



DO CAMPO AO PRATO



SABOROSO
SAUDÁVEL
SUSTENTÁVEL

DO CAMPO AO PRATO





CONTEÚDOS

05 Introduções

14 Sopas

26 Entradas

38 Vegetarianos

60 Peixe

82 Carne

104 Sobremesas

INTRODUÇÃO

Imagine um mundo onde tudo é sistêmico. Onde cada ação gera uma reação e até um retorno sobre o investimento que fazemos em todos os campos de ação da nossa vida. Agora imagine que a ingestão de um alimento pode ser de tal forma transformador que impacta, ao detalhe, a sua saúde e a forma como a Terra respira. Agora, junte mais alimentos e expanda uma receita que é um compromisso consigo próprio e com as pessoas que mais gosta. O melhor para si pode ser o melhor para o Planeta que olha para cada uma como a pessoa mais importante da sua vida, no momento em que toma decisões que se consolidam em ações. O resultado é o Bem. Fazermos o bem quando sabemos que estamos a fazer a diferença na nossa vida. A seleção dos alimentos e a sua confeção vão ter reflexo na nossa saúde física e até mental. Como se a roda dos alimentos também fosse a roda da vida. Nossa que é uma parte do mundo. Uma escolha que é consciente e é feita com escolhas alimentares a marinar na panela da lógica, sempre a mexer com a colher da criatividade.

Nos dias em que vivemos, as melhores refeições que levamos à nossa mesa, para desfrutar com a nossa família, não se restringem apenas ao sabor apurado, ao aspeto apelativo do prato e ao aroma dos alimentos. Uma receita perfeita pode rimar com saúde e sustentabilidade.

Este livro que está agora nas suas mãos, reúne 50 receitas entre sopas e entradas, carne e peixe, e sobremesas, plenas de sabor e diversidade e tem mais. Este livro quer ajudá-lo a fazer boas escolhas, de forma a trazer os alimentos certos para as suas refeições. Ao fazer escolhas mais saborosas, saudáveis e sustentáveis está a contribuir para a sua saúde e bem-estar e também da sua família!

O ALIMENTO COMO UM VALOR SUSTENTÁVEL

À medida que exploramos o vasto universo da alimentação, surge logo uma oportunidade de podermos aprender com um panorama que vai muito além do que simplesmente colocamos nos nossos pratos. Cada escolha alimentar que fazemos é uma peça de um complexo quebra-cabeças, que tem implicações profundas na saúde do nosso Planeta e na equidade alimentar. Neste livro, exploramos duas questões vitais que são frequentemente negligenciadas – a pegada do azoto na alimentação e o aproveitamento integral dos alimentos.

A pegada do azoto, um termo que pode ser uma novidade para o amigo leitor, revela-se uma peça central na procura por uma alimentação sustentável. É um processo que ocorre nos campos de cultivo e um elemento fundamental para o crescimento das culturas, que desempenha um papel duplo na nossa alimentação: é a força matriz na base do cultivo dos alimentos, mas também se pode transformar numa ameaça ambiental, poluindo rios, mares, o que evidencia as alterações climáticas que estamos a viver. Contudo, a história vai muito além da pegada do azoto. O desperdício alimentar emerge como um protagonista também influente. Todos os anos, enormes quantidades de comida são descartadas ao mesmo que tempo que milhões de pessoas passam e lutam contra a fome.

Neste contexto, o aproveitamento integral dos alimentos tem de ser visto como uma solução de alto potencial. Cada parte de um alimento pode ser transformada em valor, que não apenas reduz o desperdício, mas também pode aliviar a pressão sobre a produção de alimentos e, por conseguinte, sobre a pegada do azoto.

Com este Livro queremos desafiar-lo a repensar a sua relação com a comida e a explorar as possibilidades que se escondem em cada pedaço de alimento. Com as nossas escolhas alimentares podemos não apenas nutrir os nossos corpos, mas também o Planeta que é o nosso Lar.

Com as receitas deste Livro queremos que desperte e desvende o papel crucial que a pegada do azoto e o aproveitamento integral dos alimentos desempenham na construção de um futuro mais sustentável e igualitário.

Este livro é também o resultado do trabalho e do compromisso diário de uma vasta equipa. Nas páginas deste livro estão presentes as diretrizes que fazem da Gertal uma empresa a par com o mundo em que vivemos, com a urgência de olhar para a proteção ambiental e para alterações climáticas que precisam de medidas globais e locais. Página a página encontrará as escolhas, que comprovam que é possível conciliar a menor pegada de azoto com a maior riqueza de sabor e saúde. Se cada leitor deixar a sua pegada ecológica, estamos todos a trabalhar por um mundo melhor.

É importante criarmos padrões alimentares, novos hábitos de saúde com uma emoção de gratidão, verificada pela ecologia, pensando que o propósito da saúde resulta na missão da defesa da Terra, do nosso mundo, que vai continuar sempre a lutar pela sua energia sustentável.

O nosso abraço para si,
Jesus Antunes

A TERRA É O NOSSO ALIMENTO PRINCIPAL

Quando se trata de escolher os nossos alimentos, há diversos fatores que nos condicionam. Para além dos gostos pessoais, escolhemos aqueles que são saudáveis, mas, será que sabemos escolher aqueles que são mais saudáveis e melhores para o ambiente? Vale a pena pensar nisto! Será importante ter também em conta a proveniência dos ingredientes que escolhemos, para reduzirmos o impacto que as nossas escolhas têm no meio ambiente? A questão merece uma reflexão a começar em nós próprios. Todos os alimentos que chegam à nossa mesa, mesmo aqueles que sofreram transformação, tiveram a sua origem na produção agropecuária, nas pescas ou na aquicultura, ou seja, são obtidos da Natureza, uma vez que é esta que alimenta a população mundial. De todas as fontes de alimento a agricultura é, sem dúvida, aquela que mais contribui para a variedade de ingredientes nas nossas mesas.

Se é verdade que os avanços tecnológicos têm permitido produzir mais alimento para continuar a alimentar a população mundial, também é verdade que as populações, incluindo a portuguesa, têm uma preocupação crescente com a saúde. Nos últimos anos temos observado um aumento da procura de alimentos saudáveis, a par com o aumento da variedade de ingredientes a que temos acesso. Teremos nós igual preocupação relativamente ao impacto que a produção dos ingredientes tem no ambiente? E serão todos os alimentos saudáveis igualmente sustentáveis? E o que é esta história da sustentabilidade?

Este conceito surgiu em 1987 como necessidade de fazer face aos crescentes problemas ambientais. Trata-se de conseguir "satisfazer as necessidades atuais das populações sem comprometer a capacidade de as gerações futuras satisfazerem as suas próprias necessidades".

Com este objetivo de sustentabilidade, como podemos comer de forma mais saudável para nós e para o ambiente?

O Homem desenvolve, no seu dia a dia, diversas atividades que degradam o ambiente por darem origem à emissão direta de poluentes para a água e para o ar que, como consequência, podem prejudicar a biodiversidade e contribuir para a degradação dos solos. Falamos da indústria, dos transportes, da produção de energia e da agricultura, como os setores que mais contribuem. Ora, como se processa toda esta dinâmica que afeta a qualidade do ambiente e tem potencial para alterar o clima? Vamos contar-lhe como:

As alterações climáticas dizem respeito a mudanças que ocorrem a longo prazo nos padrões climáticos globais ou regionais. Esta potencial alteração é principalmente devida ao aumento dos gases de efeito estufa na atmosfera terrestre devido às atividades humanas (figura 1). Para entender como funcionam as mudanças climáticas, vamos analisar os principais componentes:



Figura 1: Percentagem da emissão e gases com efeito de estufa por setor de atividade, no mundo, em 2020 (dados Statista).

O efeito de estufa é um processo natural que ajuda a regular a temperatura da Terra. A energia solar atinge a superfície da Terra, atravessando uma camada de gases que a envolve, e é depois refletida de volta para a atmosfera na forma de calor. Gases de efeito estufa, como o dióxido de carbono (CO₂), o metano (CH₄), o óxido nitroso (N₂O) e o vapor de água (H₂O) retêm, na atmosfera, parte desse calor, impedindo-o de escapar para o espaço, permitindo que a superfície da Terra se mantenha numa temperatura adequada para a vida. As atividades humanas libertam grandes quantidades desses gases de efeito estufa para a atmosfera, aumentando a espessura da camada de gases. O aumento da sua espessura e, portanto, da sua densidade, reduz a saída de calor como podemos ver na ilustração seguinte.

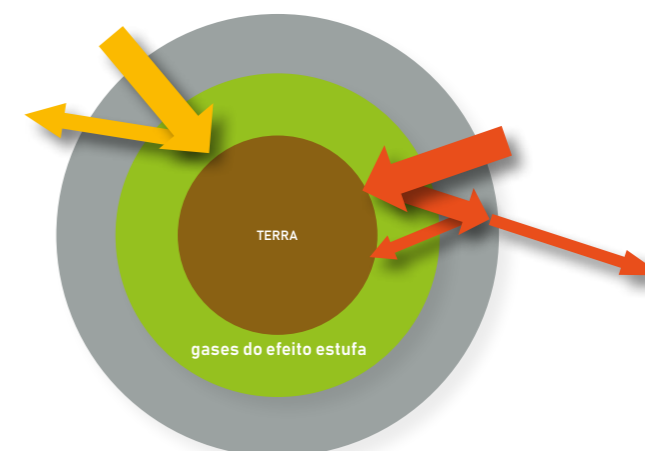


Figura 2: A radiação solar atravessa a camada de gases até à superfície da Terra, sendo parcialmente refletida pela Terra e pelas nuvens. Uma parte do calor gerado pela radiação solar fica na Terra aquecendo-a e a outra parte é refletida pela camada de gases. Quanto mais espessa for essa camada, menos calor sai da Terra e maior será o aquecimento global.

Este fenómeno do efeito de estufa está relacionado com o aquecimento global. O tema não é consensual e divide a comunidade científica entre os que atribuem o aquecimento global apenas à ação do Homem e os que negam a existência de intervenção humana no aquecimento e arrefecimento da superfície da Terra. Divergências à parte, o aquecimento do planeta é cíclico, mas também é uma consequência da ação do Homem. Ambos contribuem para acelerar o aquecimento global e, neste momento, a temperatura da Terra está a aumentar, com consequências nos diversos climas do mundo. Chama-se a este fenómeno a **Alteração Climática**.

O que acabámos de expor diz quase exclusivamente respeito à qualidade do ar e à sua poluição, e diz respeito à emissão de gases com efeito de estufa como é o caso do dióxido de carbono. Esta é a razão pela qual tanto se fala da necessidade de descarbonizar o ambiente. Não se entenda que a descarbonização é a eliminação do carbono da Terra. Isso não seria possível porque sem carbono não haveria vida. Ele é o elemento principal constituinte de todos os tecidos vivos. A descarbonização é a redução da sua concentração para níveis adequados na atmosfera.

Mas quando falamos em qualidade ambiental falamos apenas na qualidade do ar? Ou devemos preocupar-nos também com os outros compartimentos ambientais, como a água, os ecossistemas, a biodiversidade e os solos? Para um ambiente mais saudável temos de pensar na Terra como um todo. Para além do dióxido de carbono que só afeta a qualidade do ar, pensemos também no elemento que afeta TODOS os compartimentos do ambiente. Esse elemento é o AZOTO ou NITROGÉNIO.

O azoto ou nitrogénio é conhecido, no Ocidente, desde a Idade Média. Era usado pelos alquimistas que dissolviam ouro com “aquafortis”, hoje conhecido como ácido nítrico. Contudo, apenas em 1772 Daniel Rutherford apresentou formalmente este elemento químico à comunidade científica. Este elemento pode ser usado para diversos fins, tais como a congelação e transporte de alimentos, o fabrico de componentes eletrónicos e de aço inoxidável, o fabrico de compostos orgânicos azotados, como a nitroglicerina e o Trinitrotolueno (TNT) e o fabrico de adubos/fertilizantes para a produção agrícola.

O azoto ou nitrogénio está à nossa volta, não tem cor nem cheiro e não é possível de detetar. Ele faz parte da constituição de todos os seres vivos e rodeia-nos constantemente. Cerca de 78% do ar que respiramos é azoto inerte, que não tem efeitos no ambiente. Ele entra na constituição do ADN 1 de todos os animais e plantas e é o nutriente vegetal que permite a produção agrícola em quantidade suficiente para alimentar a população mundial. Até à invenção da máquina a vapor, em finais do século XVIII, que deu origem à Revolução Industrial 2, a população mundial crescia lentamente e a natureza tinha a capacidade de fornecer o azoto suficiente para produzir alimento em quantidade para toda a população na Terra. O crescimento populacional acentuado devido à grande melhoria das condições de vida, em finais do século XIX, trouxe a necessidade de produzir mais alimento, que o ciclo natural do azoto já não conseguia garantir. No início do século XIX, na década de 1840 o químico alemão Justus von Liebig (1803 – 1873) identificou a importância deste elemento na produção vegetal, tendo-se iniciado a busca por fontes alternativas para garantir a sua disponibilidade, que permitisse produzir alimento para todos. Mas, apenas no início do século XX, os químicos alemães Fritz Haber (1868 – 1934) e Carl Bosch (1874 – 1940) conseguiram, pela primeira vez, sintetizar amoníaco (NH₃). Pelo desenvolvimento deste processo em 1909, e pela sua industrialização em 1912, Haber e Bosch receberam o Prémio Nobel da Química, respetivamente, em 1918 e 1931. O processo, conhecido como Processo Haber-Bosch, permite imitar o processo natural de fornecimento de azoto/nitrogénio às plantas. O azoto atmosférico que não é reativo é captado para sintetizar amoníaco e, a partir dele, produzir adubos/fertilizantes e outros compostos que são precursores da pólvora e de outros explosivos, com grande avanço na agricultura e na indústria militar.

Se não tivessem sido inventados os adubos azotados para o aumento da produção agrícola, metade da população mundial não estaria viva hoje 3. No início do século XX a população mundial era de cerca de mil milhões de habitantes. Este número duplicou em 1930 e quase quintuplicou em 1980, tendo chegado a 6 mil e 600 milhões no final do século 4. Embora com alguma inversão da tendência de crescimento da população as previsões da ONU apontam para uma população mundial superior a 10 mil milhões de pessoas em 2050, que será preciso alimentar e, simultaneamente, preservar o ambiente . A intensificação da agricultura para produzir mais alimento é indispensável, mas terá de seguir o caminho da intensificação sustentável, para garantir a preservação do meio ambiente 5.

Falamos dos aspetos benéficos do azoto ou nitrogénio, enquanto nutriente indispensável à vida, nas suas formas reativas (todas os tipos de compostos azotados, exceto o azoto inerte da atmosfera). Porém, este elemento tem, também, impactos negativos para as pessoas e para o meio ambiente, que acontecem porque uma grande fração do azoto/nitrogénio usado para produzir alimentos, biocombustíveis e todo o azoto usado na produção de energia não biocombustível (isto é, não agrícola) é perdida para o meio ambiente, podendo poluir todos os compartimentos ambientais. De facto, cerca de 80% do azoto utilizado para produzir alimento, perde-se antes de chegar ao nosso prato . Estas perdas que se têm verificado no último século têm alterado substancialmente o ciclo global do azoto, tornando-o num dos três poluentes que já ultrapassaram os limites naturais da capacidade de assimilação da Terra 6.

Uma vez perdidas para o ambiente, as diversas formas de azoto/nitrogénio, movimentam-se através da atmosfera, das águas, dos seres vivos, dando origem a uma cascata de efeitos que podem afetar negativamente a saúde dos seres humanos e dos ecossistemas. Exemplos destes efeitos são as chuvas ácidas, a destruição da camada do ozono na estratosfera, a poluição das águas com nitrato, a perda de biodiversidade, a destruição de florestas e o aumento do efeito de estufa. Um dos compostos azotados, o óxido nitroso, é um gás de efeito de estufa cerca de 300 vezes mais potente do que o dióxido de carbono e é um problema emergente.

O azoto ou nitrogénio é um elemento a ter em conta, a conhecer melhor e a tratar como o “novo carbono”, mas a sua complexidade torna a sua compreensão difícil. Para simplificar esta tarefa e medir o impacto da perda de azoto para o ambiente criou-se, em 2011, o conceito de pegada do azoto 7, que nos permite calcular a quantidade de azoto reativo (em kg de azoto reativo por ano) que se perde para o ambiente como consequência de cada uma das nossas escolhas, incluindo as que fazemos na nossa alimentação. O que podemos fazer para reduzir a nossa pegada de azoto? É simples e pode conseguir-se através de pequenos gestos no nosso dia a dia. Menor utilização de veículos motorizados, poupança de recursos naturais como a água, mais reutilização e reciclagem, ser menos consumista para reduzir o impacto da indústria nas perdas de azoto e, tal como lhe prometemos no início deste livro, fazer boas escolhas alimentares. Vamos dar-lhe várias sugestões: os alimentos locais têm menor pegada porque são transportados a menor distância e, portanto, contribuem menos para os gases com efeito de estufa. Os produtos animais têm uma pegada maior do que os vegetais, porque dão origem a maiores perdas. Mas, a carne proveniente de uma exploração extensiva e de produção sustentável, tem uma pegada menor do que produto similar de produção intensiva, sem atenção às perdas de azoto. Então, é certo dizer que o consumo de produtos nacionais, sazonais e locais, bem como a preferência por carne produzida em modo extensivo, são exemplos simples que contribuem para baixar a nossa pegada individual e azoto. Cada ingrediente que escolhemos para a nossa mesa tem associada uma pegada de azoto 8. Neste livro apresentamos-lhe boas escolhas de ingredientes e as melhores receitas para os confeccionar, sem esquecer o prazer da boa mesa. Coma saudável por si e pelo ambiente. Só através da consciencialização e da mudança de comportamentos podemos contribuir para um ambiente mais saudável. Todos podemos fazer a diferença. O futuro está nas nossas mãos. Confiamos nas receitas que lhe apresentamos e confiamos em si para fazer delas a sua rotina.

