

Uma *pitada de aromas...*

menos
SAL
mais
CORAÇÃO

RECEITAS **SEM SAL** ADICIONADO



Índice

<i>Nota Introdutória</i>	4	<i>Receitas Vegetarianas</i>	96
<i>Contextualização</i>	6	<i>Acompanhamentos</i>	118
<i>Receitas de Sopas</i>	8	<i>Valores Gertal</i>	138
<i>Receitas de Peixe</i>	30	<i>Bibliografia</i>	140
<i>Receitas de Carne</i>	52	<i>Ficha Técnica</i>	142
<i>Receitas de Ovos</i>	74		

Nota Introdutória



A **Gertal** atua no mercado da restauração, desde 1973, tendo fornecido, no ano anterior, mais de 61 milhões de refeições, a nível nacional, em diferentes segmentos (empresas, escolas, hospitais e instituições sociais).

A qualidade global do nosso serviço, assim como a saúde e o bem-estar dos nossos consumidores, é uma responsabilidade que assumimos com grande exigência.

Reconhecemos e valorizamos o impacto da nossa atividade e, neste contexto, temos vindo a desenvolver vários projetos de alimentação e saúde, nos nossos clientes, incluindo uma campanha de redução do consumo de sal.

No âmbito desta iniciativa, a **Gertal** desenvolveu um conjunto de materiais informativos sob o lema **Junte-se a nós neste compromisso, pela sua Saúde**, sendo assegurada a comunicação dos objetivos aos colaboradores e clientes, assim como a monitorização do consumo de sal, em cada unidade. Por outro lado, no plano de formação da empresa, foram contemplados cursos para colaboradores que incluem, nos módulos de alimentação e nutrição, conteúdos relativos a esta temática.

Este e-book, intitulado **Uma pitada de aromas... Receitas sem sal adicionado**, surge como um elemento central do projeto, ao assegurar a divulgação de um conjunto de opções culinárias que permitem reduzir o consumo de sal.

O e-book inclui vários grupos de receitas – sopas, peixe, carne, ovos, vegetarianas e acompanhamentos – e cada uma contém a respetiva lista de ingredientes, modo de preparação, composição nutricional e um comentário.

Este trabalho contou com a participação do *Chef Hélio Loureiro* e da Associação Portuguesa de Nutrição, assim como de nutricionistas e técnicos da **Gertal**.

Convidamo-lo a testar estas receitas e a dar-nos a sua opinião ou sugestão.



Contextualização

Redução da adição de sal no prato

Atualmente, o consumo excessivo de sal é considerado um problema de saúde pública à escala mundial, o qual está diretamente relacionado com o aumento da pressão arterial e, consequentemente, com a predisposição para um maior risco de ocorrência de doenças cardiovasculares (DCV) (1, 2).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças crónicas não transmissíveis são responsáveis por cerca de 36 milhões de mortes por ano, no mundo, e, destas, as DCV são um dos grupos que mais contribui para a estatística, representando 48% dos óbitos (3). Um dos fatores de risco para as DCV, assim como para as doenças cerebrovasculares, é a hipertensão arterial, sendo que o consumo excessivo de sal se correlaciona com o aumento da pressão arterial (2).

Quanto à prevalência de hipertensão, em Portugal, o estudo “A hipertensão arterial em Portugal 2013”, do Programa Nacional para as Doenças Cérebro-Cardiovasculares da Direção-Geral da Saúde (DGS), estima que esta seja de 26,9%, sendo que o sexo feminino é o que apresenta valores mais elevados (29,5%), comparativamente ao sexo masculino (23,9%) (4). O estudo também revela que cerca

de 50% dos doentes hipertensos têm um valor de colesterol elevado e apresentam também diabetes (4).

No que respeita ao sal, esta é a forma mais simples de adicionar o mineral sódio aos alimentos, pois é composto, habitualmente, por 40% de sódio e 60% de cloreto (5). Na verdade, o sódio é um mineral requerido pelo organismo, de forma a garantir o seu adequado funcionamento (p. ex. função cardíaca, contração muscular) (6). No entanto, a maioria da população tem uma ingestão superior à que o corpo necessita, ultrapassando as recomendações da OMS alusivas ao consumo de sal, já que, esta aconselha um consumo de cerca 5 g de sal por dia, o que equivale sensivelmente a uma colher de chá rasa de sal (6, 7). Efetivamente, a ingestão de sal, em Portugal, ultrapassa a recomendação sugerida pela OMS (2). Segundo os dados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF), o consumo por parte da população portuguesa é de 7,3 g de sal por dia (8). E, de acordo com os dados do relatório “Portugal – Alimentação Saudável em Números 2015”, da DGS, a percentagem de inadequação da ingestão de sal em crianças e adolescentes, dos 8 aos 17 anos, atingiu valores elevados e preocupantes, encontrando-se acima dos 70% de inadequação (9). Perante esta situação, e sabendo-se que a redução de sal contribui para a redução de doença cardíaca e cerebrovascular, é iminente uma atuação ao nível da redução da ingestão de sal, em excesso, por parte da população portuguesa nas refeições diárias (2, 10).

Na verdade, há múltiplas alternativas e estratégias que permitem a redução de sal, mantendo a sensação gustativa das preparações culinárias. Também existem variedades mais interessantes nutricionalmente do que o sal refinado, tal como, por exemplo, o sal marinho iodado, visto que este sal permite combater a carência de iodo na população (11). Assim, algumas soluções na diminuição do uso do sal na alimentação diária são:

Ervas aromáticas

As ervas aromáticas (p. ex. salsa, coentros, tomilho, alecrim) conferem às receitas um sabor muito agradável e fresco, promovendo a redução ou substituição do uso de sal. Além deste benefício, as ervas aromáticas podem ter um papel interessante na saúde porque apresentam substâncias bioativas, isto é, fitoquímicos, que têm propriedades fisiológicas importantes (11, 12). Alguns exemplos de ações dos fitoquímicos são a inibição da ação dos radicais livres, a modulação do processo de carcinogénese e a diminuição dos níveis de colesterol sérico pela redução da oxidação do colesterol LDL (12, 13). De modo a que não sejam perdidas as propriedades fitoquímicas e nutricionais das ervas aromáticas, estas devem ser utilizadas, preferencialmente, no estado fresco e adicionadas no final da preparação culinária para reduzir possíveis perdas de vitaminas e compostos fitoquímicos devido à ação do calor.

Especiarias

A adição de especiarias (p. ex. pimenta, pimentão-doce, caril, canela) às preparações culinárias é uma estratégia possível na substituição de sal que confere sabor aos pratos confecionados. As especiarias também parecem oferecer benefícios como, por exemplo, a diminuição dos níveis de glicemia, o aumento da termogénese, a melhoria do funcionamento do sistema gastrointestinal ou a modulação do colesterol plasmático (14, 15). A utilização das especiarias requer que sejam ativas pelo calor, ou seja, para que os seus aromas e sabores sejam mais evidentes, as especiarias devem ser adicionadas no início da preparação culinária. A adição destas, neste momento, também permite que o uso de sal seja menos requerido, pois os aromas e sabores intensos das especiarias serão envolvidos em todos os ingredientes presentes na preparação.

Citrinos e vinagres

Os alimentos ácidos, nomeadamente os citrinos e os vinagres, são uma alternativa que poderá ser utilizada para realçar os sabores dos

alimentos e, consequentemente, reduzir o uso de sal. Na medida que a adição de alimentos ácidos a outros com um sabor neutro permite mascarar a ausência do sal, prevalecendo o sabor dos primeiros.

Além destas alternativas, existem outras estratégias de redução de sal nas preparações culinárias como, por exemplo, os caldos de hortícolas, de peixe, de marisco ou de carnes brancas e o uso de alimentos como o alho, a cebola, o marisco, os moluscos e as conservas (p. ex. atum, sardinha, feijão). É de referir que as ervas aromáticas e especiarias, assim como as outras alternativas na redução e substituição de sal, também podem assumir a sua presença através das marinadas, evitando-se o uso de sal nestas. Acrescente-se que, numa alimentação saudável e pobre em sal, não é aconselhável o consumo de alimentos como, por exemplo, caldos (concentrados) industrializados, produtos de charcutaria (sal utilizado como conservante), *sushi*, queijos muito gordos e salgados, *snacks* salgados (p. ex. batatas fritas, amendoins salgados, frutos oleaginosos salgados, biscoitos salgados), molhos ou outros produtos pré-confecionados. Saliente-se ainda a relevância da leitura dos rótulos, de modo a conhecer-se os ingredientes presentes e comparar-se o teor de sal dos produtos alimentares. Desta forma, é possível realizarem-se escolhas mais adequadas nutricionalmente e compreender quais são os fornecedores de sal ou sódio do produto (p. ex. glutamato monossódico e o bicarbonato de sódio).

Posto isto, a alimentação diária, além de nutritiva, deverá ser agradável aos sentidos, por isso, é importante que seja desmistificado que uma alimentação com teor de sal reduzido é insípida ao paladar. Para isso, é crucial experimentarem-se novas combinações de alimentos, utilizarem-se mais hortícolas, alimentos de qualidade, com recurso a métodos de confeção saudáveis.

Com o intuito de **reduzir o consumo de sal e melhorar o estado de saúde da população** apresenta-se, em seguida, um conjunto de **sugestões práticas de diminuição de sal na alimentação diária**, para que, deste modo, seja possível subtrair risco e substituir o sal por um tempero aromático e natural que **some saúde**.



Receitas de Sopas

SEM SAL ADICIONADO



Ervas aromáticas mais usadas: aipo, cebolinho,
coentros, hortelã, salsa, segurelha, tomilho
Especiarias mais usadas: açafrão, pimenta

Gaspacho

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 129

Energia (kCal): 31

Lípidos (g): 1,3

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,2

Hidratos de Carbono (g): 3,9

dos quais açúcares (g): 1,2

Proteínas (g): 0,7

Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

O gaspacho é uma sopa fria e, por isso, surge como uma alternativa a considerar para hidratar e refrescar. Por ser constituído, maioritariamente, por tomate é um fornecedor de vitamina A e licopeno.



Ingredientes | 1 pessoa

- 100 g de tomate maduro
- 40 g de cebola
- 20 g de pimento verde
- 20 g de pepino
- 25 g de pão
- 5 g de azeite
- 5 mL de vinagre
- 5 g de cebolinho
- 250 mL de água

Preparação:

1. Colocar todos os ingredientes num liquidificador, adicionar água gelada até cobrir os ingredientes e triturar tudo bem.
2. Levar ao frio e servir gelado.
3. No momento de servir, polvilhar com o cebolinho picado.

Sopa de Mexilhão

com açafraão

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 81

Energia (kCal): 19

Lípidos (g): 1,3

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,2

Hidratos de Carbono (g): 1,1

dos quais açúcares (g): 0,9

Proteínas (g): 0,8

Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

O mexilhão tem um valor calórico e lipídico baixo, característico nos bivalves. Também se destaca por ser um fornecedor de folatos, fósforo, magnésio, potássio e vitamina A.



Ingredientes | 1 pessoa

- 250 mL de água
- 30 g de mexilhão
- 50 g de cebola
- 3 g de alho
- 1 folha de louro
- 30 g de pimento vermelho
- 50 g de alho-francês
- 50 g de curgete
- 1 g de açafraão em pó
- 0,5 g de piri-piri
- 0,5 g de coentros
- 0,5 g de salsa
- 0,5 g de cebolinho
- 5 g de azeite

Preparação:

1. Colocar numa caçarola a água, o mexilhão, a cebola, o alho, a folha de louro, o pimento, o alho-francês e a curgete. Deixar ferver.
2. De seguida, colocar no preparado um pouco de água e as especiarias e mexer com as varas.
3. Posteriormente, retirar a folha de louro e juntar o caldo. Deixar cozinhar por 10 minutos.
4. Triturar tudo com a varinha mágica e passar pelo chinês.
5. No momento de servir, polvilhar com as ervas aromáticas frescas picadas e o azeite em cru.

Sopa à Lavrador

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 218

Energia (kCal): 52

Lípidos (g): 1,1

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,1

Hidratos de Carbono (g): 7,8

dos quais açúcares (g): 0,7

Proteínas (g): 2,6

Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

A Roda da Alimentação Mediterrânica recomenda o consumo de 1 a 2 porções, por dia, de leguminosas. Incluir feijão na sopa é um modo de atingir as recomendações de consumo deste grupo de alimentos.



Ingredientes | 1 pessoa

- 65 g de batata
- 40 g de feijão vermelho
- 20 g de cebola
- 30 g de cenoura
- 30 g de nabo
- 250 mL de água
- 100 g de couve lombarda
- 5 g de hortelã
- 5 g de azeite

Preparação:

1. Colocar numa caçarola a batata, o feijão vermelho previamente demolido, a cebola, a cenoura e o nabo cortados em cubos. Adicionar água até cobrir todos os ingredientes e deixar cozinhar em lume brando.
2. Depois, acrescentar a couve lombarda cortada em juliana e deixar cozinhar durante 15 minutos.
3. Servir com as folhas de hortelã e um fio de azeite.

