPO

AUTIGO PETELLOPO

#### ∘ PREPARAÇÃO ∘

- 1 Para o arroz: coloque a água com um pouco de sal ao lume e, quando estiver a ferver, junte o arroz. Deixe cozinhar até estar cozido. Escorra, passe por água fria e volte a escorrer bem. Reserve. O arroz deve ficar solto.
- 2 Para os bifes: numa frigideira coloque a cebola e os alhos laminados com o azeite. Envolva durante 2 minutos em lume brando e coloque os bifes. Junte o sal e os cominhos. Deixe os bifes cozinharem dos dois lados e junte os cogumelos laminados e a cerveja. Deixe apurar 10 minutos em lume brando, com a frigideira tapada. Junte o iogurte e metade do cebolinho e salsa fresca picados. Reserve 10 minutos na frigideira tapada com o lume desligado.
- 3 Sirva com o arroz e coloque as restantes ervas aromáticas picadas por cima, para decorar.



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 10 minutos Cozedura: 20 minutos



DRIMAVERA



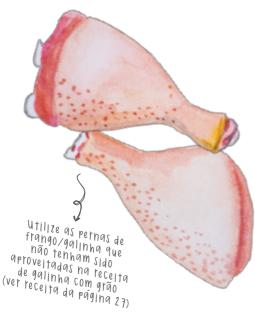
#### INGREDIENTES

600g de bifes de peru
300g de cogumelos frescos
100ml de cerveja
1L de água
200g de arroz carolino
30ml de azeite
125g de iogurte natural
20g de cebolinho
10g de salsa fresca
30g de alho
150g de cebola
3g de sal
2g de cominhos

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
392	31g	10g •	2g •	Hidratos de Carbono 44g	3g ●	4g	0,9g

## PREPARAÇÃO

- 1 Tempere as pernas de frango com azeite, limão, laranja, sal, pimentão doce e pimenta. Passe as pernas por farinha, ovo e sêmola e coloque no forno a 180°C durante 40 minutos.
- 2 Coloque também as batatas novas no forno com um fio de azeite, sal e pimenta (40 minutos).
- 3 Corte todos os legumes em camponesa (pequenos pedaços em meia lua) e coloque-os em água acabada de ferver durante 5 minutos, com o lume desligado. Retire os legumes da água e escorra.
- 4 Numa frigideira com um fio de azeite, salteie os legumes, retifique o tempero com sal e pimenta e, no final, coloque salsa picada e gotas de sumo de limão.



#### PERNAS DE FRANGO PANADAS NO FORNO



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 20 minutos Cozedura: 20 minutos



VERÃO

#### «INGREDIENTES»

4 pernas de frango médias/grandes

100g de sêmola de milho

2 ovos

100g de farinha de trigo

30ml de azeite

2g de sal

2g de pimenta preta moída

10g de pimentão doce

1 laranja

350g de batatas novas com pele

150g de cenoura

150g de beringela

150g de courgette

20g de salsa

1/2 limão

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
473	34g	14g •	3g ●	Hidratos de Carbono 52g	6g •	5g	0,8g





Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 20 minutos Cozedura: 30 minutos



PRIMAVERA

## INGREDIENTES

200g de frango desfiado

200g de cogumelos frescos

200g de cenoura

200g de courgette

40g de queijo de cabra curado

200g de cebola

30g de alho

100ml de vinho branco

200g de arroz carolino

40g de cebolinho

20ml de azeite

2g de sal

2g de pimenta preta moída



- 1 Corte a courgette em cubos e rale a cenoura. Lamine os cogumelos.
- 2 Pique a cebola e o alho, junte a cenoura e envolva no azeite, em lume brando, durante 2 minutos. Junte o vinho para refrescar.
- 3 Junte o arroz e o frango e envolva durante 5 minutos. Vá juntando água morna (pode utilizar a água de cozedura de legumes ou de frango) e mexendo sempre.
- 4 A meio da cozedura junte a courgette e os cogumelos. Retifique o tempero com sal e pimenta e desligue quando verificar que o arroz está cozido.
- 5 No final junte o cebolinho picado e as lascas de queijo de cabra.

Calorias | Proteína | Gordura total | Gordura saturada | Hidratos de Carbono | Açúcares | Fibra | Sal 405 | 27g | 9g • 3g • 48g | 3g • 6g | 0,9g •

## FRANGO RECHEADO COM PERA



Dificuldade: fácil



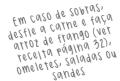
Doses: 6 pessoas



Preparação: 20 minutos Cozedura: 55 minutos



**OUTONO** 





1 frango inteiro

500g de pera

30ml de azeite

200g de pimentos vermelhos assados

10ml de vinagre

4g de sal

2g de pimenta preta moída

200g de arroz carolino

80g de milho

200g de courgette

80g de cebola

20g de alho

20g de salsa

1 limão

150ml de vinho branco

30g de amendoins

10g de pimentão doce

#### PREPARAÇÃO

1 Num tabuleiro coloque o frango inteiro e tempere-o com sal, pimenta, azeite, pimentão doce e sumo de meio limão. Recheie o frango com as peras cortadas em quatro (sem retirar a casca às peras). Coloque também uma rodela de limão, dois raminhos de salsa e um dente de alho no interior do frango. Depois, ate as pernas e asas do frango para o recheio não sair. Regue com o vinho branco e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, coberto com folha de alumínio, durante os primeiros 30 minutos, retirando-a depois e deixando a assar por mais 25 minutos.

- 2 Para o molho: num triturador deite o sumo de meio limão, azeite, vinagre, sal e pimenta, pimento assado e os amendoins. Triture tudo e reserve.
- 3 Para o arroz: coloque um tacho ao lume e envolva o alho e a cebola em azeite, durante 2 minutos. Junte um pouco de vinho (30 ml) para refrescar. Depois o arroz, a água (1 litro) e deixe cozinhar. No final da cozedura junte o milho e a courgette cortada em camponesa. Desligue o lume, adicione a salsa e retifique o tempero com sal e pimenta.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Acúcares	Fibra	Sal
421	38g	10g •	2g •	Hidratos de Carbono 40g	10g•	4g	1,2g •

#### [INGREDIENTES]

800g de vitela para estufar

1kg de batatas

400g de cenoura

800g de abóbora

30ml de azeite

200ml de vinho branco

10g de pimentão doce

40g de alho

300g de tomate pelado de conserva

300g de cebola

200g de nabo

200ml de polpa de tomate

30g de coentros

3g de pimenta preta moída

5g de sal

10g de salsa Piripiri q.b.







Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 20 minutos Cozedura: 30 minutos



**INVERNO** 

#### < PREPARAÇÃO >

- 1 Corte a vitela em cubos, tempere-a com vinho, pimentão doce, sal e pimenta. Descasque as cenouras, as batatas, o nabo e a abóbora e corte-os em cubos.
- Num tacho ou numa púcara de barro envolva o alho e a cebola picada com o azeite e o vinho. Junte o tomate pelado picado e a polpa. Acrescente a vitela e o restante vinho para refrescar. Deixe em lume brando e junte água se necessário.
- 3 Depois de 30 minutos ao lume, junte a cenoura, o nabo, a abóbora e as batatas.
- 4 Retifique o tempero com sal, pimenta e piripiri. No final junte a salsa e os coentros picados.
- 5 Tape a púcara, deixe repousar durante 30 minutos e sirva.