Cláudia Marques-dos-Santos

Professora no Instituto Superior de Agronomia da Universidade de Lisboa, é doutorada em Engenharia Agronómica pela Universidade de Lisboa e possui pós-graduação das universidades de Wageningen e de Gent. É avaliadora independente da Comissão Europeia, coordenadora da Task Force on Reactive Nitrogen da ONU ao abrigo do Protocolo de Gotemburgo. Faz parte de grupos de trabalhos da FAO, da UE e da OCDE, no âmbito da agricultura e ambiente, nos temas azoto e sustentabilidade. Participou em diversos projetos nacionais e internacionais, na edição e produção de livros científicos. Tem coordenado e desenvolvido diversos projetos de comunicação da ciência, nomeadamente para divulgação do conceito da pegada de azoto ao grande público.

1 Ácido desoxirribonucleico, que é o responsável pela passagem da informação genética de todos os seres vivos, incluindo o Homem.

2 A Revolução Industrial iniciou-se em Inglaterra no final do século XVIII e marcou a transição da manufatura para a produção mecanizada, aumentando também a urbanização e o conforto na vida das populações. Marcou o início do aumento do crescimento populacional.

3 <https://www.nature.com/articles/ngeo325>

4 <http://www.n-print.org/Background>

5 <https://www.un.org/en/sections/issues-depth/population/>

6 <http://www.n-print.org/YourNFootprint>

7 <http://www.n-print.org/About>, <https://doi.org/10.1016/j.envdev.2011.12.005>

8 Pegadas de azoto calculadas por Cláudia Marques-dos-Santos e João Guilherme Valente Mendes Serra, do Instituto Superior de Agronomia da Universidade de Lisboa, com recurso ao modelo Capri desenvolvido por Adrian Leip e coautores, e com base no modelo desenvolvido pela equipa de Jim Galloway da Universidade da Virgínia, EUA. Para mais informações consulte <http://www.n-print.org/>, <http://www.pegadadoazoto.pt/> e www.nitroportugal.pt.

OS PILARES DE UMA ESTRATÉGIA ALIMENTAR SAUDÁVEL

A preocupação crescente que os consumidores têm com a alimentação saudável e sustentável nutre uma leve esperança num futuro próspero, em que o ser humano privilegiará a saúde em detrimento de excessos alimentares e respeitará o ambiente em oposição à produção exacerbada a qualquer custo.

Este tipo de consciência não é uma corrente de pensamento só de agora. No passado apenas alguns iluminados concordavam que o crescimento da população mundial tinha de ser acompanhado pela evolução da produção alimentar que permitisse suprir as necessidades reais da população e não tanto os interesses da indústria alimentar. Muitas vezes, o desafio dos Nutricionistas é avaliar que os alimentos mais produzidos e até processados não são necessariamente aqueles que preenchem os requisitos nutricionais reconhecidos e valorizados em padrões de alimentação saudável.

A alimentação saudável é indissociável da gastronomia. As pessoas não comem apenas por necessidade, fazem-no também por motivos sociais, políticos, religiosos e demográficos.

A estratégia é conciliar a história da alimentação local com as recomendações nutricionais definidas pelas entidades de saúde nacionais e internacionais. O conceito de alimentação saudável está intimamente ligado com as necessidades nutricionais do ser humano, mas nunca pode colocar de parte o aspeto social que a alimentação tem.

Para tornar as receitas mais equilibradas é necessário escolher ingredientes de qualidade, respeitando a sazonalidade, adequar a sua quantidade, assegurar que os métodos de confeção não introduzem energia e nutrientes desnecessários e por último garantir uma combinação harmoniosa de alimentos. Passamos a ter receitas que contêm, face às originalmente desenvolvidas pelos chefs, menor quantidade de gorduras (sobretudo saturadas), açúcares adicionados e sal. Todo este trabalho tem por base as recomendações nutricionais aplicáveis no nosso país, o que nos levou à utilização da Roda dos Alimentos.

A versão mais atualizada “A Nova Roda dos Alimentos” é um guia alimentar e nutricional desenvolvido e digerido exclusivamente em Portugal que define os 3 pilares da alimentação saudável:

Variada – Escolher alimentos diferentes dentro de cada grupo variando os dias, as semanas e as diferentes épocas do ano.

Equilibrada – Ingerir maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos grupos de menor dimensão, de forma a comer o número recomendado de porções.

Completa – Optar por alimentos de cada grupo e beber água todos os dias.



É fundamental mudar comportamentos e escolhas alimentares em Portugal! Embora as novas gerações tenham mais consciência do forte impacto da alimentação na sua saúde e no ambiente, ainda há muito trabalho para desenvolver nesses campos.

As refeições saudáveis são as que apresentam menor pegada de azoto, demonstrando assim a boa ligação entre sustentabilidade e saúde na alimentação humana. Se comermos aquilo que o nosso organismo necessita nas quantidades adequadas, aliado à gastronomia e a novos ingredientes sugeridos pela globalização, todo o ambiente sai beneficiado.

Podemos, de uma forma convicta e natural, afirmar, que uma alimentação saudável é também uma alimentação sustentável! Todas as receitas deste livro são o produto de um trabalho próximo entre os chefs de cozinha e uma equipa de Nutricionistas. O resultado deste trabalho conjunto é um portefólio de 50 receitas mais saudáveis, com Declaração Nutricional e pegada de azoto para consulta do leitor. Com este livro pretendemos demonstrar este conceito de simbiose entre a nossa saúde e a saúde do planeta, com receitas inovadores, fáceis de reproduzir em sua casa, saborosas e claro... saudáveis e de baixa pegada de azoto!

Boas leituras, com saúde! Muita saúde!

Teresa Herédia

Miguel Godinho

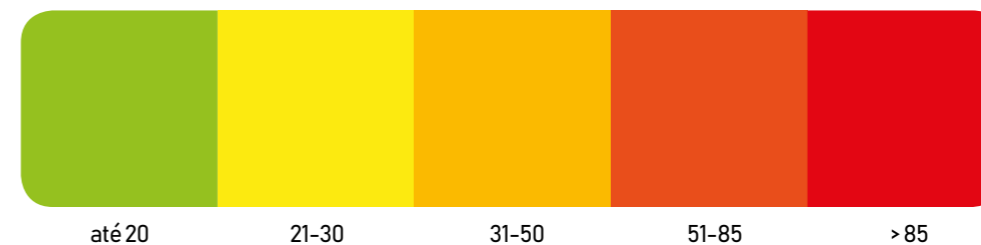
Teresa Herédia

Membro da Ordem dos Nutricionistas, especialista em Nutrição Clínica, com mais de 25 anos de experiência nas áreas da Nutrição Clínica, Restauração e Inovação Alimentar. É Licenciada pela Faculdade de Ciências da Saúde de São Camilo (São Paulo - Brasil), com reconhecimento pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Autora de artigos científicos e coautora de livros de distribuição em circuito científico, bem como palestrante e oradora convidada em congressos, reuniões científicas e aulas de mestrado e pós-graduação nas áreas da Nutrição.

Miguel Godinho

Licenciado no Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz em Ciências da Nutrição e Pós-Graduado em Gastronomia Criativa pela Universidade Europeia. É Diretor de Projetos de sócio da Nutrialma, uma empresa de Consultoria de Nutrição e Nutrição Clínica. Ministra aulas de Marketing em Alimentação na Universidade Atlântica. Faz também parte de grupos de trabalho, na qualidade de consultor, para desenvolvimento de conceitos de restauração saudável e sustentável em diversas empresas do setor em Portugal. Participou na elaboração de conteúdos editoriais de livros, como por exemplo: “Alimente-se sem deixar pegada”. Fez parte de projetos de investigação nacionais e internacionais ligados à alimentação saudável e sustentabilidade.

Escala da pegada de azoto





SOPAS

SOPA DE GRÃO-DE-BICO

com tahini

200 g de grão-de-bico cozido
 100 g de cenoura
 150 g de cebola
 150 g de tomate
 4 dentes de alho
 2 l de caldo de legumes
 (ou água)
 10 g de azeite
 20 g de pasta
 de sésamo (tahini)
 10 g de tomilho fresco
 10 g de salsa fresca
 2 g de raiz de curcuma
 2 g de cominhos
 Sumo de 1 lima
 Sementes de sésamo
 negras q.b.

Descasque e pique a cebola e o alho. Corte a cenoura e o tomate em cubos (reserve algum tomate para decoração). Reserve.

Numa panela, coloque o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente o grão, a cenoura, o tomilho fresco e cubra com caldo de legumes. Deixe cozinhar até os legumes estarem tenros, cerca de 30 minutos.

Passado o tempo, tempere a sopa com cominhos, curcuma fresca ralada e adicione o tahini. Triture com a varinha mágica e leve novamente ao lume para ferver durante 4 minutos.

Emprate o creme em taças e guarneça com tomate fresco em cubos, salsa picada e sementes de sésamo negras a gosto. Finalize com umas gotas de sumo de lima.



Pegada de azoto
1,20 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	85 kJ 20 kcal	0,9 g	0,1 g	2,0 g	0,6 g	0,9 g	0,1 g
Dose	568 kJ 136 kcal	6,2 g	0,8 g	13,5 g	3,9 g	6,3 g	0,4 g



45m
Preparação



8
Doses



Fácil
Dificuldade



SOPA DE COGUMELOS com castanhas

250 g de castanhas descascadas
250 g de cogumelos (shiitake, Portobello, marron, shimeji)
150 g de chalotas
20 g de azeite
+ 5 g para saltear
20 g de cebolinho picado
2 l de caldo de legumes (ou água)
2 g de sal

Descasque as chalotas e lamine-as. Corte os cogumelos em pedaços mais pequenos. Reserve um pouco dos cogumelos e algumas castanhas para finalizar a sopa.

Numa panela, coloque o azeite e refogue as chalotas laminadas. Acrescente as castanhas e os cogumelos, envolva e deixe saltear cerca de 5 minutos.

Adicione caldo de legumes até cobrir e tempere com sal. Deixe cozinhar lentamente, cerca de 40 minutos.

Volvido esse tempo, triture o preparado anterior com a varinha mágica e reserve.

Numa frigideira, salteie as castanhas e cogumelos reservados em azeite.

Agora, pique o cebolinho.

Emprate a sopa, finalizando com as castanhas e cogumelos salteados e o cebolinho picado.



Pegada de azoto
0,89 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	117 kJ 28 kcal	1,1 g	0,2 g	3,9 g	1,1 g	0,5 g	0,1 g
Dose	782 kJ 187 kcal	7,3 g	1,1 g	26,4 g	7,1 g	3,4 g	0,6 g



35m
Preparação



8
Doses



Fácil
Dificuldade



SOPA DE LENTILHAS e quinoa

100 g de lentilhas verdes
100 g de quinoa branca crua
200 g de cenoura
150 g de cebola
100 g de alho-francês
2 l de caldo de legumes
(ou água)
2 g de cominhos
10 g de azeite

Demolhe as lentilhas durante, no mínimo, 30 minutos.
Lave bem a quinoa em água corrente e reserve.

Corte a cebola, a cenoura e o alho-francês em brunesa
(pequenos cubos).

Coloque os legumes numa panela e leve ao lume
com o caldo de legumes. Deixe levantar fervura.

Acrescente as lentilhas demolhadas e escorridas
e a quinoa e deixe cozinhar lentamente durante
cerca de 40 minutos, em lume brando.

Tempere com cominhos e finalize com o azeite em cru.



Pegada de azoto
1,24 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	133 kJ 32 kcal	0,7 g	0,1 g	4,8 g	0,6 g	1,6 g	0,0 g
Dose	886 kJ 212 kcal	4,3 g	0,6 g	32,0 g	3,7 g	10,9 g	0,1 g



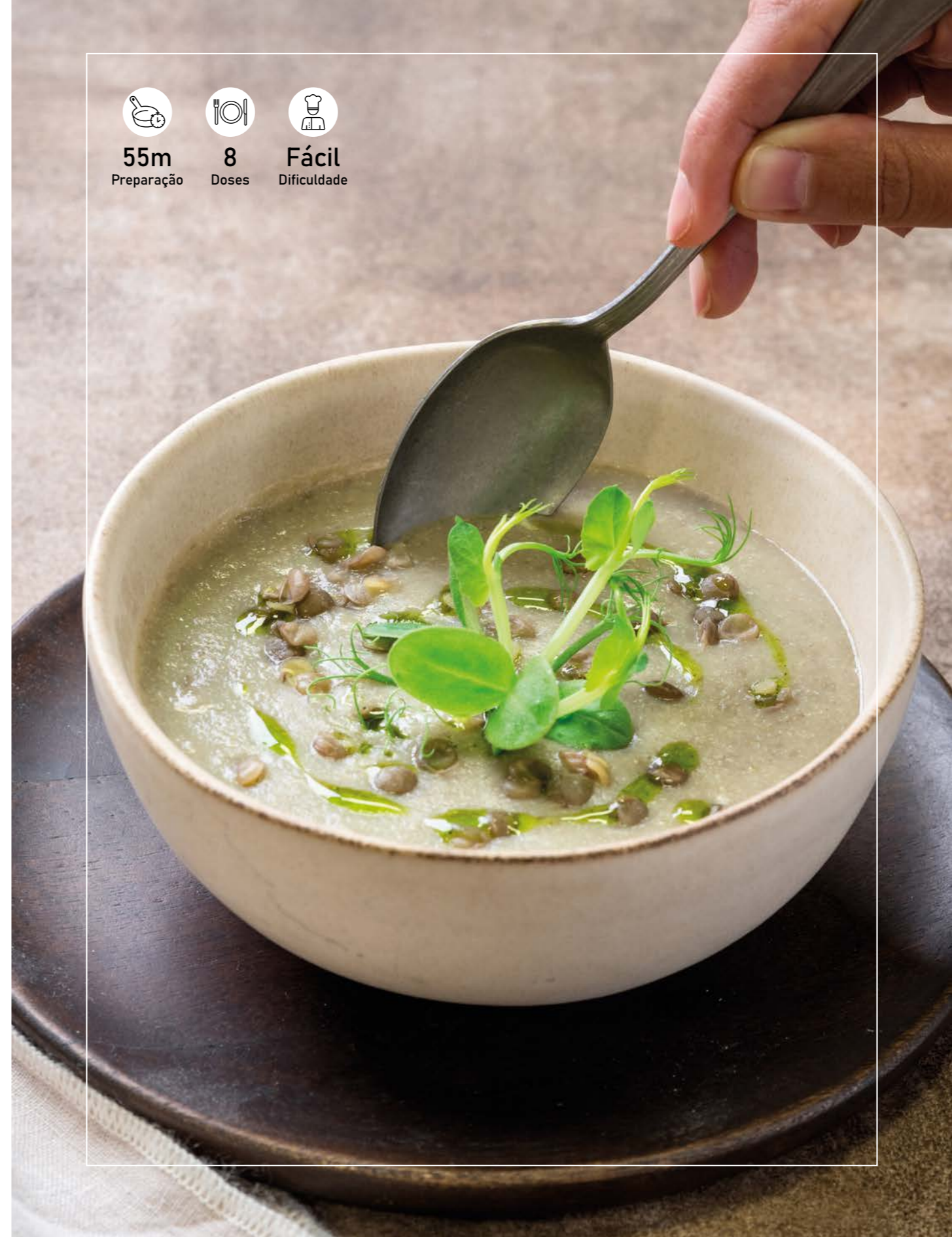
55m
Preparação



8
Doses



Fácil
Dificuldade



CREME DE CHEROVIA E ABÓBORA

assadas com pimentão fumado

250 g de abóbora manteiga
 200 g de chervias
 150 g de batata-doce laranja
 100 g de cebola
 3 dentes de alho
 10 g de azeite
 6 g de pimentão doce fumado
 2 l de caldo de legumes
 (ou água)
 2 g de sal
 50 g de sementes de abóbora
 Fatias de pão torrado q.b.
 (opcional)

Descasque a cebola e o alho. Corte todos os legumes em pedaços e espalhe-os pelo tabuleiro do forno. Tempere com o azeite, sal e pimentão doce fumado e leve a assar, em forno pré-aquecido a 180 °C, durante cerca de 45 minutos.

Quando os legumes estiverem assados, transfira-os para uma panela e cubra com caldo de legumes. Leve a lume alto para ferver, reduza o lume e deixe cozinhar cerca de 30 minutos.

Triture os legumes com a varinha mágica.

Por fim, numa frigideira, toste ligeiramente as sementes de abóbora, sem deixar queimar.

Emprate a sopa finalizando com as sementes tostadas e as fatias finas de pão torrado.



Pegada de azoto
1,66 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	114 kJ 27 kcal	1,2 g	0,2 g	3,2 g	1,0 g	0,9 g	0,1 g
Dose	791 kJ 189 kcal	8,5 g	1,5 g	22,2 g	7,1 g	6,0 g	0,6 g



40m

Preparação



8

Doses



Fácil

Dificuldade

SOPA FRIA DE ESPARGOS e curgete com amêndoa torrada

200 g de curgete
200 g de espargos verdes
150 g de cebola
100 g de alho-francês
10 g de azeite + 5 g para saltear
2 l de caldo de legumes
(ou água)
50 g de amêndoa laminada
2 g de sal
50 g de iogurte natural

Comece por descascar a cebola e cortar em meias-luas.
Lamine o alho-francês e corte a curgete em cubos.

Prepare os espargos, descartando o talo fibroso e cortando
o restante em rodela. Reserve as pontas.

Numa panela coloque o azeite e adicione a cebola
e o alho-francês para refogar. Acrescente as rodela de espargos
e os cubos de curgete e cubra com o caldo de legumes. Tempere
com sal e deixe cozinhar cerca de 40 minutos, em lume brando.