Sopa de Nabiças

com feijão-frade

.....
Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 143

Energia (kCal): 34

Lípidos (g): 1,4

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,2

Hidratos de Carbono (g): 3,8

dos quais açúcares (g): 0,9

Proteínas (g): 1,6

Sal (g): 0,0

.....

Comentário do Nutricionista

As nabiças são as folhas dos nabos que ainda não se desenvolveram completamente. Em termos nutricionais, têm um baixo teor energético e são fornecedoras de vitamina A, C, ácido fólico, potássio e cálcio.

.....



Ingredientes | 1 pessoa

- 20 g de feijão-frade
 - 40 g de cebola
 - 40 g de cenoura
 - 250 mL de água
 - 100 g de nabiças
 - 5 g de azeite
-

Preparação:

- 1.** Colocar numa panela o feijão-frade previamente cozido, a cebola e a cenoura em cubos. Adicionar água até cobrir todos os ingredientes e deixar cozinhar em lume brando, por 15 minutos.
- 2.** Acrescentar as nabiças cortadas em juliana. Deixar cozinhar por 10 minutos.
- 3.** Servir com o azeite em cru.

Sopa de Couve-flor e Coentros

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 90

Energia (kCal): 21

Lípidos (g): 1,3

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,2

Hidratos de Carbono (g): 1,3

dos quais açúcares (g): 1,0

Proteínas (g): 1,3

Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

Os coentros são uma erva aromática que pode ser utilizada tanto fresca como seca. Contudo, quando consumida em fresco o seu sabor é mais intenso, podendo ser adicionado a pratos de cozedura lenta.



Ingredientes | 1 pessoa

- 20 g de cebola
- 3 g de alho
- 20 g de alho-francês
- 250 mL de água
- 120 g de couve-flor
- 20 g de coentros
- 1 g de pimenta
- 5 g de azeite

Preparação:

1. Colocar numa caçarola a cebola, o alho e o alho-francês cortados grosseiramente. Acrescentar água até cobrir todos os ingredientes.
2. Acrescentar a couve-flor com os talos, os talos dos coentros e deixar cozinhar por 15 minutos.
3. Temperar com pimenta e triturar com a varinha mágica. De seguida, passar no chinês.
4. Servir com as folhas de coentros picadas e o azeite em cru.

Sopa de Macarro- nete

com couve portuguesa

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 179

Energia (kCal): 43

Lípidos (g): 1,2

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,2

Hidratos de Carbono (g): 6,5

dos quais açúcares (g): 1,0

Proteínas (g): 1,4

Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

Acrescente os talos da couve à sopa porque, deste modo, estará a aumentar o conteúdo nutricional e a diminuir o desperdício alimentar.



Ingredientes | 1 pessoa

- 65 g de batata
- 20 g de alho-francês
- 20 g de cebola
- 20 g de cenoura
- 250 mL de água
- 20 g de massa macarronete
- 120 g de couve portuguesa
- 5 g de azeite
- 5 g de hortelã

Preparação:

1. Colocar numa panela a batata cortada em cubos, o alho-francês em rodelas, a cebola em meias-luas e a cenoura em cubos. Acrescentar água até cobrir todos os ingredientes. Deixar cozinhar por 30 minutos, em lume brando.
2. Cozer a massa macarronete pelo tempo referido no rótulo, escorrer e reservar.
3. Acrescentar a couve à sopa cortada grosseiramente. Deixar cozinhar por 10 minutos.
4. No final da cozedura, acrescentar a massa macarronete.
5. No momento de servir, adicionar o azeite em cru e as folhas de hortelã.

Caldo de Cebola e Castanhas

com tomilho e limão

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 149

Energia (kCal): 36

Lípidos (g): 1,4

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,2

Hidratos de Carbono (g): 5,0

dos quais açúcares (g): 0,5

Proteínas (g): 0,6

Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

A erva-doce permite realçar o sabor das castanhas cozidas. Mas também pode ser incluída em pães aromáticos, salada de fruta, fruta assada, compotas e sobremesas à base de leite.



Ingredientes | 1 pessoa

- 65 g de batata
- 250 mL de água
- 15 g de castanha
- 30 g de cebola
- 5 g de azeite
- 3 g de erva-doce
- 5 g de tomilho fresco
- 10 g de limão

Preparação:

1. Cozer as batatas em água.
2. Triturar as batatas na água de cozedura e adicionar as castanhas e a cebola cortada em meias-luas muito finas. Deixar cozer, em lume brando.
3. No momento de servir, acrescentar o azeite em cru, a erva-doce, o tomilho, o sumo e a raspa do limão.

Creme de Tomate e Curgete

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 36

Energia (kCal): 9

Lípidos (g): 0,1

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,0

Hidratos de Carbono (g): 1,6

dos quais açúcares (g): 1,0

Proteínas (g): 0,5

Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

A curgete é um hortícola muito versátil que pode ser facilmente incluído em sopas, estufados e assados em cru, saladas e sobremesas. Apresenta, ainda, um poder hidratante elevado devido à sua riqueza em água.



Ingredientes | 1 pessoa

- 50 g de tomate
- 30 g de cebola
- 20 g de alho-francês
- 30 g de chuchu
- 50 g de curgete
- 250 mL de água
- 1 g de cebolinho

Preparação:

1. Cortar o tomate em quartos, a cebola picada grosseiramente, o alho-francês e o chuchu em cubos e metade da quantidade de curgete em pedaços. Acrescentar água até cobrir todos os ingredientes. Deixar cozinhar, em lume brando.
2. Quando os hortícolas estiverem cozidos, triturar e passar pelo chinês.
3. Cortar a restante curgete em cubos pequenos e adicioná-la ao creme anterior. Deixar cozinhar por cerca de 5 minutos, em lume brando.
4. No momento de servir, acrescentar o cebolinho picado.

Creme de Ervilhas e Alface

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 125

Energia (kCal): 30

Lípidos (g): 1,1

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,2

Hidratos de Carbono (g): 3,7

dos quais açúcares (g): 0,6

Proteínas (g): 1,2

Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

O aipo é uma planta aromática que pode ser utilizada por inteiro, desde a raiz às sementes, conferindo um sabor levemente picante.



Ingredientes | 1 pessoa

- 65 g de batata
- 40 g de ervilhas
- 50 g de cebola
- 50 g de alho-francês
- 250 mL de água
- 80 g de alface
- 3 g de aipo
- 5 g de azeite

Preparação:

1. Colocar numa caçarola as batatas descascadas, as ervilhas, a cebola em quartos e o alho-francês em rodelas. Acrescentar água até cobrir todos os ingredientes. Deixar cozinhar.
2. Quando estiverem cozidos, acrescentar a alface com os seus talos e deixar cozinhar.
3. Triturar e passar no chinês.
4. Servir com o aipo picado e o azeite em cru.

Creme de Cogumelos e Chuchu

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 75

Energia (kCal): 18

Lípidos (g): 1,2

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,2

Hidratos de Carbono (g): 1,5

dos quais açúcares (g): 0,8

Proteínas (g): 0,6

Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

O chuchu apresenta um conteúdo elevado em água, o que lhe confere um baixo valor energético e um potencial efeito diurético. Por ser um fornecedor de potássio, poderá exibir um efeito positivo sobre a hipertensão arterial.



Ingredientes | 1 pessoa

- 250 mL de água
- 100 g de chuchu
- 40 g de cebola
- 50 g de cogumelos *marron e paris*
- 50 g de alho-francês
- 5 g de azeite
- 5 g de tomilho

Preparação:

1. Cozer em água o chuchu, a cebola, os talos dos cogumelos e o alho-francês. Triturar.
2. Saltear a restante parte dos cogumelos laminados com o azeite e o tomilho.
3. Colocar este preparado sobre o creme e servir.



Receitas de Peixe

SEM SAL ADICIONADO

*Ervas aromáticas mais usadas: estragão, funcho,
louro, manjericão, orégãos, salsa, segurelha,
tomilho, salicórnia*

*Especiarias mais usadas: açafrão, caril, colorau,
gengibre, mostarda, noz-moscada, pimenta*

Potas

com esparguete
preto

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 336

Energia (kCal): 80

Lípidos (g): 1,6

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,3

Hidratos de Carbono (g): 11,1

dos quais açúcares (g): 1,3

Proteínas (g): 5,2

Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

O funcho, com o seu sabor levemente adocicado, é especialmente indicado para pratos de peixe. Com a junção a outras ervas aromáticas, especiarias e condimentos, consegue-se a combinação perfeita para a inexistência de necessidade de se juntar sal a este prato.



Ingredientes | 1 pessoa

- 70 g de esparguete preto
- 1 folha de louro
- 135 g de potas
- 1 g de açafraão em pó
- 2 g de grãos de mostarda
- 1 g de pimenta
- 5 mL de sumo de limão
- 5 g de funcho fresco
- 5 g de salsa
- 5 g de azeite
- 40 g de alho-francês
- 20 g de pimento verde
- 30 g de curgete
- 50 g de tomate
- 40 g de cebola
- 3 g de alho
- 5 g de manjeriço

Preparação:

1. Cozer a massa esparguete, segundo as indicações do fabricante, com a folha de louro. Escorrer e reservar.
2. Cortar a pota em cubos.
3. Envolver os cubos de pota com o açafraão, os grãos de mostarda, a pimenta, o sumo de limão, o funcho e a salsa picados.
4. Colocar uma caçarola com o azeite, o alho-francês, o pimento, a curgete, o tomate em cubos, a cebola e o alho picados. Deixar cozinhar cerca de 3 minutos.
5. Acrescentar as potas ao preparado anterior e deixar cozinhar por cerca de 5 minutos.
6. Envolver a massa esparguete e terminar com as folhas de manjeriço.

Crepes de Marisco e Aipo

com salada verde

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 406

Energia (kCal): 98

Lípidos (g): 4,9

Ácidos Gordos Saturados (g): 1,0

Hidratos de Carbono (g): 6,9

dos quais açúcares (g): 1,6

Proteínas (g): 6,8

Sal (g): 0,3

Comentário do Nutricionista

O crepe é uma forma diferente de se conseguir uma refeição completa, sendo que, através deste, é possível incorporar algumas sobras de alimentos, tanto cozinhados como crus.



Ingredientes | 1 pessoa

Recheio:

- 5 g de azeite
- 30 g de tomate
- 30 g de cebola
- 3 g de alho
- 30 g de berbigão
- 30 g de miolo de camarão
- 30 g de miolo de mexilhão
- 10 g de aipo fresco
- 5 g de salsa
- 5 g de cebolinho
- 1 g de pimenta

- 10 g de farinha integral

Crepe:

- 1 ovo
- 15 g de farinha integral
- 30 mL de leite magro
- 10 g de creme vegetal
- 5 g de salsa

Salada verde:

- 80 g de rúcula
- 40 g de alface

Preparação do recheio:

1. Colocar numa caçarola o azeite, o tomate em cubos, a cebola e o alho picados. Cozinhar por cerca de 5 minutos.
2. Acrescentar o berbigão, o camarão e o mexilhão. Envolver com ervas aromáticas frescas picadas e a pimenta. Cozinhar lentamente, durante 3 minutos.
3. Dissolver a farinha em água fria.
4. Acrescentar à farinha dissolvida algum caldo quente da cozedura e adicionar ao preparado 2 até espessar. Deixar cozinhar durante 2 minutos.
5. Após este período, retirar do lume e deixar arrefecer. Reservar.

Preparação do crepe:

1. Bater o ovo com a farinha, o leite, o creme vegetal e repousar a massa, durante 15 minutos.
2. Quando a frigideira estiver quente, colocar uma colher de massa de crepe na frigideira e espalhar. Virar o crepe e retirar. Deixar arrefecer e reservar.
3. Rechear com o creme de marisco e salpicar com a salsa picada.
4. Servir quente e com a salada verde.

Sugestão: acompanhe este prato com, por exemplo, batatas às rodelas com colorau e alecrim (página 129).

Lombinho de Salmão

envolto em massa de broa de milho e ervas aromáticas

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 457

Energia (kCal): 109

Lípidos (g): 5,5

Ácidos Gordos Saturados (g): 1,0

Hidratos de Carbono (g): 9,7

dos quais açúcares (g): 0,9

Proteínas (g): 4,7

Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

O salmão é um peixe gordo muito versátil na culinária. Devido ao seu teor de gordura, nomeadamente ácidos gordos polinsaturados, na sua preparação, pode reduzir ou omitir o uso de gordura de adição.



Ingredientes | 1 pessoa

Salmão:

- 110 g de salmão fresco
- sumo de meio limão
- 10 g de broa de milho
- 5 g de cebolinho
- 5 g de manjerição
- 10 g de funcho
- 40 g de cenoura
- 20 g de pimento amarelo
- 20 g de pimento vermelho

- 20 g de alho-francês

- 30 g de curgete

- 50 g de cogumelos frescos

- 2 g de pimenta preta em grão

- 5 g de azeite

Couscous:

- 5 g de azeite

- 70 g de couscous

- 5 g de coentros

Preparação do salmão e massa de broa de milho:

1. Temperar o salmão com sumo de limão e selá-lo numa frigideira antiaderente, sem gordura adicionada. Reservar.
2. Esfarelar a broa.
3. Juntar à broa de milho o cebolinho, o manjerição e o funcho picados. Esmagar até obter uma pasta.
4. Cobrir o salmão com a pasta de broa e levá-lo ao forno a 180 °C até ficar dourada.
5. Cortar todos os hortícolas em juliana e laminar os cogumelos, temperar com pimenta e saltear rapidamente em azeite.

