



# SÃO MARTINHO

RECEITAS COM CASTANHAS

*Chef Fábio Bernardino*



[WWW.NUTRIMENTO.PT](http://WWW.NUTRIMENTO.PT)

# FICHA TÉCNICA



## AUTORES:

Sofia Mendes de Sousa

Fábio Bernardino

Maria João Gregório

Joana Carriço

Pedro Graça

**ISBN:** 978-972-675-270-7

## EDIÇÃO GRÁFICA/DESIGN

Sofia Mendes de Sousa

## I&D ALIMENTAR E FOTOGRAFIA

Inês Fernandes

## EDITOR

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45 – 1049-005 Lisboa

Portugal

Tel.: 21 843 05 00

E-mail: [geral@dgs.pt](mailto:geral@dgs.pt)

Lisboa, 2017

A informação disponibilizada no presente manual é imparcial e pretende estar de acordo com a evidência científica mais recente. Os documentos assinados pelos autores, bem como links externos não pertencentes à equipa editorial são da responsabilidade dos mesmos. Os documentos e informação disponibilizados não podem ser utilizados para fins comerciais, devendo ser referenciados apropriadamente quando utilizados.

---

## Chef Fábio Bernardino

---



Com a chegada do São Martinho, a equipa do PNPAS e do conceituado Chef Fábio Bernardino reúnem-se em mais um projeto para celebrar a castanha, um tesouro da agricultura nacional a explorar.

Para além das receitas apresentarem sabor e aspeto irresistível, todas elas são isentas de sal de adição e quase sempre com baixos teores de gordura. Na maior parte dos casos, a base das receitas são os vegetais existindo uma grande preocupação com a sustentabilidade ambiental. **Bom apetite!**

# SOBRE A CASTANHA

---

## **Energia de qualidade:**

excelente fonte de energia isenta de glúten. É pobre em gordura e não contém colesterol.

## **Vitamina C:**

uma porção de castanhas (10 castanhas) com apenas 179 kcal fornece metade da dose diária recomendada de vitamina C.



## **Valor nutricional:**

possuem quantidades apreciáveis de polissacarídeos que permitem o desenvolvimento da flora intestinal e a proteção das células.

## **Minerais :**

Na composição da castanha encontramos cálcio, ferro, magnésio, potássio, fósforo, zinco, cobre, manganésio e selénio.

# COMO USAR A CASTANHA

Para descascar pode golpear-la e deixá-la ferver em água durante cinco minutos, de seguida passe-a por água fria e retire-lhe a casca e a pele

Em sobremesas e bolos

Assada no forno



Como acompanhamento de pratos substituindo o arroz, a massa ou a batata

Cozida com erva doce

Base de sopas

Depois de descascadas e peladas, poderá congelar e consumi-las durante todo o ano.



4 pessoas



15 minutos

# HÚMUS DE CASTANHA

## INGREDIENTES

- 400g castanha
- 200g cebola roxa
- 40g alho
- 30g cebolinho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 unidade raspa e sumo de limão
- ½ colher de café de Noz moscada
- ½ colher de café de Pimenta

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer as castanhas e de seguida descasque-as.
2. Coloque todos os ingredientes numa picadora e triture até obter uma consistência cremosa e homogénea.





4 pessoas



15 minutos



**POR PESSOA:**

223  
kcal

4g  
Prot.

43g  
HC

3,8g  
Lip.

Sem  
adição  
de sal

# HÚMUS DE CASTANHA



## TRUQUES E DICAS:

O húmus é uma excelente e rápida opção para acompanhar com palitos de vegetais, como: cenoura, aipo, pepino, etc., podendo ser facilmente incorporada num lanche ou como entrada saudável numa refeição.

## CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

O húmus de castanha pode ser servido como uma entrada saudável. Assim evita-se o excesso de gordura e sal presente na maioria das entradas tradicionais e ainda com menos calorias. Devido ao teor de fibra presente na castanha, pode contribuir para reduzir a sensação de fome e regular a absorção de algumas gorduras presentes nos pratos que se seguem.





