

# 100% ALINENTO

Por uma alimentação saudável e de qualidade.





### Índice

### Nota introdutória

- 3 Nota introdutória
- 4 Contextualização teóric
- 8 Making o
- 10 Sopa
- 52 Pratos de Peix
- 94 Pratos de Carn
- 126 Pratos de Ovo
- 148 Sobremesa
- 170 Anexo
- 174 Ficha técnica

A GERTAL, fundada em 1973, está integrada no grupo Trivalor e lidera, atualmente, o mercado da restauração coletiva, em Portugal.

No final de 2013, a **GERTAL** tinha 5219 colaboradores, geria 2441 estabelecimentos em todo o território nacional, tendo fornecido, durante o ano, 65 milhões de refeições, com um volume global de vendas de 148 milhões de euros.

A empresa tem um sistema de gestão integrado, certificado pelas normas de referência ISO 9001, ISO 22000, ISO 14001 e OHSAS 18001, conforme estabelecido na Política da GERTAL.

Consciente da sua responsabilidade como empresa de referência na restauração social, a **GERTAL** desenvolveu o projeto 100% Alimento e, com este *e-book*, dá a conhecer algumas aplicações práticas de uma alimentação integral e equilibrada.

Todas as receitas culinárias apresentadas neste *e-book* são da autoria do *Chef* Hélio Loureiro, tendo sido verificadas por uma equipa de nutricionistas e, posteriormente, validadas pela Divisão de Segurança Alimentar da **GERTAL**, tendo em conta os seguintes conceitos essenciais:

- Promover uma alimentação completa, equilibrada e variada;
- Valorizar uma alimentação integral e de qualidade que melhore as escolhas alimentares, os benefícios nutricionais e reduza o desperdício alimentar;
- Cumprir os requisitos de segurança alimentar estabelecidos no processo HACCP e nos manuais de boas práticas da empresa.

No âmbito do projeto 100% Alimento, a **GERTAL** vai realizar ações de formação das equipas de trabalho sobre esta temática, disponibilizar, em várias unidades, as opções gastronómicas incluídas nesta publicação e realizar um conjunto de eventos nos seus clientes.

Convidamo-lo a experimentar algumas das receitas propostas e a dar a sua opinião, utilizando, para o efeito, os endereços eletrónicos inseridos na parte final do *e-book*.





## Contextualização teórica

Os gastos de recursos naturais na alimentação humana e de animais são evidentes e, considerando-se que grande parte desta produção massiva é desperdiçada de diversas formas, é premente refletir-se sobre esta realidade. É necessário que os sistemas agroalimentares sejam eficientes, além de produtivos; isto é, que promovam práticas e dietas sustentáveis. Mas, além disso, também é importante que os consumidores sejam mais informados e conscientes dos produtos que adquirem, já que estes têm também um papel ativo na adoção de uma abordagem sustentável da produção e consumo alimentar (1-4).

Por outro lado, é igualmente importante refletir sobre a questão do aproveitamento dos alimentos. De facto, grande parte dos alimentos são preparados e utilizados inadequadamente, advindo daí desperdícios alimentares aquando da fase de consumo alimentar. Reconhece-se a fase de consumo alimentar como uma das etapas onde se verificam desperdícios decorrentes de variadíssimas situações, como por exemplo, a preparação culinária, o prazo de validade, as sobras e os restos (5). Na Europa e Norte da América estimam-se valores para o desperdício na ordem dos 280-300Kg/ ano/pessoa (5). Em Portugal, de acordo com os dados do Projeto Estudo e Reflexão sobre o Desperdício Alimentar

(PERDA) desenvolvido pelo Centro de Estudos e Estratégias para a Sustentabilidade, em 2012, apurou-se que os consumidores portugueses desperdiçaram cerca de 324 mil toneladas de alimentos, por ano (6). No que se refere ao desperdício em restaurantes portugueses, estima-se, com base no movimento "Zero Desperdício", que cerca de 50.000 refeições são desprezadas, diariamente (7).

Relativamente à disponibilidade alimentar, segundo dados recentes da Balança Alimentar 2008-2012, observam-se dois períodos distintos: até 2010 um período com aumento das disponibilidades alimentares e calóricas e desde 2010 uma diminuição acentuada das disponibilidades alimentares (8). Apesar desta redução motivada por questões socioeconómicas, as disponibilidades alimentares per capita permitem satisfazer as necessidades de consumo de 1,6 a 2 adultos, considerando um valor energético diário no intervalo das 2000 a 2500kcal (8). Porém, esta redução demonstra mais uma vez a importância de um consumo consciente não só em termos de poupança de recursos, mas também quanto às escolhas alimentares. Na verdade, ao equiparar-se a distribuição das disponibilidades alimentares diárias per capita da Balança Alimentar Portuguesa com as recomendações da Roda dos Alimentos, verifica-se a presença de várias incongruências, principalmente no que diz respeito ao excesso de alimentos dos grupos carne, pescado e ovos, óleos e gorduras (8). Em contrapartida, há um baixo consumo de hortícolas (apesar da tendência para o aumento da sua disponibilidade), frutas e leguminosas secas.

Deste modo, infere-se que os hábitos alimentares portugueses se mantêm pouco saudáveis, sendo o excesso de proteínas de origem animal e as gorduras os principais erros. Analisando-se os vários desvios, destacam-se dois em particular: o grupo da carne, pescado e ovos, com uma disponibilidade de 10,4% superior ao consumo recomendado, mas tendendo a diminuir (comparando com os dados anteriores) e os grupos dos hortícolas e frutas com disponibilidades deficitárias de 7,9% e 8,0%, respetivamente (8). Os restantes grupos não se alteraram de um modo tão marcado face aos valores preconizados pela Roda dos Alimentos. Todavia, destaque-se a baixa disponibilidade das leguminosas secas (-3,4%), sendo que efetivamente os portugueses não parecem incluir na sua alimentação diária este alimento, devendo ser algo a educar em termos alimentares na população, já que este grupo de alimentos é uma ótima fonte de nutrientes, destacando-se as fibras, os hidratos de carbono e as proteínas (8). Saliente-se que os dados disponíveis na Balança Alimentar Portuguesa não entram em linha

de conta com os valores de desperdício alimentar, contudo é imprescindível planear devidamente as refeições a realizar, sem esquecer os princípios orientadores da Roda dos Alimentos:

- Comprar o que é essencial e com o apoio de uma lista de compras;
- Confecionar a quantidade adequada para cada refeição, com base em práticas culinárias saudáveis;
- Conservar corretamente os alimentos, de modo a evitar que estes se estraguem durante o tempo que estão na despensa/frigorífico/congelador;
- Reutilizar as sobras das preparações culinárias.

Desta forma, estará a gerir adequadamente as suas refeições e a minorar o desperdício alimentar (6, 9).

Efetivamente, a má manipulação dos alimentos é uma das formas mais comuns de induzir o desperdício alimentar. Com a má manipulação são desprezados componentes como cascas, folhas, sementes e caules, grandes fornecedores de nutrientes essenciais como as vitaminas, fibras e minerais; tendo estes componentes mais conteúdo nestes nutrientes do que a polpa, a parte consumida habitualmente. Por isso, utilizar o alimento na sua totalidade é uma mais-valia, em termos nutricionais, económicos e ambientais. A utilização de partes de alimentos não convencionais que

são geralmente menosprezadas pela população designa-se por aproveitamento total de alimentos (10).

Os principais alimentos a serem contemplados como forma de complementar a dieta convencional são: pós (casca de ovo, sementes moídas); farelos (trigo, arroz, milho); raízes, tubérculos, folhas, cascas, sementes, talos, ossos, espinhas e cascas (p. ex.: cascas de camarão) (10). Alguns exemplos de alimentos que podem ser aproveitados na sua totalidade são (10):

- Folhas: cenoura, beterraba, nabo, couve-flor, brócolos, abóbora, rabanete:
- Cascas de: batata, banana, tangerina, laranja, pepino, maçã, abacaxi, beringela, beterraba, melão, maracujá, manga, abóbora, courgette;
- Talos de: couve-flor, brócolos, beterraba, couves;
- Entrecascas: melancia, maracujá;
- Sementes de: abóbora, melão;
- Asas, pescoços de aves; espinhas e cabecas de peixe; cascas de mariscos.

Naturalmente com esta prática deve ser reforçada a necessidade de higienização prévia dos produtos hortícolas e frutas.

Porém, o desperdício alimentar não se prende somente com o que é desprezado durante a manipulação da preparação



dos alimentos e produção agroalimentar, padronizarem as quantidades preparadas, denunciar múltiplas circunstâncias e a tos sobre as porções dos alimentos (12). importância de cada situação prendenutricionais de cada indivíduo (11, 12). É igualmente importante compreender se a dose disponibilizada no prato é a adedes podem resultar restos alimentares.

Posto isto, a atuação face ao desperdício alimentar não passa somente por facultar ofertas alimentares tendo em conta os gostos e preferências dos utilizadores que se perde dia após dia. das cadeias de restauração. Também é preciso fornecer alternativas que deve- Será igualmente fundamental aliar o rão ser saudáveis para o corpo e para o ambiente (p. ex.: aproveitamento total dos alimentos), facultar as capitações adequadas às necessidades nutricionais da maioria dos utilizadores e conceder Alimentação Saudável em Portugal. As um ambiente acolhedor e sossegado recomendações em termos de porções que proporcione ao ato alimentar um diárias, resumem-se ao consumo de 1,5 momento tranquilo e facilitador de com- a 4,5 porções/dia do grupo da carne/ portamentos alimentares apropriados.

É, igualmente, relevante trabalhar-se a a 11 porcões/dia do grupo dos cereais e consciência, não só dos consumidores derivados/tubérculos; 3 a 5 porções/dia face ao desperdício, mas também a dos de produtos hortícolas; 3 a 5 porções/dia funcionários do setor da restauração, atra- de fruta e 1 a 2 porções/dia do grupo das vés de acões de formação que lhes for- gorduras/óleos (13). Considerando-se es-

mas também com a presença de res- cumprirem as regras de higiene e segutos no prato. Os restos no prato podem rança alimentar e adquirirem conhecimen-

-se com as caraterísticas particulares e Deste modo, combater o desperdício alimentar implica fazer uma análise consciente dos desperdícios e perdas alimentares, imbuindo nos vários mediadores da quada para o público-alvo porque caso a cadeia agroalimentar uma atitude mais quantidade seja superior às necessida- responsável perante os recursos disponíveis procurando, em conjunto, soluções que visem evitar esta realidade da sociedade atual que procura a disponibilidade fácil e abundante dos alimentos, despreocupando-se com a elevada quantidade

conceito do aproveitamento total dos alimentos a uma alimentação saudável, seguindo-se as recomendações da Roda dos Alimentos, a ferramenta major da peixe/ovos; 1 a 2 porções/dia de leguminosas; 2 a 3 porções/dia de laticínios; 4 neçam as ferramentas necessárias para tas recomendações, é possível cumprir

com os preceitos da Roda dos Alimentos, ou seja, ter uma alimentação completa, comendo alimentos de cada grupo da Roda e beber água diariamente; ter uma alimentação equilibrada, comendo quantidades superiores dos alimentos dos grupos de maior dimensão da Roda dos Alimentos e menor quantidade dos mais pequenos, respeitando as porções diárias aconselhadas e as necessidades nutricionais de cada indivíduo, aliado a uma alimentação variada, ingerindo alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano (13).

Portanto, se quer viver num planeta mais eficiente seja um consumidor consciente e aposte no aproveitamento total dos alimentos, gerindo e equilibrando a sua alimentação quotidiana.

As páginas que se seguem visam dar a conhecer aplicações práticas do aproveitamento total de alimentos, através da partilha de receitas e pequenos comentários sobre a valorização nutricional de cada uma, a fim de promover uma alimentação integral e de qualidade que melhore as escolhas alimentares, os benefícios nutricionais e reduza o desperdício alimentar.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Lang, T. 2013. Alimentos Sustentáveis para Dietas Sustentáveis? O Desafio da Saúde Pública Ecológica. In: O Futuro da Alimentação:Ambiente, Saúde e Economia (Cunha et al.), Fundação Calouste Gulbenkian, pp
- 2. Meybeck, A et al. 2012. The Environmental Consequenses of Food Production and Comsumption. In: Improving Food Systems for Sustainable Diets in a Green Economy - Working Paper 4, FAO, pp. 9, Disponível em (http://www.fao.org/fileadmin/templates/ags/docs/SFCP/WorkingPaper4.pdf [Acesso a 08/04/2014]
- Meybeck, A et al. 2012. Sustainable Consumption Driver of the Green Economy. In: Improving Food Systems for Sustainable Diets in a Green Economy - Working Paper 4. FAO, pp. 25-39. Disponível em http://www.fao. org/fileadmin/templates/ags/docs/SFCP/WorkingPaper4.pdf [Acesso a 08/04/2014.]
- 4. FAO. 2014. Sustainable Food Consumption and Production. Disponível em: www.fao.org/ag/ags/sustainable--food-consumption-and-production/en/ [Acesso a 08/04/2014].
- Gustavsson, J et al. 2011. Global Food Losses and Food Waste. FAO, Rome, pp. 4-14. Disponível em: http:// www.fao.org/docrep/014/mb060e/mb060e00.pdf [Acesso a 08/04/2014]
- Baptista, P et al. 2012. Do Campo ao Garfo Desperdício Alimentar em Portugal, CESTRAS, Lisboa, Disponível em: http://ecologiahumanafcsh.weebly.com/uploads/1/6/2/3/16236920/do\_campo\_ao\_garfo.pdf [Acesso a 08/04/2014]
- 7. Zero Desperdício. Os Dados do Desperdício. Disponível em: http://www.zerodesperdicio.pt/Numeros [Aces-
- 8. Instituto Nacional de Estatística (INE), 2014. Balanca Alimentar Portuguesa 2008 2012. Instituto Nacional de Estatística Lisboa
- Gregório, M et al. 2012. Alimentação Inteligente coma melhor, poupe mais. Direcção Geral da Saúde,
- 10. Banco de Alimentos e Colheita Urbana. 2003. Aproveitamento Integral dos Alimentos. Mesa Brasil SESC Segurança Alimentar e Nutricional, Programa Alimentos Seguros, Rio de Janeiro, pp.45.
- Bicalho, A: Lima, V. 2013. Reducão do Desperdício em uma Unidade de Alimentação e Nutrição, Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. J. Brazilian Soc. Food Nutr., 38 (3) pp. 269-277.
- 12. Silva A et al. 2010. Avaliação Do Índice de Resto Ingesta após Campanha de Conscientização dos Clientes Contra o Desperdício de Alimentos em um Serviço de Alimentação Hospitalar. Rev Simbio-Logias, 3(4):43-56.
- 13. Rodrigues SSP, Franchini B, Graça P, de Almeida MDV. 2006. A new food guide for the portuguese population: development and yechinal considerations. Journal of Nutrition Education and Behavior, 38: 189-195.