Calorias | Proteína | Gordura total | Gordura saturada | Hidratos de Carbono | Açúcares | Fibra | Sal 316 | 20g | 10g • | 3g • | 33g | 9g • | 5g | 0,8g •

## RANCHO DE PORCO COM MASSA, GRÃO, CENOURA E NABIÇAS

#### Delxe a carne a para o outro, para ficar mais saborosa

480g de carne de porco para guisar

INGREDIENTES

300g de massa cotovelo

400g de grão-de-bico cozido

300g de nabiça

300g de cenoura

40g de alho

2g de sal

3g de pimenta

2g de cominhos 30g de salsa

20g de cebolinho

200g de cebola

200ml de vinho branco

50ml de sumo de limão

30ml de azeite





Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 15 minutos Cozedura: 40 minutos



**INVFRNO** 

#### PREPARAÇÃO

- 1 Corte a carne em cubos e envolva com sal, pimenta, sumo de limão, um fio de azeite e metade do vinho para marinar.
- Numa panela, junte o azeite, o alho e a cebola com a carne. Junte o vinho e deixe apurar 15 minutos em lume brando.
- 3 Junte água quanto baste (se cozinhou grão seco, use a água da cozedura do grão) com todos os legumes cortados em meia-lua (à exceção da nabiça) e metade das ervas aromáticas picadas.
- 4 Junte o grão cozido. Deixe apurar mais 15 minutos e junte a massa cotovelo e as nabiças cortadas. Cozinhe-os durante 10 minutos e desligue o fogão. Entretanto tape a panela e sirva passados 30 minutos.
- 5 Junte as ervas aromáticas picadas e retifique o tempero.

 Calorias
 Proteína
 Gordura total
 Gordura saturada
 Hidratos de Carbono
 Açúcares
 Fibra
 Sal

 478
 34g
 13g ●
 3g ●
 51g
 4g ●
 7g
 0,9g

#### ESPETADAS DE PERU COM ABÓBORA E CEBOLA

#### INGREDIENTES

500g de peitos de peru

300g de grelos frescos 50ml de vinho branco

200g de arroz carolino

3g de pimentão doce

30g de cebolinho

1 pau de canela

300g de abóbora

400g de cebola

300g de maçãs

1L de água

20ml de azeite

2g de sal

1 limão



Dificuldade: fácil

Q

Doses: 4 pessoas



Preparação: 25 minutos Cozedura: 30 minutos



DRIMAVERA



#### • PREPARAÇÃO •

- 1 Corte os peitos de peru aos cubos. Reserve. Corte também a abóbora e uma parte da cebola aos cubos. Depois coloque a carne e os legumes num recipiente e tempere com sal, azeite, pimentão-doce, vinho e sumo de limão, deixando marinar durante 15/20 minutos
- 2 Coloque numa espetada, de forma alternada, os cubos de peru, abóbora e cebola até preencher toda a espetada.
- 3 Cubra o fundo de um tabuleiro com cebola laminada, deite por cima um fio de azeite e disponha, por cima, as espetadas.
- 4 Coloque o tabuleiro no forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos (a meio da cozedura vire as espetadas).

- 5 Para o arroz: coloque o arroz num tacho com água (800ml) a ferver, durante 15 minutos. Junte os grelos cortados em pequenos pedaços e envolva. Desligue o fogão e retifique com sal.
- 6 Para o molho de maçã: corte a maçã com casca aos cubos, coloque num tacho pequeno com água, pau de canela e sumo de meio limão. Deixe reduzir 10 minutos em lume brando. Retire o pau de canela e triture tudo até ficar homogéneo. Retifique com o molho de maçã e junte o cebolinho picado. Sirva as espetadas com o arroz de grelos, o molho de maçã e o cebolinho.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
446	35g	8g •	1g •	55g	14g •	5g	1g •

## PREPARAÇÃO

#### BORREGO DE PANELA COM ERVILHAS E BATATAS

- 1 Corte o borrego em pequenos pedaços para guisar. Coloque num tacho cheio de água a cozinhar com um ramo de hortelã, salsa e um dente de alho. Deixe ferver durante 30 minutos e vá retirando a espuma que vem ao de cima. No final da cozedura deite um pouco de vinagre e retire toda a espuma.
- 2 Retire o borrego da água depois de escaldado e reserve. Num tacho envolva a cebola e o alho picado com azeite, junte o borrego, metade das ervas aromáticas, o louro e o piripiri, junte o vinho para refrescar, deixe cozinhar 10 minutos e junte água quente até tapar o borrego. Deixe cozinhar/apurar em lume brando durante mais 60 minutos.
- 3 Junte as batatas peladas e cortadas aos cubos com o sal, a pimenta, os cominhos e as ervilhas, deixando cozinhar mais 10 minutos.
- 4 Desligue o fogão, junte as restantes ervas aromáticas picadas, tape o tacho e deixe apurar durante 30 minutos.
- 5 Sirva numa travessa com hortelã e poejo/louro por cima. Nota: pode servir o borrego numa travessa com o pão debaixo para fazer sopas.





Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 10 minutos Cozedura: 120 minutos



**INVERNO** 



#### «INGREDIENTES»

1,5kg de borrego para guisar (com osso)

70g de alho

200g de cebola

400g de ervilhas

20ml de vinagre

300ml de vinho branco

50ml de azeite

5g de sal

4g de cominhos

4g de pimenta preta moída

1 piripiri

1kg de batatas para cozer

30g de salsa

600g de pão tipo caseiro alentejano

30g de hortelã

10g de poejos ou 1 folha de louro

Calorias | Proteína | Gordura total | Gordura saturada | Hidratos de Carbono | Açúcares | Fibra | Sal 559 | 30g | 19g • | 6g • | 64g | 5g • | 8g | 2g •



Caldeirada de solha (consulte a receita da página 49)

### **PESCADO**

40

Pataniscas de bacalhau com salada de feijão-frade 41

Almôndegas de carapau com arroz de cenoura e feijão-verde 42

Rolinhos de truta com crepes de alfarroba e requeijão

43

Cavala marinada em citrinos 44

Tiborna de sardinhas portuguesas de conserva 45

Tiras de pota panada com arroz de coentros

46

Hambúrguer de truta e batatas à padeiro 47

Lasanha de pescada e xarém laminado 48

Courgette recheada com cavala e abóbora

49

Caldeirada de solha 50

Filetes de pescada com arroz de couve 51

Faneca em citrinos ao vapor

#### PATANISCAS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE

#### <INGREDIENTES >

300g de bacalhau demolhado

100g de cebola

50g de farinha de trigo

2 ovos

2g de sal

2g de pimenta preta

100ml de água com gás

400g de feijão-frade cozido

30ml de azeite

5g de cebolinho

10ml de vinagre ou sumo de limão

Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 30 minutos Cozedura: 7 minutos



PRIMAVERA



- Depois do bacalhau cozido, lasque-o e retire as espinhas. Pique muito bem a cebola.
- Num recipiente junte os ovos, a farinha, a salsa picada, metade da quantidade de cebola, o sal e a pimenta. Junte tudo muito bem com a água até formar um polme grosso.
- 3 Envolva as lascas de bacalhau no polme.



- 4 Coloque colheradas deste preparado a fritar a 170°C, até ficarem alouradas.
- 5 Para a salada: numa taça junte ao feijão-frade a restante cebola picada, tempere com sal, pimenta, azeite e vinagre ou sumo de limão. Junte o cebolinho picado e sirva com as pataniscas.

Calorias

Proteína 28g Gordura total

Gordura saturada 2ø ● Hidratos de Carbono

Açúcares 2g • Fibra 7a

Sal 1,4g •

# ALMÔNDEGAS DE CARAPAU COM ARROZ DE CENOURA E FEIJÃO-VERDE



Dificuldade: médio



Doses: 6 pessoas



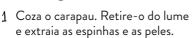
Preparação: 15 minutos Cozedura: 20 minutos

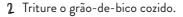


PRIMAVERA

Pode aproveltar Sobras de pão mais duro para torrar e fazer pão ralado







- 3 Numa frigideira coloque um fio de azeite, o alho e a cebola e aloure ligeiramente refrescando com o vinho branco. Junte o carapau lascado, o pão ralado e o grão-de-bico cozido triturado. Envolva bem.
- 4 Retire do lume e deixe arrefecer juntando os coentros picados.
- 5 Junte os ovos e leve ao frio. Com este preparado faça almôndegas de 50g cada e reserve. (Se estiverem pouco consistentes junte pão ralado).