4 pessoas



30 minutos

# SOPA DE CASTANHA

## INGREDIENTES

- 600 ml água/caldo aromático
- 300g castanha
- 200g cebola
- 200g couve coração
- 120g alho francês
- 100g aipo
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- ½ colher de café de Cravinho
- ½ colher de café de Pimenta
- ½ colher de café de Alecrim

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, alho, a parte verde do alho francês e talos da couve e aipo. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Numa panela com água ou caldo aromático coza as castanhas, descasque-as e reserve.
3. Junte o alho francês, a cebola, o alho, o aipo, numa panela a cozer com o caldo aromático.
4. Depois de cozido, adicione as castanhas previamente cozidas, triture tudo com a varinha mágica, guarneça com a couve coração, tempere com o cravinho, a pimenta e o alecrim e regue com azeite a cru no prato.





4 pessoas



30 minutos



**POR PESSOA:**

206  
kcal

5g  
Prot.

34g  
HC

4g  
Lip.

Sem  
adição  
de sal

# SOPA DE CASTANHA



## TRUQUES E DICAS:

Nesta receita a tradicional batata pode facilmente ser substituída pela castanha obtendo uma sopa cremosa. A utilização de um caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar a sopa sem que seja necessário adicionar sal.

## CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Esta sopa de castanhas apresenta uma grande quantidade de substâncias protetoras, em particular quantidades apreciáveis de amiloses e amilopectinas, polissacarídeos que permitem o desenvolvimento da flora intestinal e a produção de cadeias de ácidos gordos de cadeia curta muito importantes para o combate à doença e regulação do colesterol.





4 pessoas



30 minutos

# ESTUFADO DE CASTANHA E PERÚ

## INGREDIENTES

- 500g castanha assada no forno
- 400g Perú
- 300 ml caldo aromático legumes
- 200g cenoura
- 200g courgette
- 200g tomate
- 120g alho francês
- 120g cebola
- 120g couve lombarda
- 100 ml vinho branco
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Açafrão q.b.
- Manjeriço q.b.
- Pimenta q.b.
- Raspa e sumo de 1 limão
- Folha de louro q.b.
- Tomilho q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por temperar o peru cortado em cubos com a raspa e sumo de limão, o manjeriço e a pimenta, e deixe marinar.
2. De seguida prepare o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, cenoura, alho e a parte verde do alho francês. Deixe apurar, coe e reserve.
3. Asse as castanhas no forno, descasque-as e reserve.
4. Coloque numa panela a cebola, o alho, o alho francês, a courgette, a cenoura, o tomate e a couve lombarda, adicione o caldo aromático, o vinho branco, juntamente com o açafrão, a folha de louro e o tomilho, e deixe cozer em lume brando.
5. Adicione o Perú e castanhas previamente assadas e retifique a quantidade de água, adicionando um pouco mais se necessário.
6. Por fim adicione 1 colher de sopa de azeite e deixe estufar cerca de 30 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado.





4 pessoas



30 minutos



**POR PESSOA:**

461  
kcal

31g  
Prot.

64g  
HC

6g  
Lip.

Sem  
adição  
de sal

# ESTUFADO DE CASTANHA E PERÚ



## TRUQUES E DICAS:

Nesta receita a utilização da castanha previamente assada no forno, permite que esta desidrate, absorvendo a água do caldo e conferindo mais sabor. A utilização de especiarias, ervas aromáticas e limão são substitutos do sal que conferem sabor a este prato.

## CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

O estufado permite manter muitas das propriedades dos alimentos, nomeadamente os seus minerais e impede que a cozedura atinja temperaturas elevadas alterando a a composição das gorduras.





4 pessoas



25 minutos

## ENVOLTINI DE CAVALA E CASTANHA

### INGREDIENTES

- 400g filete de cavala
- 400g castanha
- 400g brócolos
- 200g bolbo de aipo
- 200g nabiça
- 120g alho francês
- 120g cebola
- 100 ml vinho branco
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 unidade de raspa e sumo de limão
- Pimenta q.b.
- Alecrim q.b.

### MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, alho, a parte verde do alho francês e talos da couve e aipo. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Numa panela com água ou caldo aromático coza as castanhas, descasque-as e reserve.
3. Junte o alho francês, a cebola, o alho, o aipo, numa panela a cozer com o caldo aromático.
4. Depois de cozido, adicione as castanhas previamente cozidas, triture tudo com a varinha mágica, guarneça com a couve coração, tempere com o cravinho, a pimenta e o alecrim e regue com azeite a cru no prato.