### Creme de favas







Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 65g batata
- 80g couve-flor
- 50g courgette
- 30g abóbora
- 20g cebola
- 40g favas 0,25g sal
- 5g azeite

### CONFEÇÃO

- 1. Corte a batata em cubos, assim como a couve-flor, a courgette e a abóbora. Mantenha as cascas da batata, da courgette e da abóbora, bem como os talos da couve-flor.
- 2. Pique a cebola.
- 3. Leve todos os ingredientes preparados a cozer com as favas.
- 4. Tempere com sal.
- 5. Uma vez cozidos, passe-os pela varinha mágica.
- 6. No momento de servir, disponha o azeite em cru.



As favas são ricas em ferro, contudo o ferro de origem vegetal para ser melhor absorvido pelo organismo necessita de ser consumido conjuntamente com vitamina C. Por isso, quando consumir favas (ou outra leguminosa/ hortofrutícolas de cor verde escura) adicione umas gotinhas de sumo de limão, lima ou até laranja. Em alternativa, eleja, por exemplo, a laranja para a sua sobremesa.



# Creme de castanhas e grão-de-bico



Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 100g courgette
- 15g castanhas congeladas
- 40g grão-de-bico
- 80g cebola
- 0,25g salcebolinho qb
- 5g azeite

### CONFEÇÃO

- 1. Coloque numa panela água, a courgette com a casca, as castanhas, o grão-de-bico demolhado, a cebola picada, o sal e deixe cozinhar cerca de 30 minutos.
- **2.** Quando estiver tudo cozido, retire do lume, triture e acrescente o cebolinho picado.
- 3. Ao servir, adicione o azeite em cru.



Além dos hidratos de carbono, a castanha fornece fibra e proteína em quantidades apreciáveis, podendo ser considerada como uma aliada no controlo do apetite.



### Creme de cenoura



Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 65g batata
- 120g cenoura
- 60g cebola
- caldo de galinha
- 0,25g sal
- salsa qb5g azeite

### CONFEÇÃO

- 1. Corte a batata com casca em meia-
- **2.** Leve a cenoura com casca, cortada em meias-luas, e a cebola a cozer no caldo de galinha cerca de 30 minutos, até que os legumes estejam tenros.
- 3. Tempere com sal.
- 4. Passe a sopa pela varinha mágica.
- **5.** No momento de servir, acrescente a salsa picada e o azeite em cru.

### NOTA DO CHEF

Consulte a receita de caldo de galinha no anexo I.



Um creme poderá ser enriquecido ao adicionar-lhe um hortícola cortado, como por exemplo: feijão-verde, repolho, couve-lombarda, entre outros.





### Creme de feijão e abóbora com massinhas



Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 60g cebola
- 3g alho
- 1 folha de louro
- 120g abóbora menina
- 17,5g massa de cotovelos
- 0,25g sal
- 40g feijão branco
- 5g azeite

### CONFEÇÃO

- **1.** Numa panela com água, junte a cebola picada, o alho e a folha de louro.
- **2.** Adicione a abóbora menina com casca cortada aos cubos. Deixe ferver.
- **3.** Triture e junte a massinha cotovelo. Deixe cozinhar.
- 4. Tempere com sal.
- **5.** No final da cozedura, acrescente o feijão previamente demolhado e cozido.
- 6. Quando servir, junte o azeite em cru.



As sementes da abóbora podem ser secas no forno e adicionadas a saladas ou assados.



### Creme de tomate





Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 5g azeite
- 20g cebola
- 50g couve-flor
- 65g batata
- 30g cenoura
- 80g tomate maduro
- 0,25g sal

### CONFEÇÃO

- 1. Coloque numa caçarola o azeite, a cebola picada, a couve-flor com os seus talos, a batata e a cenoura (com as respetivas cascas) com um pouco de água. Deixe os ingredientes libertarem os seus sucos por uns minutos.
- 2. Pique o tomate e deite-o no preparado anterior.
- 3. Mantenha o lume médio e aguarde 5 minutos.
- 4. Tempere com sal.
- **5.** Posteriormente, triture os ingredientes.
- 6. Deixe cozinhar 20 minutos, em lume brando.



Ao adquirir o tomate, prefira os que têm uma pele lisa, sem rugas, escoriações, sem aparência inchada e com uma cor mais viva porque significa que o seu sabor será mais intenso e possui maior quantidade de licopeno, um fitonutriente que confere os benefícios para a saúde por parte do tomate.



# Sopa de legumes com hortelã







Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 40g cenoura
- 65g batata
- 140g couve-
- -galega
- 0,25g sal
- hortelã qb 5g azeite

### CONFEÇÃO

- 1. Coloque 500mL de água ao lume.
- 2. Parta a cenoura em cubos pequenos com a casca.
- 3. Corte a batata em cubos pequenos, mantendo a casca.
- 4. Levantando fervura, triture e adicione a couve-galega (talos e folhas), bem como o sal e deixe cozinhar cerca de 45 minutos em lume muito brando.
- 5. No momento de servir, coloque os ramos de hortelã e adicione o azeite.



A hortelã, para além de aromatizar as preparações culinárias, tem um papel fundamental no alívio dos problemas digestivos, facilitando a digestão.



## Sopa estilo minestrone





Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 20g ervilhas
- 20g feijão-verde
- 0,25g sal
- 12,5g macarronete
- 40g cenoura
- 40g nabo
- 60g couve-lombarda
- 10g aipo
- caldo de galinha
- 30g tomate cacho maduro
- 3g alho

### CONFEÇÃO

- **1.** Coza as ervilhas e o feijão-verde cortado em pedaços, em água temperada com sal.
- 2. À parte, coza o macarronete.
- **3.** Corte as cenouras, o nabo (ambos com casca), a couve e o aipo em cubos e estufe-os com um pouco de caldo de galinha.
- **4.** Deixe os produtos hortícolas cozerem.
- **5.** Adicione à sopa o tomate cortado em pedaços, as ervilhas, o feijão-verde, o macarronete e o alho.
- 6. Deixe ferver novamente.

### NOTA DO CHEF

Consulte a receita de caldo de galinha no anexo I.



Ao serem utilizados os talos da couve-lombarda, cortados finamente, poderemos aumentar a quantidade de vitaminas e fibras da sopa.

## SE APROVED

### Sopa seca



Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 5g azeite
- 90g cebola
- 90g alho-francês
- 1 folha de louro
- salsa qb
- 40g feijão vermelho
- 0,25g sal
- 25g pão de trigo integral
- 2,5mL vinagre de vinho

### CONFEÇÃO

- **1.** Leve ao lume o azeite com a cebola picada, o alho-francês, o louro e a salsa.
- **2.** Junte o feijão e deixe refogar um pouco, acrescente água e deixe ferver 10 minutos.
- 3. Tempere com sal.
- **4.** Junte o pão de trigo integral esfarelado e regue com o vinagre.
- **5.** Coloque num recipiente de ir ao forno e deixe corar.



O feijão é rico em tiamina, um aminoácido essencial para a síntese de acetilcolina, um neurotransmissor cerebral essencial para a memória e que se encontra diminuído ao longo da idade e em doenças como o Alzheimer.



### Sopa de feijão-verde



Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 40g feijão-verde
- 90g cenoura
- 90g cebola17,5g arroz
- 0,25g sal
- 5g azeite

### CONFEÇÃO

- **1.** Corte o feijão-verde em lâminas finas e coza-o em água.
- **2.** Coe o feijão-verde e reserve a água de cozedura.
- **3.** Lave os hortícolas e corte-os em cubos.
- **4.** Leve-os a cozer no caldo de cozedura do feijão-verde, cobrindo-os com água temperada com sal.
- **5.** Depois de cozidos, triture os hortícolas até obter um puré.
- **6.** Junte o feijão-verde e adicione o arroz.

Retifique os temperos.

**7.** Termine a cozedura em cerca de 15 minutos e sirva, adicionando o fio de azeite em cru.



O feijão-verde é um tipo de leguminosa fresca com elevada riqueza nutricional, visto ser rico em fibras, vitaminas e minerais.



### Sopa de couve e nabos





Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 80g couve-lombarda
- 60g nabos40g cebola
- 65g batata
- 05g balala0,25g sal
- 5g azeite

### CONFEÇÃO

- **1.** Corte a couve-lombarda e as folhas dos nabos em tiras grossas. Reserve-as.
- **2.** Corte os nabos, a cebola e a batata em quartos. Mantenha a casca dos nabos e da batata.
- **3.** Leve uma panela com água ao lume. Quando ferver, junte-lhe todos os ingredientes preparados e um pouco de sal.
- **4.** Deixe cozer até os legumes estarem bem cozidos. Triture e adicione as folhas reservadas. Deixe ferver.
- **5.** Antes de servir, acrescente o azeite em cru.



A couve é um alimento bastante rico em vitamina C. Será assim necessário conservá-la no frigorífico dentro de um saco plástico, de modo a preservar o seu teor nesta vitamina.



### Sopa de feijão com abóbora



Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 40g feijão vermelho
- 40g cebola
- 3g alho 5g azeite
- 80g abóbora
- 60g courgette
- 0,25g sal
- hortelã qb

### CONFEÇÃO

- **1.** Depois de demolhado o feijão, escorra-o e cubra-o com água. Leve a
- **2.** Uma vez cozido, retire duas colheres de sopa rasas de feijão e triture o restante com a varinha mágica.
- **3.** À parte, aloure a cebola e os alhos picados numa panela com um pouco de água e azeite.
- **4.** Junte a abóbora e a *courgette* com casca e acrescente água. Tempere com sal.
- **5.** Deixe cozer bem e reduza a puré com a varinha mágica.
- **6.** Acrescente o puré do feijão e os feijões inteiros.
- **7.** Leve ao lume a levantar fervura e enfeite com hortelã.



Reutilize a água de cozedura do feijão para fazer um arroz de feijão e legumes ou adicionar à própria sopa.



# Sopa de grão com espinafres





Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 40g grão-de-bico demolhado
- 40g cebola
- 65g batata
- 60g cenoura
- 80g espinafres
- 0,25g sal 5g azeite

### CONFEÇÃO

- 1. Leve o grão a cozer.
- 2. Numa segunda panela, coloque a cozer a cebola, a batata, a cenoura com casca e os talos dos espinafres, cortados em cubos.
- 3. Quando estiverem cozidos os ingredientes do ponto 2, triture e junte as folhas dos espinafres lavados e bem escorridos. Tempere com sal.
- **4.** Adicione o grão e a água da cozedura (se for necessário, acrescente um pouco mais de água).
- 5. Deixe cozinhar até todos os sabores se homogeneizarem.
- 6. Quando servir, acrescente o azeite



Selecione espinafres com uma cor verde intensa nas folhas e caules, sem sinais de tons amarelos. As folhas não devem aparentar estar murchas ou amassadas. Ao armazená-los frescos, no frigorífico, deve acondicioná-los num saco de plástico. Não deve lavá-los antes de guardar no frigorífico porque a humidade aumenta a velocidade de deterioração deste produto.



# Sopa de cebola e alho-francês







Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 70g cebola
- 65g batata
- 40g cenoura
- 70g alho-francês • caldo de legumes
- 0,25g sal
- 5g azeite

### CONFEÇÃO

- 1. Corte a cebola, a batata, a cenoura e o alho-francês em cubos. Mantenha a casca da batata e da cenoura.
- 2. Leve ao lume todos os ingredientes com o caldo de legumes e deixe-os cozinhar lentamente.
- 3. Tempere com sal.
- 4. Quando cozidos, passe-os pela varinha mágica.
- 5. Junte azeite antes de servir.

### NOTA DO CHEF

Consulte a receita de caldo

de legumes no anexo I.



A cebola é rica em crómio, um mineral que ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue e, consequentemente, a diabetes.



### Sopa de couve-galega





Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 65g batata
- 50g cenoura
- 30g alho-francês • 100g couve-galega
- 0,25g sal
- 5g azeite

### CONFEÇÃO

- 1. Leve ao lume uma caçarola com água e quando ferver acrescente a batata com casca cortada em cubos.
- 2. Junte a cenoura com casca, o alho--francês e os talos das couves e deixe cozinhar até estar tudo bem cozido.
- **3.** Reserve as folhas das couves.
- 4. Quando os ingredientes do ponto 2 estiverem cozidos, reduza-os a creme na varinha mágica.
- 5. Acrescente, de seguida, as folhas de couve cortadas em tiras grossas e deixe cozinhar.
- 6. Tempere com sal.
- 7. Quando servir, adicione o azeite em

### SUGESTÃO DO CHEF

Se utilizar batatas novas poderá colocar a casca na preparação das



Normalmente, os talos das couves são rejeitados, contudo, são fornecedores, por excelência, de diversos nutrientes importantes, de onde se destacam as fibras. Assim, devem ser aproveitados para engrossar as sopas, para purés ou molhos.



### Sopa de feijão vermelho com bolinhas verdes de *courgettes*



Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 120g courgette
- 40g feijão vermelho
- 65g batata
- 40g cebola
- 0,25g sal5g azeite

### CONFEÇÃO

- **1.** Com uma colher de fazer batata parisiense pequena, faça bolinhas de *courgette* e reserve.
- **2.** Leve ao lume os restantes ingredientes, bem como a *courgette* que sobrar e deixe cozinhar lentamente.
- 3. Tempere com sal.
- **4.** Quando os ingredientes estiverem cozidos, passe com a varinha e junte as bolinhas de *courgette*.
- 5. Leve a cozer cerca de 3 minutos.
- **6.** Antes de servir, adicione o azeite em cru.



Utilize as sobras de *courgette* em sobremesas (p. ex.: bolos, compotas), na base de uma sopa ou para engrossar um estufado.

### ALIMEN O SE APROVE

### Sopa de lentilhas



Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 0,25g sal
- 40g cebola
- 40g lentilhas
- 50g cenoura
- 90g abóbora
- 65g batatahortelã qb
- 5g azeite

### CONFEÇÃO

- **1.** Leve uma panela ao lume com água temperada de sal, as cebolas em meia-lua e as lentilhas previamente demolhadas e cozidas.
- 2. Deixe cozinhar cerca de 20 minutos.
- **3.** Junte a cenoura, a abóbora e a batata com casca, cortadas em cubos, e deixe ferver durante 10 minutos e trituro
- **4.** No momento de colocar na taça, disponha uma folha de hortelã e o azeite em cru.



As lentilhas possuem dois tipos de fibra: solúvel e insolúvel. A fibra solúvel está associada à redução dos níveis de colesterol e açúcar no sangue, enquanto que a insolúvel permite prevenir algumas patologias do sistema gastrointestinal, tais como, por exemplo, a obstipção, a diverticulose, o síndrome do cólon irritável, entre outros.



### Sopa de grelos com feijão branco





Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- caldo de legumes
- 40g feijão branco cozido
- 50ml água da cozedura do feijão
- 80g couve-flor
- 65g batata
- 80g grelos
- 0,25g sal5g azeite

### CONFEÇÃO

- **1.** Leve o feijão a cozer e reserve depois a água de cozedura.
- 2. Leve ao lume o caldo de legumes, junte metade do feijão cozido com a sua água de cozedura, acrescente a couve-flor com os talos, a batata (com casca), e os talos dos grelos, deixe cozinhar, tempere de sal, passe tudo pela varinha mágica.
- **3.** Acrescente os restantes grelos e o feijão branco cozido.
- **4.** No momento de servir, adicione o azeite.