Passado o tempo, triture com a varinha mágica.
Deixe arrefecer e, posteriormente, adicione 2/3 do iogurte natural.
Envolva bem e reserve.

Numa frigideira à parte, torra a amêndoa até ficar dourada.
Retire e reserve. Na mesma frigideira, adicione 5 g de azeite
e salteie as pontas dos espargos.

Emprate a sopa e finalize com um pouco de iogurte natural,
as pontas de espargo salteadas e a amêndoa torrada.



Pegada de azoto
1,73 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	89 kJ 21 kcal	1,6 g	0,2 g	0,8 g	0,17g	0,8 g	0,1 g
Dose	619 kJ 148 kcal	11,4 g	1,3 g	5,8 g	4,9 g	5,9 g	0,6 g



40m
Preparação



8
Doses



Fácil
Dificuldade



YouTube

Leia o Código QR,
e veja aqui o vídeo desta receita.



ENTRADAS

PASTÉIS DE MASSA TENRA

— com requeijão, amêndoa e espinafres —

Para a massa:

220 g de farinha de trigo
20 g de azeite
150 ml de água quente

Para o recheio:

300 g de folhas de espinafres
10 g de raspa de limão
150 g de amêndoas laminadas torradas
300 g de requeijão
3 ovos
5 g de azeite + 10 g para pincelar os pastéis
4 g de orégãos
2 g de sal
2 g de pimenta preta moída
2 g de noz-moscada

Para a massa: peneire a farinha para dentro de uma tigela e abra uma cova ao meio. Adicione o azeite e a água quente, tempere com sal e amasse muito bem. Molde a massa em bola e reserve numa tigela, tapada. Reserve num ambiente quente durante, no mínimo, 30 minutos.

Para o recheio: comece por saltear os espinafres no azeite. Escorra o excesso de gordura e, numa taça, misture os espinafres já salteados com a raspa de limão, as amêndoas torradas, o requeijão desfeito e os ovos. Tempere com orégãos, sal, pimenta e noz-moscada e mexa muito bem.

Estique a massa tenra até obter uma espessura de cerca de meio centímetro. Corte círculos com cerca de 15 cm de diâmetro e recheie cada um deles. Feche a massa, calcando bem as pontas para que o recheio não saia.

Coloque os pastéis num tabuleiro de forno, pincelar com azeite e leve a assar, em forno pré-aquecido a 200 °C, durante cerca de 20 minutos. Em alternativa, pode utilizar a airfryer (mesma temperatura e tempo).



Pegada de azoto
6,93 por dose



Valor nutricional

	Energia		Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	903 kJ	216 kcal	13,5 g	2,8 g	14,3 g	2,3 g	8,9 g	0,7 g
Dose	2041 kJ	487 kcal	30,5 g	6,4 g	32,4 g	5,1 g	20,1 g	1,7 g



1h10m
Preparação



4
Doses



Médio
Dificuldade



CEVICHE de garoupa

300 g de garoupa
200 g de cebola roxa
100 g de maçã em cubos
50 g de manga
50g de tomate em cubos

Para a marinada (leite de tigre):

200 ml de sumo de lima
150 g de cebola roxa
50 ml de vinagre de arroz
50 g de aipo
20 g de coentros frescos
10 g de salicórnia
10 g de malagueta vermelha

Comece por preparar o leite de tigre: pique a cebola roxa, o aipo, os coentros, a salicórnia e a malagueta. Coloque tudo num processador de alimentos e adicione o sumo de lima, o vinagre de arroz e o gelo. Triture tudo e coe com um passador para obter uma marinada fresca.

Corte o peixe em pequenos cubos, limpando peles e espinhas se necessário. Corte também a maçã verde, a manga e o tomate em cubos com 1 cm. Lamine a cebola roxa muito finamente.

Adicione o leite de tigre sobre o peixe e os restantes ingredientes e envolva bem. Reserve para marinar.

Antes de servir, escorra a marinada em excesso, emprate e finalize com coentros picados.



Pegada de azoto
2,25 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	217 kJ 52 kcal	0,5 g	0,1 g	4,5 g	4,2 g	6,4 g	0,1 g
Dose	559 kJ 133 kcal	1,4 g	0,3 g	11,6 g	10,8 g	16,5 g	0,3 g



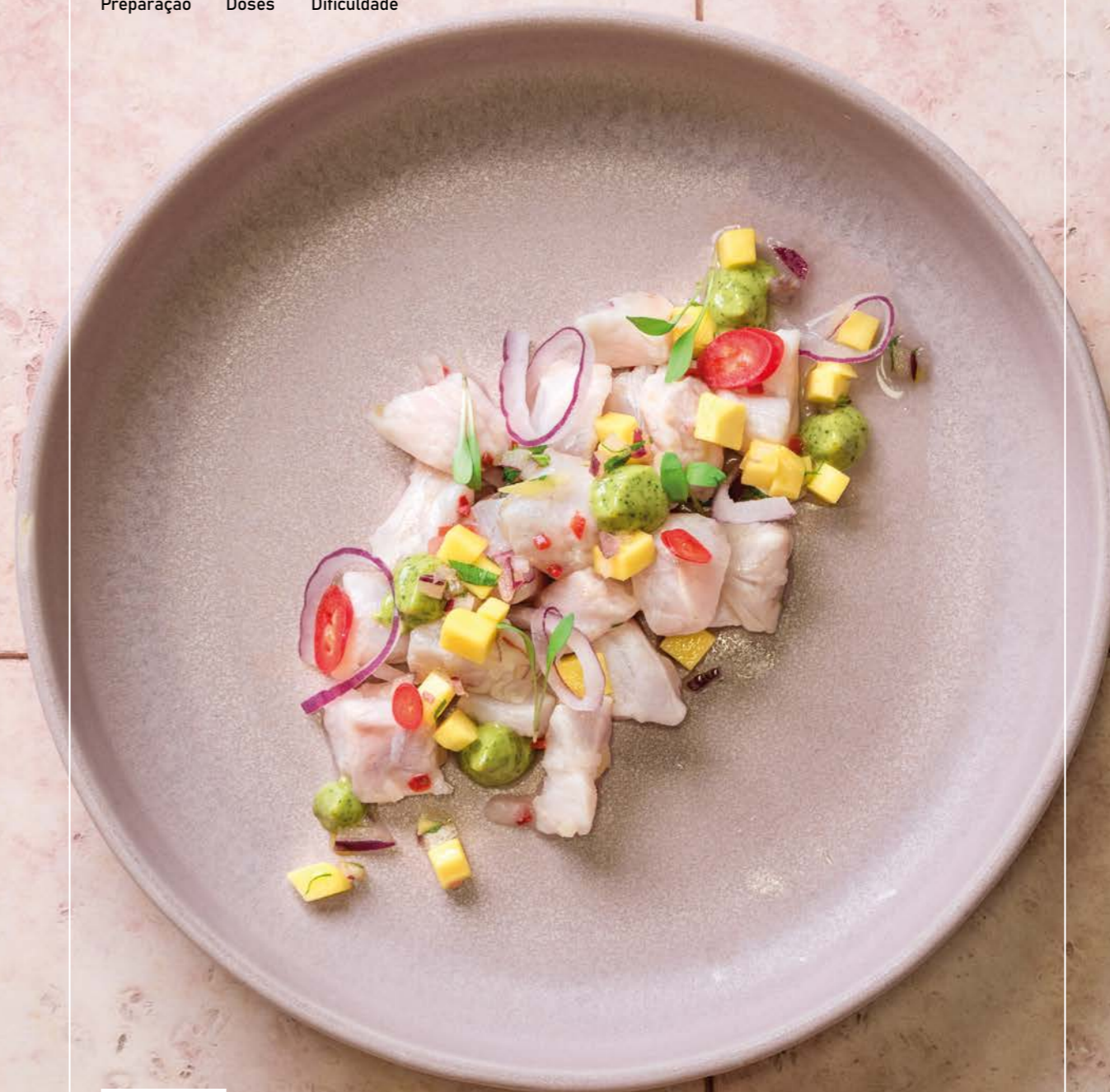
25m
Preparação



4
Doses



Fácil
Dificuldade



YouTube

Leia o Código QR,
e veja aqui o vídeo desta receita.

MINI BRETZEL

com tofu e queijo quark

4 mini bretzel
200 g de tofu
100 g de cebola
100 g de queijo quark
40 g de rúcula
10 g de azeite
4 g de orégãos
2 g de pimentão-doce fumado
2 g de pimenta preta moída

Pique a cebola e refogue em azeite. Acrescente o tofu cortado em cubinhos e tempere com os orégãos, o pimentão-doce fumado e a pimenta. Envolve bem e deixe cozinhar 5 minutos.

Coloque num processador e adicione aos poucos o queijo quark até obter uma pasta cremosa.

Corte os bretzel ao meio, espalhe o preparado de tofu e finalize com a rúcula.



Pegada de azoto
8,93 por dose



Valor nutricional

	Energia		Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	628 kJ	150 kcal	5,4 g	1,4 g	16,5 g	3,3 g	8,5 g	0,4 g
Dose	1.089 kJ	260 kcal	9,3 g	2,4 g	28,5 g	5,7 g	14,8 g	0,7 g



30m
Preparação



4
Doses



Fácil
Dificuldade



ROLINHOS DE ARROZ

com alface do mar

4 folhas de arroz
 200 g de pepino
 200 g de pimento vermelho
 200 g de pimento amarelo
 200 g de cenoura
 200 g de abacate
 100 g de alface do mar
 40 g de sementes de abóbora
 40 g de bagas goji
 20 g de semente de sésamo preto
 50 ml de molho de soja
 10 ml de sumo de limão
 10 g de açúcar mascavado
 10 g de malagueta vermelha
 10 g de cebolinho
 1 dente de alho

Comece por cortar todos os legumes em palitos compridos e finos. Corte a alface do mar em juliana fina. Reserve.

Num prato grande raso, verta um pouco de água a ferver até cobrir o fundo. Coloque a folha de arroz e deixe hidratar por cerca de 10 segundos. Passado esse tempo a folha deve estar maleável. Estenda a folha num prato limpo ou numa tábua.

Coloque os ingredientes no centro da folha: 2 tiras de pepino, 1 tira de pimento vermelho, 1 tira de pimento amarelo, 2 tiras de cenoura, 2 tiras de abacate e 2 tiras de alface do mar.

Dobre as 2 extremidades laterais e enrole da extremidade mais próxima até ao final (para formar um rolo).

Repita os mesmos passos até terminar todas as folhas.

Para servir, prepare o molho misturando o molho de soja, o sumo de limão, o açúcar e a malagueta, o cebolinho e alho ambos picados. Misture.



Pegada de azoto
9.53 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	445 kJ 106 kcal	4,7 g	0,9 g	10,2 g	4,6 g	4,3 g	1,2 g
Dose	1.255 kJ 300 kcal	13,2 g	2,6 g	28,8 g	13,1 g	12,1 g	3,3 g



35m
Preparação



4
Doses



Fácil
Dificuldade



MINI HAMBÚRGUER em “ovo verde”

4 ovos
200 g de carne
barrosã picada
150 g de abacate
60 g de queijo curado
de pimentão
60 g de tomate
20 g de salsa fresca
10 ml de sumo de limão
10 g de jalapeño
10 g de sementes
de sésamo preto
2 g de sal
2 g de pimenta preta moída
2 g de pimentão doce

Num recipiente, tempere a carne picada com sal e pimenta.
Molde os hambúrgueres em miniatura e reserve.

Coza os ovos em água a ferver.

Corte o ovo ao meio, retire as gemas e reserve as claras.

Numa taça, misture as gemas cozidas com o recheio do abacate,
sumo de limão, salsa picada e tempere com sal, pimenta,
pimentão-doce fumado e jalapeño picado.

Grelhe os mini hambúrgueres.

Recheie as claras de ovo com o creme de gema e abacate
e coloque o hambúrguer no meio. Guarneça com uma rodela
de tomate e outra de queijo.

Polvilhe os ovos com sementes de sésamo preto a gosto e sirva.



Pegada de azoto
14,73 por dose



Valor nutricional

	Energia		Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	714 kJ	171 kcal	12,9 g	4,5 g	1,4 g	1,1 g	12,0 g	0,9 g
Dose	1.371 kJ	328 kcal	24,9 g	8,6 g	2,7 g	2,1 g	23,0 g	1,6 g



30m
Preparação



4
Doses



Fácil
Dificuldade





VEGETARIANOS

CEVADINHA DE FAVAS e tomate com ovo escalfado

200 g de tomate
200 g de cevadinha
150 g de favas
100 g de cebola
50 g de alho-francês
20 g de pimento verde
20 g de pimento amarelo
20 g de pimento vermelho
2 dentes de alho
50 g de coentros frescos
20 g de azeite
1 l de caldo de legumes
(ou água)
4 ovos
2 g de sal

Descasque a cebola e o alho e pique-os. Lamine o alho-francês. Pique o tomate e os pimentos, assim como os coentros.

Coloque o azeite num tacho e adicione a cebola, o alho e o alho-francês para refogarem. Acrescente as favas, o tomate, os pimentos e os coentros. Mexa bem.

Adicione o caldo de legumes e a cevada, mexa e deixe cozinhar cerca de 12 minutos, em lume brando.

No final do tempo, mexa os legumes com a cevadinha e abra quatro concavidades na mistura. Abra um ovo em cada uma das concavidades. Depois, tape o tacho e deixe cozinhar mais 6 minutos.

Apague o lume, e deixe repousar mais 2 minutos antes de servir.



Pegada de azoto
2,85 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	320 kJ 76 kcal	2,5 g	0,5 g	0,5 g	1,1 g	4,6 g	0,2 g
Dose	1.667 kJ 398 kcal	13,3 g	2,7 g	2,7 g	5,9 g	24,0 g	0,9 g



45m
Preparação



4
Doses



Fácil
Dificuldade



CARIL DE GRÃO-DE-BICO

com legumes assados

200 g de grão-de-bico demolido
 300 g de batata-doce
 200 g de curgete
 250 g de cenoura
 200 g de couve-flor
 100 g de ervilhas de quebrar
 200 g de cebola
 2 dentes de alho
 15 g de azeite
 30 g de pasta de caril
 10 g de gengibre fresco ralado
 4 g de cardamomo ralado
 4 g de cominhos
 2 g de canela em pó
 2 g de pimenta rosa moída
 2 g de pimenta preta moída
 10 g de raspa de lima verde
 30 g de banana
 40 g de maçã verde
 30 g de manga
 400 ml de leite de coco
 100 g de espinafres
 2 g de sal
 Pão naan para servir (opcional)

Para começar, coza o grão-de-bico em água temperada com sal. Escorra e reserve o grão e a água de cozedura.

Corte a batata-doce, a curgete e a cenoura em brunesa (cubos pequenos). Corte a couve-flor em pequenos floretes. Espalhe tudo num tabuleiro de forno, acrescente as ervilhas de quebrar e borrife com azeite. Leve a assar, no forno pré-aquecido a 180 °C, cerca de 40 minutos.

Descasque e pique a cebola e o alho. Entretanto, corte a fruta em cubos e reserve.

Coloque um tacho ao lume com o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente todas as especiarias, o gengibre ralado, as raspas de lima, a pasta de caril, a fruta cortada e uma chávena de água de cozedura do grão-de-bico. Após alguns minutos, adicione o leite de coco e deixe cozinhar em lume muito brando até reduzir.

Triture o preparado anterior e reserve a base do caril.

Leve ao lume a base do caril e adicione os legumes e a batata assada. Se necessário, acrescente um pouco mais de água para criar o molho. Assim que levantar fervura, adicione as folhas de espinafre e o grão-de-bico cozido, envolva tudo e retifique os temperos. Deixe cozinhar mais 5 minutos.

Sirva com pão naan.

Sugestão

Para topping, pode utilizar batata-doce palha crocante, feita no forno ou na airfryer.



Pegada de azoto
0,68 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	374 kJ 89 kcal	4,9 g	3,5 g	9,4 g	4,1 g	2,0 g	0,3 g
Dose	1.823 kJ 435 kcal	23,9 g	16,8 g	45,6 g	19,7 g	9,6 g	1,6 g



50m
Preparação



4
Doses



Fácil
Dificuldade



ALCACHOFRAS EM ESPARGUETE

de malagueta com molho de iogurte

100 g de cebola
2 dentes de alho
400 g de alcachofras cozidas
250 g de esparguete de malagueta
15 g de azeite
100 ml de vinho branco
1 folha de louro
2 g de pimenta branca moída
120 g de iogurte natural
50 g de pimentos vermelhos assados
30 g de amêndoa laminada torrada
4 g de sal

Descasque a cebola e o alho. Pique metade da cebola e todo o alho. Lamine a restante cebola. Reserve.

Reserve 4 bases de alcachofra inteiras e corte as restantes em pedaços pequenos.

Coza o esparguete de malagueta em água abundante, temperada com sal, cerca de 12 minutos. Escorra e reserve.

Numa frigideira, coloque metade do azeite e refogue a cebola picada e o alho. Refresque com vinho branco e adicione o louro. Tempere com pimenta branca.

Quando o vinho tiver quase evaporado, retire a folha de louro, acrescente o iogurte e envolva bem.

Noutra frigideira à parte, aqueça o restante azeite e refogue cebola laminada. Adicione os pedaços de alcachofra e os pimentos assados. Deixe saltear até as alcachofras estarem cozinhadas.

Envolva a massa no salteado de alcachofras e deixe apurar cerca de 3 minutos.

Noutra frigideira ou numa grelha, grelhe as alcachofras inteiras, temperadas com sal, apenas para ganharem cor.

Sirva a massa na base do prato, coloque a alcachofra inteira por cima e finalize com o molho de iogurte.