4 pessoas



25 minutos



**POR PESSOA:**

470  
kcal

21g  
Prot.

47g  
HC

19g  
Lip.

Sem  
adição  
de sal



## TRUQUES E DICAS:

Uma combinação improvável que resulta num prato saboroso, privilegiando a cavala enquanto peixe gordo. A utilização de especiarias, ervas aromáticas e limão são substitutos do sal que conferem sabor a este prato.

## CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Nesta receita potencia-se o consumo de pescado, neste caso a cavala, um peixe gordo, fonte de ácidos gordos do tipo ómega 3, e de longa tradição na nossa alimentação. Os benefícios nutricionais do pescado em conjunto com a castanha, fazem desta receita uma excelente e saudável opção.





4 pessoas



20 minutos

# WRAP DE CASTANHA

## INGREDIENTES

### Para a massa:

- 200 ml leite
- 100g castanha cozida
- 2 unidades de ovos
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Pimenta q.b.

### Para rechear:

- 50g lentilhas sem casca cruas
- Couve-roxa
- Puré de castanha/húmus de castanha

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer as castanhas e de seguida descasque-as.
2. Coloque as castanhas, o leite, os ovos, e a pimenta, dentro de um copo e triture até obter uma massa.
3. Num frigideira coloque um fio de azeite (1 colher de sopa) e limpe o excesso com papel absorvente.
4. Com uma concha coloque uma porção da massa na frigideira e quando cozinhada vire com a ajuda de uma espátula. Repita o procedimento até utilizar a massa toda.
5. No final recheie os wraps com o puré ou húmus de castanha, couve-roxa e lentilhas.





4 pessoas



20 minutos



**POR PESSOA:**

160  
kcal

8g  
Prot.

16g  
HC

7g  
Lip.

Sem  
adição  
de sal

# WRAP DE CASTANHA



## TRUQUES E DICAS:

Uma receita fácil e rápida que pode ser combinada com diversos hortícolas, transformando-se numa alternativa saborosa.

## CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Uma opção ovo-lacto-vegetariana que resulta numa receita simples e fácil de preparar. A combinação das lentilhas e a presente de leite e ovos permite obter uma receita nutricionalmente equilibrada e completa.





4 pessoas



30 minutos

## ESTUFADO DE CASTANHA COM GRÃO-DE-BICO

### INGREDIENTES

- 400g castanha assadas no forno
- 300g grão-de-bico
- 300 ml caldo aromático legumes
- 200g abóbora
- 200g espinafres
- 200g tomate
- 120g cebola
- 120g alho francês
- 120g nabo
- 100ml de vinho branco
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Açafrão q.b.
- Coentros q.b.
- Pimenta q.b.
- Raspa e sumo de 1 limão
- Folha de louro
- Tomilho

### MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por assar as castanhas no forno, descasque-as e reserve.
2. De seguida prepare o caldo aromático levando 300 ml de água ao lume com as cascas de cebola, alho, abóbora, nabo, e a parte verde do alho francês. Deixe apurar, coe e reserve.
3. Coloque numa panela a cebola, o alho, o alho francês, a abóbora, o tomate, o nabo e adicione o caldo aromático e o vinho branco, em conjunto com o açafrão, o louro e o tomilho e deixe cozer em lume brando.
4. Adicione as castanhas previamente assadas e o grão-de-bico e retifique a quantidade de água, adicionando um pouco mais se necessário.
5. Por fim adicione 1 colher de sopa de azeite e deixe estufar cerca de 30 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado, adicionando por último os coentros e a raspa e sumo de limão, retificando os sabores com a pimenta.





4 pessoas



30 minutos



**POR PESSOA:**

395  
kcal

13g  
Prot.

64g  
HC

7g  
Lip.

Sem  
adição  
de sal



## TRUQUES E DICAS:

Uma receita vegetariana que combina no mesmo prato castanhas e grão-de-bico (leguminosa). Nesta receita a utilização da castanha previamente assada no forno, permite que esta desidrate, absorvendo a água do caldo e conferindo mais sabor. A utilização de especiarias, ervas aromáticas e limão são substitutos do sal que conferem sabor a este prato.

## CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Uma opção vegetariana que junta as castanhas e o grão-de-bico fazendo com que este prato tenha uma boa fonte proteica e de fibra, que pode contribuir para a regulação dos níveis de colesterol e da resposta de insulina. O estufado, quando confeccionado de forma adequada, permite obter uma refeição saudável.





4 pessoas



30 minutos

# TORTA DE CASTANHA E NOZ

---

## INGREDIENTES

- 400g castanha
- 200g sultanas ou figo seco
- 2 unidades de ovos
- 50g nozes
- Erva doce q.b.
- Raspa de limão ou laranja
- Canela q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer as castanhas e de seguida descasque-as.
2. Triture em puré juntamente com o figo seco/sultanas. De seguida, misture os ovos batidos, a erva doce e as raspas de laranja ou limão.
3. Leve ao lume numa panela e mexa até levantar fervura e obter uma massa consistente que despegue do tacho.
4. Coloque a massa numa folha de papel vegetal e estique com o rolo da massa. Polvilhe com a canela e as nozes torradas, enrole a torta, coloque no frio e sirva.





4 pessoas



30 minutos



**POR FATIA (50g):**

118  
kcal

2,6g  
Prot.

18g  
HC

10g  
Açúcares

3g  
Lip.

# TORTA DE CASTANHA E NOZ



## TRUQUES E DICAS:

A castanha é um alimento bastante versátil, podendo ser facilmente incorporado em sobremesas como é o caso desta torta. A utilização das passas ou dos figos secos fornece o açúcar suficiente para adoçar esta receita.

## CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

A utilização da castanha em sobremesas permite enriquecer este prato do ponto de vista nutricional considerando a sua composição em vitaminas, minerais e fibra. Contudo as passas e figos secos são fontes de açúcares, pelo que o seu consumo deve ser moderado.





4 pessoas



1h:30

# PÃO DE CASTANHA

## INGREDIENTES

- 400g farinha de trigo tipo 65
- 400g castanha
- 200 ml água
- 5g levedura/massa velha
- Noz moscada
- Cravinho
- Pimenta q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer as castanhas, descasque-as e triture em puré. Deixe arrefecer.
2. De seguida coloque a farinha de trigo, o puré das castanhas e as especiarias numa tigela e envolva aos poucos até obter uma massa consistente.
3. Adicione a levedura e amasse novamente durante 5 minutos. Tape a massa e deixe repousar até que esta levede em local morno.
4. Dê um formato ao pão (pequeno ou grande) e deixe levedar novamente sobre um pouco de papel vegetal num tabuleiro.
5. Coza num forno a 230°C cerca de 30 min.





4 pessoas



1h:30



**POR FATIA (50g):**

107  
kcal

2g  
Prot.

19g  
HC

4,4g  
Lip.

Sem  
adição  
de sal

# PÃO DE CASTANHA



## TRUQUES E DICAS:

A incorporação da castanha na massa permite obter um pão alternativo e saboroso sem adição de sal.

## CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Uma receita que confere versatilidade ao pão enriquecendo-o com a castanha. Uma excelente forma de consumir fibra, importantes na regulação do trânsito intestinal, na prevenção de doença e na absorção do colesterol. E sem adição de sal.





4 pessoas



1h:30

# PÃO DOCE DE CASTANHA

## INGREDIENTES

- 400g farinha de trigo tipo 65
- 400g castanha
- 200 ml água
- 20g mel
- 5g levedura/massa velha
- Canela q.b.
- Erva doce q.b.
- Raspa de laranja e limão

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer as castanhas, descasque-as e triture em puré. Deixe arrefecer.
2. De seguida coloque a farinha de trigo, o puré das castanhas, a canela, a erva doce e raspa de laranja e limão, numa tigela e envolva aos poucos até obter uma massa consistente.
3. Adicione a levedura e amasse novamente durante 5 minutos. Tape a massa e deixe repousar até que esta levede em local morno.
4. Dê um formato ao pão (pequeno ou grande) e deixe levedar novamente sobre um pouco de papel vegetal num tabuleiro.
5. Coza num forno a 230°C cerca de 30 min.





4 pessoas



1h:30



**POR FATIA (50g):**

109  
kcal

2g  
Prot.