#### SINGREDIENTES S

700g de carapaus frescos inteiros

200g de cebola

2 ovos

30g de pão ralado

20g de alho

20ml de azeite

200g de grão-de-bico cozido

400g de feijão-verde

100ml de vinho branco

150g de cenoura

300g de arroz carolino

20g de coentros

2g de sal

2g de pimenta preta moída

20ml de vinagre

900 ml de água quente

- 6 Para o arroz: coloque um fio de azeite num tacho. Leve a lume brando e envolva o arroz e a cenoura (previamente cortada em meias luas). Junte água a ferver e continue a cozinhar em lume brando, durante 20 minutos. Retifique o tempero de sal e pimenta e, no final, junte os coentros picados.
- 7 Para o feijão-verde: corte o feijão-verde em pequenos pedaços. Coza em água durante 10 minutos, escorra e tempere com um fio de azeite, sal, pimenta e umas gotas de vinagre.
- 8 Sirva com as almôndegas e ervas aromáticas picadas a gosto.

 Calorias
 Proteína
 Gordura total
 Gordura saturada
 Hidratos de Carbono
 Açúcares
 Fibra
 Sal

 414
 25g
 9g
 2g
 54g
 3g
 6g
 0,9g

#### - PREPARAÇÃO -

- 1 Misture todos os ingredientes para o crepe, mexa muito bem com uma varinha mágica e deixe repousar a massa durante 10 minutos no frio.
- Numa frigideira com um fio de azeite coloque uma pequena porção para confecionar um crepe fino. Vire o crepe e retire-o, deixando-o repousar à temperatura ambiente. Repita a operação até terminar a massa.
- 3 Coza a truta e retire as espinhas e as peles.
- 4 Com um garfo esmague o requeijão ou o queijo fresco, tempere com sal e pimenta, junte o cebolinho picado e sumo de limão. Corte o pepino com casca em tiras finas e a truta em lascas.
- 5 Disponha o crepe sobre película aderente. Por cima de cada crepe coloque uma porção de recheio: o requeijão ou queijo fresco, o pepino e a truta. Enrole formando um rolo bem apertado. Repita para os restantes crepes. Coloque no frio durante pelo menos 30 minutos.
- 6 Retire e corte em pequenos rolos. Sirva frio.



## ROLINHOS DE TRUTA COM CREPES DE ALFARROBA E REQUEIJÃO



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 30 minutos Cozedura: 5 minutos



VFRÃO



#### INGREDIENTES

- Para o crepe:

150g de farinha de trigo

3 ovos

400ml de leite magro

10g de farinha de alfarroba

2g de sal

10ml de azeite

- Para o recheio:

400g de requeijão ou queijo fresco

300g de truta fresca

100g de pepino

20g de cebolinho

2g de sal

1g de pimenta preta

20ml de sumo de limão

 Calorias
 Proteína
 Gordura total
 Gordura saturada
 Hidratos de Carbono
 Açúcares
 Fibra
 Sal

 483
 35g
 22g •
 8g •
 35g
 11g •
 4g
 1,8g •

CAVALA MARINADA

EM CITRINOS



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos Cozedura: 45 minutos



VERÃO



OS Chips de Casca de de teaproveitar as cascas da batata que utiliza, por exemplo na sopa, por

#### « INGREDIENTES »

600g de cavala inteira

3 limões

1 laranja

600g de abóbora

200g de cebola

20ml de azeite

4g de sal

2g de pimenta preta moída 1 piripiri fresco

400g de tomate

200g de casca de batata 10g de funcho



#### PREPARAÇÃO

- 1 Corte a cavala em cubos sem a pele e reserve. Esprema o sumo dos limões e laranja e junte à cavala. Lamine a cebola, pique o funcho e junte também à cavala. Adicione metade da quantidade de azeite e tempere com sal e pimenta. Pique o piripiri fresco e coloque por cima. Leve ao frio, a marinar, durante 45 minutos.
- 2 Lave as cascas de batata, tempere com sal, pimenta preta moída e um fio de azeite. Coloque no forno, num tabuleiro, a 180°C, durante 20 minutos (ao mesmo tempo que a abóbora).
- 3 Para a abóbora: corte em cubos, tempere com sal, pimenta e um fio de azeite e leve a assar no forno a 180°C, embrulhado em papel de alumínio, durante 20 minutos.
- 4 Retire a abóbora do forno e deixe arrefecer. Junte à cavala e envolva.
- 5 Sirva com uma salada de tomate e as chips de casca de batata.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Acúcares	Fibra	Sal
				20g			

## TIBORNA DE SARDINHAS PORTUGUESAS DE CONSERVA





Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos Cozedura: 45 minutos



VERÃO

#### INGREDIENTES

400g de pão caseiro

3 latas de conserva de sardinha

400g de tomate maduro

200g de pepino

100g de cebola

20ml de azeite

2g de pimenta preta moída

1 limão

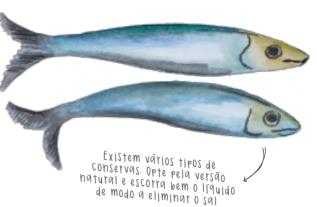
10g de coentros frescos

4 figos frescos

Orégãos a gosto

#### [PREPARAÇÃO]

- Corte o p\( \tilde{a} \) em fatias e leve-o ao forno a torrar.
- 2 Disponha sobre o p\u00e3o as sardinhas, misturadas com tomate, pepino e cebola picada. Guarne\u00e7a com coentros picados e um fio de azeite.
- 3 Para a salada: corte os tomates, o pepino e a cebola em pequenos cubos. Tempere com sumo de limão, azeite e orégãos. Retifique com pimenta. Sobre a salada disponha os figos cortados em gomos.
- 4 Sirva com a tiborna de sardinhas.



Calorias | Proteína | Gordura total | Gordura saturada | Hidratos de Carbono | Açúcares | Fibra | Sal | 11g | 1,3g |



- 1 Para as tiras de pota: coza as tiras de pota em água, durante 30 minutos. Escorra-as (reservando a água de cozer) e tempere-as com sal, pimenta e sumo de limão. Para panar as tiras, passe-as pela farinha, ovo e sêmola de milho. Depois, coloque no forno pré-aquecido a 160°C durante 20 minutos.
- 2 Para o arroz: pique a cebola e o alho para um tacho e envolva-os com um fio de azeite até alourar. Junte o arroz e vá acrescentando a água de cozer a pota, até que o arroz fique cozido e cremoso. No final, junte os coentros picados, gotas de sumo de limão, sal e pimenta para retificar o tempero, se necessário.
- 3 Para a maionese (facultativo): numa taça, coloque 1 gema de ovo, o vinagre e a mostarda. Com uma vara vá mexendo, deitando o azeite em fio até emulsionar. No final, retifique tempero com sal e pimenta e junte um alho esmagado e picado, o funcho picado e umas gotas de sumo de limão. Reserve no frio.

Preparação: 15 minutos Cozedura: 45 minutos



**INVFRNO** 

#### { INGREDIENTES }

600g de tiras de pota fresca ou congelada

3 ovos

100g de farinha de trigo

100g de sêmola de milho

1 limão

4g de sal

2g de pimenta preta moída

50ml de azeite

30g de alho

10ml de vinagre

10g de mostarda

200g de arroz carolino

100g de cebola

20g de funcho

30g de coentros frescos

Calorias Proteína Gordura total Gordura saturada Hidratos de Carbono Açúcares Sal 14g 448 1,3g 2g •

## HAMBÚRGUER DE TRUTA E BATATAS À PADEIRO



Dificuldade: fácil

2

Doses: 4 pessoas

Preparação: 30 minutos Cozedura: 20 minutos



**INVERNO** 



Pcombaune com nma

#### PREPARAÇÃO

- 1 Desfie a truta e junte o alho e a cebola picada. Junte o sal, a pimenta, a cenoura ralada, as claras de ovo, os coentros e o pão ralado até ficarem consistentes.
- 2 Com as mãos, faça a forma dos hambúrgueres e reserve no frio.
- 3 Lave as batatas e corte em gomos. Tempere com sal, pimenta, pimentão doce e um pouco de azeite e coloque no forno a 180°C, durante 30 minutos.
- 4 Numa frigideira coloque um fio de azeite e cozinhe os hambúrgueres, durante 2 a 3 minutos de cada lado até estarem no ponto.
- 5 Sirva os hambúrgueres com as batatas assadas.