Pegada de azoto
2,83 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	497 kJ 119 kcal	1,9 g	0,3 g	19,1 g	3,3 g	4,7 g	0,3 g
Dose	1.432 kJ 342 kcal	5,3 g	0,8 g	55,0 g	9,5 g	13,5 g	0,8 g



45m
Preparação



4
Doses



Médio
Dificuldade



ENDÍVIAS COM “QUEIJO” VEGAN

sobre esmagada de chervovia

Para o recheio das endívias:

12 folhas de endívias
150 g de cebola
100 g de cenoura
100 g de espargos verdes
2 dentes de alho
10 g de azeite
50 g de “queijo” vegan
2 g de sal
2 g de pimenta preta moída

Para a esmagada:

400 g de chervovia cozida
150 g de espargos verdes
100 g de cebola
1 dente de alho
100 g de pimento vermelho assado
10 g de azeite
10 g de salsa picada
2 g de sal
2 g de pimenta preta moída

Para o molho:

200 ml de creme culinário vegetal
50 g de “queijo” vegan
2 g de pimenta preta moída

Para o recheio das endívias:

Descasque e pique a cebola e o alho. Corte a cenoura em cubos e os espargos em rodela. Reserve as pontas dos espargos.

Coloque o azeite numa frigideira e leve ao lume. Refogue a cebola e o alho, acrescente a cenoura, os espargos e o “queijo” vegan cortado em cubos. Tempere com sal e pimenta e salteie. Reserve.

Para a esmagada:

Descasque e pique a cebola, o alho, os pimentos assados e a salsa.

Coloque o azeite numa frigideira e leve ao lume. Refogue a cebola e o alho, acrescente a chervovia cozida cortada em cubos, as pontas dos espargos e os pimentos assados picados. Envolve a salsa picada, tempere com sal e pimenta e esmague tudo muito bem com a ajuda de uma colher.

Para o molho:

Coloque uma panela pequena ao lume e adicione o creme vegetal, o “queijo” vegan e tempere com pimenta. Deixe cozinhar em lume brando até o queijo derreter, mexendo frequentemente para não queimar.

Para emprar:

Recheie as folhas de endívia com o salteado de legumes e “queijo” vegan. Coloque a esmagada na base do prato, cubra com a endívia recheada e finalize com o molho.



Pegada de azoto
4,90 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	355 kJ 85 kcal	5,4 g	1,9 g	8,0 g	3,0 g	1,5 g	0,4 g
Dose	1.401 kJ 335 kcal	21,2 g	7,3 g	31,4 g	11,7 g	6,0 g	1,7 g



40m
Preparação



4
Doses



Médio
Dificuldade



RANCHO VEGAN

lembrando Viseu

300 g de grão-de-bico cozido
 300 g de seitan
 250 g de macarrão
 300 g de couve-lombarda
 250 g de tomate maduro
 250 g de cenoura
 100 g de cebola
 100 g de pimento vermelho
 2 dentes de alho
 20 g de azeite
 1 folha de louro
 5 g de pimentão-doce
 2 g de pimenta preta moída
 2 g de noz-moscada moída
 2 g de cravinho moído
 1 l de caldo de legumes
 30 g de salsa fresca
 3 g de sal

Descasque e pique a cebola e os alhos.

Corte a cenoura, o pimento e o tomate em brunesa (cubos pequenos).

Coloque um tacho grande ao lume e adicione o azeite, a cebola e o alho. Deixe refogar ligeiramente e acrescente a cenoura, o louro, o pimento, o tomate e o grão-de-bico. Tempere com sal, noz-moscada, cravinho, pimenta e pimentão-doce.

Adicione o caldo de legumes, junte o macarrão e deixe cozinhar cerca de 6 minutos.

Entretanto, corte o seitan em cubos e a couve em juliana grossa. Acrescente ao tacho e deixe cozinhar tudo por mais 12 minutos.

Finalize o prato com salsa fresca picada.



Pegada de azoto
1,45 por dose



Valor nutricional

	Energia		Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	289 kJ	69 kcal	1,3 g	0,2 g	9,3 g	1,6 g	4,7 g	0,2 g
Dose	2.110 kJ	504 kcal	9,5 g	1,7 g	68,0 g	11,5 g	34,5 g	1,7 g



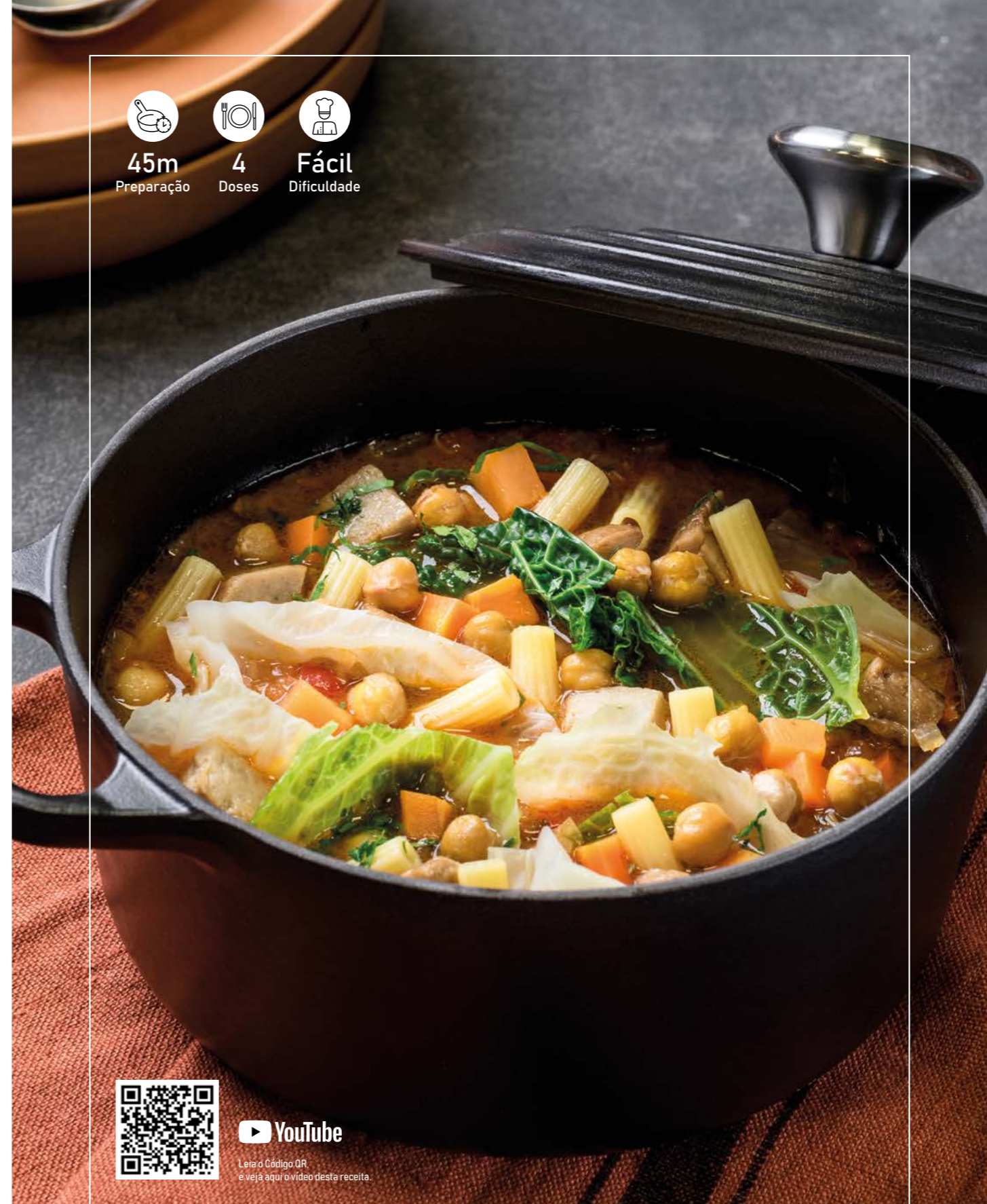
45m
Preparação



4
Doses



Fácil
Dificuldade



YouTube

Leia o Código QR,
e veja aqui o vídeo desta receita.

TARTE

de abóbora Hokkaido e noz

1 rolo de massa quebrada (230 g)
 400 g de abóbora Hokkaido
 400 g de batata-doce
 50 g de sementes de abóbora
 50 g de miolo de noz
 30 g de tomate seco
 150 ml de creme de soja ("nata" vegetal)
 3 ovos
 10 g de cebolinho picado
 5 g de tomilho fresco
 2 g de pimenta preta
 1 g de sal

Forre uma forma de tarte com a massa, pique o fundo com um garfo e reserve.

Corte a abóbora e a batata-doce em cubos. Tempere com sal, pimenta e tomilho e leve a assar, no forno pré-aquecido a 180 °C, durante cerca de 30 minutos.

Envolva a abóbora e a batata-doce assadas no creme de soja e adicione o ovo batido, o tomate seco picado, as sementes de abóbora e as nozes picadas grosseiramente. Acrescente cebolinho picado, tomilho e pimenta e verta o preparado para dentro da tarteira.

Leve a tarte ao forno, a 180 °C, durante 30 a 35 minutos.

Sugestão

Acompanhe a tarte com uma salada verde ou legumes salteados.



Pegada de azoto
1,68 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	738 kJ 176 kcal	10,7 g	2,7 g	14,8 g	3,5 g	4,9 g	0,3 g
Dose	2.760 kJ 659 kcal	39,9 g	10,2 g	55,3 g	13,1 g	18,3 g	1,2 g



1h10m
Preparação



4
Doses



Fácil
Dificuldade



PEIXINHOS DOURADOS

de legumes com arroz de ervilhas

Para os peixinhos:

200 g de rabanetes
400 g de cenoura
200 g de beringela
50 g de talos de acelga
50 g de ervilhas de quebrar
3 ovos
300 g de farinha de trigo
200 ml de água com gás
10 g de fermento
Óleo q.b. para fritura
2 g de sal

Para o arroz de ervilhas:

200 g de arroz carolino
120 g de ervilhas
150 g de cebola
2 dentes de alho
10 g de azeite
5 g de manteiga
10 ml de sumo de limão
1 pitada de sal

Para os peixinhos:

Corte os legumes em palitos e leve-os a brincar.
De seguida, arrefeça-os em água com gelo.

Espalhe os legumes num pano ou toalha de papel e seque-os bem.

Agora prepare a tempura: Misture a farinha de trigo com o fermento e o sal. Adicione, lentamente, a água com gás até obter uma massa de consistência adequada para cobrir os legumes (nem muito líquida, pois escorrerá, nem muito pastosa).

Passe os legumes e as verduras um a um na massa, eliminando o excesso, de forma que fiquem cobertos por uma camada bem fina. Leve a fritar de imediato e seque o óleo excedente em papel absorvente. Repita o processo até terminar os legumes.

Para o arroz de ervilhas:

Comece por brincar as ervilhas. Reserve as ervilhas e a água de cozedura.

Num tacho, refogue a cebola e o alho picados no azeite.

Acrescente o arroz ao refogado para dourar. De seguida, regue o refogado com a água de cozedura das ervilhas e tempere com sal.

Separe metade das ervilhas. Com uma das partes, prepare um puré, triturando as ervilhas com 4 colheres de sopa de água.

Adicione as ervilhas inteiras ao arroz e envolva.
Acrescente o puré de ervilha e a manteiga e envolva para finalizar.

Antes de servir, finalize com sumo de limão fresco.

Sabia que...

...brincar um legume é fervê-lo em água durante algum tempo.



Pegada de azoto
1,88 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	575 kJ 137 kcal	4,6 g	0,8 g	19,8 g	1,7g	3,8 g	0,3 g
Dose	3.107 kJ 742 kcal	24,9 g	4,2 g	106,9 g	9,1g	20,3 g	1,5 g



BOLINHAS RECHEADAS

— com lentilhas e maionese de alho preto —

Para as bolinhas:

400 g de batata
200 g de lentilhas verdes cozidas
200 g de tomate em cubos
150 g de cebola
50 g de queijo cottage
50 g de pão ralado
50 g de farinha
30 g de tomate seco
15 g de azeite
2 dentes de alho
5 g de tomilho-limão fresco
2 ovos
4 g de sal
2 g de pimenta preta moída
2 g de noz-moscada

Para a maionese de alho preto:

1 ovo
50 ml de sumo de limão
150 ml de azeite
2 dentes de alho preto
2 g de sal

Para as bolinhas:

Coza as batatas numa panela com água. Escorra, tempere com noz-moscada e pimenta preta e esmague até obter um puré.

Pique a cebola e o alho. Corte o tomate em cubos e pique o tomate seco.

Refogue a cebola e o alho em azeite, num tacho médio. Acrescente o tomate em cubos e o tomate seco picado e deixe apurar.

Junte as lentilhas cozidas, tempere com sal e pimenta preta e deixe saltear. Retire do lume e reserve para arrefecer.

Separe o puré de batata em pequenas porções e forme, com a palma da mão, uns discos. Recheie cada disco com o salteado de lentilhas e o queijo cottage. Feche os discos em bolinhas. Repita o processo até terminar os dois componentes.

Depois, para panar as bolinhas, passe-as por farinha, ovo e pão ralado.

Disponha as bolinhas no tabuleiro de forno e leve a corar, em forno pré-aquecido a 180 °C, durante 15 minutos. Em alternativa, pode utilizar a airfryer (na mesma temperatura e tempo).

Para a maionese de alho preto:

Coloque o ovo, o sumo de limão, os dentes de alho preto e o sal num copo alto.

Triture com a varinha mágica e adicione o azeite em fio, para que a maionese emulsione. Não pare de triturar até todo o azeite estar adicionado.



Pegada de azoto
3,20 por dose



Valor nutricional

	Energia		Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	588 kJ	141 kcal	6,9 g	1,2 g	14,0 g	1,7 g	5,0 g	0,6 g
Dose	2.148 kJ	513 kcal	25,3 g	4,5 g	51,2 g	6,1 g	18,2 g	2,2 g



55m
Preparação



4
Doses



Médio
Dificuldade



CAROLINO DE ABÓBORA, queijo da ilha Graciosa e pinhões

500 ml de caldo de legumes
200 g de arroz carolino
150 g de mistura
de cogumelos
150 g de abóbora manteiga
assada
150 g de cebola roxa
50 g de cebola branca
50 g de queijo da Ilha Graciosa
20 g de azeite
20 g de tomate seco
2 g de sal
2 g de pimenta preta moída
50 g de rúcula
50 g de pinhões tostados

Comece por cortar os cogumelos, a cebola roxa e a abóbora em pedaços pequenos. Espalhe num tabuleiro de forno e leve a assar, em forno pré-aquecido a 180 °C, durante 30 minutos.

Entretanto, pique a cebola branca e refogue em azeite. Adicione o arroz, o tomate seco picado e o caldo de legumes e deixe cozinhar.

Quando o arroz estiver quase pronto, acrescente os legumes assados e envolva bem. Finalize com o queijo da Graciosa, envolva e retire do lume.

Sirva com a rúcula e os pinhões tostados.



Pegada de azoto
3,33 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	457 kJ 109 kcal	4,7 g	1,1 g	12,6 g	0,8 g	3,7 g	0,2 g
Dose	1.592 kJ 380 kcal	16,5 g	3,8 g	43,9 g	2,8 g	12,7 g	0,8 g



45m
Preparação



4
Doses



Fácil
Dificuldade



YouTube

Leia o Código QR,
e veja aqui o vídeo desta receita.

CRUMBLE

de cogumelos com maçã e ameixas

300 g de cogumelos
250 g de feijocas cozidas
200 g de maçã
200 g de batata-doce cozida
150 g de tomate
150 g de cenoura
150 g de cebola
50 g de ameixas secas
10 g de azeite
10 g de tomilho fresco
10 g de alecrim fresco
5 g de gengibre fresco ralado

Para o crumble:

100 g de pão ralado
150 g de broa de milho esfarelada
50 g de amêndoa moída
10 g de mel
10 g de azeite

Corte os cogumelos, a cenoura, as maçãs, a batata-doce e o tomate em cubos.

Pique a cebola e leve a refogar em azeite. Quando alourar, acrescente os restantes legumes e a maçã e envolva bem. Acrescente também as feijocas e as ameixas secas picadas e tempere com tomilho, alecrim e gengibre.

Prepare o crumble misturando todos os ingredientes. Reserve.

Verta o preparado de legumes para um prato fundo e cubra com o crumble (em alternativa pode utilizar aros de metal).

Leve ao forno, pré-aquecido a 180 °C, cerca de 25 minutos para dourar.



Pegada de azoto
1,65 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	442 kJ 106 kcal	2,7 g	0,3 g	16,9 g	5,1 g	3,3 g	0,2 g
Dose	1.975 kJ 472 kcal	12,1 g	1,5 g	75,5 g	23,0 g	14,9 g	1,1 g



50m
Preparação



4
Doses



Médio
Dificuldade





PEIXE

LOMBINHOS DE PERCA

sobre açorda de espargos verdes

400 g de lombinhos de perca
100 g de cebola
50 g de presunto
3 dentes de alho
Sumo de 1 limão
30 g de azeite
5 g de tomilho fresco
2 g de sal
100 g de tomate cereja
20 ml vinagre balsâmico

Para a açorda:

200 g de pão já duro
2 dentes de alho
10 g de coentros frescos
10 g de azeite
2 g de sal
2 g de pimenta preta moída
2 g de pimentão-doce
4 gemas de ovo
100 g de espargos verdes

Tempere os lombinhos de perca com sal, metade do azeite, metade do alho picado e sumo de limão. Coloque num tabuleiro de forno, regue com o azeite e leve a assar, cerca de 15 minutos, em forno pré-aquecido a 180 °C.

Prepare uma confitada de tomate cereja dispondo os mesmos num tabuleiro e adicionando o restante azeite, o restante alho picado, tomilho e vinagre balsâmico. Leve a assar, ao mesmo tempo que o peixe, a 180 °C durante 10 minutos.

Para a açorda, comece por demolhar o pão em água fria durante cerca de 5 minutos. Depois aperte bem para eliminar o excesso de água.