### NOTA DO CHEF

Consulte a receita de caldo de legumes no anexo I.



Os grelos, tal como outros produtos hortícolas de folha verde escura, são bons fornecedores de cálcio.



## Sopa de peixe com coentros





Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 30g fogonero
- salsa qb
- 1 folha de louro
- 80g tomate cacho
- 50g cebola
- 50g alho-francês
- açafrão
- 2,5mL vinagre
- 0,25g sal
- 5g azeite65g batata
- coentros qb

### CONFEÇÃO

- **1.** Corte o peixe em cubos pequenos, isento de espinhas e peles.
- **2.** Leve o peixe a cozer em água em lume brando.
- **3.** Acrescente a salsa, o louro, o tomate triturado, as cebolas cortadas em cubos, o alho-francês em rodelas, o açafrão, o vinagre, o sal, o azeite e a batata com casca, cortadas em cubos.
- **4.** Deixe cozinhar em lume muito brando durante 30 minutos.
- **5.** No final, junte coentros picados e sirva.

### SUGESTÃO DO CHEF

As sobras de peixe podem ser utilizadas em caldos, a adicionar a diversas preparações culinárias.



O açafrão, de cor intensa, é uma especiaria muito usada na gastronomia mediterrânica, especialmente interessante para aromatizar as sopas, caldeiradas, pratos de peixe, arroz e molhos.



### Caldo-verde







Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 1 rodela de chouriço (opcional)
- 80g couve-flor
- 20g cebola
- 80g couve-galega
- 65g batata
- 5g azeite

### CONFEÇÃO

- 1. Coloque ao lume uma panela com água e a rodela de chouriço (opcional).
- 2. Logo que comece a ferver, acrescente a couve-flor (talo e flor), a cebola, os talos de couve-galega cortados em juliana e a batata com casca.
- 3. Uma vez cozidos os hortícolas e a batata, retira-se o chouriço e passam-se pela varinha mágica.
- 4. Depois de bem lavadas, adicione as folhas de couve cortadas para caldo--verde.
- 5. Deixe ferver 5 minutos e retire para as tigelas.
- 6. Disponha o azeite em cru (caso tenha cozido o chouriço no caldo, não acrescente o azeite) e as rodelas de chouriço.



O caldo-verde, uma das referências gastronómicas portuguesas, é frequentemente acompanhado por chouriço de carne. Modere a quantidade adicionada ao prato, por exemplo uma rodela fina, por pessoa, no momento de servir.



### Canja de galinha



Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 0,25g sal
- 30g galinha
- 50g cebola
- 1 cravinho da Índia
- 40g cenoura
- 20g estrelinha

### CONFEÇÃO

- **1.** Numa panela coloque a água com o sal, a galinha e a cebola cravada com o cravinho da Índia.
- **2.** Deixe ferver lentamente e tire a espuma que se for produzindo.
- **3.** Adicione a cenoura raspada, mantendo a casca.
- **4.** Estando cozida a galinha, retire-a e deite a estrelinha que deverá cozer cerca de 6 minutos.
- 5. Desfie a galinha e junte-a à canja.



Aproveite as sobras de partes menos nobres do frango/galinha (p. ex.: asas, pescoço) para utilizar na preparação de canja de galinha ou outros pratos que recorram ao uso de carne desfiada.



### Lasanha de bacalhau





Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 50g folhas de lasanha (= 2 folhas de lasanha)
- 0,25g sal
- 5g azeite
- 20g cebola
- 3g alho
- 90g bacalhau
- 140g espinafres • 40g cenoura

• 15g molho Bechamel

pimenta qb

### CONFEÇÃO

- 1. Depois de cozidas as folhas de lasanha em água a ferver, temperada com sal e metade do azeite, escorra-as e reserve em água fria para que não se colem.
- 2. Leve ao lume o azeite com a cebola, o dente de alho picado, as lascas do bacalhau escalfado, as folhas de espinafres, os talos dos espinafres triturados e a cenoura com casca em tiras muito finas.
- 3. Deixe cozinhar tudo muito lentamente e junte a pimenta.
- 4. Disponha um pouco de Bechamel, as folhas de lasanha, o preparado de bacalhau com os legumes, uma camada de Bechamel e assim sucessivamente até terminar com uma camada de molho Bechamel.
- **5.** Leve ao forno a gratinar.

### NOTA DO CHEF

Poderá usar molho Bechamel de compra ou fazer o seu próprio molho. Consulte a receita no anexo I.



As lasanhas são um tipo de preparação culinária que permite realizar o aproveitamento de alimentos na sua totalidade, ou seja, permite-nos utilizar as cascas, os talos, as folhas ou as sementes dos alimentos, o que possibilita a obtenção de toda a potencialidade nutricional dos mesmos.



### Empadão de pescada com miolo de camarão





Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 5g azeite
- 20g cebola
- 3g alho
- 80g pescada (lombos)
- 30g miolo de camarão congelado
- 40g cenoura
- salsa qb
- 0,25g sal
- 220g batata
- 140g couve-flor 10g pão ralado

### CONFEÇÃO

- 1. Leve ao lume o azeite com cebola picada, o alho picado e a pescada com o miolo de camarão.
- 2. Deixe cozinhar lentamente.
- 3. Junte a cenoura, com casca, em cubos, previamente cozinhada, e a salsa picada. Tempere com sal.
- **4.** À parte, coza as batatas (com casca) com a couve-flor (com talos) e sal e reduza tudo a puré quando cozinhados. Nota: Deixe um pouco de água para melhorar a textura do puré.
- 5. Num pirex coloque uma camada de puré de batata e couve-flor. Disponha o preparado de pescada e miolo de camarão e, por cima, outra camada de
- 6. Polvilhe com pão ralado e leve ao forno a alourar.
- 7. Sirva com uma salada verde.

### SUGESTÃO DO CHEF

A cenoura poderá ser incluída no empadão crua, sem cozimento prévio. O resultado final será um produto menos tenro, mas com maior preservação das caraterísticas nutricionais originais.



Se não comprar o miolo do camarão já preparado, aproveite as cascas e cabeça em caldos. Este caldo pode ser utilizado em pratos à base de mariscos e/ou peixes.



### Tranche de badejo no forno com batatinhas salteadas





Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

### TRANCHE DE BADEJO

- 10g broa de milho
- 5g azeite 0,25g sal
- salsa qb
- 65g limão
- 120g badejo
- 1 ovo

### **BATATAS SALTEADAS**

- 10g azeite
- 50g cebola • 3g alho
- 0,25g sal
- pimenta preta qb
- 230g batatas
- · tomilho seco qb cebolinho qb

### CONFEÇÃO

### TRANCHE DE BADEJO

- 1. Misture a broa com o azeite, o sal, a salsa picada e a raspa de limão.
- 2. Amasse tudo muito bem.
- 3. Tempere o badejo com sumo de limão.
- 4. Coloque por cima a mistura da broa.
- **5.** Leve ao forno a 160°C durante 15 minutos.
- 6. No momento de servir, salpique com o ovo picado, previamente cozido.

### **BATATAS SALTEADAS**

- 1. Num tacho, coloque o azeite, a cebola em meias--luas, o dente de alho picado, o sal e a pimenta preta e deixe aquecer um pouco.
- 2. Junte as batatas pré-cozidas com casca cortadas aos cubos.
- 3. Por fim, junte o tomilho e o cebolinho picados e salteie rapidamente as
- 4. Acompanhe com uma salada de tomate e pepino.

### SUGESTÃO DO CHEF

Separe a gema da clara do ovo e pique separadamente para que o efeito visual final seja mais agradável.



O badejo, tal como os restantes peixes, é fornecedor de ácidos gordos ómega-3, imprescindíveis para o bom funcionamento cardiovascular.

### Massa de peixe com tomate e coentros







Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 5g azeite
- 3g alho 20g cebola
- 20g tomate maduro
- 1 folha de louro
- 150mL caldo de peixe
- 100g espinafres
- 80g courgette
- 20g cenoura
- 70g massa do tipo macarrão
- 135g red fish
- coentros qb

### CONFEÇÃO

- 1. Leve ao lume o azeite com o alho picado, a cebola, o tomate em cubos, o louro e um pouco de caldo de peixe.
- 2. Deixe refogar um pouco e acrescente o restante caldo de peixe.
- **3.** Junte os espinafres, a *courgette* e a cenoura cortada às fatias. Mantenha os talos dos espinafres e casca dos restantes hortícolas.
- 4. Coza a massa à parte, durante o tempo indicado para a cozedura no pacote da massa.
- 5. Junte a massa com a água da sua cozedura ao preparado dos hortícolas.
- 6. Por fim, coloque o peixe em cubos e cubra com a tampa do tacho.
- 7. Deixe cozinhar 4 minutos.
- 8. Salpique com coentros e sirva.

### NOTA DO CHEF

Consulte a receita de caldo de peixe no anexo I.



As recomendações da Roda dos Alimentos apontam para uma variedade alimentar diária. Desta forma, é importante variar o tipo de produtos hortícolas que consumimos. As massas são bons exemplos de pratos onde podemos procurar esta diversidade.



### Quiche de atum e legumes



Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 75g massa tenra
- 1 ovo
- 125mL leite magro
- 10g amido de milho
- 3g alho
- 20g cebola
- 140g grelos cozidos
- 40g cenoura ralada60g atum ao natural

### CONFEÇÃO

- 1. Forre a tarteira com a massa.
- **2.** Num recipiente coloque o ovo, o leite, o amido de milho e mexa tudo até dissolver o pó.
- **3.** Junte o alho picado, a cebola picada, os grelos bem escorridos e picados, a cenoura raspada (com casca) e o atum.
- **4.** Envolva tudo e leve a cozer dentro da tarteira no forno por 30 minutos, à temperatura de 160°C.

### NOTA DO CHEF

Use massa tenra de compra ou prepare em casa a massa. Consulte a receita no anexo I.



Ingredientes como talos de couve, agrião, beterraba, brócolos, podem ser inseridos nos recheios de quiches, tortas e patés. Assim, estará a usufruir da fibra, vitaminas e minerais presentes nestas partes dos hortícolas.



### Raia estufada no tacho com tomate e pimento





Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

### RAIA

- 125g raia
- 0,25 sal
- pimenta qb
- 30g limão
- 5g azeite 20g cebola
- 3g alho
- 100g tomate
- 15g pimento verde
- 15g pimento vermelho
- · caldo de raia
- 10mL vinho branco

### **PURÉ DE BATATA E CENOURA**

- 250g batata
- 125g cenoura
- 0,25g sal

### CONFEÇÃO

### RAIA

- 1. Prepare a raia e reserve as espinhas para fazer um caldo de peixe a usar nesta receita.
- 2. Tempere a raia com sal, pimenta e sumo de limão.
- 3. Leve ao lume o azeite, a cebola às rodelas, o alho esmagado, o tomate em cubos, o pimento verde e vermelho em tiras, um pouco de caldo de raia e deixe refogar.
- 4. Refresque com o vinho branco e adicione a raia.
- **5.** Tape a panela e deixe cozinhar em lume muito brando por 10 minutos.
- 6. Acompanhe com puré de batata e cenoura.

### **PURÉ DE BATATA E CENOURA**

- 1. Coza as batatas com as cenouras, com casca, em água temperada de sal.
- 2. Depois de cozinhadas, triture-as e sirva.

### NOTA DO CHEF

Prepare o seu caldo de raia. Consulte a receita no anexo I.



As espinhas dos peixes são ricas em cálcio, um mineral indispensável ao longo de toda a vida. Em pequenos

peixes estas podem ser consumidas. Contudo, pode reduzir a pó as espinhas e com ele enriquecer farinhas, sopas e outros preparados culinários.



### Potas grelhadas com alho e azeite



Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 90g potas
- 0,25g sal
- pimenta qb
- 12g limão congelado
- 250g batatas
- · alecrim seco qb
- 5g azeite
- 3g alho coentros qb

### CONFEÇÃO

- **1.** Tempere as potas com sal, pimenta, sumo e raspa de meio limão.
- 2. Coloque num tabuleiro as batatas cortadas em gomos e polvilhe com alecrim seco e metade da quantidade de azeite.
- **3.** Leve ao forno a 180°C por 25 minutos.
- **4.** Grelhe as potas no restante azeite e alho laminado.
- **5.** Dê uma pequena pancada nas batatas e coloque-as numa travessa.
- 6. Disponha por cima as potas.
- 7. Sirva polvilhado com coentros.
- **8.** Acompanhe com uma salada de rúcula e azeitonas.

### SUGESTÃO DO CHEF

Congele o limão e, no momento de o usar, raspe-o, desta forma estará a utilizar o limão na sua totalidade.



Esprema o sumo do limão e reserve-o no frigorífico para posterior utilização.



### Cubos de tintureira com arroz caldoso





Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

- 110g tintureira
- 20g cebola
- 50g tomate
- 50g pimento verde
- 5g azeite
- 0,25g sal
- 70g arroz carolino
- 80g brócolos
- pimenta qb · coentros qb

### CONFEÇÃO

- 1. Corte a tintureira em cubos e coloque-a numa tigela.
- 2. Leve ao lume a cebola picada, o tomate e o pimento em cubos, o azeite, o sal e um pouco de água.
- 3. Tape e deixe estufar por 5 minutos.
- 4. Acrescente o arroz carolino, mexa bem e adicione a água a ferver.
- 5. Deixe cozinhar por 10 minutos.
- **6.** Junte a tintureira e os brócolos com os seus talos e deixe cozinhar por mais 10 minutos.
- 7. Polvilhe com pimenta e coentros picados.



VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

Em Portugal, o arroz carolino do baixo Mondego foi classificado como uma Indicação Geográfica Protegida (IGP). Esta certificação, regulamentada pela UE, garante que o arroz foi produzido na região do baixo Mondego, de acordo com todos os processos que garantem a sua qualidade.



### Postas de pescada no tacho





Número de pessoas: 1

### **INGREDIENTES**

### POSTAS DE PESCADA

- 3g alho
- 5g azeite
- 20g cebola
- 1 folha de louro
- 50g tomate
- caldo de peixe
- 0,25g sal
- 120g postas de pescada

### ARROZ DE TALOS

- 0,25g sal
- 5g azeite
- 65g brócolos65g couve-flor
- 70g arroz agulha

### CONFEÇÃO

### POSTAS DE PESCADA

- **1.** Leve ao lume um tacho com um pouco de água, alho picado e azeite.
- **2.** De seguida, junte a cebola picada e o louro.
- **3.** Deixe refogar e adicione tomate em cubos e caldo de peixe.
- **4.** Quando atingir a fervura, tempere com sal e acrescente as postas de pescada.
- **5.** Reduza o lume e deixe cozer cerca de 10 minutos.
- 6. Acompanhe com um arroz de talos.