Preparação do couscous:

1. Colocar 100 mL de água a ferver. Quando a água começar a ferver, acrescentar o azeite e o couscous e tapan a caçarola. Deixar cozinhar por 8 minutos e, posteriormente, juntar os coentros picados e envolver.
2. Acompanhar o salmão com o couscous e os hortícolas em juliana.

Peixe- -espada Grelhado

sobre grelos salteados
com tomate seco e
arroz de tomate e
salsa

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 348
Energia (kCal): 83
Lípidos (g): 2,5
Ácidos Gordos Saturados (g): 0,4
Hidratos de Carbono (g): 10,7
dos quais açúcares (g): 1,1
Proteínas (g): 4,2
Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

O peixe-espada é um peixe magro do mar português e é muito sensível às alterações do seu meio. Em termos nutricionais, este peixe é fornecedor de nutrientes como o fósforo, o potássio e a vitamina A.



Ingredientes | 1 pessoa

- 140 g de peixe-espada
- sumo de meio limão
- 180 g de grelos
- 5 g de azeite
- 2,5 g de tomate seco

Arroz de tomate e salsa:

- 5 g de azeite
- 30 g de cebola
- 3 g de alho
- 5 g de salsa
- 50 g de tomate
- 70 g de arroz carolino

Preparação do peixe-espada e grelos:

1. Temperar o peixe-espada com sumo de limão e grelhá-lo num grelhador antiaderente, sem adição de gordura.
2. Escaldar os grelos numa panela com água a ferver. Escorrê-los e passá-los por água fria.
3. Numa frigideira antiaderente colocar o azeite e deixar aquecer. Em seguida, acrescentar os grelos e o tomate seco.

Preparação do arroz de tomate e salsa:

1. Colocar numa caçarola o azeite, a cebola e o alho picados, uma colher de sopa de água e deixar libertar os sucos. Nesse momento, acrescentar a salsa e o tomate picado e deixar que liberte os seus aromas.
2. Acrescentar o arroz, envolvê-lo na mistura e deixar cozinhar em lume brando. Repousar, tapado, durante 10 minutos.
3. Acompanhar o peixe e os grelos com o arroz de tomate e salsa.

Caldeirada Ligeira de Cação

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 211

Energia (kCal): 50

Lípidos (g): 1,0

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,1

Hidratos de Carbono (g): 6,8

dos quais açúcares (g): 0,8

Proteínas (g): 3,5

Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

A caldeirada é uma preparação culinária que preserva o conteúdo nutricional, não requer refogados e realça o sabor e aroma dos seus ingredientes.



Ingredientes | 1 pessoa

- 250 g de batata
- 100 g de cebola
- 120 g de cação
- 50 g de tomate cacho
- 30 g de pimento
- 5 g de coentros
- 5 g de orégãos matizados frescos
- 1 g de pimenta preta em grão
- 1 g de açafraão em pó
- 1 g de gengibre em pó
- 5 g de azeite

Preparação:

1. Colocar numa caçarola as batatas e a cebola às rodelas, as postas do cação, o tomate e o pimento picado e as ervas aromáticas e as especiarias, dispostos por camadas, cobrir de água e regar com o azeite.
2. Tapar e deixar cozinhar 20-30 minutos em lume brando.

Lascaas de Bacalhau

com salada morna de grão-de-bico e massa cotovelinho

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 520
Energia (kCal): 124
Lípidos (g): 2,8
Ácidos Gordos Saturados (g): 0,4
Hidratos de Carbono (g): 15,7
dos quais açúcares (g): 1,0
Proteínas (g): 8,7
Sal (g): 0,9

Comentário do Nutricionista

A preparação de um molho à base de ervas aromáticas, especiarias, vinagre e azeite nas doses adequadas permite mascarar a ausência de sal e atribuir um sabor distinto ao prato.



Ingredientes | 1 pessoa

Molho:

- 15 mL de vinagre de vinho tinto
- 5 g de azeite
- 1 g de coentros
- 2,5 g de tomate seco
- 1 g de salsa
- 1 g de mostarda doce

Salada:

- 35 g de massa cotovelinho
- 1 folha de louro
- 80 g de grão-de-bico
- 120 g de lascas de bacalhau
- 1 g de pimenta preta
- 20 g de cebola
- 80 g de rúcula
- 50 g de tomate cereja
- 10 g de azeitona pretas

Preparação do molho:

1. Triturar todos os ingredientes num copo misturador até se obter um molho espesso. Reservar.

Preparação da salada:

1. Cozer previamente a massa cotovelinho em água aromatizada com o louro. Reservar.

2. Passar o grão-de-bico cozido no passe-vite. Reservar.

3. Escalfar as lascas de bacalhau, previamente demolhadas, em água fervente.

4. Temperar com a pimenta preta.

5. No momento de servir, dispor num prato o puré de grão-de-bico, em seguida as lascas de bacalhau, a cebola, as folhas de rúcula, o tomate e as azeitonas pretas descaroçadas e fatiadas. Regar com o molho preparado e servir com a massa cotovelinho.

Arroz de Sardinha à Pescador

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 399

Energia (kCal): 96

Lípidos (g): 2,9

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,6

Hidratos de Carbono (g): 11,8

dos quais açúcares (g): 0,2

Proteínas (g): 5,2

Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

A hortelã permite aromatizar as preparações culinárias e pode facilitar o alívio de problemas associados à digestão dos alimentos.



Ingredientes | 1 pessoa

- 160 g de sardinha
- sumo de meio limão
- 5 g de azeite
- 30 g de cebola
- 3 g de alho
- 50 g de tomate cacho
- 70 g de arroz
- 1 g de pimenta branca
- ¼ de malagueta
- 1 g de ervas de Provença
- 10 g de hortelã
- 100 g de brócolos
- 1 g de orégãos

Preparação:

1. Amanhar o peixe, temperar com sumo de limão e reservar.
2. Dispor num tacho o azeite, a cebola cortada em rodelas finas, o dente de alho e o tomate cortado em pedaços. Deixar que se libertem os sucos.
3. Acrescentar o arroz, temperar com a pimenta branca e adicionar a malagueta e as ervas de Provença. Envolver e adicionar quatro vezes o volume em água da quantidade de arroz.
4. Cozer o arroz durante 12 minutos em lume muito brando e, no final desse tempo, colocar as sardinhas. Deixar cozinhar por mais 4 minutos, sempre em lume muito brando. No momento de servir, juntar a hortelã.
5. Cozer os brócolos, por 3 minutos, em água fervente e aromatizada com orégãos.
6. Servir o arroz de sardinhas acompanhado pelos brócolos.

Pescada na Caçarola

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 157

Energia (kCal): 38

Lípidos (g): 0,7

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,1

Hidratos de Carbono (g): 5,2

dos quais açúcares (g): 0,4

Proteínas (g): 2,6

Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

A pescada é um peixe magro que pode ser capturado em diferentes locais como, por exemplo: Oceano Atlântico, Mar Mediterrâneo e Oceano Pacífico. Através da consulta do rótulo/selo poderá verificar a sua origem.



Ingredientes | 1 pessoa

- 250 g de batata
- 100 g de cebola
- 10 g de alho
- 120 g de pescada
- 10 g de pimento verde
- 10 g de pimento vermelho
- 60 g de couve repolho
- 5 g de azeite
- 1 g de pimenta de caiena
- 1 folha de louro
- 10 g de salsa
- 5 g de coentros

Preparação:

1. Descascar e cortar as batatas em rodelas finas.
2. Colocar numa caçarola uma camada de cebola e alho picado, metade das batatas e a pescada.
3. De seguida, colocar outra camada de cebola, alho e pimento cortados em tiras, a outra metade das batatas, a couve repolho e terminar com uma camada de cebola. Regar com caldo de hortícolas.
4. Adicionar o azeite e temperar com a pimenta de caiena, a folha de louro, a salsa e os coentros picados.
5. Tapar a caçarola e levar ao lume muito brando, durante 15 minutos.

Pampo

com inhame

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 163

Energia (kCal): 39

Lípidos (g): 0,9

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,1

Hidratos de Carbono (g): 4,9

dos quais açúcares (g): 1,8

Proteínas (g): 2,7

Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

O inhame é um tubérculo, à semelhança da batata, batata-doce ou mandioca. Este tubérculo pode ser confeccionado de diversas formas como, por exemplo, cozido, assado e estufado.



Ingredientes | 1 pessoa

- 30 g de cebola
- 5 g de azeite
- 30 g de tomate
- 200 g de inhame
- 120 g de couve portuguesa
- 1 g de pimenta preta
- 1 g de pimenta rosa
- 5 g de orégãos frescos
- 165 g de pampo
- sumo de meio limão
- 3 g de gengibre em pó
- 3 g de alho
- 3 g de cebolinho

Preparação:

- 1.** Numa caçarola colocar a cebola, o azeite e uma colher de sopa de água. Deixar libertar os sucos.
- 2.** Em seguida, acrescentar o tomate cortado em pedaços, o inhame descascado e cortado em rodelas, a couve portuguesa, a pimenta preta, a pimenta rosa e os orégãos picados. Deixar cozinhar, em lume brando, até o inhame estar cozido. Juntar água ou caldo de hortícolas, sempre que necessário.
- 3.** Temperar o pampo com sumo de limão, gengibre e alho.
- 4.** Colocar o pampo em papel de alumínio ou vegetal com o cebolinho e a marinada anterior. Embrulhar e levar ao forno para cozinhar a vapor.
- 5.** Abrir o embrulho apenas no momento de servir. Acompanhar com o inhame e a couve portuguesa estufados ao natural.

Filete de Cavala

com esmagada de batata-doce e grão-de-bico

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 369

Energia (kCal): 88

Lípidos (g): 3,0

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,6

Hidratos de Carbono (g): 9,6

dos quais açúcares (g): 1,6

Proteínas (g): 5,4

Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

Existem vários tipos de vinagre balsâmico, mas o tradicional tem origem em Itália (Modena e Reggio Emilia). Na escolha do vinagre balsâmico é sempre importante verificar, na lista de ingredientes, se este não contém caramelo na sua composição.



Ingredientes | 1 pessoa

Filetes de cavala:

- 90 g de filetes de cavala
- sumo de meio limão
- 1 g de pimenta preta
- 1 g de pimenta rosa
- 5 g de coentros
- 5 g de cebolinho

- 80 g de grão-de-bico
- 30 g de cebola
- 5 g de azeite
- 1 g de pimenta preta
- 1 g de pimenta rosa
- 1 g de erva-doce

Esmagada de batata-doce e grão-de-bico:

- 130 g de batata-doce

Salada de couve-roxa e agrião:

- 90 g de couve roxa
- 60 g de agrião
- 5 mL de vinagre balsâmico

Preparação dos filetes de cavala:

1. Temperar os filetes de cavala com o sumo de limão, as pimentas, os coentros e o cebolinho picados.
2. Cozinhar, rapidamente, os filetes de cavala numa frigideira antiaderente quente e sem gordura adicionada.
3. Servir com a esmagada e uma salada de couve-roxa e agrião, temperada com vinagre balsâmico.

Preparação da esmagada de batata-doce e grão-de-bico:

1. Cozer a batata-doce com a pele. Quando estiver cozida, deixar arrefecer e retirar a pele.
2. Esmagar a batata-doce e o grão-de-bico.
3. Numa caçarola colocar a cebola picada e o azeite.
4. Deixar a cebola ficar translúcida e adicionar a batata-doce e o grão-de-bico esmagados com a pimenta preta, rosa e erva-doce. Envolver bem e servir.



Receitas de *Carne*

SEM SAL ADICIONADO

*Ervas aromáticas mais usadas: aipo, alecrim, hortelã,
louro, manjeriço, orégãos, salsa, tomilho, salva*

*Especiarias mais usadas: colorau, cominhos, cravinho,
mostarda, noz-moscada, pimenta, piri-piri*

Peito de Frango no Forno

e macarronete integral com favas

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 345
Energia (kCal): 82
Lípidos (g): 2,4
Ácidos Gordos Saturados (g): 0,3
Hidratos de Carbono (g): 9,9
dos quais açúcares (g): 0,9
Proteínas (g): 5,6
Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

O uso de caldo de hortícolas nas preparações culinárias permite enriquecê-las com nutrientes provenientes da cozedura dos hortícolas e confere, ainda, mais sabor e aroma ao prato.



Ingredientes | 1 pessoa

Favas com macarronete integral:

- 5 g de azeite
- 20 g de alho-francês
- 30 g de cebola
- 3 g de alho
- 60 g de tomate
- 40 g de favas
- 40 g de feijão-verde
- 30 g de cenoura
- 250 mL de caldo de hortícolas
- 70 g de macarronete integral

- 5 g de coentros

Peito de frango:

- 10 g de pão ralado
- 2 g de colorau
- 5 g de mostarda Dijon
- 1 g de pimenta rosa
- 5 g de alecrim
- 5 g de azeite
- 3 g de alho
- 90 g de peito de frango

Preparação das favas:

1. Colocar numa sertã uma colher de sopa de água, o azeite, o alho-francês às rodélas, a cebola e o alho picados. Deixar libertar os sucos.
2. Adicionar o tomate cortado em cubos. Deixar libertar os sucos.
3. Acrescentar as favas, o feijão-verde e a cenoura cortados. Envolver.
4. Juntar caldo de hortícolas até cobrir os alimentos. Assim que ferver, adicionar o macarronete e deixar cozinhar.
5. Juntar os coentros picados, no final da cozedura.