Corte os espargos em rodela, reservando metade do espargo (com a ponta) para decoração.

Num tacho, coloque o azeite, o alho picado e as rodela de espargos. Tempere com sal, pimenta e pimentão-doce.

Acrescente o pão demolido e envolva bem. Adicione os coentros picados e água quente suficiente para formar a açorda. Retifique os temperos.

Numa frigideira à parte, salteie os espargos inteiros.

Emprate a açorda com os espargos e a gema de ovo por cima, juntamente com o peixe e a confitada de tomate-cereja.



Pegada de azoto
4,0 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	625 kJ 149 kcal	6,4 g	1,2 g	11,5 g	1,6 g	10,5 g	1,0 g
Dose	1.801 kJ 430 kcal	18,5 g	3,5 g	33,1 g	4,5 g	30,2 g	2,8 g



55m
Preparação



4
Doses



Médio
Dificuldade



TENTÁCULOS DE POLVO

— corados com migas de feijão e grelos —

1 polvo com cerca de 2 kg
200 g de cebola
150 g de cenoura
2 dentes de alho
300 ml de vinho tinto
20 g de azeite
1 folha de louro
5 g de pimenta em grão

Para as migas:

200 g de feijão frade cozido
2 dentes de alho
100 g de cebola
600 g de grelos cozidos
200 g de broa de milho
10 g de azeite
2 g de sal
2 g de pimenta preta moída

Na panela de pressão coloque o polvo, a cebola e a cenoura cortadas em pedaços, os dentes de alho, o vinho, 10 g de azeite, louro e pimenta em grão. Acrescente água até cobrir e leve a cozer, cerca de 40 minutos.

Passado o tempo, retire o polvo e reserve a água de cozedura coada.

Corte os tentáculos do polvo e reserve a cabeça (ver dica).

Coloque os tentáculos de polvo num tabuleiro de forno, tempere com azeite e leve a corar, em forno pré-aquecido a 180 °C, cerca de 15 minutos.

Para as migas: leve ao lume o azeite com os dentes de alho picados, a cebola em meias-luas e um pouco de água.

Acrescente o feijão e deixe estufar. Junte os grelos cozidos e bem escorridos, envolva tudo muito bem e tempere com sal e pimenta preta.

Desfaça a broa de milho e envolva na esmagada de feijão e grelos. Deixe cozinhar lentamente.

Dica do Chef

Utilize a cabeça do polvo e a água de cozedura para confeccionar um arroz de polvo, evitando assim o desperdício alimentar.



Pegada de azoto
2,28 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	296 kJ 71 kcal	1,8 g	0,3 g	4,2 g	0,8 g	9,1 g	0,5 g
Dose	2,365 kJ 565 kcal	14,0 g	2,6 g	33,6 g	6,4 g	72,6 g	4,0 g



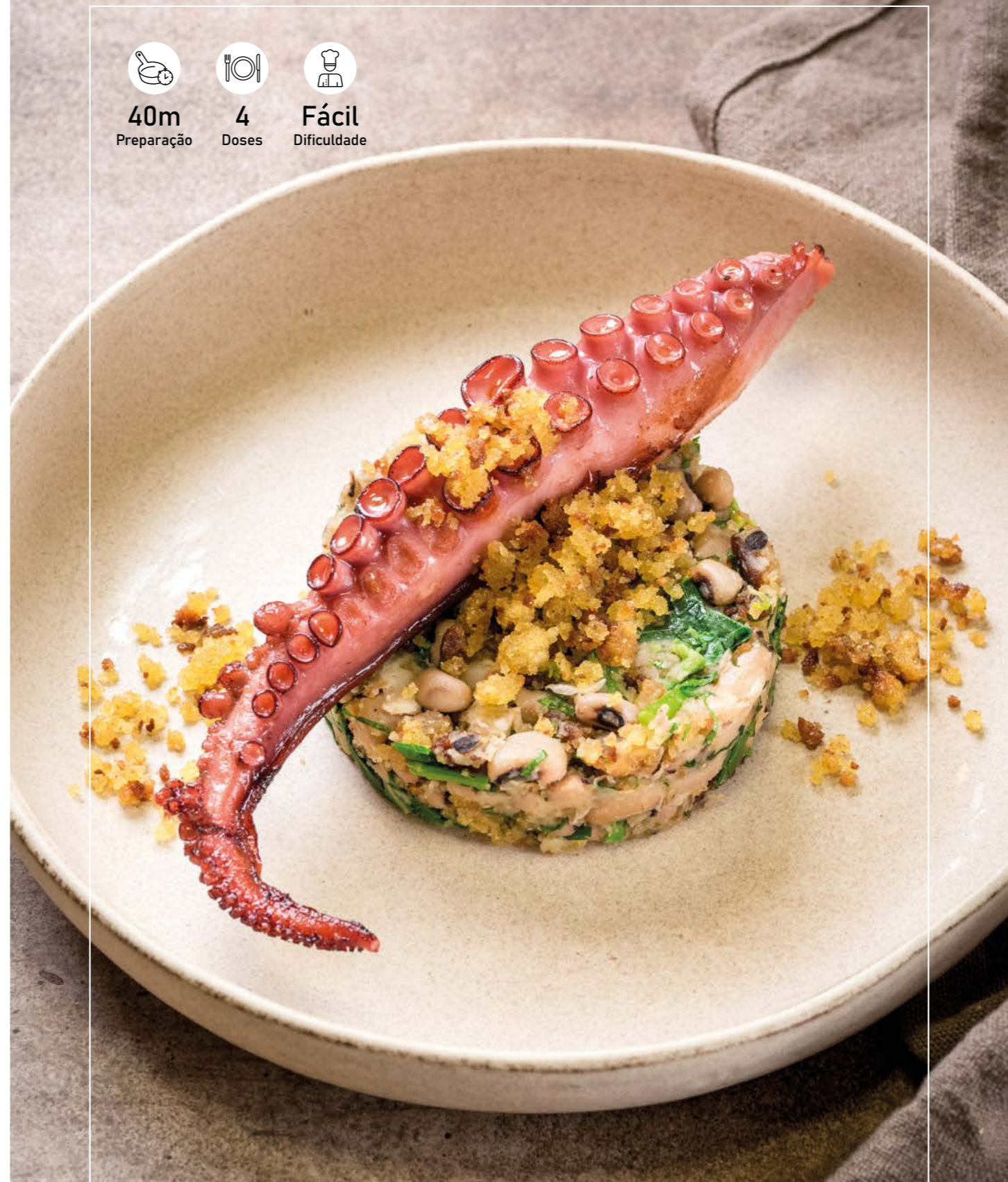
40m
Preparação



4
Doses



Fácil
Dificuldade



AÇORDA DE BACALHAU

com tomate e ovo

200 g de bacalhau escalfado
 300 g de pão regional seco
 150 g de tomate
 100 g de cebola
 1 dente de alho
 20 g de azeite
 20 g de coentros frescos
 2 ovos
 2 g de pimenta preta moída
 Água da cozedura do bacalhau q.b.
 Pão de cabeça para servir (opcional)

Pique a cebola e o alho e leve a refogar em azeite. Corte o tomate em cubos e acrescente ao refogado (reserve alguns cubos em cru para guarnição).

Demolhe bem o pão em água fria, escorra bem, apertando o excesso de água, e junte também ao refogado. Tempere com pimenta.

Envolva bem, junte aos poucos a água da cozedura do bacalhau e deixe cozinhar por 15 minutos, mexendo sempre.

Depois, envolva as lascas de bacalhau cozido e, por fim, os ovos.

Retire do lume e finalize com os coentros frescos picados.

Dica do Chef

Uma boa opção é servir dentro do pão de cabeça.



Pegada de azoto
2,08 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	595 kJ 142 kcal	3,6 g	0,7 g	19,7 g	1,5 g	7,4 g	1,1 g
Dose	1.819 kJ 435 kcal	10,9 g	2,1 g	60,1 g	4,4 g	22,6 g	3,5 g



35m
Preparação



4
Doses



Fácil
Dificuldade



YouTube

Leia o Código QR, e veja aqui o vídeo desta receita.

CAMARÃO PANADO

com mostarda e legumes assados

Para o camarão:

600 g de camarão 20/30
50 ml de sumo de limão
10 g de azeite
10 g de mostarda
2 dentes de alho
4 g de gengibre em pó
100 g de panko
80 g de farinha de trigo
2 ovos

Para os legumes assados:

300 g de pastinaca
300 g de abóbora
150 g de cebola roxa
10 g de azeite
5 g de tomilho fresco
2 g de sal
2 g de pimenta preta moída

Descasque o camarão, preservando a cauda, e tempere com sumo de limão, mostarda, gengibre em pó, azeite e alho picado. Reserve durante, no mínimo, 30 minutos para que ganhem sabor.

Entretanto, lave os legumes. Corte a abóbora em fatias, as pastinacas a meio e a cebola roxa em meias-luas. Disponha os legumes noutro tabuleiro e tempere com azeite, sal, pimenta preta e tomilho. Leve os legumes a assar em forno pré-aquecido a 180 °C, durante 35 minutos.

Agora, terá de panar os camarões marinados, passando-os pela farinha, ovo e panko, seguindo esta ordem.

Disponha os camarões panados no tabuleiro de forno e leve-os a assar, ao mesmo tempo dos legumes, durante 20 a 25 minutos. Em alternativa, pode utilizar a airfryer (mesma temperatura e tempo).



Pegada de azoto
2,83 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	426 kJ 102 kcal	2,3 g	0,5 g	11,9 g	1,8 g	8,3 g	0,4 g
Dose	1.872 kJ 447 kcal	10,3 g	2,0 g	52,4 g	8,1 g	36,5 g	1,8 g



55m
Preparação



4
Doses



Fácil
Dificuldade



CORVINA E MEXILHÃO

com escabeche de legumes

500 g de lombos de corvina
250 g de mexilhões
meia casca
50 ml de sumo de limão
40 g de coentros frescos
40 g de azeite
2 dentes de alho
2 g de sal
2 g de pimenta preta moída

Para o acompanhamento:

400 g de batata
400 g de batata-doce
250 g de cenoura
250 g de cebola
20 g de azeite
2 dentes de alho
1 folha de louro
50 ml de vinagre de sidra
10 g de salsa fresca

Tempere o peixe com sumo de limão, azeite, alho picado, sal e pimenta. Reserve.

Corte a batata e a batata-doce em rodela finas, preservando a casca, e leve a cozer em água durante cerca de 20 minutos. Escorra e reserve.

Corte a cebola em meias-luas e a cenoura em juliana fina.

Leve a cebola e o alho a refogar no azeite, adicione a cenoura e envolva. Acrescente o louro e o vinagre e deixe reduzir. Finalize com salsa fresca picada.

Numa frigideira à parte, core as rodela de batata pré-cozidas, sem adição de gordura.

Ao mesmo tempo, noutra frigideira, cozinhe o peixe marinado com um fio de azeite. Deixe dourar a pele.

Noutra frigideira, salteie os mexilhões com sumo de limão, azeite, alho picado, sal e pimenta.

Emprate e finalize com azeite de coentros.

Dica do Chef

Preparar azeite de coentros é muito fácil, basta triturar azeite com coentros frescos.



Pegada de azoto
2,30 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	396 kJ 94 kcal	3,1g	0,5g	9,6g	2,4g	6,7g	0,3g
Dose	2.266 kJ 541 kcal	17,9g	2,7g	55,0g	13,9g	38,2g	1,8g



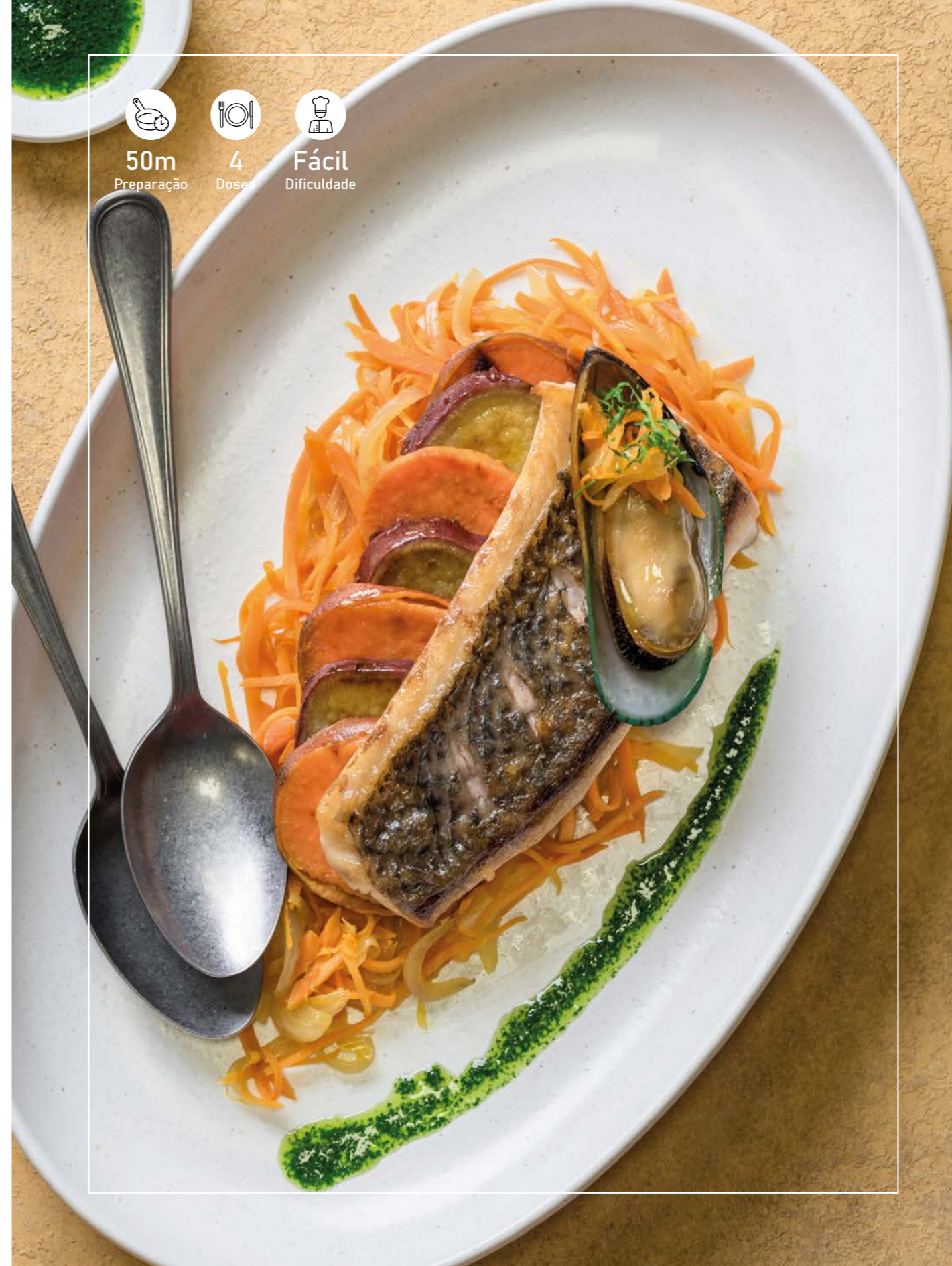
50m
Preparação



4
Doses



Fácil
Dificuldade



FILETES DE DOURADA com caldeirada de amêijoas

4 douradas pequenas
600 g de batata
250 g de tomate
200 g de cebola
150 g de pimento vermelho
150 g de pimento verde
100 g de amêijoas
50 g de salsa
2 dentes de alho
40 g de azeite
4 g de sal
2 g de pimenta preta moída
1 folha de louro

Corte a dourada em filetes, reservando cabeça e espinhas.

Demolhe a cabeça e as espinhas da dourada em água gelada durante, no mínimo, 30 minutos.

Entretanto, prepare os hortícolas para a caldeirada: descasque as batatas e a cebola. Corte todos os hortícolas em rodelas finas e pique o alho e os coentros.

Com a cabeça e espinhas da dourada prepare um caldo de peixe, adicionando água e deixando ferver até reduzir e aromatizar a água.

Na base de uma panela adicione o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente o tomate, o pimento e a batata e tempere com sal e pimenta.

Cubra com caldo de peixe até metade dos legumes, tape e deixe cozinhar cerca de 15 minutos.

Adicione a amêijoas e tape novamente, deixando cozinhar mais 10 minutos (ajuste o caldo se entender necessário).

Simultaneamente, tempere os filetes de dourada com sal e pimenta e leve a corar numa frigideira com azeite.

Finalize a caldeirada com coentros picados e sirva os filetes por cima.

Dica do Chef

Para facilitar, pode pedir na peixaria para cortarem a dourada em filetes. Peça para reservarem a cabeça e as espinhas.