#### • INGREDIENTES •

400g de truta cozida e arranjada

200g de cenoura

100g de cebola

20g de alho

10g de coentros frescos

1g de sal

1g de pimenta preta moída

5g de pimentão doce

2 claras de ovo

100g de pão ralado

30ml de azeite



Calorias

Proteína 27a Gordura total

Gordura saturada 2g • Hidratos de Carbono

Açúcares

Fibra 5g

**Sal** 0,9g •

## PREPARAÇÃO

- 1 Coza o peixe e reserve a água para depois fazer o xarém. Lasque o peixe, retirando-lhe as espinhas.
- 2 Lamine metade da cebola e do alho e envolva com o azeite e o vinho branco, em lume brando, durante 2 minutos.
- 3 Junte as lascas de peixe e envolva com a salsa, a cenoura ralada e os espinafres. Reserve.
- 4 Para fazer o xarém: comece por colocar um fio de azeite num tacho com cebola. Depois, junte 1 litro da água da cozedura do peixe, e vá adicionando as duas farinhas em lume brando, envolvendo com uma varinha até engrossar. No final, junte os coentros picados. Coloque num tabuleiro com papel vegetal e leve ao frio por 30 minutos.
- 5 Para o molho de tomate: coloque a polpa de tomate num tacho em lume brando.
- 6 Junte o vinho, a restante cebola e o alho. Retifique o tempero com sal e pimenta, deixe apurar em lume brando durante 15 minutos e triture tudo com uma varinha mágica.
- 7 Retire o xarém do frio e corte retângulos para montar a lasanha.
- 8 Coloque uma fatia de xarém, disponha o peixe e o molho de tomate, outra camada de xarém até ter 3 ou 4 camadas de xarém, peixe e molho.

## LASANHA DE PESCADA E XARÉM LAMINADO



Dificuldade: média



Doses: 6 pessoas



Preparação: 45 minutos Cozedura: 15 minutos



PRIMAVERA



#### INGREDIENTES

700g de postas de pescada para cozer

200g de farinha de milho

200g de sêmola de milho

30ml de azeite

20g de coentros frescos

200g de cebola

30g de alho

**3g** de sal

2g de pimenta preta moída

200g de cenoura ralada

20g de salsa fresca

20ml de vinho branco

300g de polpa de tomate

200g de espinafres frescos



Calorias

Proteína 30g Gordura total

Gordura saturada

Hidratos de Carbono

Açúcares

Fibra 4g **Sal** 1,3g •

## COURGETTE RECHEADA COM CAVALA E ABÓBORA



Dificuldade: fácil

8

Doses: 4 pessoas

Preparação: 30 minutos Cozedura: 30 minutos



OUTONO

#### • PREPARAÇÃO •

- 1 Corte as courgettes ao meio (na longitudinal) e retire o seu interior.
- Descasque a abóbora e corte-a em cubos pequenos.
- Num tacho com um fio de azeite, deite a cebola, o tomate e os alho picados. Adicione o vinho branco e envolva ligeiramente. Junte o miolo das courgettes, a abóbora e a cavala cortada aos cubos. Retifique o tempero de pimenta e, no final, junte as ervas aromáticas.
- 4 Recheie as courgettes com este preparado, cubra com o queijo e leve a gratinar no forno a 160°C, durante 10 minutos.
- 5 Sirva com uma salada fresca a seu gosto.

#### [INGREDIENTES]

800g de courgette

300g de tomate

100g de cebola

30g de alho

400g de cavala fresca previamente cozida e arranjada ou 3 latas de cavala em conserva

600g de abóbora

40g de queijo da ilha ou similar

30ml de azeite

10g de manjericão fresco

10g de coentros frescos

orégãos secos q.b.

100ml de vinho branco



Calorias

Proteína 29g Gordura total 19g •

Gordura saturada

Hidratos de Carbono

Açúcares 9g • Fibra 4ø

90 toque

Sal 1,7g •

Por dose/pessoa (485g)

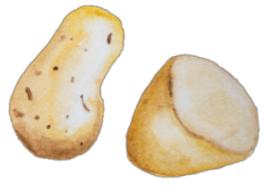
#### CALDEIRADA DE SOLHA

Reaproveite as 626/WHUZ 6 02 162402 96 riinnis e faça um vegetais e faça um caido aromático





- 2 Coloque as cebolas, o alho, o tomate e um fio de azeite num tacho.
- 3 Disponha as postas de solha sobre essa camada. Coloque mais alho, cebola, tomate e as batatas peladas às rodelas. Faça camadas de acordo com a quantidade de peixe e legumes. Junte o vinho branco, sal e pimenta.
- 4 Adicione água até cobrir o peixe.
- 5 Junte metade dos coentros picados.
- 6 Ligue o fogão no mínimo e deixe cozinhar durante 30 minutos. No final retifique o tempero de sal e pimenta e os restantes coentros picados.
- 7 Sirva com fatias de pão caseiro.





Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 15 minutos Cozedura: 30 minutos



**INVFRNO** 



#### INGREDIENTES

800g de solha fresca 500g de batata para cozer

500g de tomate pelado de conserva

300g de cebola

400g de pão de mistura tipo caseiro

50g de alho

2g de sal

1g de pimenta preta

30ml de azeite

20g de coentros frescos

300ml de vinho branco

Água q.b.

Hidratos de Carbono Calorias Proteína Gordura total Gordura saturada Açúcares Fibra Sal 455 36ø 9g 7g • 0,7g

#### FILETES DE PESCADA COM ARROZ DE COUVE



- 1 Corte os filetes de pescada em retângulos. Tempere-os com sal, sumo de limão e pimenta. Passe-os pela farinha de milho, ovo e sêmola de milho.
- Coloque num tabuleiro com papel vegetal, no forno pré-aquecido a 180°C, durante 15 minutos.
- 3 Pique a cebola e o alho e envolva em azeite. Junte a couve portuguesa cortada às tiras e envolva mais 2 minutos. Junte o arroz e vá mexendo durante mais 3 minutos em lume brando.
- 4 Adicione a água e deixe cozer durante 15 minutos em lume brando. Tempere com sal e pimenta e, no final da cozedura, junte a salsa picada.
- 5 Sirva com os filetes de pescada e com uma salada de legumes da época.



Dificuldade: média



Doses: 6 pessoas



Preparação: 20 minutos Cozedura: 20 minutos



OUTONO

#### INGREDIENTES

600g de filetes de pescada 200g de arroz carolino 200g de couve portuguesa

2 ovos

100g de farinha de milho 100g de sêmola de milho 15g de salsa

100g de cebola

20g de alho

3g de sal

800ml de água

20ml de sumo de limão

2g de pimenta preta moída

30ml de azeite

A pescada, bem como todo o pelxe, é tica todo o pelxes de alto em valot biológico

Calorias | Proteína | Gordura total | Gordura saturada | Hidratos de Carbono | Açúcares | Fibra | Sal 386 | 26g | 10g • | 2g • | 47g | 2g • | 3g | 0,9g •

# FANECA EM CITRINOS AO VAPOR

Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 15 minutos Cozedura: 50 minutos



OUTONO

Cozinhar a vapor preserva a qualidade nutricional dos alimentos e economiza energia e água



- 1 Limpe as fanecas retirando as escamas e a tripa. Tempere com sal, pimenta e sumo de limão. Coloque a cozer ao vapor em cama de cebola e alho laminado durante 15 minutos.
- 2 Tempere a abóbora e as batatas (com pele) com sal, pimenta e azeite e coloque no forno a 180°C, durante 35 minutos.
- 3 Os brócolos podem ser cozidos ao vapor com as fanecas. Coloque tudo no prato, retifique tempero com azeite, vinagre e pimenta e coloque coentros picados por cima.