19g  
HC

3g  
Açúcares

0,4g  
Lip.

# PÃO DOCE DE CASTANHA



## TRUQUES E DICAS:

Uma versão do pão de castanha doce que combina a castanha com a canela, a raspa de laranja e limão, a erva doce e o mel para adicionar açúcar, obtendo um saboroso pão doce.

## CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

A utilização da canela, raspa de laranja e limão, erva doce em conjunto com a castanha, permite obter um pão doce de uma forma equilibrada e sem adição de açúcar. Contudo este prato contém também açúcares adicionados, neste caso o mel, pelo que o seu consumo deve ser moderado.





4 pessoas



30 minutos

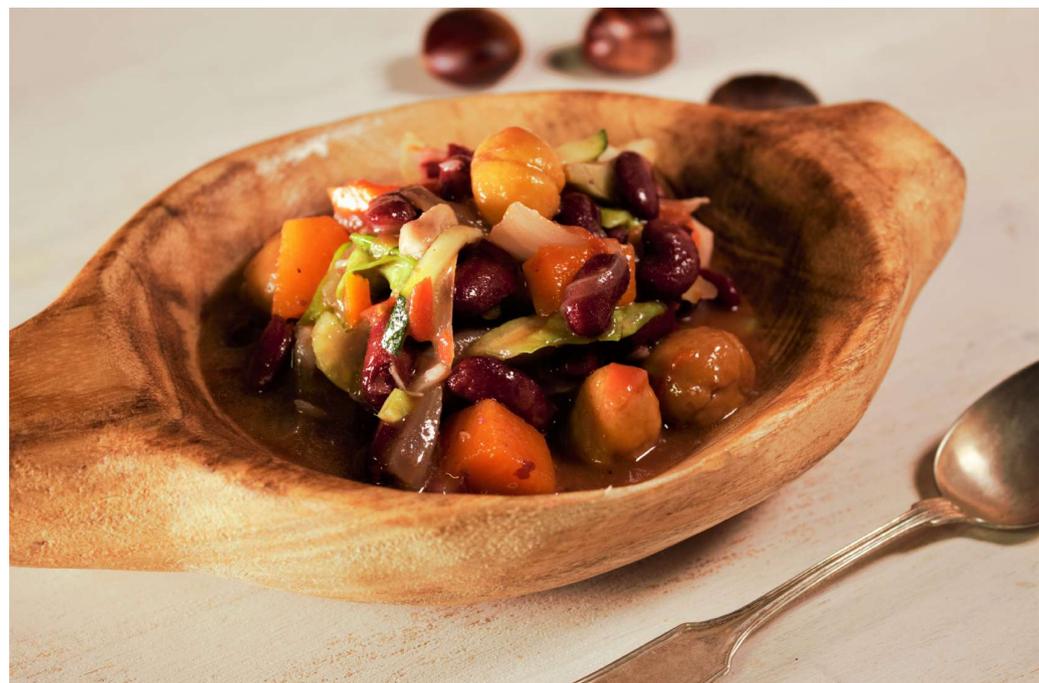
# FEIJOADA DE CASTANHA

## INGREDIENTES

- 400g feijão vermelho
- 400g castanha
- 400g couve lombarda
- 300 ml caldo aromático de legumes
- 200g tomate
- 120g cebola
- 120g alho francês
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 colher de café de cravinho
- 1 colher de café de cominhos

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por assar as castanhas no forno, descasque-as e reserve.
2. De seguida prepare o caldo aromático levando 300 ml de água ao lume com as cascas de cebola, alho, talos da couve, e a parte verde do alho francês. Deixe apurar, coe e reserve.
3. Coloque numa panela a cebola, o alho, o alho francês, o tomate, e adicione o caldo aromático, em conjunto com o cravinho e os cominhos, e deixe cozer em lume brando.
4. Adicione as castanhas previamente assadas, feijão vermelho e a couve lombarda e retifique a quantidade de água, adicionando um pouco mais se necessário.
5. Por fim adicione 1 colher de sopa de azeite e deixe estufar cerca de 30 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado.





4 pessoas



30 minutos



**POR PESSOA:**

382  
kcal

13,5g  
Prot.

59,7g  
HC

4,8g  
Lip.