### ARROZ DE TALOS

- **1.** Numa panela, coloque um pouco de água, o sal e o azeite e deixe ferver.
- 2. Junte os brócolos e a couve-flor partidos em pedaços pequenos. Lamine os talos e junte ao preparado. Deixe ferver
- 3. Adicione o arroz e deixe cozer.

### NOTA DO CHEF

Consulte a receita do caldo de peixe no anexo I.



Um arroz de talos surpreenderá todos os que o provarem pela imprevisibilidade inerente aos ingredientes utilizados. Pode ainda utilizar aparas de cenoura, pepino ou courgette para confecionar um arroz colorido, nutritivo e diferente.



## Abrótea com crocante de ervas aromáticas





Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 5g azeite
- 3g alho
- 20g cebola
- 1 folha de louro
- 80g tomate
- 50g pimento vermelho
- 0,25g sal
- 50g cenoura
- 46g arroz carolino
- 80g abrótea
- pimenta qb 25g farinha
- 1 ovo
- 10g pão ralado
- · alecrim seco qb
- · tomilho seco qb funcho seco qb

#### CONFEÇÃO

- 1. Leve ao lume um tacho com azeite, alho picado, um pouco de água, cebola picada e louro e deixe apurar uns minutos.
- 2. Adicione o tomate e o pimento em cubos, a água e deixe ferver.
- 3. De seguida, tempere com sal e junte a cenoura (com casca) aos cubos.
- 4. Deixe levantar fervura e adicione o arroz carolino.
- 5. Reduza o lume e deixe cozer cerca de 15 minutos.
- 6. Tempere a abrótea com pimenta.
- 7. Passe pela farinha, ovo batido e, de seguida, pelo pão ralado misturado com as ervas aromáticas secas.
- 8. Coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal e asse no forno.

#### NOTA DO CHEF

Em alternativa ao pão ralado misturado com as ervas aromáticas secas, poderá usar um crocante de pele de tomate e casca de cenoura. Consulte a receita no anexo I.



Pode optar por moer sementes de frutos e hortícolas (p. ex.: sementes de abóbora, courgette, etc...) e cobrir com estas, ao invés de utilizar farinha ou amêndoa. Deste modo, estará a aproveitar a fibra (e a gordura polinsaturada) desta parte tão nobre dos produtos alimentares, a semente.

### ALIMEN O SE APRO

### Potas em vinho tinto



Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

#### POTAS EM VINHO TINTO

- 90g potas
- 20g cebola50g tomate
- 50g tolliate
- 130g couve branca
- 5g azeite
- 0,25g sal3g alho
- salsa qb
- pimenta preta qb
- 10mL vinho tinto

#### BATATAS COM CASCA E ALECRIM NO FORNO

- 250g batatas com pele
- 0,25g sal
- pimenta qb
- colorau qb
- alecrim qb5g azeite

#### CONFEÇÃO

#### POTAS EM VINHO TINTO

- **1.** Corte em pedaços as potas.
- 2. Num tacho coloque as potas, a cebola em meias-luas, o tomate, a couve branca cortada em juliana, o azeite, o sal, o alho e a salsa.
- **3.** Tempere com pimenta preta e regue com o vinho tinto.
- **4.** Sirva com batatas com casca e alecrim no forno.

#### BATATAS COM CASCA E ALECRIM NO FORNO

- **1.** Corte as batatas com pele, em gomos.
- **2.** Tempere com sal, pimenta e um pouco de colorau.
- **3.** Envolva-as com o alecrim e misture o azeite.
- **4.** Leve ao forno à temperatura de 180°C por 40 minutos.



As potas, assim como os restantes moluscos, apresentam um teor em gordura muito baixo e são igualmente ricos em proteínas de alto valor biológico, vitaminas e minerais.



## Lombos de salmão no tacho





Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 90g lombos de salmão
- 0,25g sal
- pimenta qb
- · 250g batata
- 20g cebola • 80g beringela
- 50g tomate
- 50g pimento verde
- 5g azeite
- 3g alho
- pimentão doce qb
- salsa qb
- · coentros qb

#### CONFEÇÃO

- 1. Tempere os lombos de salmão com sal e pimenta.
- 2. Corte as batatas com casca em rodelas finas, assim como a cebola e a beringela.
- **3.** Corte o tomate e o pimento verde em cubos.
- 4. Numa caçarola, coloque azeite e disponha uma camada de cebolas, batatas, pimento e tomate.
- 5. Junte os lombos de salmão e tape com as restantes cebolas, batatas, pimentos, um pouco de água e tomate.
- 6. Tempere com alho picado, sal, pimentão doce, salsa e coentros picados com os talos.
- 7. Tape bem a caçarola e deixe cozer por 25 minutos, em lume brando.
- 8. No momento de servir, polvilhe com salsa picada.



Preparações culinárias como os estufados ao natural permitem controlar mais eficazmente a quantidade de gordura adicionada. Além disso, pela sua simplicidade permitem que se reinvente a receita com os ingredientes que forem mais convenientes.



## Postas red fish abafadas em vinho branco







Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

#### POSTAS DE *RED FISH*

- 5g azeite
- 3g alho
- 20g cebola
- 40g tomate
- 0,25g sal pimenta qb
- 135g *red fish* em postas
- 10mL vinho branco
- 40g ervilhas
- 20g cenoura

#### **PURÉ DE BATATA E COUVE-FLOR**

- · 250g batata
- 120g couve-flor
- 5g azeite
- 125mL leite magro
- pimenta preta qb
- 0,25g sal
- noz-moscada qb

#### CONFEÇÃO

#### POSTAS DE RED FISH

- 1. Leve ao lume azeite, alho picado, cebola picada, tomate em cubos, um pouco de água e deixe refogar.
- 2. Tempere de sal e pimenta.
- 3. Coloque as postas de red fish descongeladas no refogado, verta o vinho branco, as ervilhas, a cenoura com casca às rodelas e abafe.
- 4. Deixe cozinhar em lume muito brando por 20 minutos.
- 5. Sirva com puré de batata e couve-

#### **PURÉ DE BATATA E** COUVE-FLOR

- 1. Coza a batata (com casca) com a couve-flor e os talos.
- 2. Estando cozidos, passe pelo passe-vite.
- 3. Junte o azeite, o leite, a pimenta, o sal e a noz-moscada e envolva os ingredientes.



Ao invés de salpicar as massas com ervas aromáticas frescas, experimente picar talos de alfaces, rúcula, agrião, entre outros vegetais verdes utilizados em saladas, e adicione à massa no momento de servir.



## Solha recheada com miolo de camarão e espinafres









Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

#### **SOLHA RECHEADA**

- 125g solha
- 65g limão
- 30g miolo de camarão congelado
- 0,25g sal
- 180g espinafres
- 20g sementes de abóbora secas
- 20g amêndoas torradas
- 5g azeite
- · pimenta qb

#### ARROZ DE AÇAFRÃO

- 140mL água
- 5g óleo de girassol
- 5g pó de açafrão
- 10g uvas-passas
- alecrim qb
- 0,25g sal · pimenta qb
- 70g arroz

#### CONFEÇÃO

#### **SOLHA RECHEADA**

- 1. Descongele a solha, abra-a ao meio e 1. Leve ao lume a água e tempere com sumo de limão.
- 2. Entretanto, coza o miolo de camarão em água temperada com sal, durante 2 minutos, retire e deixe arrefecer. Escorra-os e pique-os.
- 3. De seguida, junte os camarões aos espinafres com talos previamente picados. Reserve.
- **4.** Rale num liquidificador as sementes secas de abóbora e as amêndoas.
- 5. Coloque por cima do filete de solha o azeite, sal, pimenta e o preparado de amêndoa e sementes de abóbora raladas.
- 6. Leve ao forno à temperatura de 180°C durante 15 minutos.
- 7. Acompanhe com arroz de açafrão.

#### ARROZ DE AÇAFRÃO

- adicione a gordura vegetal.
- 2. De seguida, acrescente o açafrão em pó desfeito em um pouco de água.
- 3. Junte as uvas-passas e o alecrim.
- 4. Tempere com sal e pimenta.
- 5. Quando ferver, acrescente o arroz e deixe cozinhar por 18 minutos, em lume muito brando.

#### NOTA DO CHEF

Prepare as sementes de abóbora com base na receita presente no anexo I. Para a cobertura dos filetes poderá também adicionar ao preparado crocantes de batata, tomate e cenoura triturados. Consulte a receita no anexo I.



Este recheio permite aliar as regras de uma alimentação saudável e de aproveitamento total dos alimentos pelo uso de talos, cascas e sementes.

VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL



# Medalhões de salmão envolvidos em sêmola de milho



Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

#### MEDALHÕES DE SALMÃO

- 90g medalhões de salmão
- 0,25g sal
- pimenta qb
- 140g sêmola de milho (ou broa de milho)
- 5g azeite
- 3g alho
- 20g cebola
- 30g tomate

#### LENTILHAS ESTUFADAS

- 5g azeite
- 3g alho
- 20g cebola
- 30g tomate
- · caldo de legumes
- 120g couve repolho
- 40g lentilhas
- orégãos qb

#### CONFEÇÃO

#### **MEDALHÕES DE SALMÃO**

- **1.** Envolva o salmão em sal e pimenta e depois em 10g de sêmola de trigo.
- **2.** Regue com um fio de azeite e leve ao forno durante 15 minutos, à temperatura de 180°C.
- **3.** À parte, leve ao lume o restante azeite com o alho picado, a cebola picada e um pouco de água. Deixe alourar.
- **4.** Acrescente o tomate em cubos e deixe estufar bem.
- **5.** Por fim, envolva a restante sêmola de trigo.
- **6.** Junte água, caso seja necessário retificar a consistência.
- **7.** Acompanhe com lentilhas estufadas com couve repolho.

#### LENTILHAS ESTUFADAS COM COUVE REPOLHO

- 1. Leve ao lume o azeite com o alho, a cebola em meias-luas, o tomate em cubos e um pouco de caldo de legumes e deixe apurar um pouco.
- **2.** Adicione a couve repolho com talos cortada em cubos muito pequenos.
- **3.** Acrescente as lentilhas previamente demolhadas.
- 4. Junte os orégãos.
- **5.** Cubra com caldo de legumes e deixe cozinhar durante 20 minutos, em lume muito brando.

#### NOTA DO CHEF

Consulte a receita de caldo de legumes no anexo I.



O salmão é um peixe gordo, sendo a sua gordura considerada saudável. As recomendações apontam para um consumo de cerca de duas vezes de peixes gordos por semana. Tal como o salmão, são exemplo de peixes gordos a sardinha, a cavala, o atum, entre outros.



## Cavala cozida com molho vinagrete e feijão-verde





Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 60g cebola
- 3g alhosalsa qb
- 10g azeite
- 2,5mL vinagre de vinho branco
- 40g feijão-verde
- 70g esparguete integral
- 120g alho-francês
- 0,25g sal
- 165g cavala

#### CONFEÇÃO

- 1. Pique a cebola, o alho e a salsa.
- 2. Junte metade do azeite e o vinagre.
- **3.** Corte o feijão-verde, previamente cozido, em pedaços e envolva no molho.
- **4.** Coza a massa integral, escorra e coloque no fundo de um prato de sopa.
- **5.** Salteie num tacho o alho-francês com o restante azeite e junte água e tempere com sal.
- **6.** Após levantar fervura, mergulhe a cavala, tape e retire do lume.
- **7.** Deixe a cavala mergulhada no caldo anterior por 10 minutos.
- 8. Destape o tacho e retire a cavala.
- **9.** Com a ponta de uma faca, retire os lombos da cavala, tendo o cuidado de retirar todas as espinhas e coloque por cima da massa integral.

**10.** Posteriormente, coloque o molho verde com o feijão-verde e regue com o preparado da cozedura da cavala.



A cavala é um dos peixes com mais ómega-3. Os ácidos gordos ómega-3 são indispensáveis ao longo da vida. Alguns dos seus contributos passam pela proteção contra doenças cardiovasculares, neurodegenerativas, desenvolvimento do feto ou ainda pelo seu efeito anti-inflamatório.



### Bacalhau em açorda e coentros





Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 20g cebola
- 5g azeite
- 3g alho 50g tomate
- 30g pimento vermelho
- 1 folha de louro
- 120g bacalhau das barbatanas
- 100g pão
- 100g espinafres
- 0,25g sal
- salsa qb
- pimenta qb
- · coentros qb

#### CONFEÇÃO

- 1. Leve ao lume a cebola às rodelas com o azeite, o alho picado, o tomate aos cubos, o pimento em cubos, uma folha de louro e um pouco de água.
- 2. Coza o bacalhau e desfie-o depois de escorrido e frio.
- 3. Corte o pão em fatias finas e demolhe em água fria, escorra muito bem e aperte para lhe retirar toda a água, acrescente ao preparado anterior.
- 4. Coloque um pouco da água da cozedura do bacalhau e mexa bem para que coza durante 30 minutos, em lume muito brando.
- 5. Por fim, junte o bacalhau desfiado e os espinafres.
- 6. Tempere com sal e pimenta.
- 7. Pique a salsa e os coentros com os respetivos talos e acrescente ao preparado anterior. Seguidamente, sirva.



Açordas e migas são sempre alternativas interessantes para se usar pão, peixe/carne e caldos de legumes. Varie os ingredientes, nomeadamente os produtos hortícolas, obtendo um prato simples e bastante rico.



## Massinha de pampo com brócolos e coentros





Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 5g azeite
- 3g alho
- 20g cebola • 50g tomate
- · caldo de peixe
- 0,25g sal
- · pimenta preta qb
- 70g macarronete
- 130g brócolos • 90g pampo
- coentros qb

#### CONFEÇÃO

- 1. Leve ao lume o azeite, o alho picado, a cebola picada, o tomate cortado em cubos e um pouco de caldo de peixe (ou água), deixe que o preparado liberte os seus sucos e, de seguida, acrescente água ou caldo de peixe até
- 2. Tempere este preparado com sal e pimenta preta.
- 3. Adicione a massa e os brócolos.
- 4. Após 5 minutos, junte o pampo isento de peles e espinhas.
- 5. Deixe cozinhar durante 3 minutos em lume muito brando. Salpique com coentros picados.

#### NOTA DO CHEF

Consulte a receita de caldo de peixe no anexo I.



Os caldos de peixe são excelentes formas de usar as cabeças e espinhas de peixes que concentram também importantes quantidades de nutrientes e que, desta forma, se conseguem extrair para um preparado que dá um agradável sabor às confeções culinárias.



## Lascas de bacalhau com puré de grão-debico



Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 5g azeite
- 3g alho
- 20g cebola
- 50g tomate
- 30g pimento vermelho
- 90g lombos de bacalhau
- 0,25g sal
- pimenta preta qb
- 40g grão-de-bico cozido140g broa de milho (ou sêmola de
- 100g grelos

#### CONFEÇÃO

- 1. Leve ao lume o azeite com os alhos esmagados, a cebola em meias-luas, tomate em cubos, o pimento vermelho picado, as lascas do bacalhau escalfado e demolhado.
- 2. Tempere com sal e pimenta preta.
- **3.** Triture o grão-de-bico cozido com o miolo da broa esfarelado. Corte a côdea em cubos pequenos (ou sêmola de milho) e junte ao bacalhau.
- **4.** Envolva os grelos previamente cozidos com o preparado de grão-debico e o miolo da broa.