900g de fanecas inteiras

300g de brócolos

800g de batatas novas

500g de abóbora

20g de alho

150g de cebola

30ml de azeite

3g de sal

**1g** de pimenta

1 limão

20g de coentros





Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Acúcares	Fibra	Sal
				29g			
200	ı zıg	ı /g 🛡	ı ıg 🛡	1 47g	ı <del>4</del> 8 ♥	l Jg	U,0g



## LEGUMINOSAS

54

Almôndegas de Ientilhas e grão-de-bico

56

Bolinhos de courgette e grão

58

Ervilhas com ovos escalfados

60

Hambúrguer de grão e cenoura 55

Feijoada de legumes

57

Favas com coentros

59

Cozido de grão com abóbora, nabo e feijão-verde

61

Lentilhas com cenouras, espinafres e massa

## ALMÔNDEGAS DE LENTILHAS E GRÃO-DE-BICO



- 1 Coza as lentilhas (previamente demolhadas) durante pelo menos 15 minutos, em lume brando. Adicione o sal antes de desligar o lume. Escorra bem as lentilhas e coloque no triturador.
- 2 Se o grão for seco, deverá ser previamente demolhado e cozido. Se for de conserva, deve ser bem escorrido e passado por água fria. Junte o grão às lentilhas, com o pimentão doce, os coentros e a salsa picada. Triture tudo até obter uma massa homogénea.
- 3 Coloque a pasta num recipiente e junte a cenoura e o milho cozido. Mexa até envolver tudo e coloque o recipiente no frio durante 20 minutos.
- 4 Com a ajuda do pão ralado, forme bolinhas com a massa e reserve novamente no frio.
- 5 Para o molho de tomate: aqueça numa panela o azeite e junte os orégãos, o alho, a cebola e os tomates cortados em cubos. Deixe cozer 15 minutos. Assim que o tomate estiver totalmente reduzido, junte o vinho, a pimenta e o sal. Deixe cozer mais 15 minutos. Desligue o fogão e com uma varinha mágica triture tudo. No final, junte as almôndegas vegetais.
- 6 Para a courgette: corte a courgette em espiral, tipo esparguete. Coloque-a na água com sumo de limão e reserve. Retire depois, escorra bem, e sirva com as almôndegas e o molho de tomate por cima.



Dificuldade: média



Doses: 4 pessoas



Preparação: 45 minutos Cozedura: 30 minutos



VERÃO



#### INGREDIENTES

100g de lentilhas secas

200g de grão-de-bico cozido

4 colheres de sopa de pão ralado

10g de pimentão doce

10g de coentros picados

10g de salsa picada

2 dentes de alho

50g de cenoura ralada

50g de milho cozido (opcional)

2g de sal

2g de pimenta preta moída

400g de courgette

- Para o molho de tomate:



40ml de azeite

10g de orégãos

100g de cebola picada

30g de alho

300g de tomate maduro

2g de sal

1g de pimenta preta moída

50ml de vinho branco

Calorias | Proteína | Gordura total | Gordura saturada | Hidratos de Carbono | Açúcares | Fibra | Sal 278 | 14g | 8g • | 1g • | 37g | 5g • | 9g | 0,6g

#### FEIJOADA DE LEGUMES



#### • PREPARAÇÃO •

- Num tacho junte o azeite, a cebola, o alho e o tomate picado. Envolva durante 2/3 minutos em lume brando.
- Adicione a couve laminada e os restantes legumes cortados em quartos de lua.
- 3 Envolva bem e junte água até cobrir. Retifique os temperos de sal e cominhos. Assim que ferver, junte o feijão pré-cozinhado. Depois, a metade da quantidade de salsa picada.
- 4 Deixe apurar durante 10 minutos e desligue o fogão. Adicione ao preparado um fio de azeite e a restante salsa picada.
- 5 Deixe repousar no tacho tapado durante 30 minutos e sirva.
- 6 Pode colocar mais ou menos água, a gosto, caso queira fazer sopas de pão.



Dificuldade: fácil

8

Doses: 6 pessoas



Preparação: 10 minutos Cozedura: 45 minutos



OUTONO

#### <u>INGREDIENTES</u>

800g de feijão manteiga ou branco (seco ou de conserva)

200g de nabo

200g de cenoura

200g de batata

200g de abóbora

200g de couve portuguesa

30ml de azeite

2g de sal

2g de cominhos

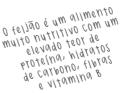
200g de tomate

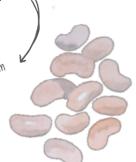
20g de alho

30g de salsa

100g de cebola

Água q.b.

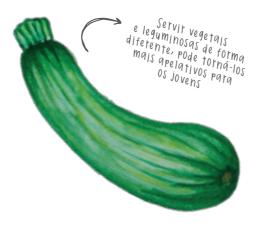




Calorias | Proteína | Gordura total | Gordura saturada | Hidratos de Carbono | Açúcares | Fibra | Sal | 31g | 7g • | 13g | 1,1g

#### - PREPARAÇÃO -

- 1 Lave as courgettes e as cenouras e corte-as ao meio, na vertical.
- 2 Coloque as courgettes e as cenouras num recipiente para ir ao forno, com a parte central para baixo, e tempere com sal, tomilho e um fio de azeite.
- 3 Leve os legumes ao forno pré-aquecido a 190°C, durante 25 minutos. Com a varinha mágica ou um esmagador de batatas triture, numa taça, as courgettes e as cenouras com o iogurte natural.
- 4 Triture o grão cozido e junte ao preparado, adicione os ovos e envolva bem, com um pouco de azeite.
- 5 Adicione a farinha peneirada com o fermento e continue a envolver bem.
- 6 Coloque em pequenas formas, untadas com azeite e leve ao forno a 170°C, durante 10/15 minutos.



## BOLINHOS DE COURGETTE E GRÃO



#### INGREDIENTES

300g de grão-de-bico cozido

600g de courgette

400g de cenoura

2g de tomilho

3g de sal

30ml de azeite

5 ovos

160g de iogurte natural

100g de farinha de trigo

7g de fermento

Calorias | Proteína | Gordura total | Gordura saturada | Hidratos de Carbono | Açúcares | Fibra | Sal 206 | 12g | 10g • | 2g • | 17g | 5g • | 5g | 0,8g •

## FAVAS COM COENTROS



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos Cozedura: 45 minutos



**DRIMAVERA** 



1kg de favas descascadas

40g de alho

300g de cebola

30ml de azeite

1g de sal

2g de pimenta preta moida

100ml de vinho branco

200g de arroz carolino

300g de cenoura

30g de coentros frescos



Sempre que possível utilize ervas aromáticas em cru pois adicionam mais sabor e cor aos seus pratos

## PREPARAÇÃO

- 1 Pique a cebola e o alho. Rale as cenouras. Junte tudo num tacho com um fio de azeite e envolva durante 2 minutos, em lume brando. De seguida adicione as favas e envolva. Depois deite o vinho branco para refrescar.
- 2 Deixe apurar durante 5 minutos e junte a água, continuando a cozinhar, pelo menos por mais 30 minutos, em lume brando. (Pode cozinhar as favas em conjunto com as cascas se quiser obter um caldo mais grosso).
- 3 Para o arroz: noutro tacho, junte a cebola e o alho picado e envolva num pouco de azeite até alourar. Junte o arroz e vá acrescentando a água até o arroz cozer e ficar cremoso.
- 4 No final, sirva as favas com os coentros picados por cima, acompanhando com o arroz.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Acúcares	Fibra	Sal
393	21g	9g •	1g •	Hidratos de Carbono 52g	6g •	17g	0,9g

### ERVILHAS COM OVOS ESCALFADOS



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 10 minutos Cozedura: 25 minutos



#### [PREPARAÇÃO]

- 1 Num tacho deite o azeite, a cebola laminada e o alho picado. Envolva em lume brando por 2 minutos. Junte o tomate triturado e as ervilhas e volte a envolver por mais 2 minutos. Refresque com o vinho e metade da quantidade dos coentros picados. Junte água quanto baste e deixe cozinhar em lume brando, durante 25 minutos.
- Retifique tempero com sal e especiarias.
- 3 Junte os ovos e deixe cozinhar no tacho tapado, durante 2 minutos, em lume brando.
- 4 Desligue o fogão e sirva com coentros picados em cima da fatia de pão caseiro/rústico/integral.