Preparação do peito de frango:

1. Misturar o pão ralado com o colorau, a mostarda, a pimenta rosa, o alecrim, o azeite e o alho picado. Envolver a mistura nos peitos de frango e reservar por, pelo menos, 10 minutos.
2. Levar ao forno o peito de frango a 180 °C, durante 25 minutos.
3. Servir o peito de frango com o preparado de favas e o macarronete.

Frango Estufado

com cogumelos,
castanhas e
cebolinho

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 273

Energia (kCal): 65

Lípidos (g): 1,4

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,3

Hidratos de Carbono (g): 8,1

dos quais açúcares (g): 2,1

Proteínas (g): 4,7

Sal (g): 0,2

Comentário do Nutricionista

Os estufados ao natural não recorrem ao uso de refo-gados para iniciar o processo de cocção. Nesta técnica, há o uso abundante de hortícolas, ervas aromáticas, especiarias e azeite em quantidade moderada para se apurar os sabores e aromas durante a cocção lenta.



Ingredientes | 1 pessoa

- 30 g de cebola
- 5 g de azeite
- 50 g de cogumelos
- 80 g de hortos de couve
- 50 g de tomate cereja
- 140 g de castanha
- 5 g de tomilho
- 5 g de cebolinho
- 150 g de frango
- 5 g de salsa

Preparação:

1. Colocar numa caçarola a cebola, o azeite e uma colher de sopa de água. Deixar libertar os sucos da cebola e acrescentar os cogumelos. Envolver.
2. Juntar os hortos de couve, o tomate cereja e as castanhas descascadas.
3. Adicionar as ervas aromáticas, o frango cortado em pedaços e misturar.
4. Juntar água fervente até cobrir os alimentos. Deixar cozinhar.
5. No momento de servir, polvilhar com salsa.

Tirinhas de Frango

com bolinhas de grão-de-bico e aveia

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 526

Energia (kCal): 126

Lípidos (g): 4,4

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,5

Hidratos de Carbono (g): 12,4

dos quais açúcares (g): 0,8

Proteínas (g): 8,7

Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

O estragão é uma erva aromática com um sabor ligeiramente picante e semelhante ao do anis. Está indicado para ser adicionado à culinária da carne de frango, peixe estufado ou ovos.



Ingredientes | 1 pessoa

Bolinhas de grão-de-bico e aveia:

- 80 g de grão-de-bico
- 15 g de aveia integral
- 40 g de cebola
- 10 g de alho
- 5 g de aipo picado
- 1 g de cominhos
- 1 g de pimenta preta
- 1 g de noz-moscada
- 5 g de cebolinho
- 10 g de farinha integral

Tirinhas de frango:

- 10 g de funcho
- 50 g de tomate cereja
- 20 g de cebola
- 5 g de alho
- 5 g de malagueta
- 5 g de estragão
- 90 g de tirinhas de frango
- 5 g de azeite
- 20 g de amêndoa

Preparação das bolinhas de grão-de-bico e aveia:

1. Cozer, previamente, o grão-de-bico demolhado. Demolhar a aveia.
2. Desfazer a puré o grão-de-bico.
3. Acrescentar a aveia demolhada e escorrida.
4. Adicionar a cebola, o alho e o aipo picados.
5. Juntar os cominhos, a pimenta preta moída, a noz-moscada, o cebolinho e envolver bem. Deixar repousar por uns minutos.
6. Fazer pequenas bolinhas com a massa resultante, passar por farinha integral e levar ao forno a 180 °C.

Preparação das tirinhas de peru:

1. Picar os hortícolas e as ervas aromáticas, saltear com as tirinhas de frango no wok com o azeite e no final juntar as amêndoas.
2. Servir com as bolinhas de grão-de-bico.

Sugestão: pode optar por colocar amêndoa laminada.

Peito de Peru Aromati- zado

com tomilho e
massa fusilli

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 444
Energia (kCal): 107
Lípidos (g): 3,4
Ácidos Gordos Saturados (g): 0,5
Hidratos de Carbono (g): 11,6
dos quais açúcares (g): 1,6
Proteínas (g): 7,1
Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

O tomilho é uma erva aromática fresca e resistente, pois, tolera um processo culinário longo. Por esse motivo, é utilizado em métodos culinários como, por exemplo, os estufados e os assados.



Ingredientes | 1 pessoa

- 70 g de massa fusilli
- 5 g de talos de salsa
- 1 folha de louro
- 60 g de cebola
- 5 g de azeite
- 20 g de talos de aipo
- 3 g de alho
- 90 g de peito de peru
- 1 g de pimenta rosa
- 1 g de noz-moscada
- 3 g de tomilho fresco
- 60 g de tomate
- 40 g de favas
- 40 g de cenoura
- 15 g de noz
- 5 g de hortelã

Preparação:

1. Cozer a massa *fusilli* em água aromatizada com talos de salsa e folha de louro e metade da quantidade de cebola. Depois de cozida, escorrer e reservar.
2. Colocar numa caçarola uma colher de água, o azeite, a cebola, o aipo e o alho picados. Deixar libertar os sucos e juntar os cubos de peru. Temperar com pimenta rosa e noz-moscada.
3. Temperar com o tomilho e acrescentar o tomate cortado em cubos, as favas frescas e os cubos de cenoura. Deixar cozinhar.
4. Polvilhar com nozes picadas e dispor a hortelã no preparado no momento de servir.

Cevadoto de Cubos de Peru

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 454
Energia (kCal): 108
Lípidos (g): 2,1
Ácidos Gordos Saturados (g): 0,3
Hidratos de Carbono (g): 15,8
dos quais açúcares (g): 0,3
Proteínas (g): 6,0
Sal (g): 0,2

Comentário do Nutricionista

A cevada é um cereal que pode ser incluído como acompanhamento, à semelhança, por exemplo, do arroz ou do trigo. Além do grão, este cereal também pode ser consumido na forma de flocos e farinha.



Ingredientes | 1 pessoa

- 5 g de azeite
- 40 g de cebola
- 3 g de alho
- 90 g de cevada em grão
- 2 g de malagueta
- 90 g de peito de peru
- 40 g de cogumelos
- 5 g de cebolinho
- 5 g de salsa
- 5 g de coentros frescos
- 100 g de espinafres frescos

Preparação:

1. Colocar numa caçarola uma colher de sopa de água, o azeite, a cebola e o alho picados. Deixar apurar.
2. Em seguida, acrescentar a cevada.
3. Deixar ferver por 2 minutos e ir acrescentando a água quente aos poucos. Envolver os ingredientes durante este processo.
4. Picar a malagueta e acrescentar ao preparado anterior.
5. Cortar em cubos o peru, envolvê-lo com os cogumelos laminados, o cebolinho, a salsa, os coentros e mexer.
6. Acrescentar o peru ao preparado e deixar cozinhar por 10 minutos.
7. Após os 10 minutos, juntar as folhas de espinafres e deixar cozinhar por 5 minutos. Ir acrescentando água ou caldo de hortícolas à medida que seja necessário, durante a cozedura.
8. No momento de servir, polvilhar com cebolinho fresco e salsa.

Caldeirada de Coelho

aromatizada com coentros

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 228

Energia (kCal): 55

Lípidos (g): 1,3

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,3

Hidratos de Carbono (g): 6,7

dos quais açúcares (g): 1,0

Proteínas (g): 3,6

Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

A carqueja cresce espontaneamente em Portugal e é frequentemente consumida em infusões, contudo, pode ser adicionada a caldeiradas, a estufados e a pratos de arroz.



Ingredientes | 1 pessoa

- 5 g de azeite
- 60 g de cebola
- 40 g de pimento
- 80 g de tomate
- 10 mL de vinho branco
- 5 g de alecrim
- 5 g de carqueja
- 5 g de orégãos
- 1 g de pimenta preta em grão
- 250 g de batata
- 140 g de coelho (coxa)
- 5 g de coentros

Preparação:

1. Colocar numa caçarola água, azeite, cebola, pimento e o tomate picados.
2. Quando estiverem alourados, acrescentar o vinho e deixar evaporar o álcool.
3. Temperar com alecrim, carqueja, orégãos e pimenta preta em grão moída na momento.
4. Juntar água fervente até cobrir metade da caçarola e, em seguida, as batatas cortadas em rodelas. Deixar cozinhar, em lume brando, e juntar o coelho.
5. No final da cozedura, adicionar os coentros e servir.

Coelho Grelhado

com salada de
batata e maçãs

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 171

Energia (kCal): 41

Lípidos (g): 0,9

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,2

Hidratos de Carbono (g): 5,4

dos quais açúcares (g): 1,4

Proteínas (g): 2,6

Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

A carne de coelho, tal como as carnes de aves, é uma carne branca e, por isso, tem a si associado um baixo teor de gordura, mais especificamente de gordura saturada.



Ingredientes | 1 pessoa

- 140 g de coelho
 - 1 pau de canela
 - 1 g de pimenta
 - 1 g de cominhos
 - 5 mL de vinagre de maçã
 - 250 g de batata
 - 80 g de alface
 - 60 g de pepino
 - 40 g de cenoura
 - 50 g de maçã
 - 5 g de azeite
 - 5 g de cebolinho
-

Preparação:

- 1.** Cortar a carne de coelho em cubos, temperar com a canela, a pimenta, os cominhos e o vinagre de maçã.
- 2.** Fazer espetadas com a carne e grelhá-la lentamente.
- 3.** Cozer as batatas com a pele. Depois de cozidas, deixar arrefecer, descascar e cortar em cubos.
- 4.** Misturar as batatas, as folhas de alface, o pepino em cubos, a cenoura raspada e a maçã cortada em cubos. Temperar com o vinagre de maçã, o azeite e o cebolinho picado.

Costeleta de Porco

acompanhada de batatas recheadas

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 217
Energia (kCal): 52
Lípidos (g): 2,3
Ácidos Gordos Saturados (g): 0,8
Hidratos de Carbono (g): 4,6
dos quais açúcares (g): 0,5
Proteínas (g): 3,1
Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

O piri-piri é proveniente das malaguetas, tendo um sabor muito picante e ativo. Por esse motivo, indivíduos suscetíveis a problemas gástricos devem evitar o seu consumo.



Ingredientes | 1 pessoa

Batatas recheadas:

- 250 g de batata
- 50 g de cogumelos
- 30 g de cebola
- 5 g de azeite
- 3 g de alho
- 5 g de cebolinho
- 1 g de pimenta preta
- 5 g de alecrim
- 20 g de queijo magro ralado

Costeleta de porco:

- 120 g de costeleta de porco
- sumo de meio limão
- 3 g de alho
- 1 g de pimenta preta
- 1 g de piri-piri moído
- 1 folha de louro
- 3 g de alecrim

Salada de rúcula e beterraba:

- 80 g de rúcula
- 20 g de beterraba

Preparação das batatas recheadas:

1. Levar ao forno as batatas inteiras e, depois de assadas, retirar-lhes o conteúdo interior.
2. Saltear numa frigideira antiaderente os cogumelos, a cebola, o azeite, o alho, o cebolinho, a pimenta e o alecrim. No final, envolver o interior da batata retirado no passo anterior.
3. Rechear as batatas com este preparado e cobrir com o queijo ralado.
4. Levar ao forno a 180 °C até gratinar.

Preparação da costeleta de porco:

1. Temperar as costeletas de porco com o sumo de limão, o alho esmagado, a pimenta, o piri-piri e a folha de louro. Salpicar com o alecrim.
2. Grelhar a costeleta de porco num grelhador antiaderente, sem gordura, e acompanhar com as batatas recheadas e a salada de rúcula e beterraba.

Cubos de Porco

com massa *tagliatelle*
e cogumelos

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 432
Energia (kCal): 103
Lípidos (g): 3,8
Ácidos Gordos Saturados (g): 1,1
Hidratos de Carbono (g): 11,1
dos quais açúcares (g): 1,2
Proteínas (g): 6,0
Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

Os cogumelos podem ser consumidos de muitas e variadas formas, desde salteados, estufados, recheados e assados no forno. Contudo, na sua preparação, tenha o cuidado de não os expor durante muito tempo à água para que estes não absorvam em demasia e, deste modo, percam as suas características sensoriais.



Ingredientes | 1 pessoa

- 70 g de massa *tagliatelle*
- 3 g de alho
- 30 g de cebola
- 5 g de azeite
- 60 g de curgete
- 50 g de tomate
- 5 g de cebolinho
- 90 g de carne de porco
- 40 g de cogumelos variados
- 1 g de pimenta
- 1 g de cominhos
- 5 g de manjeriço

Preparação:

1. Cozer a massa *tagliatelle* em água. Escorrer e reservar.
2. Numa caçarola dispor o alho e a cebola picados, o azeite, uma colher de água, a curgete cortada em cubos e deixar libertar os sucos da curgete.
3. Acrescentar o tomate, o cebolinho picado e deixar cozinhar.
4. Juntar a carne de porco cortada em cubos, os cogumelos, a pimenta, os cominhos e envolver. Em seguida, adicionar água fervente até cobrir os alimentos e deixar cozinhar por 15 minutos.
5. Acrescentar o preparado de porco e hortícolas à massa cozida previamente. Quando servir, acrescentar as folhas de manjeriço.