#### SUGESTÃO DO CHEF

Deve escalfar o bacalhau
em meio litro de leite e um
litro de água temperado com
uma folha de louro e salsa.
Depois de levantar fervura,
introduza o bacalhau e deixe
ferver novamente. Deixe assim
4 minutos e retire do lume. Aguarde
mais 10 minutos, antes de
o retirar do leite e da água, escorra-o e
lasque-o ainda morno.



Não desperdice o leite usado para escalfar o bacalhau. Utilize-o para engrossar molhos, estufados ou em pratos de ovos como as quiches, as tartes ou os ovos mexidos.



## Jardineira de fogonero





Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 5g azeite
- 3g alho
- 1 folha de louro
- 20g cebola
- 100g tomate
- 40g pimento vermelho
- 90g fogonero
- 250g batata
- 40g cenourasalsa qb
- 0,25g sal
- pimenta qb
- 15mL polpa tomate
- 40g ervilhas congeladas

#### CONFEÇÃO

- **1.** Leve um tacho ao lume com o azeite, o alho picado, o louro e um pouco de água.
- 2. Coloque em camadas a cebola cortada em meias-luas, o tomate picado, o pimento às tiras, o fogonero, as batatas com casca em meias-luas, as cenouras cortadas em rodelas finas com a casca e a salsa picada.
- 3. Tempere com sal e pimenta.
- **4.** Posteriormente, regue com a polpa de tomate.
- **5.** Tape o tacho e cozinhe em lume brando por 25 minutos.
- **6.** Adicione as ervilhas e deixe apurar durante 10 minutos.



O fogonero representa mais uma alternativa às diversas hipóteses de consumo de peixe. Trata-se de um peixe magro, ou seja, com pouca gordura, mas igualmente de boa qualidade.

## Pratos de carne

"DO OSSO À PELE,
ALIMENTE-SE POR INTEIRO!"





## Cubos de novilho em vinho tinto com puré de batata



Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

#### **CUBOS DE NOVILHO**

- 5g azeite
- 3g alho
- 20g cebola
- 90g novilho de estufar
- 0,25g sal
- pimenta qb
- 10mL vinho tinto

#### **PURÉ DE BATATA**

- 90g talos de aipo
- 250g batata branca
- 90g courgette • 2,5g azeite
- 0,25g sal
- noz-moscada qb

#### CONFEÇÃO

#### **CUBOS DE NOVILHO**

- 1. Leve ao lume o azeite com o alho e a 1. Coza o aipo com as batatas cebola em meias-luas juntamente com um pouco de água e deixe alourar.
- 2. Junte a carne de novilho cortada em cubos e deixe apurar sabores.
- 3. Tempere com sal e pimenta, envolva bem e regue com o vinho tinto.
- 4. Deixe cozinhar em lume muito brando durante 1 hora. Acrescente água, se necessário.
- 5. Acompanhe com puré de batata, courgette e aipo.

#### **PURÉ DE BATATA**

- e as *courgettes*, mantendo a casca de ambos.
- 2. Triture tudo e tempere com azeite sal e noz-moscada.



Se preferir descascar as batatas para o puré, leve as cascas ao forno a assarem e aromatize-as com ervas aromáticas a gosto (sugestão: alecrim). Polvilhe depois o puré com este preparado.



## Pernil de porco no forno com estufado de lentilhas



Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

#### **PERNIL DE PORCO**

- 120g pernil de porco
- 0,25g sal
- · pimenta preta qb
- alecrim qb
- 1 folha de louro
- 1 cravinho
- · 20g cebola 5g azeite
- 10mL vinho tinto
- 10mL vinagre de vinho

#### **ESTUFADO DE LENTILHAS**

- 40g lentilhas
- 20g cebola
- 30g alho-francês
- 1 folha de louro

3g alho

- 150g tomate
- 70g arroz integral 0,25g sal
- pimenta qb
- 5g azeite

#### CONFEÇÃO

#### PERNIL DE PORCO

- 1. Depois de retirar a gordura do pernil, faça uns golpes superficiais e coloque num tabuleiro de ir ao forno.
- 2. Tempere com sal, pimenta preta, alecrim, louro e o cravinho.
- 3. Leve ao forno a 200°C por 15 minutos.
- **4.** Retire o tabuleiro do forno e junte ao pernil: cebolas, azeite, vinho e o
- **5.** Leve novamente ao forno por mais 45 minutos.

#### **ESTUFADO DE LENTILHAS**

- 1. Demolhe e coza as lentilhas em água.
- 2. Leve ao lume a cebola picada, o alho-francês picado, o alho picado, o louro e o tomate cortado em cubos com um pouco de água remanescente da cozedura das lentilhas.
- 3. Deixe libertar os sucos dos vegetais e, de seguida, acrescente as lentilhas. Deixe estufar lentamente.
- 4. De seguida, junte duas porções de água a ferver para uma de arroz integral e deixe cozinhar cerca de 7 minutos, acrescente as lentilhas e deixe estufar lentamente mais 10 minutos.
- **5.** Tempere com sal e pimenta.
- 6. Antes de retirar do lume, acrescente o azeite em cru e envolva no estufado.



Ao consumir carne de porco deve preferir as partes mais magras como o lombo e a perna, devendo prepará-lo com recurso a uma dose muito pequena de gordura e de preferência de origem vegetal, como é o caso do azeite.

## ALIMEN OF SEAPROLE

## Salteado de peru com cogumelos



Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

#### SALTEADO DE PERU

- 50g cebola
- 3g alho5g azeite
- 80g tomate maduro
- 50g courgette
- 50g cogumelos paris
- 90g carne de peru
- 0,25g sal
- pimenta branca qb

#### ARROZ INTEGRAL

- 2,5g azeite
- 3g alho tomilho qb
- 250g água
- 70g arroz carolino
- 0,25g sal

#### CONFEÇÃO

#### SALTEADO DE PERU

- **1.** Pique a cebola e o alho e coloque numa panela com o azeite. Deixe alourar.
- 2. Junte o tomate picado, a courgette laminada em meias-luas e os cogumelos laminados. Salteie rapidamente e junte a carne cortada em tiras.
- 3. Tempere com sal e pimenta.
- **4.** Sirva acompanhado com arroz de tomilho.

#### ARROZ INTEGRAL

- **1.** Leve ao lume o azeite, o alho picado, o tomilho, a água e o arroz. Misture.
- 2. Tempere com sal.
- **3.** Deixe cozinhar em lume muito brando por cerca de 18 minutos.



Os cogumelos são constituídos maioritariamente por água, fibras e proteínas, respetivamente. Por isso, são um forte aliado na regulação do apetite porque conferem saciedade, além de que o seu valor calórico/100g é muito baixo (14Kcal/100g).



## Mil folhas de batatas e legumes com picadinho de carne



Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 160g batatas
- 0,25g sal
- 30g farinha trigo
- 40g cenouras
- 5g azeite3g alho
- 20g cebola
- 60g tomate
- 90g carne de porco picada
- pimenta qb
- 80g courgette

#### CONFEÇÃO

- **1.** Coza as batatas com a casca em água temperada de sal, depois de cozidas e frias corte-as em rodelas, passe-as por farinha e reserve.
- **2.** Coza as cenouras com a casca, depois de frias corte-as em rodelas.
- **3.** Leve ao lume metade da quantidade do azeite, junte o alho picado e a cebola em meias-luas, deixe alourar um pouco e acrescente o tomate picado e pouco depois a carne picada. Envolva tudo e deixe estufar lentamente.
- 4. Tempere com sal e pimenta.
- **5.** Corte as *courgettes* em fatias finas e passe-as por farinha.
- **6.** Num tabuleiro coloque uma camada de batata, seguida de rodelas de cenoura e de *courgettes*. Depois a carne picada, prossiga com uma camada de *courgettes*, outra de batata e outra de carne, terminando com uma de batata. No final pressione as várias camadas no topo para compactar o preparado.

7. Regue com um fio de azeite e leve ao forno durante 15 minutos à temperatura de 160°C.

#### NOTA DO CHEF

Poderá cobrir o mil folhas de batata com crocante de cascas de batatas, courgette ou cenoura. Consulte a receita no anexo I.



Se cobrisse este mil folhas de batata com cascas de vegetais/frutas moídos, estaria a aumentar o aporte em fibra e em vitaminas/minerais do prato, já que é na casca que se concentram a grande maioria destes nutrientes.



# Estufado de coelho com cogumelos e legumes acompanhado por couscous



Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

#### **ESTUFADO DE COELHO**

- 5g azeite
- 1 folha de louro
- 3g alho
- 20g cebola
- 140g carne de coelho
- 20g alho-francês
- 20g tomate maduro
- 20g courgette
- 30g cogumelos congelados
- 0,25g sal
- 10ml vinho tinto
- salsa qb
- estragão seco qb

#### **COUSCOUS DE LEGUMES**

- 50g courgette
- 20g pimento
- 20g cebola3g alho
- 20g tomate
- 5g azeite
- 0,25g sal
- 70g couscous

#### CONFEÇÃO

#### **ESTUFADO DE COELHO**

- **1.** Leve ao lume um tacho com água, azeite, louro, alho e cebola em meias-luas, deixe alourar e junte as peças de coelho. Aguarde.
- **2.** Acrescente os hortícolas e os cogumelos em cubos e deixe estufar um pouco para libertar os sucos. Mantenha a casca da *courgette*.
- 3. Tempere com sal.
- **4.** Acrescente água suficiente para a cozedura dos hortícolas, cogumelos e da carne.
- **5.** Adicione o vinho tinto.
- **6.** Quando estiver cozida a carne, retire do lume e coloque num prato fundo, salpique com a salsa e o estragão.

#### **COUSCOUS DE LEGUMES**

- **1.** Corte a *courgette* inteira com casca em cubos muito pequenos, assim como o pimento.
- 2. Pique a cebola e o alho.
- 3. Corte o tomate em cubos pequenos.
- **4.** Adicione o azeite e misture com os couscous.
- 5. Tempere com sal.
- **6.** Cubra com água a ferver, tape com película aderente e reserve durante meia hora antes de servir.
- **7.** Quando retirar a película aderente, abra os couscous com um garfo.



A carne de coelho também é considerada uma carne magra, à semelhança do peru e frango. Lembrese que o consumo de carnes brancas é mais aconselhado que o das vermelhas, pois contêm um menor teor em gordura.

### Frango com macarrão e molho de tomate seco





Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 5g azeite
- 3g alho
- 20g cebola · 20g alho-francês
- 2,5g tomate seco
- 150g frango inteiro
- 10mL cerveja preta
- 0,25g sal
- pimenta qb
- 70g macarrão integral
- cebolinho seco qb

#### CONFEÇÃO

- 1. Leve ao lume água, azeite, alho, cebola em meias-luas, alho-francês, tomate seco e deixe corar um pouco.
- 2. Junte os pedaços de frango.
- 3. Deixe estufar um pouco e acrescente a cerveja preta.
- 4. Adicione a água depois de levantar fervura.
- 5. Tempere de sal e pimenta.
- 6. Junte o macarrão integral e deixe cozinhar o tempo necessário.
- 7. No momento de servir, salpique com cebolinho seco.
- 8. Acompanhe com salada de cenoura raspada e couve-roxa.



A cerveja, de entre todas as bebidas alcoólicas, é a que apresenta um menor teor energético, por ter um menor teor alcoólico. Além disso, é também utilização em marinadas, sobretudo a cerveja preta, por auxiliar na prevenção da produção de substâncias tóxicas para o organismo durante a confeção



# Estufado de carnes com grão-de-bico e couve-lombarda



Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 5g azeite
- 20g cebola
- 3g alho
- 30g carne de porco
- 60g frango (peito)
- 10mL vinho branco
- 0,25g sal
- pimenta qb
- 1 folha de louro
- 50g tomate130g couve-lombarda
- 40g grão-de-bico
- 70g macarrão

#### CONFEÇÃO

- **1.** Leve ao lume o azeite com a cebola e alho picados, deixe alourar, acrescente os cubos das carnes e deixe alourar.
- **2.** Refresque com o vinho branco, tempere de sal, pimenta e louro.
- **3.** Acrescente o tomate em cubos e deixe apurar. Verta, a seguir, meio litro de água a ferver.
- **4.** Corte a couve-lombarda em tiras grossas e acrescente ao estufado, deixe cozinhar 10 minutos.
- **5.** Acrescente o grão-de-bico e o macarrão e deixe cozer durante 15



O grão-de-bico, tal como as restantes leguminosas, quando consumidas com cereais (ex.: arroz) fornecem proteínas de elevado valor biológico, ou seja, com todos os componentes imprescindíveis para o bom funcionamento do nosso organismo.

### Peito de frango com amêndoas e couve-roxa





Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

#### **PEITO DE FRANGO**

- 100g peito de frango
- 0,25g sal
- pimenta qb
- 5g amêndoas picadas

#### **BATATAS SALTEADAS EM ALECRIM**

- · 250g batata
- 0,25g sal • 2,5g azeite
- alecrim seco qb

#### **COUVE-ROXA EM VINHO TINTO**

- 180g couve-roxa
- 90g maçã
- 10mL vinho tinto
- 1 pau de canela
- 5g adoçante

#### CONFEÇÃO

#### **PEITO DE FRANGO**

- **1.** Tempere de sal e pimenta os peitos de frango e polvilhe-os com a amêndoa picada.
- 2. Leve ao forno a 160°C durante 15
- 3. Acompanhe com batatas salteadas em alecrim e couve-roxa em vinho tinto.

#### **BATATAS SALTEADAS EM ALECRIM**

- 1. Coza as batatas com casca em água temperada com sal.
- 2. Depois de cozidas corte-as em rodelas, mantendo a casca, e salteie-as em azeite e alecrim seco.

#### **COUVE-ROXA EM** VINHO TINTO

- 1. Corte a couve-roxa em tiras fininhas e coloque numa caçarola.
- 2. Corte a maçã em cubos, com a casca, e junte à couve.
- 3. Adicione o vinho tinto, o pau de canela e o adoçante e deixe aquecer mexendo sempre até se libertarem os sucos da couve e da maçã.
- 4. Tape e deixe cozer cerca de 1 hora.



As amêndoas são ricas em potássio, importante para a regulação da pressão arterial, equilíbrio dos fluídos corporais e na contração muscular. Além disso, este ingrediente típico da Dieta Mediterrânica é ainda um importante fornecedor de gordura



## Lombo de porco com migas de brócolos





Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 90g lombo de porco
- 0,25g sal
- pimenta qb
- 30g limão
- 1 folha de louro
- alecrim qb 3g alho
- · 20g cebola
- 5g azeite
- 180g brócolos
- 140g broa de milho ou sêmola de milho

#### CONFEÇÃO

- 1. Tempere com sal e pimenta o lombo de porco.
- 2. Marine-o com rodelas de limão, louro, alecrim e alho esmagado. Deixe a carne marinar cerca de meia hora.
- 3. Leve a carne ao forno, previamente aquecido a 160°C durante 35 minutos.
- 4. Numa caçarola, junte o alho esmagado, a cebola picada e o azeite e deixe alourar um pouco. De seguida, junte os brócolos já cozidos e a broa de milho esfarelada (ou a sêmola de milho), mexa bem até se formar uma pasta (adicione água da cozedura dos brócolos, se considerar necessário). Nota: se usar sêmola de trigo, junte cerca de 500mL de água a este preparado.
- 5. Quando servir, coloque num prato as migas de brócolos e, posteriormente, o lombo de porco fatiado.