#### INGREDIENTES

800g de ervilhas

200g de cebola

6 ovos

20g de alho

30ml de azeite

3g de sal

2g de pimenta preta moída

2g de cominhos

30g de coentros frescos

200g de tomate triturado de conserva

100ml de vinho branco

6 fatias de pão tipo caseiro



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
509	33g	14g •	3g •	59g	5g •	17g	1,1g •



COZIDO DE GRÃO COM ABÓBORA, NABO E

O grao-de-bico é uma leguminosa com elevado teor em vitaminas do complexo B e minerais rotássio e magnésio



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas

Preparação: 10 minutos



Cozedura: 45 minutos



PRIMAVERA



## PREPARAÇÃO

- 1 Para o grão seco: demolhe o grão no dia anterior em água fria e deixe dentro do frigorífico. No dia da confeção coloque numa panela de pressão com água e deixe cozer durante 30 minutos. Use esse grão para o cozido, com a respetiva água da cozedura.
- 2 Envolva a cebola picada e o alho no azeite e no vinho branco em lume brando durante 3 minutos.
- 3 Junte o grão pré-cozido, a água e todos os legumes cortados em meia-lua (à exceção do feijão-verde). Junte mais água, se necessário, até cobrir os legumes. Retifique o tempero de sal e especiarias. Junte metade da quantidade de hortelã e de salsa picadas. Deixe cozinhar em lume brando durante 30 minutos.
- 4 Acrescente o feijão-verde cortado em juliana. Deixe apurar mais 15 minutos.

  Desligue o fogão e junte as restantes ervas aromáticas picadas. Retifique o tempero de sal, especiarias e acrescente um fio de azeite.

#### { INGREDIENTES }

400g de grão-de-bico seco

400g de cenoura

400g de abóbora

250g de feijão-verde

20g de hortelã

20g de salsa

40g de alho

300g de cebola

**2g** de sal

3g de pimenta preta moída

3g de cominhos

30ml de azeite

200ml de vinho branco

300g de nabo

2L água



## HAMBÚRGUER DE GRÃO E CENOURA



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos Cozedura: 30 minutos



**INVERNO** 



- 1 Triture grosseiramente o grão (pode usar o grão que tenha sobrado de um cozido) até ficar uma pasta, juntando-lhe o alho e a cebola picados. Adicione as cascas de cenoura (ou a cenoura ralada normal), depois a salsa picada e, por fim, retifique os temperos de sal e especiarias. Junte-lhe o ovo até criar uma pasta homogénea. Deixe repousar no frio durante 30 minutos.
- 2 Faça 4 bolas e achate-as para o formato do hambúrguer. Depois, passe-os por sêmola de milho.
- 3 Numa frigideira, com um fio de azeite, marque os hambúrgueres durante 3 a 4 minutos de cada lado ou, em alternativa, coloque-os no forno a 180°C durante 15 minutos.
- 4 Sirva os hambúrgueres acompanhados de uma salada de agrião da época e beterraba cozida, cortada aos cubos.

[INGREDIENTES]

400g de grão-de-bico cozido

200g de cascas de cenoura ou cenoura ralada

400g de beterraba cozida

80g de sêmola de milho

100g de cebola

30g de alho

10ml de azeite

100g de agrião

20g de salsa

1g de cominhos 2g de sal

1 ovo



Calorias

Proteina 16ø Gordura total 7g •

Gordura saturada 1g • Hidratos de Carbono

Açúcares 4ø • Fibra 10g

| Sal | 1,4g •

## LENTILHAS COM CENOURAS, ESPINAFRES E MASSA

Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 10 minutos Cozedura: 35 minutos



OUTONO

## PREPARAÇÃO

- 1 Pique a cebola, o tomate e o alho e aloure-os em azeite e vinho durante 5 minutos. Junte as lentilhas e as cenouras em meia-lua.
- 2 Deixe apurar durante 5 minutos em lume brando. Junte água e deixe cozinhar por 15 minutos. Adicione a massa cotovelinho e deixe cozinhar mais 10 minutos. Retifique o tempero de sal e pimenta.

3 No final, quando desligar o fogão, junte todas as ervas aromáticas picadas e os



mais rápida em 30 minutos. Coza em 30 minutos. Coza por rapida

#### INGREDIENTES

400g de lentilhas secas

400g de espinafres frescos

400g de cenouras

30g de coentros frescos

10g de salsa fresca

2g de sal

3g de pimenta preta moída

20g de alho

100ml de vinho branco

200g de tomate

30ml de azeite

200g de massa cotovelinho

200g de cebola

Calorias | Proteína | Gordura total | Gordura saturada | Hidratos de Carbono | Açúcares | Fibra | Sal 368 | 22g | 7g • 1g • 1,0g •



## SOBREMESAS

64

Mousse de chocolate e batata-doce

66

Sobremesa de abóbora, laranja, maçã e requeijão 65

Bolo de feijão preto com amêndoas

67

Peras bêbedas

## MOUSSE DE CHOCOLATE E BATATA-DOCE

Dificuldade: média



Doses: 4 pessoas



Preparação: 50 minutos Cozedura: 30 minutos



**OUTONO** 

PARA DIAS DE FESTA

Quarde as 4 gemas
auarde as 4 gemas
aue sobram e utilize
noutras receitas
como por exemplo
numa omelete ou
numa prato de
ervilhas com ovos



- 1 Asse as batatas com casca no forno a 180°C durante 30 minutos. Retire-lhes a pele e, depois de assadas, passe-as a puré, juntando metade da quantidade de mel.
- Derreta o chocolate e envolva no puré de batata-doce.
- Bata as claras em castelo e envolva no preparado quando este arrefecer.
- 4 Envolva o queijo creme com o restante mel. Deite a mousse em pequenas taças, coloque o queijo creme por cima e decore com pêssego fresco e hortelã-pimenta. Sirva fresco.

A batata-doce é uma excelente fonte de VItamina A e fibra

## INGREDIENTES



200g de chocolate negro

4 claras

150g de pêssego fresco

50g de queijo creme

10g de mel

5g de hortelã-pimenta fresca

Calorias | Proteína | Gordura total | Gordura saturada | Hidratos de Carbono | Açúcares | Fibra | Sal 252 | 7g | 11g • 6g • 30g | 19g • 4g | 0,5g •

## BOLO DE FEIJÃO-PRETO COM AMÊNDOAS



Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 10 minutos Cozedura: 20 minutos



**INVERNO** 



## PREPARAÇÃO

1 Pré-aqueça o forno a 220°C.

2 Junte todos os ingredientes (à exceção das amêndoas, dos flocos de aveia e do iogurte) no liquidificador e triture até formar uma pasta homogénea.

3 Verta a pasta para uma taça e adicione os flocos de aveia e as amêndoas. Misture tudo.

4 Coloque num tabuleiro com papel vegetal.

5 Leve ao forno entre 15 a 20 minutos.

6 Deixe arrefecer cerca de 10 minutos antes de cortar em fatias.

7 Sirva com iogurte natural, canela em pó, gomos de laranja e hortelã.

## [INGREDIENTES]

200g de feijão-preto cozido

15g de cacau em pó

100g de flocos de aveia

80g de mel

40ml de azeite

7g fermento em pó

50g de amêndoas picadas ou laminadas

3 ovos

150g de iogurte natural

1 laranja

Canela em pó e hortelã (q.b.)