Almôndegas de Vaca

com massa esparguete
acompanhada por fios
de curgete

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 476
Energia (kCal): 114
Lípidos (g): 4,8
Ácidos Gordos Saturados (g): 1,3
Hidratos de Carbono (g): 11,7
dos quais açúcares (g): 1,6
Proteínas (g): 5,7
Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

As carnes vermelhas, como a de vaca, além de fornecerem proteínas de elevado valor biológico, também são uma ótima fonte de ferro. Por esse motivo, não devem ser excluídas da alimentação. No entanto, aconselha-se que o seu consumo seja moderado e no âmbito de uma alimentação variada, completa e equilibrada.



Ingredientes | 1 pessoa

Massa com fios de curgete:

- 100 g de curgete
- 70 g de *linguine*
- 5 g de azeite
- 50 g de tomate
- 1 g de pimenta preta
- 1 g de cardamomo
- 1 g de canela
- 1 g de açafrão
- 10 g de farinha integral
- 20 g de cebola
- 5 g de azeite
- 20 g de beringela
- 20 g de curgete
- 10 g de alho-francês

Almôndegas:

- 90 g de carne picada de vaca
- 2 g de grãos de mostarda
- 1 g de pimenta preta
- 1 g de piri-piri
- 1 g de noz-moscada
- 5 g de aipo
- 1 g de colorau
- 10 mL de sumo de laranja
- 2 g de alperce seco
- 1 folha de louro

Preparação da massa com fios de curgete:

1. Cortar a curgete no cortador adequado para o corte em fio ou em “esparguete” e cozer por 3 minutos em água fervente. Retirar da água, escorrer e reservar.
2. Cozer o *linguine* numa panela com água abundante e durante o tempo mencionado pelo rótulo da embalagem do produto. Escorrer e reservar.
3. Colocar o azeite e o tomate cortado em cubos numa caçarola e deixar cozinhar por 3 minutos.
4. Saltear a massa e os fios de curgete; envolver e temperar com a pimenta e o cardamomo.

Preparação das almôndegas:

1. Temperar a carne picada com os grãos de mostarda moídos, a pimenta, o piri-piri, a mostarda, a noz-moscada, a canela e o açafrão.
2. Fazer bolinhas pequenas com as mãos, passá-las por farinha integral e reservar no frio.
3. Colocar numa caçarola uma colher de água, a cebola picada grosseiramente, o azeite e os restantes hortícolas cortados aos cubos, o aipo e o colorau.
4. Refrescar com o sumo de laranja e o alperce picado, acrescentar as almôndegas, o louro e tapar. Cozinhar por 15 minutos.
5. Servir com a massa esparguete e os fios de curgete.



Receitas de **Ovos**

SEM SAL ADICIONADO

Ervas aromáticas mais usadas: cebolinho, louro,
orégãos, salsa, tomilho, salicórnia

Especiarias mais usadas: caril, noz-moscada,
pimenta

Feijão-verde com Ovo Escalfado

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 359

Energia (kCal): 85

Lípidos (g): 5,1

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,6

Hidratos de Carbono (g): 8,1

dos quais açúcares (g): 1,0

Proteínas (g): 3,7

Sal (g): 0,2

Comentário do Nutricionista

O ovo escalfado é uma forma mais interessante de consumir o ovo porque este alimento é confeccionado sem recurso a gordura de adição (ex.: azeite, óleo, manteiga, creme vegetal).



Ingredientes | 1 pessoa

- 1 ovo M
- 10 mL de vinagre de sidra
- 5 g de azeite
- 30 g de cebola
- 3 g de alho
- 100 g de feijão-verde
- 50 g de tomate
- 5 g de segurelha
- 50 g de pão de centeio escuro

Preparação:

1. Escalfar o ovo em água com vinagre, retirar o ovo e reservá-lo.
2. Saltear, numa frigideira com o azeite, a cebola em meias-luas, o alho, o feijão-verde, o tomate em cubos e a segurelha.
3. Retirar o preparado anterior e colocar sobre o pão de mistura e, seguidamente, dispor o ovo escalfado.

Sugestão: o pão de centeio escuro pode ser previamente torrado no forno, sem adição de gordura.

Ovos Mexidos

sobre tosta de pão de
mistura e feijão com
tomate

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 400

Energia (kCal): 95

Lípidos (g): 3,5

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,7

Hidratos de Carbono (g): 10,9

dos quais açúcares (g): 1,3

Proteínas (g): 4,8

Sal (g): 0,2

Comentário do Nutricionista

A gema do ovo contém um teor de sódio considerável e, por esse motivo, é um alimento que, por si só, não requer o uso deste condimento.



Ingredientes | 1 pessoa

- 5 g de azeite
- 20 g de cebola
- 3 g de alho
- 20 g de alho-francês
- 40 g de tomate
- 20 g de feijão branco
- 2 g de orégãos
- 2 g de cebolinho
- 2 g de salsa
- 1 ovo M
- 50 g de pão de mistura
- 100 g de rúcula

Preparação:

1. Colocar o azeite, a cebola, o alho, o alho-francês e o tomate numa caçarola e deixar que os hortícolas libertem os sucos.
2. Seguidamente, adicionar o feijão cozido, os orégãos, o cebolinho (metade da quantidade) e a salsa (metade da quantidade) picados.
3. Colocar numa frigideira o azeite e o ovo batido. Mexer o ovo e, assim que formar bolhas de ar, retirar. Reservar.
4. Torrar o pão de mistura, sem adicionar gordura.
5. Servir o pão de mistura acompanhado pela rúcula, o feijão com hortícolas e o ovo mexido, respetivamente.
6. Salpicar com salsa e cebolinho picado.

Feijão Manteiga com Tomate e Ovo Escalfado com massa cotovelinho

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 538

Energia (kCal): 129

Lípidos (g): 3,3

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,7

Hidratos de Carbono (g): 17,9

dos quais açúcares (g): 0,8

Proteínas (g): 6,5

Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

As folhas do louro têm um sabor forte e, como tal, a sua inclusão nas receitas deve ser realizada com cautela, de maneira a não mascarar os restantes sabores.



Ingredientes | 1 pessoa

- 70 g de massa cotovelinho
- 1 folha de louro
- 25 g de cebola
- 50 g de tomate
- 5 g de azeite
- 1 g de pimenta preta
- 1 g de colorau
- 5 g de salicórnia
- 40 g de feijão manteiga
- 1 ovo M
- 3 g de orégãos

Preparação:

1. Cozer a massa cotovelinho em água com uma folha de louro. Após estar cozida, escorrer e reservar.
2. Numa sertã antiaderente, colocar a cebola picada, o tomate cortado em cubos, uma colher de água e o azeite.
3. De seguida, adicionar a pimenta preta, o colorau e a salicórnia.
4. Juntar o feijão manteiga ao preparado anterior e envolver.
5. Dispor o ovo por cima do preparado e tapar com uma tampa, durante 5 minutos.
6. Antes de servir, salpicar com orégãos.

Canelones com Puré de Favas e Ovo

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 391
Energia (kCal): 93
Lípidos (g): 2,7
Ácidos Gordos Saturados (g): 0,5
Hidratos de Carbono (g): 12,7
dos quais açúcares (g): 1,1
Proteínas (g): 4,2
Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

As favas encontram-se disponíveis, no estado fresco, entre os meses de abril e maio. São fornecedoras de nutrientes como as proteínas de médio valor biológico, a fibra, o fósforo e o magnésio.



Ingredientes | 1 pessoa

- 40 g de favas
- 1 ovos M
- 40 g de cebola
- 3 g de alho
- 40 g de tomate
- 5 g de azeite
- 1 g de pimenta preta
- 1 g de noz-moscada
- 2 g de salsa
- 2 g de cebolinho
- 70 g de canelones

Preparação:

1. Cozer as favas e desfazê-las a puré. Reservar.
2. Cozer o ovo e picá-lo.
3. Colocar numa caçarola a cebola, o alho e o tomate picados com o azeite. Deixar libertar os sucos por cerca de 5 minutos.
4. Acrescentar ao puré de favas o ovo picado, a pimenta, a noz-moscada, a salsa e cebolinho picados. Deixar cozinhar por 3 minutos, em lume brando.
5. Recheiar os canelones com o preparado anterior.
6. Colocar os canelones num tabuleiro indicado para o forno e cobrir com o preparado de tomate. Levar os canelones ao forno durante 20 minutos a 180 °C.

Pudim de Abóbora e Cenoura

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 207
Energia (kCal): 50
Lípidos (g): 1,9
Ácidos Gordos Saturados (g): 0,0
Hidratos de Carbono (g): 3,0
dos quais açúcares (g): 1,2
Proteínas (g): 5,3
Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

É fundamental verificar sempre o estado de frescura do ovo. Para isso, deve depositá-lo num recipiente com água, previamente à sua utilização, e se o ovo flutuar é sinónimo de que não está adequado para o consumo.



Ingredientes | 1 pessoa

- 100 g de abóbora
- 50 g de cenoura
- 2 ovos M (2 claras e 1 gema)
- 5 g de orégãos
- 5 g de salsa
- 2 g de pimenta preta
- 30 g de espinafres

Preparação:

1. Triturar a abóbora e a cenoura cozidas e desfeitas a puré.
2. Bater os ovos.
3. Misturar os ovos, a abóbora e a cenoura trituradas. Envolver neste preparado os orégãos, a salsa picada e a pimenta preta.
4. Saltear os espinafres e triturar.
5. Colocar em *ramekins* o preparado de espinafres e, por cima, o preparado de abóbora e a cenoura e levar ao forno, num tabuleiro em banho-maria, durante 20 minutos e à temperatura de 160 °C.

Tortilha de Cogumelos

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 158

Energia (kCal): 38

Lípidos (g): 1,0

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,1

Hidratos de Carbono (g): 5,1

dos quais açúcares (g): 0,2

Proteínas (g): 2,0

Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

A tortilha é um prato muito versátil que recorre ao uso de batata e ovo como base, mas que pode ser um veículo para a inclusão de alimentos que necessitem de ser aproveitados (ex.: produtos hortícolas, gemas/claras, frango).



Ingredientes | 1 pessoa

- 5 g de azeite
- 40 g de tomate
- 50 g de cebola
- 50 g de cogumelos *marron*
- 40 g de brócolos
- 250 g de batata
- 2 ovos M (2 claras e 1 gema)
- 2 g de salsa
- 2 g de tomilho

Preparação:

1. Colocar numa frigideira antiaderente o azeite, o tomate em cubos e a cebola cortada em meias-luas. Quando forem libertados os sucos do tomate e da cebola, adicionar os cogumelos laminados, os brócolos e as batatas aos cubos.
2. Acrescentar, seguidamente, os ovos batidos com metade das ervas aromáticas.
3. Deixar cozinhar em lume muito brando e ir abanando a frigideira.
4. Virar a tortilha de lado, com a ajuda de um prato, quando a parte inferior estiver praticamente cozinhada.
5. Servir com salsa e tomilho picados.

Omelete de Cebolinho

com arroz de cenoura, alho-francês e couves-de-Bruxelas

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 411

Energia (kCal): 98

Lípidos (g): 3,6

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,7

Hidratos de Carbono (g): 13,0

dos quais açúcares (g): 1,1

Proteínas (g): 3,2

Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

O cebolinho é uma erva aromática da família da cebola que não deve ser cozinhado, de modo a não perder as suas propriedades aromáticas.



Ingredientes | 1 pessoa

Omelete:

- 1 ovo M
- 1 g de pimenta preta
- 1 g de pimentão-doce
- 5 g de salsa
- 5 g de cebolinho
- 5 g de azeite
- 20 g de cebola

Arroz de cenoura, alho-francês e couves-de-Bruxelas:

- 5 g de azeite
- 30 g de cebola
- 3 g de alho
- 40 g de alho-francês
- 5 g de salsa fresca
- 40 g de cenoura
- 70 g de couves-de-Bruxelas
- 70 g de arroz
- 140 mL de caldo de hortícolas
- 1 g de pimenta preta

Preparação da omelete:

1. Bater com um garfo o ovo inteiro e temperá-lo com pimenta, pimentão-doce, salsa e cebolinho picados.
2. Colocar o azeite e a cebola picada numa frigideira e cozinhar em lume brando.
3. Deixar que a cebola liberte os sucos e, em seguida, acrescentar o ovo batido.
4. Enrolar sobre si o preparado do ovo, com a ajuda de uma espátula, e servir acompanhado com o arroz de cenoura, alho-francês e couves-de-Bruxelas.

Preparação do arroz de cenoura, alho-francês e couves-de-Bruxelas:

1. Colocar numa caçarola o azeite, a cebola, o alho e o alho-francês picados, uma colher de sopa de água e deixar libertar os sucos. Nesse momento, acrescentar a salsa, a cenoura e as couves-de-Bruxelas. Envolver.
2. Acrescentar o arroz, envolvê-lo e adicionar o caldo de hortícolas a ferver. Cozinhar em lume brando.
3. Temperar com pimenta e retirar do calor. Repousar, tapado, durante 10 minutos.