Sem  
adição  
de sal

# FEIJOADA DE CASTANHA



## TRUQUES E DICAS:

Se optar pelo feijão em lata ou frasco, escorra bem e passe o feijão por água corrente de forma a retirar o excesso de sal. Ao utilizar estes produtos não é necessário adicionar sal à receita. A utilização das especiarias, ervas aromáticas e limão são substitutos do sal que conferem sabor a este prato. Acompanha por si só sem arroz.

## CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Uma opção vegetariana que combina a castanha e o feijão (leguminosa), permitindo que este prato tenha uma boa fonte proteica, e tornando esta receita nutricionalmente equilibrada, sem adição de sal.





4 pessoas



30 minutos

## SALADA DE CASTANHA E DOURADA MARINADA

### INGREDIENTES

- 400g filete de dourada
- 400g castanha
- 200g tomate
- 120g cebola
- 100g pimentos
- 80g coentros
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 unidade raspa e sumo de limão
- Pimenta q.b.

### MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por assar as castanhas e os filetes da dourada no forno a 220°C.
2. Corte todos os hortícolas, a cebola, os pimentos, e o tomate em pedaços e transfira para um prato, juntamente com as castanhas e os filetes da dourada.
3. Adicione os coentros picados, e tempere com a raspa e sumo de limão, a pimenta e termine com o azeite em cru.





4 pessoas



30 minutos



**POR PESSOA:**

470  
kcal

26g  
Prot.

49g  
HC

16,7g  
Lip.

Sem  
adição  
de sal

# SALADA DE CASTANHA E DOURADA MARINADA



## TRUQUES E DICAS:

Uma combinação diferente que pode facilmente substituir o arroz, a massa ou a batata, tipicamente utilizados. Uma excelente alternativa que permite potenciar o consumo de pescado de uma forma original e criativa.

## CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Nesta receita potencia-se o consumo de pescado, neste caso a dourada, peixe típico da nossa costa numa combinação diferente. Os benefícios nutricionais do pescado em conjunto com a castanha, fazem desta receita uma excelente e saudável opção.





4 pessoas



30 minutos

# SALADA DE CASTANHA COM LOMBO DE PORCO

## INGREDIENTES

- 400g tomate fresco
- 400g abóbora
- 400g castanha
- 400g agrião
- 300g lombo de porco
- 120g cebola
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Rosmaninho q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por temperar o lombo de porco com o tomate, o rosmaninho e coloque no forno a 220°C cerca de 20 minutos.
2. Numa travessa em separado coloque a abóbora, a castanha, a cebola e o alho e leve igualmente ao forno ao mesmo tempo.
3. Adicione as castanhas e a abóbora assada num copo triturador até obter um puré.
4. Junte o agrião, o lombo de porco desfiado e termine com o azeite em cru.





4 pessoas



30 minutos



**POR PESSOA:**

474  
kcal

33g  
Prot.

53g  
HC

12g  
Lip.

Sem  
adição  
de sal

# SALADA DE CASTANHA E DOURADA MARINADA



## TRUQUES E DICAS:

O tempero do lombo de porco com o tomate e o rosmaninho permite adicionar sabor sem adição de sal. Para cozinhar a carne no forno não é necessário adicionar gordura, visto que a gordura naturalmente presente é suficiente para o efeito.

## CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Uma receita com ingredientes típicos da época do outono que se combinam num prato equilibrado. A gordura naturalmente presente na carne permite que esta seja cozinhada em adição de gordura. O azeite ao ser adicionado no final em cru permite que este mantenha todas as suas propriedades nutricionais.



## Para saber mais:

“Vantagens nutricionais da castanha”

<http://nutrimento.pt/dicas/vantagens-nutricionais-da-castanha/>

“Castanha – Um tesouro nutricional a explorar nesta semana de São Martinho”

<http://nutrimento.pt/dicas/castanha-um-tesouro-nutricional-a-explorar-nesta-semana-de-sao-martinho/>

“ Castanha de São Martinho”

<http://nutrimento.pt/noticias/castanha-de-sao-martinho/>

Confraria da Castanha Ibérica

<http://www.confraria-iberica-da-castanha.ipb.pt/>



WWW.NUTRIMENTO.PT

WWW.ALIMENTACAOSAUDAVEL.DGS.PT