Calorias

Proteína

Gordura total

Gordura saturada 2g • Hidratos de Carbono

Açúcares

Fibra

**Sal** 0,7g •

## SOBREMESA DE ABÓBORA. LARANJA, MAÇÃ E REQUEIJÃO

#### <INGREDIENTES >

250g de abóbora

40g de mel

300g de laranja

10g de canela em pó

100g de maçã verde

20ml de sumo de limão

15g de hortelã fresca

15ml de azeite

200g de requeijão ou queijo fresco

60g de amêndoas

0 mel é uma fonte de açucares de absorção rápida e por isso deverá usá-10 com moderação





Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 15 minutos Cozedura: 30 minutos



**DRIMAVERA** 







- 1 Coza a abóbora (pedaços grandes) em lume médio durante 15/20 minutos. Retire a abóbora e corte em fatias de 1cm de espessura. Num grelhador, com um fio de azeite, grelhe-as até ficarem marcadas. Coloque as fatias de abóbora num prato.
- 2 Corte a maçã em quadradinhos pequenos e, com um fio de mel e sumo de limão, salteie a maçã em metade da quantidade do mel numa frigideira até alourar.
- 3 Triture o queijo fresco ou requeijão até ficar um creme e junte o restante mel para adoçar.
- 4 Por cima da abóbora coloque o queijo fresco, a maçã com as amêndoas, os gomos de laranja sem pele, polvilhe com canela e decore com folhas de hortela fresca.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
140	3g	7g •	3g •	Hidratos de Carbono 17g	16g •	2g	0,4g

### PERAS BÊBEDAS

### INGREDIENTES

4 peras variedade Rocha

1 maçã

1 laranja

500ml de vinho tinto

10g de hortelã fresca

30ml de mel

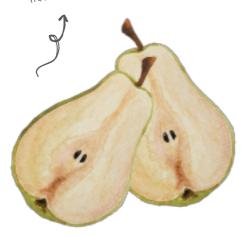
2 paus de canela

1 limão

300ml de água



Opte POT allmentos da época e nacionals. São geralmente, mais económicos, saborosos e nutricionalmente mais ricos





Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 10 minutos Cozedura: 60 minutos



IERÃO



Nota: Esta sugestão não se adequa a crianças, adolescentes, grávidas e a lactantes.

### PREPARAÇÃO

- 1 Descasque as peras e coloque-as num tacho com vinho tinto, água, mel, paus de canela, casca de laranja e limão.
- 2 Deixe cozinhar durante 45 minutos. Retire as peras e os paus de canela e reserve.
- 3 Corte a maçã com casca aos cubos, junte a laranja descascada em gomos e um raminho de hortelã.
- 4 Com a ajuda de uma varinha mágica, triture o preparado anterior até ficar uma calda homogénea.
- 5 Sirva as peras frias com a calda por cima e decore com folhas de hortelã.

Calorias | Proteína | Gordura total | Gordura saturada | Hidratos de Carbono | Açúcares | Fibra | Sal 159 | 1g | 1g • | 0g • | 24g | 23g • | 4g | 0,1g •



## LANGHES

70

Pasta de grão (hummus)

71

Pão de cereais

72

Bolo de iogurte e canela

# PASTA DE GRÃO (HUMMUS)



Pode utilizar o hummus para
Picar com palitos de cenoura,
Picar com palitos de cenoura,
Courgette e pepino ou mesmo
Para barrar no pão e fazer
Para barrades com tomate
uma sandes



### [PREPARAÇÃO]

- 1 Triture o grão de forma a obter uma pasta dura e acrescente água, a pouco e pouco, até obter uma pasta mais leve e cremosa.
- Adicione os dentes de alho picados, o azeite e o pimentão doce.
- Misture bem, adicione o sumo de limão e tempere com a pimenta e salsa bem picada.
- 4 Polvilhe e decore a pasta com o pimentão e a salsa picada.



Dificuldade: fácil



Doses: 10 pessoas



Preparação: 50 minutos



### INGREDIENTES

400g de grão-de-bico cozido



10g de alho 1/2 limão para sumo

10ml de azeite



15g de salsa fresca

5g de pimentão doce

2g de pimenta preta moída

50ml de água fresca



### PÃO DE CEREAIS

### PREPARAÇÃO

- 1 Numa tigela, de preferência de barro, coloque as farinhas e o fermento e mexa bem. Faça um buraco no meio e coloque a água, o ovo, o sal e o azeite. Volte a mexer muito bem.
- 2 Amasse o preparado com as sementes de girassol, com a ajuda de mais farinha de trigo, até conseguir despegar a massa da tigela.
- 3 Coloque farinha à volta e por baixo e deixe a massa repousar durante aproximadamente 45 a 50 minutos, tapada com uma toalha turca ou uma pequena manta para abafar e aquecer um pouco a massa.

4 Polvilhe a bancada com farinha, disponha a massa e forme pequenas bolas.

5 Envolva as bolas nos flocos de aveia e volte a colocá-las na tigela tapada a levedar, durante mais 30 minutos.

6 Coloque as bolas no forno pré-aquecido a 180°C durante 35 minutos. Retire e deixe arrefecer o pão antes de servir.

Faça uma sandes com metade
de um queljo fresco melo
de um queljo fresco melo
de um queljo fresco melo
2 folhas de manjericão
2 folhas de manjericão
e acompanhe com l copo
de lelte ou chá



Dificuldade: fácil

Q

Doses: 10-12 pães

Preparação: 80 minutos Cozedura: 35 minutos

### INGREDIENTES

250g de farinha de trigo

350g de farinha de trigo integral

1 ovo

300ml de água morna

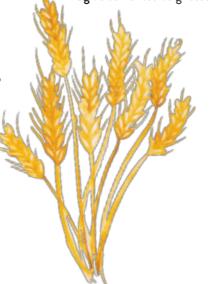
7g de fermento de padeiro seco

4g de sal

10ml de azeite

100g de flocos de aveia

20g de sementes de girassol



Calorias | 223 Proteína 7a Gordura total

Gordura saturada

Hidratos de Carbono 39g Açúcares 1g • Fibra 4g Sal 0,4g •

#### <INGREDIENTES >

400g de iogurte natural 15g de canela em pó 200g de farinha de trigo 100g de flocos de aveia 100g de sêmola de milho

40ml de azeite

5 ovos

100g de mel

200ml de sumo de laranja

10g de fermento em pó

### BOLO DE IOGURTE E CANELA



Dificuldade: fácil

Doses: 12 pessoas

Preparação: 15 minutos Cozedura: 45 minutos





Quando comerar logurte Quando comerar logurte Ou outro latícinlo oete Semere por embalagens Semere por embalagens Familiares ou faça o Sevi Próprio logurte caseira (ver recelta página 8)

4 Misture o fermento e os flocos de aveia no preparado e leve ao forno pré-aquecido a 180°C entre 30 a

40 minutos.

Atenção: o tempo de cozedura pode variar consoante o forno. Preferencialmente deixe o bolo

tapado com papel de alumínio para não queimar a parte de cima.

5 Quando estiver cozido deixe arrefecer antes de desenformar.

- Comece por separar as gemas das claras. De seguida bata as claras em castelo.
- 2 Junte às gemas o iogurte e o mel e misture bem com a batedeira.
- 3 Adicione as farinhas (farinha de trigo e sêmola de milho) e continue a bater o bolo, durante 5 minutos, em velocidade máxima. Acrescente a canela, o azeite, o sumo de laranja e as claras em castelo. Misture bem o preparado (mas não use a batedeira).

Calorias

Proteína 8a Gordura total 7g •

Gordura saturada 1g • Hidratos de Carbono

Açúcares

Fibra 2g **Sal** 0,5g •

Por dose/pessoa (126g)

### COMO PLANEAR AS REFEIÇÕES

Para evitar gastos e decisões de última hora, planeie as suas refeições, escolhendo o tipo de ingredientes e comprando tudo nas quantidades certas. Só assim fará uma alimentação saudável e variada, a custos controlados. Acha que vai perder tempo? Na verdade, o que gastar a planear será recuperado no momento das compras e na preparação das refeições.