Pegada de azoto
2,30 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	397 kJ 95 kcal	4,5 g	0,8 g	7,1 g	1,5 g	6,5 g	0,3 g
Dose	2.025 kJ 484 kcal	22,8 g	4,1 g	36,0 g	7,4 g	33,1 g	1,4 g



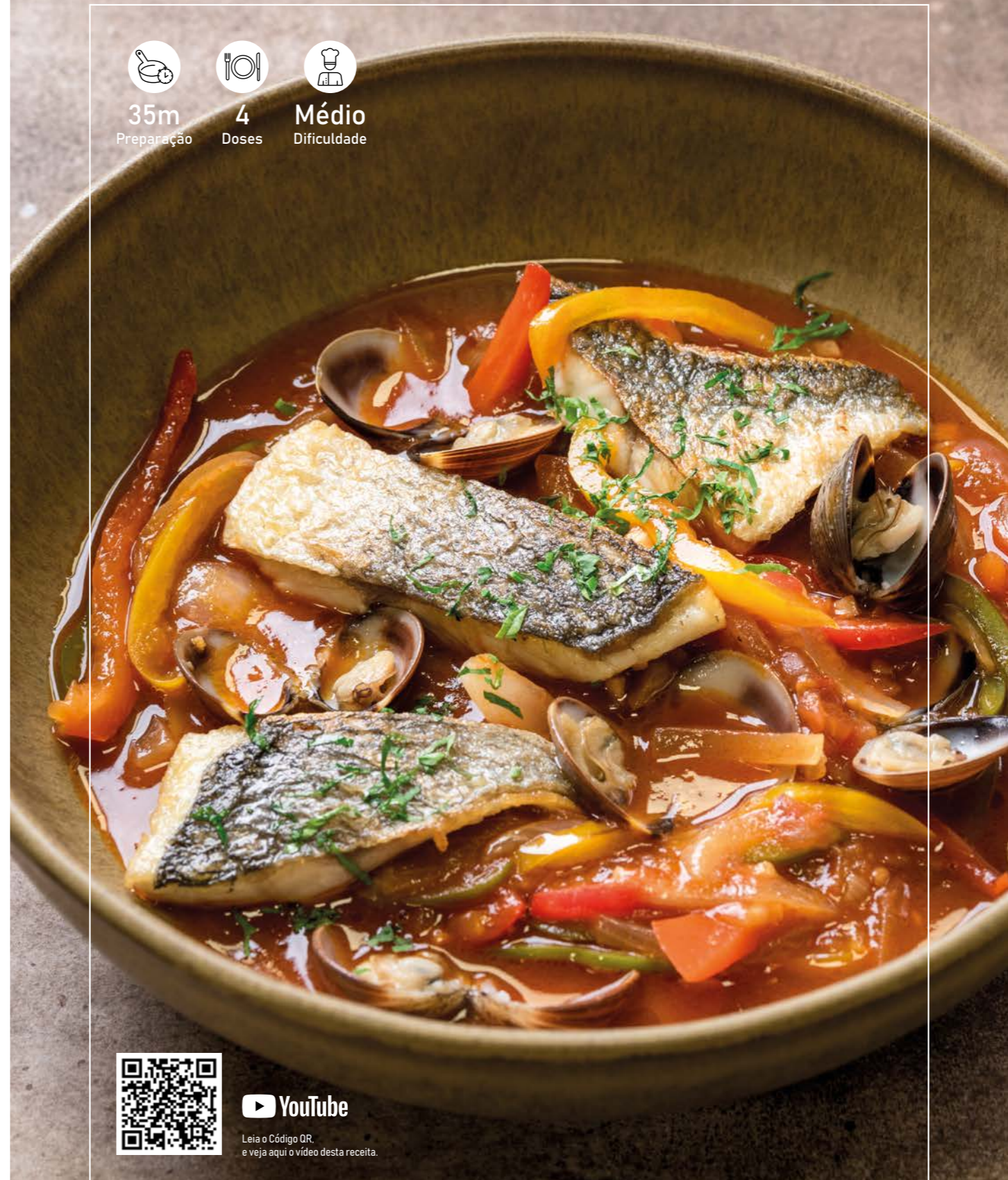
35m
Preparação



4
Doses



Médio
Dificuldade



YouTube

Leia o Código QR,
e veja aqui o vídeo desta receita.

GAROUPA COM TRILOGIA de couve-flor e molho de coco

Para a garoupa:

800 g de lombo de garoupa sem espinhas
100 g de alho-francês (parte branca)
100 g de cebola
400 ml de leite de coco
20 ml de sumo de limão
20 g de azeite
4 g de sal
4 g de pimenta branca moída

Couscous de couve-flor:

200 g de couve-flor branca
10 ml de sumo de limão
1 dente de alho picado
1 g de sal

Puré de couve-flor roxa:

400 g de couve-flor roxa
2 g de sal
2 g de pimenta branca moída
2 g de noz-moscada

Telha de couve-flor:

50 g de couve-flor branca
5 g de azeite

Tempere os lombos de garoupa com sal, azeite, sumo de limão, alho picado e pimenta. Leve ao forno, pré-aquecido a 180 °C, para assar, durante 20 minutos.

Prepare o molho de coco refogando o alho-francês laminado e a cebola picada em azeite. Tenha atenção para não deixar os legumes corarem. Adicione o leite de coco e tempere com sal e pimenta branca. Deixe reduzir até obter a consistência pretendida.

Agora, faça o couscous de couve-flor: rale a couve-flor branca e tempere com sumo de limão e sal.

Prepare o puré, cozendo a couve-flor roxa até que se desfaça. Escorra a água, esmague muito bem e tempere com sal, pimenta e noz-moscada.

Para a telha: lamine "folhas" finas de couve-flor e leve-as a corar numa frigideira com azeite.

Sirva, então, a trilogia de couve-flor com o lombo de peixe e finalize com o molho de coco.



Pegada de azoto
1,75 por dose



Valor nutricional

	Energia		Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	381 kJ	91 kcal	5,2 g	3,3 g	1,8 g	1,6 g	9,2 g	0,5 g
Dose	2.021 kJ	483 kcal	6	17,5 g	9,7 g	8,3 g	48,9 g	2,7 g



1h
Preparação



4
Doses



Alta
Dificuldade



BIFE DE ESPADARTE

com crocante de nori

600 g de bife de espadarte
 20 g de azeite
 50 g de pão ralado
 3 dentes de alho
 20 g de salsa fresca
 10 g de alga nori
 2 g de sal
 2 g de pimenta preta
 500 g de batata-doce laranja
 300 g de grão-de-bico cozido
 100 g de cebola
 2 dentes de alho
 20 g de azeite
 2 g de sal
 2 g de pimenta preta

Comece por descascar a batata-doce, reservando as cascas. Coza a batata para o puré. Escorra e reserve.

Leve ao lume o azeite com o alho picado e a cebola em meias-luas. Deixe alourar, acrescente o grão-de-bico e a batata-doce cozida e envolva bem. Quando estiver quente, esmague com a ajuda de um esmagador de batata (ou, em alternativa, triture tudo num processador).

À parte, triture a salsa, o alho e o pão ralado. Adicione 10 g de azeite e envolva bem a mistura até obter uma espécie de "areia" verde e solta.

Corte as cascas da batata em juliana fina e disponha num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal.

Leve a assar, em forno pré-aquecido a 220 °C, cerca de 15 minutos para obter o crocante.

Tempere o peixe com sal e pimenta. Numa frigideira, aqueça o azeite e core o peixe em lume alto. Assim que corar de todos os lados, reduza o lume e deixe cozinhar 10 minutos.

Corte a alga nori em juliana fina e envolva com o crocante da batata-doce.



Pegada de azoto
1,45 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	545 kJ 130 kcal	4,0 g	0,7 g	14,2 g	2,9 g	9,1 g	0,5 g
Dose	2.282 kJ 540 kcal	16,4 g	2,8 g	59,0 g	12,0 g	37,6 g	2,0 g



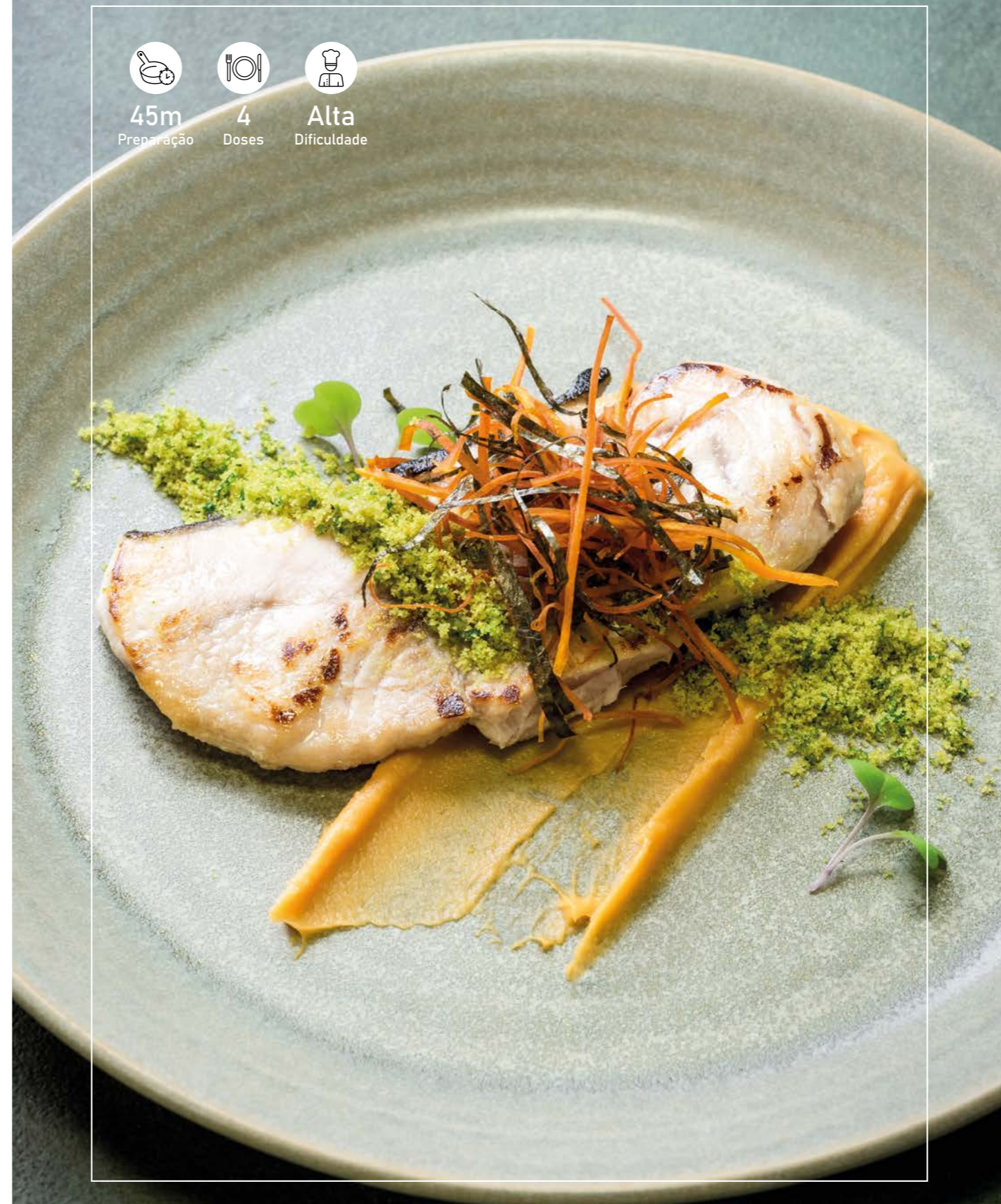
45m
Preparação



4
Doses



Alta
Dificuldade



TORRICADO de sardinha

12 filetes de sardinha
100 g de pão saloio, cortado
em fatias muito finas
200 g de tomate
200 g de pimento assado
150 g de cebola
3 dentes de alho
20 g de azeite
10 ml de sumo de limão
4 g de sal
2 g de pimenta preta moída

Comece por limpar bem os filetes, retirando todas as espinhas. Tempere com sumo de limão, sal e pimenta.

Pique a cebola, o alho, o tomate e o pimento assado. Leve tudo a refogar em azeite e tempere com sal e pimenta. Quando estiver bem cozinhado, reserve $\frac{1}{2}$ deste preparado. O restante deve triturar com a varinha mágica e reservar (será o molho para finalizar o prato).

Corte um dente de alho ao meio e passe-o pelo pão, para aromatizar. Pincele as fatias com azeite e leve a torrar ao forno (ver dica do chef).

Grelhe os filetes de sardinha.

Por fim, monte o torricado: coloque na base do prato a fatia de pão torrado. Disponha um filete de sardinha, recheie com o refogado de legumes e cubra com outro filete de sardinha. Finalize com o molho obtido com o refogado triturado.

Dica do Chef

Para dar o formato de "onda" ao pão, coloque as fatias dentro de aros de metal antes de as levar ao forno. Retire com muito cuidado para não partirem.



Pegada de azoto
2,13 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	496 kJ 118 kcal	6,0 g	1,4 g	6,3 g	1,7 g	9,8 g	0,5 g
Dose	1.573 kJ 376 kcal	18,9 g	4,4 g	20,1g	5,3 g	31,0 g	1,6 g



35m
Preparação



4
Doses



Alta
Dificuldade



VIEIRAS

com mousseline de cherovia

800 g de cherovia
 400 g de miolo de vieiras
 200 g de maçã verde
 100 g de cebola roxa
 50 g de alho-francês
 50 ml de leite magro
 20 g de azeite
 20 g de malagueta vermelha
 10 g de hortelã fresca
 10 ml de sumo de limão
 10 g de tomilho-limão
 4 g de sal
 2 g de pimenta preta moída
 2 g de noz-moscada

Para começar prepare as cherovias, retirando lascas exteriores com um descascador de legumes. Reserve. Corte o centro da cherovia em pedaços e coloque a cozer com o alho-francês numa panela com água a ferver.

Espalhe as lascas de cherovia num tabuleiro de forno e leve a assar, em forno pré-aquecido a 160 °C, cerca de 40 minutos (ou até desidratar). Em alternativa, pode utilizar a airfryer, programada na mesma temperatura, durante 20 minutos.

Quando a cherovia estiver cozida, escorra e triture com a varinha mágica até obter um puré. Ajuste a textura com o leite magro e tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Reserve.

Pique muito bem a maçã com casca, a cebola roxa, a hortelã e a malagueta. Tempere com azeite e sumo de limão e reserve.

Numa frigideira, core as vieiras em azeite e tempere com tomilho-limão, sal e pimenta. Cozinhe cerca de 3 minutos de cada lado.

Prepare o empratamento: sirva a mousseline de cherovia, o picadinho de maçã e as chips. As vieiras devem ser servidas imediatamente após a confeção.



Pegada de azoto
2,08 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	294 kJ 70 kcal	1,6 g	0,3 g	11,0 g	4,5 g	3,5 g	0,3 g
Dose	1.220 kJ 291 kcal	6,6 g	1,2 g	45,6 g	18,5 g	14,5 g	1,2 g



55m
Preparação



4
Doses



Médio
Dificuldade





CARNE

CROQUETES DE COELHO

com chutney de manga

Para os croquetes:

600 g de coxas de coelho
200 g de cenoura
100 g de cebola
100 g de alho-francês
3 dentes de alho
10 g de coentros frescos
10 g de cebolinho
10 g de alecrim fresco
30 g de azeite
10 g de amido de milho
2 g de sal
2 g de pimenta preta moída
2 g de pimentão doce
100 g de farinha de aveia
100 g de panko
1 ovo

Para a juliana de legumes:

100 g de cenoura
100 g de curgete
150 g de lentilhas verdes
80 g de pimento vermelho
50 g de aipo
5 g de azeite
2 g de sal
2 g de pimenta

Para o chutney de manga:

100 g de polpa de manga
100 g de manga madura
60 ml de vinagre de sidra
40 g de cebola
25 g de açúcar mascavado
10 g de água
5 g de gengibre fresco
1 dente de alho
5 g de curcuma em pó
2 g de sal

Para os croquetes:

Prepare um tempero para o coelho: misture o azeite com sal, pimenta, pimentão-doce, alho picado e alecrim.

Corte a cebola, metade da cenoura e o alho-francês em pedaços e disponha num tabuleiro de forno. Coloque as coxas de coelho no meio dos legumes e barre tudo com o tempero.

Leve ao forno, pré-aquecido a 160 °C, cerca de 40 minutos até o coelho assar.

Com a carne assada, desfie e reserve os ossos.

Coloque os ossos do coelho numa panela grande, adicione os legumes e molho do assado e deixe ferver até reduzir. Quando reduzir, coe e reponha o líquido na panela. Dissolva o amido de milho no molho, retifique os temperos e ferva até engrossar.

Reserve o molho num recipiente e deixe arrefecer.

Posteriormente, acrescente no molho o coelho desfiado e a cenoura ralada. Amasse bem a mistura.

Prepare a linha de montagem para panar: coloque em 3 pratos a farinha de aveia, o ovo batido e o panko, respetivamente.

Forme bolinhas com a massa de coelho e passe pela farinha, pelo ovo e pelo panko. Repita o processo até acabar a mistura.

Disponha os croquetes num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno, pré-aquecido a 180 °C, durante 15 minutos para dourarem. Em alternativa, pode utilizar a airfryer (programada na mesma temperatura e tempo).

Para a juliana de legumes:

Coza as lentilhas em água a ferver temperada com sal.

Corte a cenoura, a curgete, o pimento e o aipo em juliana. Leve a saltear em azeite, temperando com sal e pimenta.

Para o chutney de manga:

Coloque num tacho a manga cortada em pedaços e o alho, o gengibre e a cebola picados finamente. Acrescente a água, o açúcar, o vinagre, a curcuma e o sal e deixe ferver até reduzir e engrossar o chutney.

Adicione a polpa de manga, deixe ferver mais 3 minutos e triture com a varinha mágica.



Pegada de azoto

2,15 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal	
100g	480 kJ	115 kcal	3,5 g	0,8 g	12,2 g	4,2 g	8,2 g	0,3 g
Dose	2.616 kJ	625 kcal	19,0 g	4,1 g	66,6 g	22,9 g	44,9 g	1,9 g



1h10m
Preparação



4
Doses



Médio
Dificuldade

CODORNIZ ASSADA

com sticks de batata-doce

4 codornizes
 250 g de batata-doce branca
 250 g de batata-doce roxa
 250 g de batata-doce laranja
 100 g de cebola
 40 g de azeite
 20 ml de sumo de limão
 2 dentes de alho
 10 g de alecrim fresco
 4 g de sal
 4 g de pimenta preta moída
 2 g de pimentão doce
 10 g de cebolo
 1 malagueta vermelha

Prepare uma marinada com alho picado, pimentão doce, alecrim, sumo de limão, azeite pimenta e sal. Triture a marinada, pincele a codorniz com a mesma e deixe marinar durante 2 horas.

Leve a codorniz ao forno, pré-aquecido a 180 °C, cerca de 30 minutos.