Arroz Caldoso de Pimentos e Tomate com Ovo Escalfado

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 386

Energia (kCal): 92

Lípidos (g): 2,6

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,5

Hidratos de Carbono (g): 13,8

dos quais açúcares (g): 1,1

Proteínas (g): 3,1

Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

Os ovos podem apresentar uma coloração diferente na casca e na gema. A cor da casca reflete a diferença com a raça da galinha e a cor da gema relaciona-se com a alimentação do animal.



Ingredientes | 1 pessoa

- 5 g de azeite
- 140 mL de água
- 30 g de cebola
- 30 g de alho-francês
- 3 g de alho
- 80 g de tomate maduro
- 20 g de pimento verde
- 20 g de pimento vermelho
- 70 g de arroz carolino
- 1 folha de louro
- 2 g de salsa
- 1 ovo M

Preparação:

1. Colocar numa caçarola o azeite, a água, a cebola, o alho-francês e o alho picados. Deixar libertar os sucos, juntar o tomate e deixar cozinhar. Acrescentar os pimentos.
2. Adicionar o arroz e envolver. Depois, acrescentar o louro e a salsa.
3. Juntar a água e deixar cozinhar em lume brando por 10 minutos.
4. Verter o ovo no arroz, após os 10 minutos e tapar a caçarola. Deixar cozinhar por 8 minutos.
5. Retirar do lume e servir com salsa picada.

Crepe de Tapioca Recheado com puré de lentilhas

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 432
Energia (kCal): 103
Lípidos (g): 4,0
Ácidos Gordos Saturados (g): 1,0
Hidratos de Carbono (g): 11,1
dos quais açúcares (g): 0,9
Proteínas (g): 6,2
Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

A tapioca é obtida a partir da fécula da mandioca e é composta, essencialmente, por hidratos de carbono simples, os quais são absorvidos rapidamente pelo organismo se forem consumidos isoladamente.



Ingredientes | 1 pessoa

Ingredientes para a massa do crepe:

- 1 ovo M
- 15 g de tapioca
- 15 g de requeijão
- 15 mL de água

- 40 g de cenoura
- 5 g de azeite
- 5 g de salsa
- 5 g de cebolinho
- 5 g de tomilho-limão
- 2 g de pimenta preta

Ingredientes para o puré de lentilhas:

- 40 g de lentilhas
- 30 g de cebola
- 3 g de alho

Salada de canónigos e tomate-cereja:

- 80 g de canónigos
- 30 g de tomate-cereja

Preparação do crepe:

1. Bater todos os ingredientes até se obter uma consistência cremosa.
2. Colocar numa frigideira antiaderente uma concha da massa anterior.
3. Deixar alourar e virar com o auxílio de uma espátula. Retirar e reservar.

Preparação do puré de lentilhas:

1. Cozer as lentilhas, previamente demolhadas, em água.
2. Colocar numa caçarola a cebola, o alho, a cenoura raspada e o azeite e deixar cozinhar por 3 minutos.
3. De seguida, acrescentar as lentilhas, a salsa, o cebolinho, o tomilho-limão picado e a pimenta moída. Envolver e deixar cozinhar por mais uns minutos para absorver os aromas e sabores.
4. Rechear o crepe de tapioca com o puré de lentilhas.
5. Acompanhar o crepe com arroz e uma salada de canónigos e tomate-cereja.

Omelete de Batata-doce com salsa

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 332
Energia (kCal): 79
Lípidos (g): 2,4
Ácidos Gordos Saturados (g): 0,4
Hidratos de Carbono (g): 10,5
dos quais açúcares (g): 1,9
Proteínas (g): 4,0
Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

Existem várias pimentas, sendo o grau de maturação dos grãos de pimenta um dos fatores que define a sua cor (ex.: preta, branca). Prefira moer os grãos de pimenta no momento, para dar mais sabor aos pratos.



Ingredientes | 1 pessoa

- 125 g de batata-doce
- 1 ovo M
- 1 g de pimenta preta
- 1 g de pimentão-doce
- 5 g de salsa
- 5 g de azeite
- 30 g de cebola

Salada de rúcula e grão-de-bico:

- 80 g de grão-de-bico
- 80 g de rúcula
- 60 g de tomate
- 40 g de alface
- 5 mL de vinagre balsâmico

Preparação:

1. Cozer a batata-doce numa panela com água. Reservar.
2. Bater com um garfo o ovo inteiro e temperar com a pimenta, o pimentão-doce e a salsa picada.
3. Colocar o azeite e a cebola picada numa frigideira e deixar cozinhar em lume brando até a cebola libertar os seus sucos. Nesse momento, acrescentar a batata-doce, previamente cozida, e o ovo batido.
4. Embrulhar sobre si mesmo, com a ajuda de uma espátula, o preparado.
5. Servir acompanhado pela salada de rúcula e grão-de-bico.

Preparação da salada de rúcula e grão-de-bico:

1. Cozer o grão-de-bico, previamente demolhado. Reservar.
2. Envolver todos os ingredientes e temperar com vinagre balsâmico.



Receitas. Vegetarianas

SEM SAL ADICIONADO

Ervas aromáticas mais usadas: cebolinho, coentros, estragão, hortelã, louro, manjericão, orégãos, salsa, segurelha, tomilho, salicórnia
Especiarias mais usadas: caril, noz-moscada, pimenta, piri-piri

Alho- -francês, Cenoura e Tomilho

*estufados e tostados
com pão de milho*

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 405
Energia (kCal): 97
Lípidos (g): 1,7
Ácidos Gordos Saturados (g): 0,2
Hidratos de Carbono (g): 16,0
dos quais açúcares (g): 0,6
Proteínas (g): 4,1
Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

A salsa é uma erva aromática muito frequente na culinária portuguesa e, em termos nutricionais, é fornecedora de vitamina A, C, potássio e cálcio.



Ingredientes | 1 pessoa

- 10 g de azeite
- 30 g de cebola
- 100 g de alho-francês
- 30 g de cenoura
- 80 g de feijão vermelho
- 5 g de tomilho fresco
- 5 g de salsa
- 250 g de batatas
- 20 g de pão de milho

Preparação:

1. Colocar numa sertã o azeite, uma colher de sopa de água, a cebola picada e deixar libertar os sucos.
2. Em seguida, juntar o alho-francês cortado em tiras grossas, a cenoura cortada em juliana, o feijão vermelho cozido e envolver todos os ingredientes.
3. Polvilhar com tomilho e a salsa picada. Reservar.
4. Colocar num tabuleiro, próprio para o forno, camadas alternadas da mistura de alho-francês e de batatas previamente cozidas e cortadas em rodelas. Terminar com o pão de milho esfarelado.
5. Levar ao forno a 180 °C, por 10 minutos. No final, polvilhar com salsa e tomilho, a gosto.

Crepes de Espinafres, Tofu e Amêndoas

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 616
Energia (kCal): 147
Lípidos (g): 6,8
Ácidos Gordos Saturados (g): 1,2
Hidratos de Carbono (g): 13,8
dos quais açúcares (g): 2,2
Proteínas (g): 7,5
Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

O tofu é um subproduto da soja utilizado na alimentação vegetariana, enquanto alimento proteico. Apresenta textura firme, cor branca e sabor neutro.



Ingredientes

Crepes (8 pessoas):

- 3 ovos
- 150 g de farinha de trigo integral
- 250 mL de leite magro
- 5 g de azeite

Recheio (1 pessoa):

- 5 g de azeite
- 3 g de alho
- 30 g de cebola
- 80 g de espinafres

- 150 g de tofu
- 70 g de abóbora
- 30 g de amêndoa laminada e torrada
- 5 g de hortelã

Molho de tomate:

- 100 g de tomate fresco
- 5 g de alho
- 5 g de manjeriçã fresco
- 5 g de azeite

Preparação do crepe:

- 1.** Bater os ovos, acrescentar a farinha, o leite e deixar a massa descansar cerca de 30 minutos.
- 2.** Aquecer a frigideira antiaderente com o azeite e, quando estiver quente, acrescentar uma concha de massa de crepes. Verter o excedente, deixando apenas a massa que fica no fundo da frigideira.
- 3.** Cozinhar o crepe por 2 minutos e, quando estiver cozinhado de um lado, virá-lo com a ajuda de uma espátula. Cozinhar do outro lado cerca de 1 minuto e retirar.

Preparação do recheio:

- 1.** Colocar numa sertã o azeite, uma colher de água, o alho e a cebola picada e deixar libertar os sucos.
- 2.** Juntar os espinafres, o tofu escorrido, a abóbora cozida e bem escorrida e a amêndoa.
- 3.** Recheiar os crepes com a mistura de espinafres e juntar a hortelã.
- 4.** Cobrir com o molho de tomate e levar ao forno a 160 °C por 15 minutos. Ao servir, acompanhar com arroz aromatizado com salsa.

Preparação do molho de tomate:

- 1.** Colocar numa sertã o tomate triturado, o dente de alho, o manjeriçã e o azeite. Cozinhar durante 15 minutos, em lume brando.

Batata Recheada

com soja, cebola,
curgete e couve-flor

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 205
Energia (kCal): 49
Lípidos (g): 0,6
Ácidos Gordos Saturados (g): 0,1
Hidratos de Carbono (g): 7,1
dos quais açúcares (g): 0,7
Proteínas (g): 3,2
Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

Esta preparação culinária facilita a inclusão de alimentos que necessitam de ser aproveitados ou que requerem um consumo rápido para não se deteriorarem.



Ingredientes | 1 pessoa

- 250 g de batata
- 5 g de azeite
- 30 g de cebola
- 3 g de alho
- 50 g de curgete
- 30 g de rebentos de soja
- 35 g de granulado de soja
- 50 g de couve-flor
- 30 g de tomate
- 10 g de pão ralado
- 1 g de mostarda antiga
- 1 g de alecrim

Preparação:

1. Cozer as batatas com a pele.
2. Quando cozidas, cortar as batatas a meio e fazer uma cavidade, retirando parte do interior da batata que será utilizado na mistura de hortícolas. Reservar.
3. Colocar numa sertã o azeite, uma colher de sopa de água, a cebola e o alho picados. Deixar libertar os sucos.
4. Acrescentar a curgete, os rebentos de soja, o granulado de soja previamente hidratado e a couve-flor picados. Envolver todos os ingredientes.
5. Adicionar, de seguida, o tomate picado e deixar cozinhar lentamente por 15 minutos, em lume brando.
6. Quando estiver cozinhado, colocar a mistura no interior da cavidade das batatas. Por cima das batatas, colocar o pão ralado misturado com a mostarda. Temperar com alecrim.
7. Levar ao forno a 180 °C, durante 15 minutos.

Massa Tricolor

com feijocas e leque de beringela com tomate, curgete e orégãos

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 370
Energia (kCal): 88
Lípidos (g): 2,4
Ácidos Gordos Saturados (g): 0,4
Hidratos de Carbono (g): 13,4
dos quais açúcares (g): 1,0
Proteínas (g): 2,9
Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

A combinação de cereais (massa) com leguminosas (feijocas) permite obterem-se todos os aminoácidos essenciais devido à complementaridade proteica destes alimentos.



Ingredientes | 1 pessoa

Massa tricolor com feijocas:

- 70 g de massa tricolor
- 80 g de feijoca
- 1 haste de alecrim
- 5 g de azeite
- 5 g de ervas de Provença
- 2 g de noz-moscada
- 2 g de gengibre em pó
- 5 g de salsa

- 5 g de cebolinho

Leque de beringela:

- 80 g de beringela
- 50 g de curgete
- 50 g de tomate
- 10 g de orégãos
- 5 g de azeite
- 1 g de pimenta

Preparação da massa tricolor com feijocas:

1. Cozer separadamente a massa e as feijocas em água aromatizada com o alecrim.
2. Quando estiverem cozidas, verter a água e adicionar o azeite, as ervas de Provença, a noz-moscada, o gengibre, a salsa e o cebolinho picados. Envolver e servir com o leque de beringela.

Preparação do leque de beringela:

1. Fazer um corte no sentido do comprimento da beringela, deixando a parte superior presa.
2. Preencher as aberturas da beringela com rodela de curgete e tomate.
3. Salpicar com orégãos e temperar com o azeite e a pimenta.
4. Levar ao forno durante 20 minutos, a 180 °C.

Estufado de Lentilhas

com *couscous* de
sementes de abóbora

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 419
Energia (kCal): 100
Lípidos (g): 2,5
Ácidos Gordos Saturados (g): 0,4
Hidratos de Carbono (g): 13,9
dos quais açúcares (g): 0,9
Proteínas (g): 5,0
Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

Opte por demolhar e cozer uma quantidade maior de lentilhas (ou outra leguminosa) e congele em doses para poder ter uma refeição de leguminosas rápida sem necessitar de recorrer a conservas destes alimentos, as quais contêm sal.