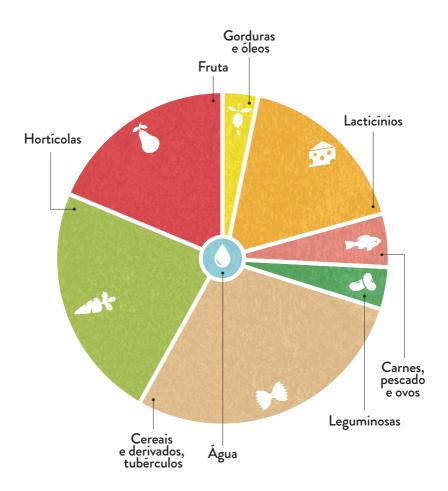
#### Como planear as refeições semanais:

- 1) Faça um orçamento semanal para a alimentação.
- 2) Confirme os alimentos que já tem em casa (na despensa, frigorífico e congelador). Não se esqueça de verificar a validade, a quantidade e a previsão de consumo.
- 3) Faça um plano de refeições semanal (refeições principais e intermédias diárias), de acordo com o orçamento semanal e os horários da sua família.
- 4) Prepare o máximo de refeições em casa (pequeno-almoço, marmita para o almoço, merendas da manhã/tarde e jantar).

- 5) Tenha sempre em casa sopa e produtos hortícolas (para os acompanhamentos).
- 6) Escolha frutas e produtos hortícolas frescos e da época.
- 7) Alterne os pratos de carne, peixe, ovos e vegetarianos (leguminosas).
- 8) Varie os acompanhamentos (massa, arroz, batata, batata-doce, farinha de milho, pão).
- Preveja como vai usar as sobras para preparar outras refeições.
- 10) Faça uma lista do que precisa e siga-a rigorosamente quando for às compras.

### ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Na **Roda dos Alimentos** estão representados os diferentes grupos de alimentos e as proporções em que devem estar presentes na alimentação diária. Use-a como guia para garantir uma alimentação saudável e variada para toda a família. Para uma melhor compreensão e aplicação no seu dia-a-dia, consulte o quadro da página seguinte.



#### GRUPOS DE ALIMENTOS E DOSES DIÁRIAS RECOMENDADAS\*

#### Cereais e derivados, tubérculos



4 a 11 porções por dia

1 pão (50g)

1 fatia de broa (70g)

1 e 1/2 batata - tamanho médio (125g)

5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço pouco açucarados ou aveia (35g)

2 colheres de sopa de arroz/massa crus (35g)

4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110g)

#### Hortícolas

3 a 5 porções por dia

2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g) 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)

#### Fruta 🏅

3 a 5 porções por dia

1 peça de fruta - tamanho médio (160g)

#### Lacticínios 🍻

2 a 3 porções por dia

1 chávena almoçadeira de leite (250ml)

1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g)

2 fatias finas de queijo (40g)

1/4 queijo fresco - tamanho médio (50g)

1/2 requeijão - tamanho médio (100g)

#### Carnes, pescado e ovos



1,5 a 4,5 porções por dia

Carnes/pescado crus (30g) Carnes/pescado cozinhados (25g) 1 ovo - tamanho médio (55g)

#### Leguminosas (



1 a 2 porções por dia

1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25g)

3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80g)

3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80g)

#### Gorduras e óleos



1 a 3 porções por dia

1 colher de sopa de azeite/óleo (10g)

1 colher de chá de banha (10g)

4 colheres de sopa de nata (30ml)

1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15g)

Fonte: Adaptado de Instituto do Consumidor, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. A Nova Roda dos Alimentos. 2003.



<sup>\*</sup>O número de doses recomendadas depende das necessidades energéticas individuais. Para as crianças entre 1 e 3 anos recomendam-se os limites inferiores; para homens ativos e rapazes adolescentes recomendam-se os limites superiores. Para a restante população aplicam-se os valores intermédios.

#### COMO ORIENTAR O SEU PLANO ALIMENTAR AO LONGO DO DIA?

#### Pequeno-almoço

1 iogurte natural
ou
1 copo de leite
meio-gordo simples ou
aromatizado com café,
cevada ou canela

1 pãozinho (ou uma fatia de pão) de mistura com 1 fatia fina de queijo meio gordo ou 1 pãozinho (ou uma fatia de pão) com ¼ de queijo fresco meio gordo

1 peça de fruta da época

#### Meio da manhã

6 a 8 amêndoas **ou** 2 nozes **ou** 1 copo de leite meio gordo simples **ou** 1 iogurte natural

#### Almoço e Jantar

1 sopa de produtos hortícolas

> 1 peça de fruta da época

1 colher de sopa de azeite para temperar ou cozinhar 90g de carne: frango, peru ou porco (sem gorduras) ou 90g de pescado ou 2 ovos 3 batatas pequenas
ou
8 colheres de sopa
de arroz/massa/
sêmola de milho
cozinhados
ou
1 chávena
almoçadeira de

esparguete cozinhado ou 6 colheres de sopa de ervilhas/favas/ feijão/grão cozinhados 180g de produtos hortícolas da época (em salada ou cozinhados)

Nota: escolha de entre diferentes cereais ou derivados e tubérculos

#### Lanche

1 pãozinho de mistura com 1 fatia fina de queijo meio gordo ou fiambre de aves

#### Ceia

1 copo de leite meio gordo simples **ou** 1 iogurte natural **ou** 6 a 8 amêndoas **ou** 2 nozes



### TOME NOTA

Alguns princípios para uma alimentação saudável e acessível:



- Cozinhe de forma simples. Faça sopas, cozidos, ensopados e caldeiradas. E assim manterá todos os nutrientes dos alimentos.
- Consuma mais produtos de origem vegetal e menos de origem animal. Dê
  prioridade a produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados,
  leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos. São mais saudáveis e mais
  sustentáveis.
- Prefira os vegetais de produção local, frescos e da época. Informe-se sobre quais os produtores mais próximos da sua residência e fale com eles. Talvez possa ajudá-los a escoar a sua produção em excesso, ao mesmo tempo que aproveita o que a natureza tem de melhor para si em cada estação do ano.
- Coma frutos secos oleaginosos (tais como: amêndoas e nozes) e secados (tais como: figos). São ótimos saciantes, pois contêm fibra e diversas vitaminas e minerais.
- Use o azeite como principal fonte de gordura, em vez das manteigas e óleos.
- Evite o consumo excessivo de laticínios gordos.
- Prefira temperar a comida com ervas condimentares (vulgarmente chamadas de ervas aromáticas) e reduza o sal ao mínimo. Quanto mais natural melhor.



- Coma peixe mais vezes do que carne. Para além de melhorar o impacto na sua saúde, melhora também o impacto ambiental.
- Beba muita água ao longo de todo o dia.
- Evite as bebidas alcoólicas. Sempre que consumir vinho, beba moderadamente e apenas nas refeições principais. Se está grávida ou a amamentar, não beba álcool.
- À mesa, desligue o telemóvel e aproveite para conviver, à boa maneira mediterrânica.
- Mantenha-se ativo e tire prazer disso.









BOM APETITE!

#### Agradecimentos:

Abílio Guerreiro

Ana Poeta

Arlete Rodrigues

Artur Gregório

Catarina da Ponte

Catarina Vasconcelos

Filipa Capelo

Frederico van Zeller

Laura Lopes

Maria Palma Mateus

Patrícia Conde van Zeller

Pedro Graça

Sofia Grilo

Teresa Colaço

Teresa Sancho

Associação IN LOCO Avenida da Liberdade, 101 8150-101 São Brás de Alportel T. (+351) 289 840 860 | F. (+351) 289 840 879 E. geral@in-loco.pt | www.in-loco.pt





www.pratocerto.pt

