Entretanto, lave bem e corte as batatas-doces em palitos. Espalhe num tabuleiro de forno e tempere com sal, azeite e alecrim. Leve ao forno ao mesmo tempo das codornizes, cerca de 25 minutos.

Servir com cebolo e malagueta laminados sobre a codorniz.



Pegada de azoto
4,85 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	630 kJ 151 kcal	6,6 g	1,5 g	12,2 g	3,5 g	10,4 g	0,3 g
Dose	2.742 kJ 655 kcal	28,7 g	6,7 g	52,9 g	15,3 g	45,4 g	1,3 g



55m
Preparação



4
Doses



Médio
Dificuldade



BAO DE PERU

com castanhas e marmelos

4 pães bao
 1 kg de perna de peru
 200 g de castanhas descascadas
 350 g de marmelos
 150 g de cebola
 100 g de cenoura
 100 g de aipo
 2 dentes de alho
 100 ml de vinho branco
 20 g de azeite
 10 g de tomilho fresco
 2 g de sal
 2 g de pimenta
 10 g de goma xantana (opcional para um puré mais espesso)
 50 g de malagueta vermelha
 20 g de cebolinho

Tempere a perna de peru com sal, pimenta, azeite, alho picado, tomilho e vinho branco. Deixe marinar, no mínimo, 1 hora.

Corte a cebola, a cenoura e o aipo em rodelas e espalhe pelo tabuleiro de forno. Coloque a perna de peru no tabuleiro, tape com papel de alumínio, e leve a assar cerca de 45 a 60 minutos, em forno pré-aquecido a 160 °C, até que a carne se desfaça.

Leve as castanhas a bringir em água a ferver e depois leve-as ao forno para assar, durante a confeitura do peru.

Retire a perna de peru do forno e desfie a carne. Descarte as peles, mas reserve os ossos.

Coloque os ossos do peru numa panela grande, adicione água a ferver e os legumes e molho do assado e deixe ferver até reduzir.

Num tacho, envolva a carne de peru desfiada com o molho e adicione castanhas assadas picadas. Reserve.

Para o puré de marmelo: coza o marmelo até ficar totalmente desfeito. Triture em puré e leve ao fogo novamente juntando goma xantana para espessar.

Recheie o bao com a mistura de peru e castanhas, cebolinho e malagueta picados e termine com o puré de marmelo.



Pegada de azoto
2,53 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	545 kJ 130 kcal	4,4 g	1,3 g	14,1 g	3,7 g	7,6 g	0,2 g
Dose	2.574 kJ 615 kcal	20,9 g	6,0 g	66,7 g	17,3 g	35,9 g	1,0 g



30m
Preparação



4
Doses



Fácil
Dificuldade



TORNEDÓ DE FRANGO

recheado com ameixa e amêndoa

4 peitos de frango
 200 g de ameixa seca
 200 g de amêndoa com pele
 200 ml de vinho branco
 40 g de azeite
 1 ovo
 2 dentes de alho
 10 g de alecrim fresco
 4 g de sal
 4 g de pimenta preta moída
 500 g de castanhas descascadas
 250 g de chalotas

Prepare os peitos de frango para rechear, reservando os filetes (ver dica do chef).

Num processador de alimentos, coloque as pontas do frango, as ameixas, as amêndoas e o ovo e triture tudo até obter uma massa homogênea.

Recheie os peitos de frango com a mistura (pode facilitar recorrer a um saco pasteleiro). Tempere a carne já recheada com sal e pimenta e enrole com película aderente, muito justa, até formar um cilindro. É importante garantir que a película está bem apertada e a cobrir toda a carne.

Encha uma panela grande com água e deixe levantar fervura. Adicione o frango na película e deixe cozinhar cerca de 20 a 25 minutos (para um peito de, aproximadamente, 400 g).

Entretanto, prepare o assado de castanhas e chalotas: leve a brincar as castanhas em água a ferver, escorra e reserve. Corte as chalotas ao meio.

Misture as castanhas e as chalotas num tabuleiro de forno e tempere com azeite, sal pimenta e alecrim. Leve a caramelizar no forno, pré-aquecido a 180 °C, durante cerca de 25 minutos.

Passado o tempo de cozedura do frango, retire-o da água e remova cuidadosamente as películas.

Para servir, core o frango numa frigideira com azeite e alho.

Sirva o tornedó fatiado com o assado de castanhas e chalotas.

Dica do Chef

No peito de frango existe uma parte que se solta com facilidade à qual se dá o nome de filete de frango. Este filete serve para inúmeras confeções como, por exemplo, panar. Nesta receita usamos apenas a parte principal e mais uniforme do peito de frango, aproveitando o filete triturar no recheio, ajudando a uniformizar a sua consistência.



Pegada de azoto
2,05 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	667 kJ 159 kcal	6,1 g	0,8 g	13,5 g	5,3 g	10,8 g	0,3 g
Dose	3.187 kJ 761 kcal	29,2 g	3,8 g	64,3 g	25,2 g	51,4 g	1,4 g



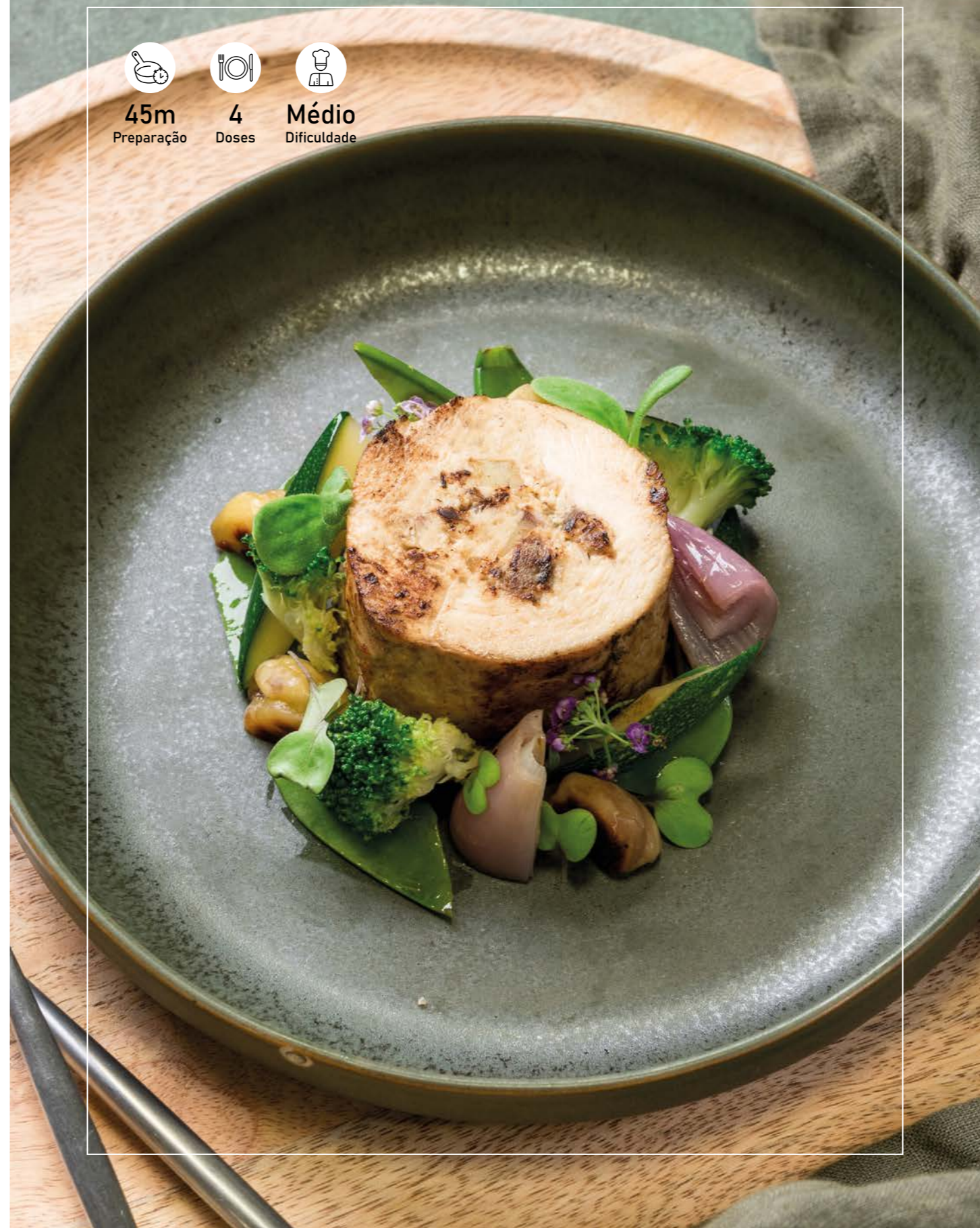
45m
Preparação



4
Doses



Médio
Dificuldade



FREGOLA DE RABO DE BOI com ervas frescas

1 kg de rabo de boi cortado em pedaços, limpos e escaldados
500 ml de vinho tinto
250 g de fregola
200 g de cenouras coloridas (roxa, amarela e laranja)
200 g de beringela
200 g de tomate
200 g de cebola
200 g de laranja
200 ml de vinho branco
40 g de queijo da ilha de São Jorge ralado
20 g de azeite
20 g de manteiga
4 dentes de alho
10 g de tomilho fresco
10 g de alecrim fresco
10 g de salsa fresca
1 folha de louro
5 g de grãos de mostarda
2 g de sal

Pique a cebola e o alho. Corte o tomate em cubinhos e a laranja em rodela.

Coza a carne: coloque no fundo da panela a laranja cortada em rodela, os tomates em cubos, 100 g de cebola e 2 dentes de alho picados, o rabo de boi cortado em pedaços, 10 g de azeite, as ervas frescas, a folha de louro, a mostarda em grão, a pimenta e o vinho tinto.

Deixe cozinhar lentamente até que a carne se despegue dos ossos. Retire, desfie e reserve. Reserve também o caldo de cozedura.

Num tacho à parte, refogue os restantes cebola e alho no restante azeite. Acrescente a fregola, refresque com vinho branco e adicione o caldo necessário para ajustar a cozedura da fregola.

Quando estiver quase cozida finalize com a manteiga e o queijo ralado. Envolve a carne cozida desfiada.

À parte, leve os legumes a brincar e depois salteie-os em azeite e alho. Sirva com a fregola.



Pegada de azoto
16,35 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	582 kJ 139 kcal	6,7 g	2,5 g	8,5 g	1,6 g	8,0 g	0,3 g
Dose	3.160 kJ 755 kcal	36,5 g	13,8 g	46,4 g	8,9 g	43,3 g	1,7 g



2h20m
Preparação



4
Doses



Alta
Dificuldade



YouTube

Leia o Código QR,
e veja aqui o vídeo desta receita.

RAVIOLIS DE PATO

com molho de camembert de cabra

Para a massa:

200 g de farinha de trigo
2 ovos inteiros
20 g de azeite
2 g de sal

Para o recheio:

1 kg de pato inteiro
150 g de cebola
5 dentes de alho
40 g de azeite
500 ml de vinho tinto
300 g de laranja
200 g de limão
20 g de tomilho fresco
4 g de sal
2 g de pimenta preta moída
200 g de tomate-cereja

Para o molho de camembert:

200 ml de "nata" vegetal
100 g de queijo camembert de cabra de Melgaço

Para servir:

100 g de rúcula
50 ml de vinagre de Xerez
25 g de mel
40 g de chocolate negro

Comece por marinar o pato com 2 dentes de alho esmagado, sumo de laranja e limão (e respetivas cascas), vinho tinto, tomilho, sal e pimenta. Reserve durante, no mínimo, 1 hora.

Entretanto, prepare a massa fresca: misture todos os ingredientes na bancada e amasse muito bem até obter uma massa homogénea. Embrulhe em película aderente e reserve.

Escorra a marinada e core o pato num tacho com azeite. Acrescente 100 g de cebola e os alhos da marinada picados e, posteriormente, cubra com água para cozer o pato. Adicione também a marinada do pato.

Retire o pato: desfie a carne, descarte a pele e os ossos.

No mesmo tacho, reduza o caldo da cozedura até obter um molho espesso.

Numa frigideira à parte, refogue a restante cebola e 2 dentes de alho picados. Adicione o pato desfiado e termine o preparado com o molho. Reserve o recheio do ravioli.

Forme os raviolis: estique a massa com o rolo até obter um retângulo de massa fina. Espalhe montinhos de recheio de pato, feche a massa e corte os raviolis quadrados.

Coza os raviolis em água a ferver temperada com sal durante cerca de 8 minutos. Reserve e reserve também a água da cozedura.

Numa frigideira, refogue azeite e alho e acrescente os tomates-cereja. Esmague levemente com a colher para que libertem os seus sucos e tempere com sal e pimenta. Adicione água de cozedura da massa conforme necessário para ajustar a textura do molho.

Adicione os raviolis cozidos ao molho de tomate e salteie.

Em simultâneo, prepare o molho de queijo: coloque a "nata" vegetal e o camembert de cabra de Melgaço num tacho pequeno e deixe que o queijo derreta. Mexa frequentemente para não queimar.

Para empratir coloque os raviolis na base do prato, cubra com rúcula fresca temperada com vinagrete de mel, o molho de queijo e finalize com raspa de chocolate.



Pegada de azoto

5,05 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	887 kJ 212 kcal	13,8 g	3,4 g	13,4 g	2,6 g	5,8 g	0,7 g
Dose	3.068 kJ 733 kcal	47,8 g	11,7 g	46,4 g	9,0 g	20,1 g	2,5 g



1h30m
Preparação



4
Doses



Alta
Dificuldade



CARRÉ DE BORREGO com pesto de menta

Para o borrego:

650 g de costeletas de borrego
2 dentes de alho picados
100 ml de sumo de limão
100 ml de sumo de laranja
20 g de azeite
5 g de pimentão-doce
5 g de pimenta preta moída
4 g de sal

Para os acompanhamentos:

800 g de batata
150 g de pimento vermelho
10 g de azeite
1 g de sal
1 g de pimenta preta moída
200 g de espargos verdes
10 g de azeite
1 dente de alho
1 g de sal
1 g de pimenta preta moída

Para o pesto de menta:

80 g de pinhão
2 dentes de alho
40 g de queijo parmesão
40 g de folhas de menta
50 ml de azeite

Prepare uma marinada com alho picado, pimentão doce, sumo de limão, sumo de laranja, azeite, pimenta e sal. Triture a marinada, pincele o carré de borrego com a mesma e deixe marinar durante, no mínimo, 2 horas.

Passado o tempo, leve o carré a assar no forno, pré-aquecido a 180 °C, durante 30 minutos.

Enquanto a carne assa, asse também um pimento, durante 20 minutos. Retire, remova a pele e triture até obter um puré. Reserve.

Lave e descasque as batatas. Coza em água a ferver com sal.

Após a cozedura, arrefeça e escave um pouco do seu recheio. Reserve a batata retirada neste processo.

Adicione o interior das batatas ao puré de pimento e envolva. Tempere com sal e pimenta.

Recheie as batatas com a mistura e leve ao forno, pré-aquecido a 200 °C, para gratinar cerca de 10 minutos.

Para os espargos, salteie em azeite com alho picado e tempere com sal e pimenta.

Para o pesto de menta:

Numa liquidificadora, acrescente o pinhão, os dentes de alho, o azeite, as folhas de menta e o queijo parmesão. Triture até obter a consistência desejada.



Pegada de azoto
20,35 por dose



Valor nutricional

	Energia		Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	572 kJ	137 kcal	7,4 g	1,5 g	8,3 g	1,5 g	8,8 g	0,4 g
Dose	3.200 kJ	764 kcal	41,4 g	8,6 g	46,3 g	8,4 g	49,4 g	2,5 g



1h10m
Preparação



4
Doses



Alta
Dificuldade



EMBRULHOS DE PERDIZ

com manga e maracujá

Para as trouxas:

800 g de perdiz
150 g de cogumelos brancos
200 g de massa filo
200 g de cenoura
100 g de cebola
2 dentes de alho
50 g de polpa de tomate
100 ml de vinho branco
10 g de azeite
1 folha de louro
5 g de tomilho fresco
2 g de sal
2 g de pimenta preta moída
2 g de pimentão doce fumado

Para o acompanhamento:

200 g de tomate
100 g de cebola
100 g de pepino
100 g de manga
60 g de maracujá
10 g de azeite
5 g de vinagre de sidra
2 g de sal

Pique a cebola, o alho e a cenoura finamente. Corte os cogumelos em pedaços pequenos.

Numa panela grande, refogue a cebola, o alho e a cenoura. Adicione a perdiz, os cogumelos, o vinho e o louro e tempere com sal e pimenta. Acrescente 1 chávena de água e deixe estufar lentamente até que a carne se desfaça (cerca de 50 minutos).

Retire a carne do estufado, desfie e descarte peles e ossos. Triture o molho do estufado e envolva na carne desfiada, apenas o suficiente para que a carne não fique seca.

Estenda a massa filo e corte em retângulos. Recheie cada retângulo com o preparado de perdiz e enrole, formando os embrulhos.

Disponha os embrulhos no tabuleiro de forno e leve a assar, em forno pré-aquecido a 180 °C, cerca de 20 minutos, para cozinhar e dourar a massa.

Entretanto, prepare o acompanhamento: pique muito finamente o tomate, a cebola, o pepino e a manga. Adicione a polpa dos maracujás e tempere com azeite, vinagre e sal.