Ingredientes | 1 pessoa

Couscous de sementes de girassol:

- 70 g de *couscous*
- 1 haste de tomilho
- 5 g de azeite
- 10 g de sementes de abóbora
- 5 g de salsa fresca

- 3 g de alho
- 50 g de tomate
- 40 g de cenoura
- 80 g de lentilhas
- 40 g de curgete
- 80 g de espinafre fresco
- 5 g de salva
- 1 g de pimenta preta
- 1 g de cominhos
- 5 g de tomilho-limão

Estufado de lentilhas:

- 5 g de azeite
- 30 g de cebola

Preparação do *couscous* de sementes de abóbora:

1. Colocar num recipiente os *couscous* e verter sobre estes a água fervente aromatizada com o tomilho.
2. Adicionar o azeite e as sementes.
3. Cobrir com uma película aderente e reservar por cerca de 20 minutos.
4. Após esse tempo, retirar a película e abrir os *couscous*.
5. Polvilhar com salsa picada.

Preparação do estufado de lentilhas:

1. Levar ao lume o azeite com uma colher de sopa de água, a cebola e o alho picados.
2. Deixar libertar os sucos da cebola e do alho e acrescentar o tomate em cubos.
3. Em seguida, juntar a cenoura em cubos, as lentilhas e cobrir com água. Deixar cozinhar durante 3 minutos.
4. Acrescentar a curgete em tiras finas e cozinhar em lume muito brando.
5. Nos últimos minutos da cozedura, adicionar os espinafres e as folhas de salva.
6. Temperar com a pimenta preta, os cominhos, o tomilho-limão e envolver.
7. Servir acompanhado pelos *couscous* de sementes de abóbora.

Ratatouille de Hortícolas

com grão-de-bico e
batata-doce

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 231

Energia (kCal): 55

Lípidos (g): 1,0

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,1

Hidratos de Carbono (g): 9,3

dos quais açúcares (g): 1,8

Proteínas (g): 2,1

Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

A batata-doce é um tubérculo que pode apresentar cor branca, amarela, laranja ou roxa. É uma fonte de vitamina A, C e de potássio.



Ingredientes | 1 pessoa

- 50 g de beringela
- 40 g de tomate de cacho
- 40 g de curgete
- 10 g de pimento amarelo
- 10 g de pimento verde
- 10 g de pimento vermelho
- 30 g de cogumelos frescos
- 5 g de azeite
- 20 g de cebola
- 3 g de alho
- 260 g de batata-doce
- 80 g de grão-de-bico
- 10 g de orégãos frescos
- 10 g de salsa frisada
- 2 g de pimenta preta em grão

Preparação:

1. Cortar todos os hortícolas e os cogumelos em cubos.
2. Colocar no fundo da caçarola o azeite, a cebola e o alho.
3. Seguidamente, dispor em camadas a batata-doce, os hortícolas e, por último, o grão-de-bico.
4. Temperar com metade das ervas aromáticas e da pimenta.
5. Tapar a caçarola e deixar cozinhar lentamente durante 1 hora.
6. No momento de servir, adicionar as restantes ervas aromáticas e pimenta.

Caril de Tofu e Hortícolas

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 224

Energia (kCal): 54

Lípidos (g): 2,4

Ácidos Gordos Saturados (g): 1,0

Hidratos de Carbono (g): 4,9

dos quais açúcares (g): 1,5

Proteínas (g): 2,8

Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

O cardamomo é uma especiaria que pode ser utilizada tanto em marinadas, pratos à base de arroz como em sobremesas e licores. Os grãos devem ser retirados da vagem e moídos no momento de utilização para que o sabor seja mais intenso.



Ingredientes | 1 pessoa

- 5 g de azeite
- 3 g de alho
- 30 g de cebola
- 5 g de pó de caril
- 3 g de gengibre fresco
- 1 g de cominhos
- 0,5 g de cardamomo
- 0,5 g de canela
- 0,25 g de pimenta rosa moída
- 0,25 g de pimenta preta
- 5 g de pasta de caril
- 3 g de raspa de lima verde
- 50 mL de leite de coco
- 50 g de couve-flor
- 50 g de curgete
- 260 g de batata-doce
- 50 g de nabiças
- 80 g de ervilha
- 150 g de tofu

Preparação:

1. Colocar numa caçarola o azeite com uma colher de sopa de água e deixar aquecer ligeiramente.
2. Em seguida, adicionar o alho e a cebola picada. Deixar libertar os sucos da cebola e do alho e acrescentar todas as especiarias, bem como a pasta de caril e a raspa de lima.
3. Verter o leite de coco e deixe cozinhar em lume muito brando durante 25 minutos.
4. Cortar todos os hortícolas e as batatas em cubos pequenos, exceto as folhas de nabiças.
5. Adicionar os hortícolas, as ervilhas e o tofu ao preparado anterior e deixar cozinhar em lume brando.
6. Próximo do final da cozedura, adicionar as folhas de nabiças.

Penne com Rebentos de Soja e Hortícolas

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 309
Energia (kCal): 73
Lípidos (g): 2,0
Ácidos Gordos Saturados (g): 0,4
Hidratos de Carbono (g): 11,3
dos quais açúcares (g): 1,5
Proteínas (g): 2,4
Sal (g): 0,3

Comentário do Nutricionista

Os rebentos de soja são tradicionais de pratos asiáticos, contudo, quando os adicionar às suas receitas, prefira os rebentos de soja frescos ou congelados, pois, os rebentos de soja enlatados são conservados em sal.



Ingredientes | 1 pessoa

- 100 g de curgete
- 50 g de tomate
- 50 g de cebola
- 50 g de pimento verde, amarelo e vermelho
- 5 g de alho
- 80 g de rebentos de soja
- 5 g de azeite
- 5 g de manjeriço
- 20 g de azeitona
- 70 g de penne
- 1 folha de louro

Preparação:

1. Colocar todos os hortícolas picados e os rebentos de soja numa caçarola com água e o azeite e deixa-se estufar até os hortícolas ficarem amolecidos.
2. Adicionar o manjeriço grosseiramente cortado e as azeitonas.
3. Cozer a massa à parte em água com o louro.
4. Coar a massa, retirar a folha de louro e juntar ao preparado.

Estufado de Feijocas

com coração de alface

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 339

Energia (kCal): 80

Lípidos (g): 1,4

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,2

Hidratos de Carbono (g): 13,6

dos quais açúcares (g): 1,5

Proteínas (g): 2,9

Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

A feijoca é um tipo de leguminosa semelhante ao feijão branco, mas com um tamanho superior. Em termos nutricionais, é fornecedora de nutrientes como o fósforo, o potássio, o cálcio e a vitamina A.



Ingredientes | 1 pessoa

- 5 g de azeite
- 80 g de tomate
- 50 g de cebola
- 30 g de pimento verde
- 80 g de feijoca
- 50 g de coração de alface
- 10 g de salsa fresca
- 1 haste de tomilho
- 70 g de couscous
- 30 g de pimento vermelho

Preparação:

1. Numa caçarola colocar o azeite com o tomate, a cebola e o pimento verde picados. Deixar refogar e juntar as feijocas e água. Deixar cozer.
2. Juntar a alface, metade da salsa e o tomilho.
3. Aquecer água com a salsa restante e adicionar o *couscous* e o pimento vermelho picado. Deixar repousar até absorver toda a água.

Sugestão: decorar com rabanete laminado e hastes de cebolinho.

Arroz de Castanhas, Grão-de-bico e Couve-galega

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 607
Energia (kCal): 145
Lípidos (g): 2,7
Ácidos Gordos Saturados (g): 0,4
Hidratos de Carbono (g): 23,7
dos quais açúcares (g): 1,8
Proteínas (g): 5,6
Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

A salicórnia é um substituto natural do sal, uma vez que, ao crescer em salinas, apresenta sabor salgado. Podem ser utilizados os seus talos crus ou, em alternativa, pode ser seca e triturada para posterior utilização.

Ingredientes | 1 pessoa

- 50 g de cebola
- 5 g de azeite
- 50 g de arroz
- 80 g de couve-galega
- 5 g de salicórnia
- Meia estrela de anis
- 5 g de tomate seco
- 30 g de castanha
- 80 g de grão-de-bico

Preparação:

1. Numa caçarola colocar água, a cebola picada, o azeite e deixar aquecer.
2. Juntar o arroz e deixar cozer.
3. Após 12 minutos, juntar a couve-galega cortada em caldo verde, a salicórnia, a estrela de anis, o tomate seco, as castanhas picadas e envolver.
4. Juntar o grão-de-bico previamente cozinhado. Deixar cozer mais 4 minutos e servir.



Acompanhamentos

SEM SAL ADICIONADO

*Ervas aromáticas mais usadas: alecrim, coentros,
erva-doce, louro, manjericão, orégãos, salsa,
tomilho, salicórnia*

*Especiarias mais usadas: açafrão, canela,
cravinho, noz-moscada, pimenta*

Penne de Azeitona, Azeite e Tomate

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 414

Energia (kCal): 98

Lípidos (g): 2,5

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,5

Hidratos de Carbono (g): 15,2

dos quais açúcares (g): 1,4

Proteínas (g): 3,6

Sal (g): 0,2

Comentário do Nutricionista

Durante o fabrico das massas, é possível alterar a sua cor e sabor, através da inclusão de extratos de alimentos como, por exemplo, espinafre, azeitona, malagueta, tinta de choco, beterraba e ovo.



Ingredientes | 1 pessoa

- 70 g de massa do tipo *penne*
- 20 g de cebola
- 3 g de alho
- 20 g de tomate
- 180 g de brócolos
- 5 g de azeite
- 10 g de azeitonas pretas sem caroço
- 2 g de manjeriço fresco
- 1 g de pimenta preta

Preparação:

1. Cozer a massa *penne*, escorrer e reservar.
2. Colocar numa caçarola a cebola picada, o alho picado, o tomate em cubos, os brócolos e o azeite. Deixar libertar os sucos durante 5 minutos, em lume muito brando.
3. Acrescentar as azeitonas pretas.
4. Envolver a massa *penne*, as folhas de manjeriço e a pimenta.
5. Servir quente.

Arroz de Hortícolas

com sementes de abóbora

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 373

Energia (kCal): 89

Lípidos (g): 1,9

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,3

Hidratos de Carbono (g): 15,1

dos quais açúcares (g): 1,2

Proteínas (g): 2,4

Sal (g): 0,1

Comentário do Nutricionista

As sementes de abóbora neste prato permitem conferir uma textura crocante. Em termos nutricionais, destaca-se a sua riqueza em fibra e gorduras polinsaturadas, magnésio e vitaminas do complexo B.



Ingredientes | 1 pessoa

- 30 g de cebola
- 3 g de alho
- 20 g de alho-francês
- 5 g de azeite
- 50 g de cenoura
- 60 g de repolho
- 20 g de cogumelos
- 40 g de ervilhas
- 1 g de pimenta
- 140 mL de caldo de hortícolas
- 5 g de salsa
- 70 g de arroz carolino
- 5 g de sementes de abóbora

Preparação:

1. Colocar numa caçarola a cebola e o alho picados, o alho-francês às rodelas, o azeite e uma colher de sopa de água. Deixar libertar os sucos.
2. Acrescentar a cenoura aos cubos, o repolho em tiras, os cogumelos laminados e as ervilhas. Adicionar a pimenta e envolver.
3. Adicionar o caldo, a salsa e cozinhar, em lume brando, por 5 minutos.
4. Acrescentar o arroz e continuar a cozinhar, em lume brando, por 20 minutos.
5. No momento de servir, envolver as sementes de abóbora.

Arroz de Favas e Tomate

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 342
Energia (kCal): 83
Lípidos (g): 1,4
Ácidos Gordos Saturados (g): 0,2
Hidratos de Carbono (g): 14,7
dos quais açúcares (g): 1,3
Proteínas (g): 2,3
Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

Os hortícolas são alimentos que, tal como as ervas aromáticas, têm na sua constituição compostos aromáticos, que são os responsáveis por conferir aroma e sabor às preparações culinárias. Desta forma, ao adicionar hortícolas enriquece o prato do ponto de vista nutricional e organoléptico.



Ingredientes | 1 pessoa

- 5 g de azeite
- 40 g de cebola
- 30 g de alho-francês
- 2 g de alho
- 80 g de tomate
- 30 g de pimento
- 3 g de coentros
- 10 g de aipo
- 40 g de favas
- 140 mL de água
- 70 g de arroz carolino

Preparação:

1. Colocar numa caçarola o azeite com a cebola, o alho-francês e o alho picados. Assim que a cebola e o alho-francês fiquem moles, adicionar o tomate, preferencialmente maduro e o pimento picado.
2. Temperar com os coentros e o aipo picados e deixar libertar os sucos de todos os hortícolas.
3. Juntar as favas e deixar cozinhar.
4. Acrescentar a água. Quando ferver, juntar o arroz lavado e enxuto.
5. Deixar cozer por 15 minutos, em lume brando.
6. Servir polvilhado com aipo picado.

Estufado de Hortícolas e Batata-doce

com especiarias orientais

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 207

Energia (kCal): 49

Lípidos (g): 1,2

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,4

Hidratos de Carbono (g): 8,2

dos quais açúcares (g): 2,3

Proteínas (g): 1,3

Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

A inclusão de hortícolas nas preparações culinárias, além de atribuir sabor e aroma, contribui para que se atinja os 400 g, por dia, destes alimentos, como recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).