A água de cozedura dos brócolos pode ser usada para confecionar sopas, aproveitando-se os nutrientes (como as vitaminas hidrossolúveis e os minerais) hortícolas.



## Frango estufado com cogumelos, batata e cebola









Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 250g batata
- 100g cebola
- 5g azeite
- 80g cogumelos
- 150g frango inteiro
- 100mL caldo de galinha
- 0,25g sal
- salsa qb

#### CONFEÇÃO

- 1. Aqueça previamente o forno a 170°C.
- 2. Coza as batatas com casca em água e, seguidamente, corte-as em rodelas, sem desprezar a casca.
- **3.** Coloque as cebolas cortadas em gomos num tacho pequeno, juntamente com o azeite, os cogumelos e as rodelas de batata. Salteie rapidamente e reserve.
- 4. Core os pedaços de frango numa frigideira antiaderente até estarem dourados.
- **5.** Acrescente o frango corado ao tacho com as batatas, a cebola e os cogumelos.
- 6. Adicione o caldo de galinha e mexa até ficar macio e quente.
- 7. Deixe levantar fervura, tape e cozinhe durante 30 minutos.

- 8. Tempere com sal.
- 9. Transfira o frango para uma travessa.
- 10. Polvilhe com salsa.

#### NOTA DO CHEF

Consulte a receita de caldo de galinha no anexo I.



A salsa é uma das ervas aromáticas de eleição dos pratos portugueses. Na verdade, este alimento apresenta elevada riqueza em antioxidantes como os flavonóides e a vitamina C, que permitem retardar os efeitos do envelhecimento celular.

## Arroz de aves em camadas de legumes





Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 150g carne de aves (p. ex.: coxa de frango, peru, pato)
- 0,25g sal
- pimenta qb
- 20g cebola
- 5g azeite
- 70g arroz • 140g couve-lombarda
- 40g cenoura

#### CONFEÇÃO

- 1. Coza as aves, isentas de peles e gorduras, em água temperada com sal
- 2. Reserve a água da cozedura.
- 3. Retire a carne e desfie a mesma.
- 4. Coloque um pouco de água numa panela, junte a cebola picada, o azeite e deixe ferver.
- 5. Acrescente o arroz e mexa muito
- 6. Regue com a calda da cozedura (o dobro da quantidade do arroz) e retifique o tempero. Deixe cozer em lume brando.
- 7. Coza a couve e a cenoura com casca na calda da cozedura das aves e quando estiverem cozidos escorra-os bem.

- 8. Numa assadeira coloque uma camada de arroz, uma de carne desfiada, outra de legumes e, por fim, uma camada de arroz.
- 9. Leve ao forno a tostar.



A carne de aves é uma excelente alternativa ao consumo de carnes vermelhas, pela sua riqueza em proteínas de alto valor biológico e baixo aporte de gordura. Contudo, os níveis de gordura inferiores apenas são assegurados se não for consumida a sua pele.



## Esparguete integral com cogumelos e carne de porco





Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 20g cebola
- 3g alho
- · 5g azeite
- 100g tomate em cubos inteiro
- 80g courgette
- 90g carne de porco picada
- 50g cogumelos paris
- 70g esparguete integral • 50mL natas magras
- 0,25g sal
- pimenta preta qb mangericão seco qb

#### CONFEÇÃO

- 1. Refogue a cebola picada com o alho picado em azeite e um pouco de água.
- 2. Junte o tomate e a courgette em cubos e deixe alourar.
- 3. Acrescente a carne de porco picada e os cogumelos picados e deixe estufar
- 4. Junte o esparguete cozido, as natas, o sal e a pimenta e envolva bem para saltear.
- **5.** No momento de servir, polvilhe com mangericão seco.



As massas integrais possuem maior quantidade de fibra que as não integrais, uma vez que é usada a casca do cereal para a farinha que deu origem à massa. Consulte as indicações de cozedura na embalagem, pois podem necessitar de maior quantidade de tempo de cozedura.



## Fusili no forno com carnes brancas



Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 5g azeite
- 40g talos de aipo
- 40g cebola
- 3g alho
- 45g peito de frango
- 45g peru
- 100g tomate
- 40g favas0,25g sal
- pimenta preta qb
- 70g fusili tricolor

#### CONFEÇÃO

- **1.** Num tacho coloque água com o azeite, o aipo cortado em cubinhos, a cebola picada e o alho esmagado.
- 2. Adicione a carne cortada em tiras.
- **3.** Junte o tomate cortado em cubos, as favas previamente cozidas, o sal e a pimenta e salteie.
- **4.** Junte a fusili previamente cozida e envolva.



As massas tricolores podem ter na sua composição produtos hortícolas desidratados e adicionados à massa durante a sua produção, daí que a cor de cada massa da gama tricolor possa dizer que hortícola fornece (ex.: vermelho, beterraba, laranja, cenoura, etc...).



## Penne com molho branco, fiambre de peru e legumes







Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 70g penne
- 0,25g sal
- 60g fiambre de peru
- 5g azeite
- 100g courgette
- 80g cenoura
- 40g ervilhas
- 20g sementes de abóbora • 5g tomate seco
- 1/2 iogurte natural
- 1 ovo cozido salsa com talos qb

#### CONFEÇÃO

- 1. Cozinhe o penne em água fervente com sal.
- 2. Leve o fiambre cortado em tiras ao lume com o azeite e acrescente a courgette e a cenoura cortadas em cubos pequenos, com a casca, e as ervilhas. Salteie de forma a ficarem bem crocantes e meio cozidos.
- 3. Junte as sementes de abóbora e o tomate seco e o iogurte e mexa continuadamente. Tempere com sal.
- 4. Adicione o penne já cozido e o ovo cozido picado e a salsa picada com os talos. Misture bem e sirva.



elevado aporte calórico nas receitas, pelo que deveremos escolher molhos mais simples, como o caso do iogurte. Além disso, ainda permite fornecer vitaminas e minerais.

### ALIMENA SE APRO

### Lasanha de legumes e bolonhesa



Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 20g cebola
- 40g cenoura
- 40g courgette
- 20g aipo (parte verde e talos)
- 10g pimento verde
- 50g tomates maduros
- 5g azeite
- 60g carne de novilho picada
- 25mL molho Bechamelorégãos secos qb
- manjericão seco qb
- pimenta preta qb
- 0,25g sal
- 50g folhas de lasanha

#### CONFEÇÃO

- 1. Num tacho, coloque todos os hortícolas picados com o azeite e deixe alourar. Mantenha a casca da cenoura e *courgette* e a pele do tomate e pimento.
- **2.** Junte a carne e metade do molho Bechamel. Misture tudo e deixe cozinhar.
- **3.** Tempere com orégãos secos, manjericão seco, pimenta e sal.
- **4.** Prepare a lasanha: primeiro coloque uma folha de lasanha e depois o preparado da carne. Coloque nova folha e novamente o preparado. Repita o processo até terminar com uma folha de lasanha.
- **5.** Pincele com o restante molho Bechamel e leve ao forno durante 40 minutos a 180°C.



A lasanha é uma excelente forma de preparar uma receita com muitos produtos hortícolas. Como ficam em pequenos tamanhos e misturados com a carne ou peixe acabam por ser impercetíveis. Pode assim usar neste tipo de confeção hortícolas de que não goste tanto, pois o sabor ficará mascarado por outros alimentos e molho.

## Pratos de ovos

"DA GEMA À CASCA,
ALIMENTE-SE POR INTEIRO!"









# Batata assada recheada com e talos de legumes





Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 250g batatas
- 5g azeite
- 60g cebola
- 3g alho
- · talos alface qb
- · talos salsa qb
- 120g tomate
- · talos coentros qb
- 0,25g sal
- pimenta qb1 ovo
- 20g queijo magro ralado

#### CONFEÇÃO

- **1.** Cozinhe as batatas com casca, depois de cozidas retire o interior com ajuda de uma faca e colher, deixando apenas uma fina camada.
- **2.** Faça um puré com a polpa da batata que foi retirada, misturando metade desse puré com o seguinte recheio:
- a) Leve ao lume um tacho com metade do azeite, a cebola picada, o alho picado, os talos de alfaces, os talos de salsa, tomate e os coentros bem picados;
- **b)** Deixe estufar um pouco;
- **c)** Tempere com sal e pimenta. Retire do lume e envolva o ovo mexido.
- **3.** Recheie as batatas e cubra com o queijo magro ralado.
- **4.** Leve ao forno a gratinar.
- **5.** Retire, regue com um fio de azeite e sirva.



Esta receita representa uma boa forma de aproveitar os talos de alface e ervas aromáticas, que eventualmente seriam rejeitados durante a preparação de um salada que acompanhe este prato.

## ALIMEN OF SEAPROLE

## Tortilha à espanhola



Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 250g batata
- 100g courgette
- 5g azeite
- 80g cebola
- 0,25g sal
- noz-moscada qb
- salsa qb
- 1 ovo

#### CONFEÇÃO

- **1.** Coza as batatas com a casca. Após cozinhadas, corte as batatas em cubos.
- **2.** Corte as *courgettes* em cubos com a casca.
- **3.** Forre uma frigideira com papel vegetal untado com azeite.
- **4.** Aqueça uma frigideira com o fundo antiaderente.
- **5.** Pincele ligeiramente o fundo da frigideira com azeite.
- **6.** Junte a cebola cortada em meias-luas e deixe corar um pouco.
- 7. Tempere com sal e noz-moscada.
- **8.** Acrescente as batatas, a *courgette* e a salsa picada.
- **9.** Fora do lume, adicione o ovo e transfira tudo para a frigideira forrada com papel vegetal.

- **10.** Leve ao forno a 150°C durante 10 minutos.
- **11.** Retire do forno e vire a tortilha para um prato, retirando o papel de vegetal.



Aproveite sobras de claras/gemas d ovos para inserir nesta receita.



# Ovos verdes com tomate seco aromatizado com alecrim



Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

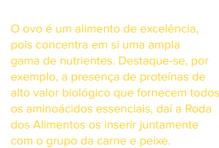
- 3 ovos
- salsa qb
- 1 tomate seco aromatizado com alecrim
- 0,25g sal
- pimenta qb
- 10g azeitona preta
- 15g farinha de trigo
- 15g pão ralado
- 56g esparguete

#### CONFEÇÃO

- 1. Coza dois ovos em água.
- 2. Descasque-os e abra-os a meio.
- **3.** Retire as gemas e esfarele-as com as pontas dos dedos.
- **4.** Misture a salsa picada, o tomate seco picado muito fino, sal, pimenta e as azeitonas.
- **5.** Com a mistura anterior, recheie os
- **6.** Passe por farinha, ovo e pão ralado e leve ao forno a 180°C.
- **7.** Sirva-os acompanhados com uma salada verde e esparguete cozido.

#### NOTA DO CHEF

Saiba como preparar tomate seco em casa. Consulte a receita no anexo I.





### ALIMENA SE APROLE

### Lasanha de beringela e ovo cozido



Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

#### LASANHA DE BERINGELA

- 100g beringela
- · 40g cebola roxa
- 5g azeite
- 1 ovo
- 40g tomate maduro
- 0,25g sal
- pimenta qb
- manjericão qb20g queijo magro ralado

#### COUSCOUS DE UVAS-PASSAS

- 0,25g sal
- 70g couscous
- 5g azeite
- 10g uvas-passas

#### CONFEÇÃO

#### LASANHA DE BERINGELA

- **1.** Corte a beringela no sentido do comprimento.
- **2.** Coloque as fatias num tabuleiro e leve-as ao forno a 150°C durante 15 minutos.
- **3.** Leve ao lume uma caçarola com um pouco de água, a cebola picada, o azeite e deixe libertar alguns sucos.
- **4.** Coloque o ovo cozido picado grosseiramente e deixe absorver um pouco dos sabores.
- **5.** Junte o tomate picado e tempere com sal e pimenta.
- **6.** Retire do lume e envolva o manjericão picado.
- 7. Num recipiente de ir ao forno coloque uma camada de ovo, outra de beringela e um pouco de queijo ralado.
- **8.** Repita até terminar, sendo que a última camada deverá ser de queijo ralado.

- **9.** Leve ao forno a gratinar.
- **10.** Acompanhe com couscous de uvas-passas.

#### COUSCOUS DE UVAS PASSAS

- **1.** Leve a água temperada com sal a ferver numa caçarola.
- **2.** Cubra com a água a ferver um recipiente com os couscous, adicione o azeite e as uvas-passas.
- **3.** Tape com película aderente e reserve cerca de 20 minutos.
- **4.** Quando retirar a película aderente, abra os couscous com um garfo e sirva.



Não se esqueça de realizar testes de frescura do ovo, sempre que os consome, estando já armazenados há algum tempo. Assim, um teste simples que pode fazer é depositar o ovo num recipiente com água e se este flutuar é sinal de que já não pode ser consumid



# Favas com ovos escalfados sobre tosta de pão torrado



Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 60g fiambre magro de peru
- 40g cebola
- 3g alho
- 5g azeite
- 2,5g tomate seco
- 0,25g sal
- pimenta qb
- 40g favas
- 1 ovocoentros qb
- 120g pão torrado

#### CONFEÇÃO

- **1.** Corte o fiambre magro de peru em tiras.
- **2.** Pique muito finamente a cebola e pique o alho, levando-os ao lume num tacho com o azeite.
- **3.** Quando a cebola e o alho começarem a alourar, misture o fiambre e deixe refogar mais um pouco mexendo sempre.
- **4.** De seguida, adicione água e tomate seco picado.
- **5.** Tape o tacho e deixe suar cerca de 2 minutos.
- **6.** Tempere com sal e pimenta.
- **7.** Acrescente as favas e um pouco de água e deixe cozer em lume brando cerca de 10 minutos.
- **8.** Retifique os temperos e, se for necessário, acrescente mais um pouco de água.

- **9.** Escalfe o ovo na caçarola do preparado anterior.
- 10. Sirva polvilhado com coentros picados sobre fatias de pão torrado e acompanhe com uma salada de tomate e rúcula.



Consumir os ovos na forma de ovos escalfados permite não adicionar gordura (p. ex.: azeite, óleo) como meio de condução de calor, sendo por isso uma melhor alternativa de confeção culinária.