Pegada de azoto
0,85 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	360 kJ 86 kcal	1,9 g	0,4 g	7,8 g	2,5 g	8,4 g	0,5 g
Dose	1.809 kJ 432 kcal	9,8 g	1,9 g	39,3 g	12,5 g	42,4 g	2,5 g



1h10m
Preparação



4
Doses



Médio
Dificuldade



ESPETADA DE PERU

com molho cítrico

Para as espetadas:

600 g de cubos de peito de peru
400 g de abacaxi
250 g de pimento vermelho
200 g de queijo coalho
20 g de azeite
2 g de sal
2 g de pimenta preta moída

Para o molho:

300 ml de caldo de aves (feito com a pele e ossos do peru e cascas de legumes)
50 ml de sumo de limão + raspas
50 ml de sumo de laranja + raspas
10 g de mel

Para a guarnição:

150 g de cenoura
150 g de alho francês
150 g de peras
100 g de tomate
100 g de curgete
10 g de óleo de sésamo
1 g de sal

Tempere os cubos de peru com sal e pimenta.

Corte o abacaxi, o pimento e o queijo coalho em cubos do tamanho do peru.

Prepare as espetadas: num espeto coloque cubos de peru, abacaxi, pimento e queijo alternadamente. Reserve.

Prepare o molho: leve o caldo de aves ao lume até ferver. Adicione os sumos de citrinos e deixe reduzir até metade. Envolve o mel, levante nova fervura e retire do lume.

Prepare a guarnição: corte todos os legumes e peras em "esparquete" usando um espiralizador. Tempere com sal e leve a saltear numa frigideira com óleo de sésamo.

Enquanto os legumes cozinham, grelhe as espetadas.



Pegada de azoto
10,03 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	326 kJ 78 kcal	3,6 g	1,5 g	3,9 g	3,6 g	7,4 g	0,4 g
Dose	2.083 kJ 497 kcal	23,0 g	9,7 g	25,0 g	22,7 g	47,1 g	2,3 g



50m
Preparação



4
Doses



Médio
Dificuldade



PERNIL DE PORCO TOSTADO

com molho de soja e mel

Para o pernil:

2 pernis de porco (cerca de 2 kg)
2 folhas de louro
2 g de cravinhos
5 g de pimentas pretas em grão
5 g de alecrim fresco
4 g de sal
200 g de cebola
40 ml de molho de soja
20 g de mel
2 dentes de alho
10 g de gengibre em pó

Para a guarnição:

500 ml de vinho tinto
400 g de couve roxa
300 g de maçã verde
25 ml de sumo de limão
10 g de salsa fresca
10 g de açúcar mascavado
5 g de cravinho
2 paus de canela
4 g de sal

Comece por cozer lentamente os pernis numa panela com água, cebola, alho, alecrim, louro, cravinhos e pimenta em grão. Quando a carne estiver cozida, escorra e reserve.

Numa taça misture o molho de soja, o mel, o alho picado e o gengibre. Barre bem os pernis e coloque-os num tabuleiro de forno. Leve ao forno, pré-aquecido a 200 °C, cerca de 30 minutos, virando a meio do tempo para que fiquem dourados uniformemente.

Enquanto os pernis assam, prepare a guarnição: leve ao lume o vinho tinto com os paus de canela, o cravinho, o sal e o açúcar.

Corte a couve-roxa em juliana fina e a maçã com casca em cubos pequenos. Regue a maçã com sumo de limão, adicione a salsa picada e reserve.

Adicione a couve-roxa ao vinho e deixe cozinhar lentamente até o vinho reduzir.

Sirva os pernis de porco com a couve roxa estufada e a salada fresca de maçã.



Pegada de azoto
7,55 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	446 kJ 107 kcal	4,1 g	1,4 g	2,9 g	2,6 g	11,8 g	0,4 g
Dose	3.316 kJ 792 kcal	30,4 g	10,5 g	21,6 g	19,5 g	88,1 g	3,3 g



4h
Preparação



4
Doses



Médio
Dificuldade



YouTube

Leia o Código QR,
e veja aqui o vídeo desta receita.



SOBREMESAS

CRUMBLE

— de banana da Madeira, avelã e cacau —

6 bananas da Madeira
200 g de chocolate
com mais de 70% de cacau
200 g de avelãs torradas
250 g de farinha
de trigo integral
50 g de manteiga
50 g de açúcar amarelo

Corte as bananas em rodelas e pique o chocolate e as avelãs. Coloque numa tigela, misture e reserve.

Noutra tigela à parte, misture a farinha, a manteiga e o açúcar e amasse até obter uma textura semelhante a migalhas.

Forre um tabuleiro de forno com papel vegetal e distribua os aros. Coloque a mistura de banana no fundo de cada aro e cubra com o crumble.

Leve o crumble ao forno, pré-aquecido a 180 °C, durante 30 minutos.

Nota

Se não tiver aros, pode preparar esta receita num tabuleiro apto para forno.

Sugestão

Sirva o crumble ainda morno com gelado.



Pegada de azoto
0,66 por dose



Valor nutricional

	Energia		Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	1.299 kJ	310 kcal	18,1 g	5,9 g	30,4 g	17,8 g	5,6 g	0,1 g
Dose	2.388 kJ	570 kcal	33,3 g	10,8 g	55,9 g	32,7 g	10,4 g	0,1 g



45m
Preparação



8
Doses



Médio
Dificuldade



BROWNIE DE NOZES E GRÃO-DE-BICO

com molho de caramelo salgado

250 g de batata-doce em puré
 150 g de grão-de-bico em puré
 150 g de farinha de trigo
 100 g de nozes picadas
 50 g de manteiga
 50 g de açúcar mascavado
 40 g de cacau em pó
 5 g de fermento em pó
 4 ovos
 200 g de tâmaras sem caroço
 100 ml de água quente
 1 g de sal

Forre uma forma quadrada com papel vegetal.

Demolhe as tâmaras sem caroço na água a ferver. Deixar repousar.

Numa taça grande misture o puré de batata-doce, o puré de grão, a manteiga derretida, o açúcar e os ovos. Bata bem até obter um creme homogêneo.

Envolva as nozes picadas, o cacau, a farinha e o fermento com uma espátula, sem bater a massa.

Verta a massa para a forma e leve ao forno, pré-aquecido a 180 °C, durante 30 minutos.

Entretanto, prepare o caramelo: coloque as tâmaras e a água da demolha no liquidificador e processe até obter uma pasta cremosa e homogênea.



Pegada de azoto
1,24 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	1.030 kJ 246 kcal	11,2 g	3,1 g	30,0 g	15,8 g	6,7 g	0,5 g
Dose	1.723 kJ 412 kcal	18,7 g	5,2 g	50,2 g	26,4 g	11,2 g	0,9 g



50m
Preparação



8
Doses



Médio
Dificuldade



PUDIM DE PÃO

com molho de frutos vermelhos

150 g de uvas passas
100 ml de vinho do Porto Tawny
400 ml de leite magro
300 g de pão fatiado
50 g de açúcar
8 gemas
125 g de iogurte natural
Casca de meio limão

Para o molho

400 g de frutos vermelhos congelados
50 g de açúcar

Coloque as uvas passas a hidratar dentro do vinho do Porto. Reserve.

Bata as gemas com o açúcar numa taça grande.

Num tacho pequeno, ferva o leite com a casca de limão. Assim que ferver, retire do lume.

Bata as gemas com o leite quente, adicionando o leite gradualmente para não cozer as gemas. Envolve o iogurte natural.

Unte uma forma de bolo inglês com um bocadinho de manteiga e faça uma camada de pão. Espalhe algumas passas e cubra com mais pão, repetindo o processo até terminar com pão.

Verta o leite com as gemas por cima do pão e leve o pudim ao forno, pré-aquecido a 160 °C, a cozer em banho-Maria por 30 minutos.

Entretanto, prepare o molho: leve ao lume os frutos vermelhos com o açúcar e deixe ferver, durante 15 minutos, em lume muito brando. Passe com a varinha mágica e, para um resultado mais liso, pelo passador.

Sirva o pudim fatiado com o molho.

Dica do Chef

Utilize sobras de pão duro para preparar esta deliciosa sobremesa. Dê uma nova vida aos alimentos!



Pegada de azoto
2,55 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	641 kJ 153 kcal	3,4 g	0,9 g	24,2 g	15,3 g	4,6 g	0,3 g
Dose	1.390 kJ 332 kcal	7,4 g	2,0 g	52,5 g	33,1 g	9,9 g	0,7 g



50m
Preparação



8
Doses



Fácil
Dificuldade



YouTube

Leia o Código QR,
e veja aqui o vídeo desta receita.

SEMIFRIO DE IOGURTE e chia com dióspiro

400 g de iogurte natural não açucarado
100 g de sementes de chia
400 g de dióspiro
50 g de açúcar mascavado
20 ml de sumo de limão
25 ml de essência de baunilha

Misture 50 g de chia no iogurte, adicione a essência de baunilha e envolva bem. Reserve.

Coloque a restante chia a hidratar em 100 ml de água. Reserve.

Triture o dióspiro com a varinha mágica (reservando 50 g para depois picar e usar na decoração). Leve ao lume com o açúcar e o sumo de limão, deixe levantar fervura e retire. Reserve para arrefecer.

Prepare o semifrio às camadas: comece pelo iogurte, seguido de dióspiro, cubra com chia hidratada, mais iogurte, e finalize com picadinho de dióspiro. Sirva fresco.



Pegada de azoto
1,08 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Acidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	447 kJ 107 kcal	1,7 g	0,5 g	18,2 g	13,6 g	3,9 g	0,1 g
Dose	551 kJ 132 kcal	2,1 g	0,7 g	22,4 g	16,7 g	4,8 g	0,1 g



40m
Preparação



8
Doses



Fácil
Dificuldade



TARTE CREMOSA

de queijo de cabra

1 rolo de massa quebrada
200 g de queijo fresco de cabra
200 g de iogurte natural não açucarado
100 g de açúcar
4 ovos
20 g de amido de milho
10 g de raspa de limão

Forre uma tarteira de fundo amovível com a massa quebrada, apare, pique o fundo com um garfo e reserve no frio.

Bata bem o açúcar, os ovos e o queijo de cabra. Acrescente o amido de milho e bata mais um pouco. Envolve depois o iogurte e a raspa do limão e misture bem.

Verta a mistura anterior na tarteira e leve ao forno, pré-aquecido a 180 °C, durante 45 minutos. Retire e deixe arrefecer antes de desenformar.



Pegada de azoto
1,49 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	959 kJ 229 kcal	11,6 g	5,7 g	22,9 g	12,1 g	8,3 g	0,6 g
Dose	1.199 kJ 286 kcal	14,5 g	7,2 g	28,6 g	15,1 g	10,3 g	0,7 g



45m
Preparação



8
Doses



Médio
Dificuldade



TARTE DE CREME DE ARROZ com frutas

1 rolo de massa quebrada
500 ml de bebida vegetal
de arroz
50 g de açúcar amarelo
50 g de fécula de batata
5 g de agar-agar
Fruta da época a gosto
para decorar

Forre uma tarteira de fundo amovível com a massa quebrada, apare, pique o fundo com um garfo e leve ao forno, pré-aquecido a 180 °C, durante 25 minutos. Retire e deixe arrefecer.

Entretanto, prepare o creme de arroz: leve a lume brando a bebida de arroz, o açúcar, a fécula de batata o agar-agar e, com varas de arame, mexer bem até engrossar.

Verta a mistura anterior na massa já cozida e leve ao frio para solidificar, cerca de 2 horas. Sirva com fruta fresca, da época.



Pegada de azoto
0,86 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	746 kJ 178 kcal	6,6 g	2,9 g	27,1g	9,5 g	2,4 g	0,3 g
Dose	788 kJ 188 kcal	6,9 g	3,1g	28,6 g	10,0 g	2,5 g	0,3 g



55m
Preparação



8
Doses



Alta
Dificuldade



QUADRADOS DE DAMASCO, coco e amendoim

200 g de damascos secos
120 g de amendoins
50 g de coco ralado
50 g de aveia em flocos
20 g de mel
10 g de azeite

Forre um tabuleiro quadrado de 20 cm com papel vegetal.

Triture todos os ingredientes num robô de cozinha até obter uma pasta homogénea.

Espalhe a misturar no tabuleiro, uniformize e leve ao frio para solidificar (no mínimo, 2 horas).

Cortar em quadrados e sirva.

Sugestão

Pode cobrir com chocolate negro derretido. Fica delicioso!



Pegada de azoto
0,40 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal	
100g	1.590 kJ	380 kcal	22,9 g	8,7 g	32,0 g	24,1 g	11,3 g	0,1 g
Dose	894 kJ	214 kcal	12,9 g	4,9 g	18,0 g	13,6 g	6,4 g	0,0 g



20m
Preparação



8
Doses



Fácil
Dificuldade



YouTube

Leia o Código QR
e veja aqui o vídeo desta receita.

“TIRAMISU” de framboesa

300 g de palitos la reine
250 g de framboesas
200 ml de natas light
100 ml de leite magro
80 g de queijo mascarpone
50 g de açúcar em pó
5 g de essência de baunilha

Numa tigela, bata as natas em chantilly bem firme, adicionando o açúcar em pó aos poucos e batendo sempre. Junte o queijo mascarpone e envolva muito bem. Triture 100 g das framboesas e envolva também na mistura.

Misture a essência de baunilha com o leite. Passe os palitos por esta mistura e coloque na base de uma taça funda ou num tabuleiro. Espalhe por cima cerca de metade do creme de mascarpone e framboesas.

Adicione uma camada de framboesas frescas, repita a camada de palitos demolhados e termine com o creme.

Leve ao frio, durante pelo menos 2 horas, e sirva decorado com mais framboesas frescas.



Pegada de azoto
0,84 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	956 kJ 228 kcal	10,3 g	6,1 g	28,5 g	19,2 g	5,0 g	0,1 g
Dose	1.190 kJ 284 kcal	12,8 g	7,6 g	35,5 g	23,9 g	6,2 g	0,1 g



35m
Preparação



8
Doses



Fácil
Dificuldade



PANNACOTTA

de lúcia-lima com roibos e canela

200 ml de leite magro
 200 ml de natas
 80 g de açúcar
 5 folhas de lúcia-lima frescas
 5 g de gelatina (2 folhas)
 100 ml de água
 20 g de mel
 5 g de infusão de roibos
 1 pau de canela

Leve ao lume as natas e o leite com o açúcar e as folhas de lúcia-lima até ferver.

Demolhe as folhas de gelatina em água fria, escorra e dissolva em água quente. Adicione à mistura de natas e leite e verta para um molde de silicone (ou taça de servir).

Deixe a pannacotta solidificar durante, no mínimo, 3 horas.

Para servir, faça a calda de roibos e canela, levando um tacho pequeno ao lume com a água, o mel, o roibos e a canela. Deixe ferver até reduzir e engrossar.

Dica do Chef

Pode preparar uma aveia crocante para servir na base da pannacotta. Para tal só precisa de 100 g de flocos de aveia finos, 10 g de mel e 10 g de azeite. Misture tudo muito bem, espalhe num tabuleiro de forno e leve a assar, em forno pré-aquecido a 180 °C, cerca de 25 minutos, para dourar.



Pegada de azoto
2,78 por dose



Valor nutricional

	Energia		Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	947 kJ	226 kcal	13,6 g	7,8 g	21,5 g	21,5 g	4,7 g	0,1 g
Dose	611 kJ	146 kcal	8,8 g	5,0 g	13,9 g	13,9 g	3,1 g	0,0 g



50m
Preparação



8
Doses



Fácil
Dificuldade



PUDIM VEGAN

de tapioca com abacaxi e coco

250 g de tapioca granulada
50 g de coco ralado
50 g de açúcar
200 ml de leite de coco
500 ml de bebida vegetal de coco
250 g de abacaxi fresco
Raspa de 1 lima

Misture a tapioca, o coco, o açúcar, o leite de coco e a bebida vegetal de coco numa taça grande.

Deixe a mistura repousar durante 10 minutos: isto fará com que fique mais grossa, uma vez que a tapioca absorve naturalmente os líquidos.

Volte a misturar tudo e passe para uma forma de pudim. Leve ao frigorífico, durante 4 horas. Passado esse tempo, desenforme e sirva.

Para servir, corte o abacaxi em cubinhos e leve ao lume numa frigideira para que caramelizem ligeiramente. Sirva com o pudim e termine com raspa de lima.

Dica do Chef

Pode preparar um molho para o pudim aproveitando as cascas do abacaxi! Num tacho, coloque 400 ml de leite de coco e as cascas do abacaxi e deixe ferver até reduzir. A casca irá aromatizar o leite de coco.



Pegada de azoto
0,13 por dose



Valor nutricional

	Energia	Gordura total	Ácidos gordos saturados	Hidratos Carbono	Açúcares	Proteína	Sal
100g	868 kJ 207 kcal	12,6 g	11,1 g	22,1 g	6,7 g	0,9 g	0,0 g
Dose	1.518 kJ 363 kcal	22,0 g	19,4 g	38,7 g	11,7 g	1,5 g	0,0 g



45m
Preparação



8
Doses



Fácil
Dificuldade





FICHA TÉCNICA

Título:
Do Campo ao Prato

Autoria:
Gertal - Companhia Geral de Restaurantes e Alimentação, S.A.
uma empresa do grupo TRIVALOR, SGPS, S.A.

Coordenação, receitas, confeção, fotos, vídeos, foodstyling,
design, paginação, revisão de texto:
Gertal, S.A.

1.ª edição: Dezembro 2023

Depósito legal nº 524493/23
ISBN 978-989-33-5520-6
Impressão e acabamento: Ondagrafe

Visite-nos em www.gertal.pt

AGRADECIMENTOS

Estamos profundamente agradecidos
às muitas pessoas cuja amabilidade
e sabedoria nos permitiram criar este livro.





DO CAMPO AO PRATO

Este livro não é apenas mais um conjunto de receitas. Queremos ajudá-lo a fazer as escolhas mais saborosas, saudáveis e sustentáveis, que podem contribuir para a sua saúde e bem-estar e para um ambiente melhor.

Se é verdade que a produção de alimento tem um impacto ambiental, também é verdade que a informação que chega até nós, nem sempre é a mais correta e leva-nos a fazer escolhas alimentares que não melhoram a nossa saúde nem o ambiente.



ISBN 978-989-33-5520-6



9 789893 355206