Ingredientes | 1 pessoa

- 5 g de azeite
- 3 g de alho
- 20 g de cebola
- 60 g de espinafre
- 20 g de curgete
- 260 g de batata-doce
- 20 g de tomate
- 20 g de cenoura
- 2 g de mostarda
- 2 g de noz-moscada
- 2 g de canela em pó
- 2 g de pimentão-doce
- 1 g de pimenta preta
- 1 g de gengibre fresco
- 1 g de açafrão em rama
- 1 g de açafrão em pó
- 1 cravinho
- 5 g de coentros
- 20 ml de leite de coco
- 20 g de banana
- 20 g de maçã
- 40 g de grão-de-bico

Preparação:

1. Colocar numa caçarola o azeite, o alho e a cebola picados.
2. Adicionar as folhas de espinafres, a curgete, a batata-doce, o tomate e a cenoura cortados em cubos. Deixar cozinhar.
3. Acrescentar as especiarias e os coentros picados e deixar estufar lentamente.
4. Seguidamente, adicionar o leite de coco, a banana às rodelas, a maçã em fatias e o grão-de-bico cozido e deixar cozinhar.

Batatas às Rodelas

com colorau e alecrim

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 142
Energia (kCal): 34
Lípidos (g): 0,6
Ácidos Gordos Saturados (g): 0,1
Hidratos de Carbono (g): 6,1
dos quais açúcares (g): 0,1
Proteínas (g): 0,8
Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

O alecrim é uma erva aromática com um sabor forte, por isso, deve ser utilizado com moderação para que o seu sabor não mascare os restantes. Podem ser incluídas as suas folhas ou o ramo inteiro. É indicado para pratos preparados no forno à base de carne vermelha, hortícolas e batatas.



Ingredientes | 1 pessoa

- 250 g de batata
- 5 g de azeite
- 50 g de cebola
- 3 g de alho
- 1 g de pimenta preta
- 5 g de alecrim
- 1 g de cebolinho
- 5 g de colorau

Preparação:

1. Colocar as batatas cortadas às rodelas em água a ferver. Deixar 10 minutos e retirar.
2. Num pirex colocar as batatas às rodelas, o azeite, a cebola cortada em rodelas, o alho picado e a pimenta preta.
3. Envolver o alecrim, o cebolinho picado e o colorau.
4. Levar ao forno pré-aquecido durante 20 minutos. A meio do tempo de cozedura, retirar o recipiente do forno e envolver a mistura de ingredientes, de seguida levar novamente ao forno.

Migas de Broa, Couve- -Galega e Feijão- -frade

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 654

Energia (kCal): 156

Lípidos (g): 2,2

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,5

Hidratos de Carbono (g): 26,3

dos quais açúcares (g): 0,7

Proteínas (g): 6,7

Sal (g): 0,7

Comentário do Nutricionista

A couve-galega é uma couve muito utilizada em Portugal, principalmente no caldo-verde, e que se deve privilegiar pelo seu conteúdo em nutrientes como a vitamina A, C, o cálcio e o ferro.



Ingredientes | 1 pessoa

- 140 g de couve-galega
- 40 g de feijão-frade
- 5 g de azeite
- 3 g de alho
- 140 g de broa de milho
- 1 g de pimenta preta
- 5 mL de vinagre de vinho tinto

Preparação:

1. Picar e cozer previamente a couve-galega.
2. Cozer o feijão-frade em água abundante e previamente demolido.
3. Colocar numa caçarola o azeite e o alho picado. Deixar aquecer ligeiramente.
4. Acrescentar a couve-galega pré-cozida.
5. Envolver na mistura o feijão-frade cozido.
6. Esfarelar a broa de milho e juntar à mistura da caçarola.
7. Temperar com a pimenta e o vinagre.

Couscous Marroquino

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 434
Energia (kCal): 103
Lípidos (g): 2,1
Ácidos Gordos Saturados (g): 0,4
Hidratos de Carbono (g): 17,1
dos quais açúcares (g): 1,2
Proteínas (g): 3,2
Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

Os *couscous*, além de corresponderem a uma alternativa rápida para acompanhamento de uma refeição, têm a capacidade de absorverem os aromas e sabores dos ingredientes aos quais são acrescentados.



Ingredientes | 1 pessoa

- 70 g de *couscous*
- 10 g de pimento vermelho
- 10 g de pimento verde
- 20 g de tomate
- 20 g de pepino
- 20 g de cebola
- 3 g de coentros
- 3 g de hortelã
- 3 g de alho
- 1 g de pimenta preta
- 5 g de azeite
- 5 mL de sumo de limão
- 10 g de iogurte natural

Preparação:

1. Colocar 100 mL de água a ferver. Quando a água começar a ferver, acrescentar o *couscous* e tapar a caçarola. Deixar cozinhar por 8 minutos e, posteriormente, destapar.
2. Cortar os pimentos, o tomate, o pepino e a cebola em cubos pequenos.
3. Picar, finamente, os coentros, a hortelã e o alho.
4. Envolver todos os ingredientes, temperar com pimenta preta, azeite, sumo de limão e iogurte natural.

Puré de Castanhas e Batata-doce

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 230
Energia (kCal): 55
Lípidos (g): 1,1
Ácidos Gordos Saturados (g): 0,2
Hidratos de Carbono (g): 9,8
dos quais açúcares (g): 3,5
Proteínas (g): 1,3
Sal (g): 0,0

Comentário do Nutricionista

As castanhas são um fruto amiláceo com uma composição nutricional semelhante à dos tubérculos e cereais, devido à sua riqueza em hidratos de carbono. Por este motivo, a castanha integra o grupo da Roda da Alimentação Mediterrânica dos cereais, tubérculos e frutos amiláceos.



Ingredientes | 1 pessoa

- 70 g de castanha
- 130 g de batata-doce
- 125 mL de leite magro
- 5 g de azeite
- 1 g de canela
- 1 g de pimenta preta
- 3 g de tomilho

Preparação:

1. Colocar num processador de cozinha as castanhas previamente cozidas e a batata-doce cozida, juntamente com o leite e o azeite.
2. Triturar tudo até obter um puré.
3. Envolver a canela, a pimenta preta e o tomilho.

Milhos

com cogumelos e
couve-galega

Composição Nutricional (p/ 100 g/mL):

Energia (kJ): 445

Energia (kCal): 105

Lípidos (g): 2,6

Ácidos Gordos Saturados (g): 0,4

Hidratos de Carbono (g): 17,2

dos quais açúcares (g): 1,1

Proteínas (g): 3,2

Sal (g): 0,2

Comentário do Nutricionista

A segurelha é uma erva aromática típica da zona Mediterrânica. Deve ser adicionada fresca e sem sofrer cocção para que não se percam as suas características organoléticas.



Ingredientes | 1 pessoa

- 75 g de sêmola de milho grossa
- 120 g de couve-galega
- 30 g de cebola
- 3 g de alho
- 5 g de azeite
- 30 g de cogumelos
- 1 g de pimenta preta
- 5 g de segurelha

Preparação:

1. Demolhar a sêmola de milho em água fria, por cerca de meia hora.
2. Levar ao lume uma panela com água e, quando levantar fervura, juntar as couves do caldo verde cortadas finamente.
3. Deixar levantar fervura novamente e esperar 2 minutos.
4. Retirar e escorrer bem. Reservar.
5. Colocar numa caçarola a cebola em meias-luas, o alho picado, o azeite e os cogumelos cortados em lâminas. Deixar libertar os sucos e cobrir com água a ferver.
6. Dissolver aos poucos a sêmola de milho no caldo quente e ir mexendo, sem parar, durante vinte minutos.
7. Acrescentar, por fim, as couves do caldo verde, temperar com pimenta e segurelha picada.

Valores Gertal

Os nossos valores:

Proximidade com o Cliente – Avaliamos as necessidades e expectativas dos nossos clientes e apresentamos soluções de alimentação com total adaptação às características socioculturais dos consumidores. Asseguramos, continuamente, a comunicação com os clientes e estabelecemos mecanismos apropriados para monitorizar os níveis de satisfação face ao serviço prestado.

Respeito pelo Ser Humano – Promovemos e respeitamos os Direitos Humanos e adotamos uma estratégia inclusiva no âmbito do emprego. Cumprimos e fazemos cumprir os Direitos Fundamentais do Trabalho, inclusive no que diz respeito aos fornecedores e parceiros. Atuamos, sempre, de acordo com a legislação em vigor. Garantimos o envolvimento das partes interessadas e asseguramos que as suas expectativas são tidas em consideração pela empresa.

Motivação – Fomentamos o treino e desenvolvimento dos nossos recursos humanos, visando a melhoria permanente das suas qualificações profissionais. Promovemos a satisfação dos nossos colaboradores, adotando políticas motivacionais adequadas e no integral respeito pelo princípio da equidade.

Qualidade e Segurança – Atuamos, no setor da restauração, assegurando a qualidade dos serviços e produtos, assim como a segurança e saúde das pessoas. Praticamos a prevenção em higiene e segurança alimentar, pela observância dos princípios gerais da metodologia HACCP.

Integridade e Ética – Atuamos, sempre, no rigoroso cumprimento dos nossos deveres e obrigações com os nossos colaboradores, clientes, fornecedores e parceiros. Divulgamos e aplicamos o Código de Ética e Conduta da GERTAL.

Responsabilidade e Profissionalismo – Desenvolvemos a nossa atividade, cumprindo com os princípios de crescimento sustentável, valorização e proteção ambiental.



Referências Bibliográficas

1. He FJ, MacGregor GA. A comprehensive review on salt and health and current experience of worldwide salt reduction programmes. *Journal of human hypertension*. 2009; 23(6):363-84.
2. Graça P. Relatório - Estratégia para a redução do consumo de sal na alimentação em Portugal. Direção-Geral da Saúde. 2013, 27 p. Disponível em: <http://www.dgs.pt/?cr=24482> [acesso em: 06/04/2016].
3. WHO, "Global status report on noncommunicable diseases". World Health Organization. 2010. Disponível em: http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_full_en.pdf [acesso a 05/04/2016].
4. Macedo M, Ferreira R. A hipertensão arterial em Portugal 2013. Programa Nacional para as Doenças Cérebro-Cardiovasculares. Direção-Geral da Saúde. 2013, 36p.
5. Polonia J, Martins L et al. Prevalence, awareness, treatment and control of hypertension and salt intake in Portugal: changes over a decade. The PHYSA study. *Journal of hypertension*. 2014;32(6):1211-21.
6. Food Insight. IFIC Review: Sodium in Food and Health. 2010. Disponível em: http://www.foodinsight.org/IFIC_Review_Sodium_in_Food_and_Health [acesso em: 06/04/2016].
7. World Health Organization (WHO). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation. WHO Technical Report Series. Geneva. 2003.
8. Lopes C et al. Inquérito alimentar nacional e de atividade física (IAN-AF) 2015-16. Universidade do Porto; 2017.
9. Direção Geral de Saúde. Portugal – Alimentação Saudável em Números – 2015. Disponível em: <https://www.dgs.pt/em-destaque/portugal-alimentacao-saudavel-em-numeros-2015.aspx> [acesso em: 06/04/2016].
10. Bibbins-Domingo K, Chertow GM et al. Projected effect of dietary salt reductions on future cardiovascular disease. *The New England Journal of Medicine*. 2010; 362(7):590-9.
11. Teixeira D, Calhau C et al. Iodo – Importância para a saúde e o papel da alimentação. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral de Saúde (DGS). Lisboa. 2014; 11p.
12. Meskin M; Bidlack W et al. Phytochemicals: mechanism of action. CRC Press. 2004; 224p.
13. Academy of Nutrition and Dietetics (ADA). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: functional foods. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2013; 113(8):109-1103.
14. Kaefer C, Milner J. The role of herbs and spices in cancer prevention. *J Nutr Biochem*. 2008; 19(6):347-361.
15. Kochhar K. Dietary spices in health and diseases (II). *Indian J Physiol Pharmacol*. 2008; 52(4):327-354.

Ficha Técnica

PROJETO

Uma pitada de aromas...
Receitas sem sal adicionado

CONCEÇÃO DO PROJETO

Gertal, S.A.

PROPRIEDADE

Gertal, S.A.

CONFEÇÃO DE RECEITAS

Chef Hélio Loureiro

FOTOGRAFIA

Inês Ferreira - Gertal

CONCEÇÃO GRÁFICA

Cooperativa 31

COLABORAÇÃO

Equipa de Nutricionistas da Gertal

REVISÃO

Equipa de Nutricionistas da Associação
Portuguesa de Nutrição

DATA

Novembro 2017

Reduzir o consumo de sal e melhorar o estado de saúde da população portuguesa está na base da apresentação deste conjunto de sugestões práticas de diminuição do sal na alimentação diária.



AGÊNCIA SUL

Rua da Garagem, n.º 10,
2795-510 Carnaxide
Tel.: 210 420 200
Fax: 214 251 970

E-mail: comercial@lx.gertal.pt

AGÊNCIA NORTE

Rua das Cardosas, n.º 1495,
4425-510 S. Pedro de Fins,
Maia

Tel.: 220 403 200
Fax: 229 022 109

E-mail: marketing@po.gertal.pt