# Bolas de batatas recheadas com beringela e ovo



Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 250g batata
- 40g couve-flor
- 30g brócolos
- 2 ovos
- 20g cebola
- 3g alho
- 80g beringela
- 30g tomate maduro
- 5g azeite
- 0,25g sal
- pimenta qb
- tomilho qb25g pão ralado

#### CONFEÇÃO

- **1.** Coza as batatas com casca e a couve-flor e os brócolos com os seus talos. Seguidamente, reduza-os a puré.
- 2. Bata um ovo. Reserve.
- **3.** Leve ao lume uma panela com cebola picada, alho picado, beringela cortada em cubos pequenos, tomate maduro em cubos pequenos, metade da quantidade de azeite, sal, pimenta e tomilho.
- **4.** Quando os legumes libertarem os seus sucos, retire do lume e reserve.
- **5.** Faça pequenas bolas com o puré e recheie-as com o preparado das beringelas. Coloque-as num tabuleiro e leve ao frio durante 1 hora para que fiquem mais resistentes.
- **6.** Pincele-as com ovo e passe pelo pão ralado.

- 7. Coloque-as no forno a 200°C por 10 minutos até corarem.
- **8.** No momento de servir, regue com o restante azeite.

#### NOTA DO CHEF

Poderá também optar por cobrir as bolas de batata com sementes de sésamo ou crocante de cascas de batatas, *courgette* ou cenoura. Saiba como preparar este crocante no anexo I.



Ao adicionar couve-flor e caules de brócolos ao puré de batata é uma forma de reduzir a quantidade de batata utilizada, além de que estará a reutilizar os talos dos brócolos, muito ricos sob o ponto de vista nutricional, sobretudo ao nível da fibra alimentar.

## ALIMEN OF SEAPROLE

## Ovos escalfados com lentilhas



Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

#### **OVOS ESCALFADOS**

- 5mL vinagre de vinho branco
- 1 ovo
- 40g lentilhas
- 0,25g sal
- pimenta qbsalsa qb
- 5g azeite
- •

#### **COUSCOUS DE LEGUMES**

- 70g courgette
- 90g pimento20g cebola
- 3g alho
- 20g tomate
- 5g azeite
- 10g uvas-passas
- 70g couscous0,25g sal

#### CONFEÇÃO

#### OVOS ESCALFADOS

- **1.** Leve ao lume uma panela com água, junte o vinagre e deixe levantar fervura.
- **2.** Reduza o lume e adicione o ovo inteiro partido na água.
- **3.** Deixe cozinhar o ovo até ao ponto pretendido.
- **4.** Coza as lentilhas e tempere-as com sal e pimenta.
- **5.** Sirva as lentilhas com o ovo escalfado por cima.
- **6.** Polvilhe com salsa picada e regue com um fio de azeite.
- **7.** Acompanhe com couscous de legumes.

#### COUSCOUS DE LEGUMES

**5.** Corte a courgette em cubos muito pequenos, mantendo a casca, assim como o pimento.

**6.** Pique a cebola e o alho.

7. Corte o tomate em cubos pequenos.

**8.** Adicione o azeite, as uvas-passas e misture com o couscous.

**9.** Cubra com água a ferver temperada com sal, tape com película aderente e reserve durante meia hora antes de servir.

**10.** Quando retirar a película aderente, abra os couscous com um garfo.

VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

Reserve a água de cozedura das lentilhas e aproveite esta para confecionar uma sopa ou creme que concentram em si os benefícios das vitaminas e minerais libertados durante a cozedura das leguminosas.



# Pão integral tostado com fatias de ovo cozido e tomate



Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 120g pão integral
- 5g azeite
- 60g rúcula
- 60g alface
- 1 ovo
- 30g lima
- 60g tomate cacho
- 20g queijo magro ralado

#### CONFEÇÃO

- **1.** Corte o pão em fatias finas e toste as mesmas.
- **2.** Coloque um fio de azeite sobre as fatias de pão.
- **3.** Seguidamente, disponha as folhas de rúcula, alface e o ovo, previamente cozido, em rodelas.
- 4. Tempere com sumo de lima.
- **5.** Coloque num prato próprio para o forno as fatias de tomate e sobre estas o queijo.
- **6.** Leve a gratinar rapidamente e retire com a ajuda de uma espátula.
- **7.** Uma vez gratinadas as rodelas de tomate com queijo, coloque-as sobre a fatia de pão com as folhas de alface e rúcula.



As cascas de lima podem ser utilizada: para adoçar o café, em substituição do açúcar tradicional. Assim, bastaria passar as cascas de lima, após descasque, por açúcar e colocar no formo a caramelizar. Assim dará ao cafum toque especial e um sabor fresco.

### ALIMENA OSE APRO

### Omeleta de ervas frescas



Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

#### **OMOLETA DE ERVAS**

- 2 ovos
- cebolinho qb
- salsa qb
- tomilho-limão qb
- 3g alho
- 120g cebola
- 60g tomate maduro

#### ARROZ DE LOURO

- 5g azeite
- 3g alho
- 1 folha de louro
- 140mL água
- 70g arroz agulha
- 0,25g sal

#### CONFEÇÃO

#### OMOLETA DE ERVAS

- **1.** Leve ao lume uma frigideira antiaderente.
- **2.** Bata os ovos, as ervas aromáticas picadas e o alho e a cebola picada.
- **3.** Verta sobre a frigideira quente e faça a omeleta, enrolando-a com ajuda de uma espátula.
- **4.** Abra a omeleta com uma faca fazendo um corte a todo o comprimento e recheie com tomate picado, sem sementes.
- **5.** Acompanhe com arroz de louro.

#### ARROZ DE LOURO

- **1.** Leve ao lume o azeite, o alho esmagado e o louro.
- 2. Envolva bem os ingredientes.
- **3.** Junte um pouco de água e deixe ferver. Retire o louro e adicione o arroz.
- **4.** Tempere com sal e deixe cozinhar em lume muito brando ou no forno por 18 minutos.

#### NOTA DO CHEF

Prepare as suas sementes de abóbora torradas em casa. Consulte esta receita, bem como a receita de caldo de legumes no anexo I.

Experimente um surpreendente e saboroso arroz de sementes para variar o acompanhamento desta ou outras preparações culinárias.

Consulte a receita no anexo I.



As sementes concentram uma enorme riqueza nutricional, ao nível de vitaminas, minerais e gordura vegetal, uma vez que dariam origem a uma nova planta. Desta forma, são alimentos excecionais sob o ponto de vista nutricional, sendo interessante a sua incorporação nas confeções culinárias.



# Tomates recheados com ovo



Número de pessoas: 1

#### **INGREDIENTES**

- 180g tomate cacho
- 1 ovo
- 40g feijão frade5g salsa
- 3g alho picado5g azeite
- 120g pão de centeio

#### CONFEÇÃO

- **1.** Corte a parte superior do tomate, fazendo uma tampa, retire a polpa e as sementes.
- **2.** Coza o ovo, descasque-o e triture-o juntamente com o feijão frade previamente demolhado e cozido, a salsa picada e o alho picado.
- **3.** Acrescente um fio de azeite e recheie os tomates.
- **4.** Tape os tomates com a tampa removida e coloque-os num tabuleiro. Leve ao forno cerca de 10 minutos à temperatura de 160°C.
- **5.** Sirva sobre uma fatia de pão de centeio.



A apresentação de pratos com feijão frade e ovo é muito comum na gastronomia portuguesa. Esta receita permite assim aliar as proteínas de alto valor biológico do ovo, que reúne ainda um boa quantidade de vitaminas e minerais, como o ferro, à fibra presente no feijão e na fatia de pão de centeio.





## Bolo fofo de laranja com geleia de casca de laranja



Número de pessoas: 6

#### **INGREDIENTES**

#### BOLO

- 5 ovos
- 100g açúcar
- 125g farinha
- 75g creme vegetal
- · creme vegetal para barrar

#### **GELEIA DE LARANJA**

· 2 paus de canela

- 500g laranja
- 400g açúcar
- 2,5dL água

#### CONFEÇÃO

#### BOLO

- **1.** Bata os ovos inteiros com o açúcar, durante 10 minutos, à velocidade máxima na batedeira.
- **2.** Extraia a batedeira e envolva com cuidado a farinha e, por fim, o creme vegetal derretido.
- **3.** Coloque a massa numa forma forrada com papel vegetal e untada com creme vegetal.
- **4.** Leve ao forno pré aquecido a 180°C durante 50 minutos.
- **5.** Retire do forno e deixe arrefecer.
- **6.** Quando arrefecido, cubra com a geleia de casca de laranja.

#### **GELEIA DE LARANJA**

- **1.** Retire o vidrado da laranja e corte em tiras finas.
- **2.** Exclua a parte branca, abra a meio a laranja e corte em quatro.
- **3.** Leve ao lume o açúcar com 2,5dL de água, os paus de canela e as tiras da casca de laranja.
- 4. Deixe ferver durante 5 minutos.
- 5. Junte a laranja e deixe ferver mais10 minutos.
- **6.** Retire do lume, triture e deixe arrefecer. Cubra o bolo, ainda morno, com esta geleia.



A laranja é rica em antioxidantes como a vitamina C, os flavonóides e o  $\beta$ -caroteno. Os antioxidantes são interessantes para a saúde, particularmente na saúde cardiovascular e na prevenção de muitas doenças como o cancro.

## ALIMENTO SE APROLE

## Pudim de pão e mel





Número de pessoas: 6

#### **INGREDIENTES**

- 200g pão de forma
- 40g creme vegetal
- 3 ovos
- 50g açúcar
- 40g mel
- 30g farinha1dL caramelo de compra

#### CONFEÇÃO

- **1.** Corte o pão em cubos e coloque num tabuleiro e leve ao forno alguns minutos para endurecer o pão.
- **2.** Num liquidificador, junte o creme vegetal, os ovos, o açúcar, o mel e a farinha.
- **3.** Coloque o caramelo numa forma de ir ao forno e coloque por cima o pão. Cubra com o preparado anterior.
- **4.** Leve ao forno, em banho maria, por 30 minutos, à temperatura de 180°C.
- 5. Deixe arrefecer e desenforme.

#### SUGESTÃO DO CHEF

Poderá usar pão do dia anterior para esta receita, sendo que nessa situação deve ser demolhado em água e espremido.



O mel possui propriedades anti-inflamatórias para o sistema respiratório, por essa razão possibilita a redução do sintoma da tosse, associado a patologias do sistema respiratório. O que distingue um mel artesanal do mel sujeito a processos industriais é a cristalização. Num mel artesanal o aspeto é mais viscoso, denso e apresenta no fundo do frasco pequenos cristais, enquanto que o segundo é mais fluído, translúcido e os pequenos cristais formam-se à superfície. De lembrar ainda que um mel com uma coloração mais escura significa que o seu sabor é mais intenso.

## ALIMEN AS SE APRO

## Leite-creme com maçãs



Número de pessoas: 6

#### **INGREDIENTES**

- 2 maçãs médias
- 40g açúcar
- 1 limãocanela qb
- 500mL leite magro
- 1 pau de canela
- 3 gemas de ovo
- 40g amido de milho

#### CONFEÇÃO

- **1.** Corte as maçãs em quartos, mantendo as cascas, mas retire o caroço.
- **2.** Leve a cozer em lume brando com metade do açúcar, o sumo e a casca do limão.

Reserve uma parte da casca. Coloque de parte o vidrado do limão.

- **3.** Abafe e deixe cozinhar até obter um creme.
- **4.** Junte a canela em pó e verta este creme para um recipiente fundo.
- **5.** Leve ao lume o leite a ferver com a casca de limão e o pau de canela.
- **6.** À parte, junte as gemas com o amido de milho.
- **7.** Adicione ao leite, mexendo sempre e leve ao lume de novo a engrossar.
- **8.** Verta sobre o creme de maçãs e deixe arrefecer um pouco.
- **9.** Polvilhe com canela em pó ou queime com o ferro.



A maçã, em termos nutricionais, oferece fibra e vitaminas como a vitamina A e a C. Existem várias variedades de maçã, permitindo que uma única fruta ofereça distintos sabores e aplicações. Por exemplo, a variedade Golden, Fuji, Gala Braeburn e Red Delicious são doces e, por isso, preferencialmente consumidas cruas. Já as Reineta e Granny Smith, por exemplo, possuem um sabor mais ácido, sendo que, as maçãs mais ácidas são utilizadas em sobremesas cozinhadas porque a sua textura sustenta melhor a cozedura.



### Esferas de melancia com cobertura de geleia de casca de melancia



Número de pessoas: 6

#### **INGREDIENTES**

- 600g melancia
- 600g casca de melancia
- 1 limão
- 100g açúcar
- 200mL água
- 1 pau de canela
- de canela
- 25g pectina

#### CONFEÇÃO

- **1.** Faça esferas de melancia com um utensílio apropriado para o efeito.
- **2.** Regue com sumo de limão e reserve em taças individuais.

#### **GELEIA**

- 1. Retire a parte verde da casca da melancia e utilize a parte branca da casca, bem como a parte da polpa remanescente da preparação das esferas. Corte em cubos.
- **2.** Leve ao lume o açúcar com a água, o pau de canela, a pectina, a casca de limão e deixe ferver por 5 minutos.
- **3.** Junte as entrecascas de melancia e deixe ferver durante meia hora, em lume brando.
- **4.** Retire do lume, triture e deixe arrefecer.
- **5.** No momento de servir, coloque uma colher de sobremesa da geleia em cada taça de esferas de melancia.



A melancia prima pela presença em potássio. Este tem uma função importante na regulação da tensão arterial, equilíbrio dos fluídos corporais e na contração muscular. Este teor de potássio conjugado com a sua riqueza em água leva a que a melancia possua um ligeiro efeito diurético.



### Bolo de maçãs e canela



Número de pessoas: 6

#### **INGREDIENTES**

- 300g farinha de trigo
- 150g açúcar
- 15g fermento em pó
- 15g canela em pó
- 3 maçãs
- 3 ovos
- 75mL óleo vegetal
- creme vegetal para barrar

#### CONFEÇÃO

- **1.** Junte num recipiente a farinha, o açúcar, o fermento e a canela.
- 2. Descasque as maçãs.
- **3.** Num liquidificador, junte as cascas das maçãs, os ovos inteiros e o óleo e bata tudo durante 4 minutos.
- **4.** Junte este batido à preparação da farinha
- **5.** Envolva tudo muito bem e coloque a maçã cortada em cubos muito pequenos.
- **6.** Leve ao forno numa forma forrada com papel vegetal untado com creme vegetal, à temperatura de 180°C, durante 50 minutos.
- 7. Quando retirar polvilhe com canela.



A canela possui distintas aplicabilidades e propriedades medicinais. Apesar de ser consumida em pequenas porções, a sua concentração em determinados compostos, principalmente antioxidantes é elevada. Um dos benefícios que se reconhece a esta é o controlo dos níveis de açúcar no sangue e, consequentemente, da diabetes.



# Arroz-doce sem ovos com peras cozidas



Número de pessoas: 6

#### **INGREDIENTES**

#### ARROZ-DOCE

- 1L água
- 1 limão
- 1 pau de canela
- 0,25g sal
- 150g arroz carolino
- 150mL leite magro
- 150g açúcar

#### PERAS COZIDAS

- 300g peras
- 25g açúcar amarelocanela em pó qb

#### CONFEÇÃO

#### ARROZ-DOCE

- **1.** Leve ao lume a água com uma casca de limão e um pau de canela.
- 2. Adicione o sal.
- **3.** Quando começar a ferver a água, junte o arroz e deixe cozinhar lentamente.
- **4.** Acrescente aos poucos o leite quente.
- **5.** Assim que o arroz esteja bem cozido adicione o açúcar.
- **6.** Extraia o pau de canela e o limão. Retire do lume.

#### PERAS COZIDAS

- **1.** Descasque as peras e corte as cascas em tiras muito finas.
- **2.** Macere as cascas em açúcar amarelo e canela, durante 10 minutos.
- **3.** Leve as cascas ao forno, à temperatura de 200°C por 15 minutos até ficarem douradas.
- 4. Retire-as e reserve-as.
- **5.** Corte as peras em cubos, adicione o sumo de limão e leve ao lume muito brando, sem adição de água.
- **6.** Quando estiverem bem tenras, retireas e coloque-as nas taças. Por cima, coloque o arroz-doce.
- **7.** Polvilhe o arroz-doce com o crocante das cascas das peras.



A pera é rica em diferentes nutrientes, mas destaca-se a sua riqueza em vitamina C e K. As peras absorvem facilmente o cheiro de outros alimentos, daí ser conveniente deixá-las um pouco afastadas de alimentos com aroma intenso.



### Bolo de casca de banana



Número de pessoas: 6

#### **INGREDIENTES**

#### BOLO

- 4 bananas
- 200mL leite magro
- 100g creme vegetal
- 200g açúcar amarelo
- 2 ovos
- 250g farinha de trigo
- 15g fermento em pó
- creme vegetal para barrar

#### **COBERTURA**

- 60g açúcar
- 100mL água
- 1 limão
- canela qb

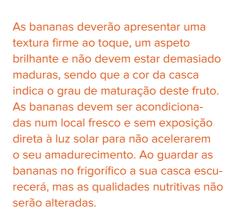
#### CONFEÇÃO

#### BOLO

- **1.** Lave bem as cascas de banana e bata-as num liquidificador com o leite.
- 2. Na batedeira, bata o creme vegetal com o açúcar até obter uma massa esbranquiçada e adicione as gemas, uma a uma.
- **3.** De seguida, junte o leite batido com as cascas de banana e, por fim, envolva com umas varas a farinha, o fermento e as claras batidas em castelo.
- **4.** Leve ao forno numa forma forrada com papel vegetal e untada com o creme vegetal, à temperatura de 180°C durante 40 minutos.

#### COBERTURA

- **1.** Dissolva o açúcar na água e aqueça até caramelizar. Junte a raspa de limão.
- 2. Acrescente as bananas cortadas em rodelas com o sumo de limão. Deixe cozinhar cerca de 3 minutos.
- **3.** Retire do lume e cubra o bolo ainda quente.
- **4.** Com o bolo já frio, polvilhe com canela em pó.





## ALIMENTO SE APRO

## Bolo de *courgette* com cacau



Número de pessoas: 6

#### **INGREDIENTES**

- 500g courgette
- 4 ovos
- 50mL óleo vegetal
- 1 limão
- 30g cacau magro em pó
- 300g farinha de trigo
- 150g açúcar
- 15g fermento em pó
- creme vegetal para barrar
- 150g abacaxi
- hortelã qb

#### CONFEÇÃO

- **1.** Coza a *courgette* com a casca, coe-a e desfaça-a em puré.
- **2.** Acrescente à *courgette* os ovos, o óleo, a raspa e sumo de limão.
- **3.** Envolva o cacau em pó, a farinha, o açúcar e o fermento até obter uma massa homogénea.
- **4.** Forre uma forma com papel vegetal untado com creme vegetal e leve ao forno, à temperatura de 180°C por 50 minutos.
- 5. Retire do forno e deixe arrefecer.
- 6. Quando tiver arrefecido desenforme.
- 7. Descasque o abacaxi e lamine-o, dispondo as fatias por cima do bolo. Enfeite com hortelã fresca.

#### SUGESTÃO DO CHEF

Acompanhe este bolo com água aromatizada com cascas de abacaxi e hortelã. Aqueça a água e junte as cascas, previamente lavadas. Junte a hortelã e sirva morno ou frio.



O cacau possui triptofano, um aminoácido que leva a que o corpo produza serotonina, responsável pela sensação de bem-estar e prazer associadas ao consumo de produtos à base de cacau.

## ALIMENTO SE APROLE

## Peras cozidas com gengibre



Número de pessoas: 6

#### **INGREDIENTES**

- 6 peras
- 500mL água
- 100g açúcar amarelo
- 30g gengibre
- 2 cravinhos da Índia
- 1 pau de canela1 limão

#### CONFEÇÃO

- **1.** Descasque as peras e reserve as cascas.
- 2. Leve ao lume 500mL de água.
- **3.** Adicione as peras cortadas, sem o caroço.
- **4.** Junte 75g de açúcar, o gengibre ralado, os cravinhos, o pau de canela e a raspa do limão e deixe cozinhar, muito lentamente em lume brando durante 15 minutos.
- **5.** Retire do lume e deixe apurar por mais 30 minutos.
- **6.** Leve as restantes 25g de açúcar ao lume com 2 colheres de água de cozedura das peras. Deixe caramelizar.
- **7.** Acrescente as cascas das peras cortadas em tiras muito finas.
- **8.** Envolva tudo e adicione o sumo de limão.

- **9.** Deixe ferver 3 minutos e retire do lume.
- **10.** Coloque em taças as peras e sobre estas o molho com as cascas de pera caramelizada.



O gengibre possui propriedades antieméticas, aliviando os sintomas de enjoo e náuseas. Quando comprar gengibre prefira o que se encontra com um aspeto firme e sem sinais de apodrecimento.

## Bolo de espinafres





Número de pessoas: 6

#### **INGREDIENTES**

#### **BOLO**

- 100g espinafres
- 3 ovos
- 150g açúcar amarelo
- 75mL óleo vegetal
- erva-doce qb
- 300g farinha de trigo
- · creme vegetal para barrar

#### COBERTURA

• 40g creme vegetal

• 50g chocolate negro

• 150ml leite magro

#### CONFEÇÃO

#### BOLO

- 1. Comece por triturar os espinafres na liquidificadora até terem a consistência de puré.
- 2. Bata muito bem as gemas com o açúcar peneirado e adicione o puré de espinafres, o óleo e a erva-doce.
- **3.** Acrescente a farinha peneirada com a ajuda de uma colher.
- 4. Bata as claras em castelo firme e envolva cuidadosamente na massa.
- **5.** Ligue o forno a 180°C. Unte uma forma de chaminé com creme vegetal e polvilhe com farinha.
- **6.** Leve o preparado ao forno durante 30-40 minutos.
- 7. Retire do forno e cubra com uma cobertura de chocolate.

#### **COBERTURA**

- 1. Leve ao lume num tacho todos os ingredientes, mexendo sempre até engrossar ligeiramente.
- 2. Deixe arrefecer um pouco e coloque sobre o bolo já frio.



Embora não seja muito comum, os produtos hortícolas também podem ser utilizados para confeções culinárias doces. Assim, para além de poder surpreender com a cor que os bolos assumem, poderá aumentar a fibra da preparação.



## Anexo I

#### **CALDO DE LEGUMES**

(preparação para 5L de caldo)

- 5L água
- 200g cascas de cenoura
- 200g talos de couve
- talos de salsa
- · ramas de alho-francês
- cascas de nabos
- peles e sementes de tomate
- cascas de cebola
- 1. Leve ao lume 5L de água.
- **2.** Acrescente os ingredientes e deixe ferver lentamente algumas horas.
- **3.** Poderá incluir este caldo, depois de passado pelo coador, em sopas e outras utilizações culinárias em substituição da áqua.

Não adicione sal, uma vez que o fará mais tarde, aquando a preparação da receita que recorrerá ao uso deste caldo.

#### **CALDO DE GALINHA**

(preparação para 5L de caldo)

- 5L água
- 1Kg ossos de frango
- 100g cascas de cenoura
- 100g cebola com casca
- 100g sementes de tomate e peles
- 40g talos de aipo
- 40g talos de salsa
- **1.** Leve os ingredientes ao lume numa caçarola com 5L de água.
- **2.** Deixe ferver durante meia hora e, ao fim deste tempo, passe por um coador.

Use este caldo em confeções como, por exemplo, arroz, caldos, cremes e sopas. Não adicione sal, uma vez que o fará mais tarde, aquando a preparação da receita que recorrerá ao uso deste caldo.

#### **CALDO DE RAIA**

(preparação para 5L de caldo)

- 5L água
- espinhas da raia
- cascas e aparas de legumes
- **1.** Num tacho, adicione água às espinhas da raia e às cascas dos legumes.
- **2.** Deixe ferver cerca de 10 minutos. Passe pelo coador e utilize como caldo de peixe.

Não adicione sal, uma vez que o fará mais tarde, aquando a preparação da receita que recorrerá ao uso deste caldo.

#### **CALDO DE PEIXE E SEMENTES**

(preparação para 5L de caldo)

- 5L água
- espinhas de peixe
- cascas de legumes
- sementes
- talos de legumes
- 1. Com as espinhas de peixe, leve ao lume água e todas as cascas dos legumes, sementes e talos dos legumes.
- **2.** Deixe ferver no máximo 10 minutos, coe e utilize este caldo na receita.

Não adicione sal, uma vez que o fará mais tarde, aquando a preparação da receita que recorrerá ao uso deste caldo.

#### **CALDO DE PEIXE**

(preparação para 5L de caldo)

- espinhas de peixe
- · cabeças de peixe
- 5L água
- 100g cenoura
- 100g cebola
- 3g alho
- salsa qb
- 1 folha de louro
- 1. Com as espinhas e as cabeças de peixe, depois de as deixar em água para retirar o sangue e alguma sujidade, leve a cozer em água com a cenoura, cebola, alho, salsa e folha de louro.
- **2.** Deixe cozinhar muito lentamente, passe pelo coador o líquido e reserve.

Não adicione sal, uma vez que o fará mais tarde, aquando a preparação da receita que recorrerá ao uso deste caldo.

#### TOMATE SECO

- · sobras de tomate
- 10g azeite
- **1.** Misture as sobras do tomate do dia a dia com o azeite.
- **2.** Leve ao forno à temperatura de 50°C por 8 horas.
- **3.** Quando estiverem secas as sobras de tomate, eleve a temperatura para 150°C e aguarde 10 minutos.
- **4.** Coloque em frascos com azeite.

Esse azeite pode ser utilizado nas preparações com tomate seco. Pode ainda aromatizar com ervas aromáticas, como o tomilho ou o alecrim.



## Anexo I NOTAS DO CHEF - RECEITAS EXTRA

#### CROCANTE DE PELE DE TOMATE E CASCA DE CENOURA

- · pele de tomate
- · cascas de cenoura
- **1.** Retire ao tomate utilizado em saladas e outras utilizações a pele e guarde-as.
- **2.** Deixe secar, lentamente, no forno a 50°C por 2 horas.
- **3.** Repita o processo para as cascas de cenoura.
- **4.** Espalhe o preparado numa folha de papel vegetal e deixe arrefecer.
- **5.** Quando estiver frio, pique e reserve num local seco.

### CROCANTES DE BATATA, TOMATE E CENOURA TRITURADOS.

- · cascas de batata
- · pele de tomate
- · cascas de cenoura
- **1.** Retire ao tomate utilizado em saladas e outras utilizações a pele e guarde-as.
- **2.** Deixe secar, lentamente, no forno a 50°C por 2 horas.
- **3.** Repita o processo para as cascas de cenoura.
- **4.** Espalhe o preparado numa folha de papel vegetal e deixe arrefecer.
- **5.** Quando estiver frio, pique e reserve num local seco.

### CROCANTE DE CASCAS DE BATATAS, COURGETTE OU CENOURA

- cascas de batata, courgette ou cenoura
- alecrim qb
- **1.** Lavar as cascas em água e quando estiverem quase secas e pique-as com uma faca.
- **2.** Salpique com alecrim e leve novamente ao forno a 50°C durante 2 horas.
- **3.** Deixe secar bem e passe, de seguida, pelo liquidificador.
- **4.** Depois, obterá um crocante que poderá usar em substituição do pão ralado.

#### SEMENTES DE ABÓBORA SECAS

- sementes de abóbora
- 5g azeite
- **1.** Lave as sementes que retira do interior da abóbora e deixe-as secar bem.
- **2.** Quando estiverem secas, leve-as ao forno com um fio de azeite, à temperatura de 50°C por 6 horas.
- **3.** De seguida, verifique se estão bem secas e eleve a temperatura do forno para 150°C.
- **4.** Leve novamente ao forno que precisa de estar à temperatura de 15°C durante 20 minutos.
- **5.** Deverão ficar bem douradas e com tonalidade a chocolate de leite.
- **6.** Retire-as, deixe-as arrefecer e descasque-as.

Quando as usar, se as quiser mais crocantes, pode levá-las novamente ao forno.

#### **ARROZ DE SEMENTES**

(para 1 pessoa)

- 5g azeite
- 3g alho
- 70g arroz agulha
- açafrão em pó qb
- 10g sementes de abóbora torradas
- 10g sementes de sésamo torrado
- sementes do tomate do recheio da omeleta
- 140mL caldo de legumes
- 0,25g sal
- pimenta qb
- **1.** Leve ao lume o azeite, o alho esmagado, o arroz e o açafrão.
- 2. Envolva bem os ingredientes.
- **3.** Misture as sementes e acrescente o caldo de legumes a ferver.
- 4. Tempere com sal e pimenta.
- **5.** Deixe cozinhar em lume muito brando ou no forno por 18 minutos.

#### **MOLHO BECHAMEL**

(para 4 pessoas)

- 10mL azeite
- 25g farinha
- 500mL leite magro
- 1g sal
- pimenta preta qb
- noz-moscada qb
- **1.** Leve ao lume o azeite com uns pingos de água e deixe aquecer.
- **2.** Junte a farinha e em seguida o leite em fio e mexa bem.
- **3.** Tempere com sal, pimenta preta e noz-moscada.
- 4. Passe pelo coador, se necessário.

#### MASSA TENRA

(para 8 pessoas)

- 350g farinha
- 200g creme vegetal
- 1 ovo
- 4 colheres sopa de água
- 2g sal
- **1.** Numa mesa, coloque a farinha e faça um buraco central na farinha em forma de fonte.
- **2.** Coloque no centro o creme vegetal amolecido, o ovo batido, a água e o sal.
- **3.** Misture aos poucos a farinha até que a massa se descole da mesa, leve-a ao frio uma hora antes de a estender sobre a mesa polvilhada com farinha.



## Ficha técnica

**PROJETO** 100% Alimento

CONCEÇÃO DO PROJETO Gertal, S.A.

**PROPRIEDADE**Gertal S A

Chef Hélio Loureiro

FOTOGRAFIA Cristina Pinto e Pinto **CONCEÇÃO GRÁFICA** snap creative team

REVISÃO

Equipa de nutricionistas da Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**DATA** 



