



O PRATO  
CERTO

FAZ as escolhas  
CERTAS à mesa!

# RECEITAS & DICAS

SABOROSAS,  
SAUDÁVEIS E  
SUSTENTÁVEIS





[www.pratocerto.pt](http://www.pratocerto.pt)

**Ficha técnica:**

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

© 2020, Associação IN LOCO Todos os direitos reservados.

2ª Edição / Março de 2021

ISBN: 978-972-8262-20-4

Depósito legal n.º: 481645/21

3ª edição revista e melhorada / Maio de 2025

Título: O Prato Certo. Faz as escolhas certas à mesa! Receitas e dicas,  
Saborosas, Saudáveis e Sustentáveis.

© 2025, Associação IN LOCO Todos os direitos reservados

ISBN: 978-972-8262-28-0

Depósito legal n.º: 548931 / 25

Coordenação: Artur Gregório

Textos: Arlete Rodrigues, Artur Gregório, Filipa Guerreiro

Receitas e avaliação nutricional: Associação IN LOCO e equipas PNAES

Design, ilustração e paginação: NUTS Branding



## Este não é um livro de receitas!

Esta publicação tem como objetivo central demonstrar de forma prática como o estilo de vida mediterrânico e a alimentação mediterrânica podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida, para a preservação da biodiversidade, para o combate às alterações climáticas e para o reforço da identidade cultural das comunidades, apenas pelo reforço da capacidade individual em tomar decisões alimentares informadas no dia a dia, que se traduzem numa alimentação mais saborosa, económica, simples, equilibrada e sustentável. A alimentação - o ato de comer - é um ato político e o apoderamento alimentar que queremos reforçar com esta publicação, pretende devolver às pessoas e às comunidades a confiança na sua capacidade de influenciar e determinar o seu futuro. As receitas e sugestões aqui partilhadas pela maior concentração de especialistas em alimentação equilibrada e sustentável alguma vez reunida em Portugal, revela de forma surpreendente os segredos das regiões e os contributos da Cultura Alimentar (Gastronomia) para um estilo de vida que nos une e conforta. Cabe a cada um de nós aceitar esta partilha dos saberes e sabores das regiões que colaboraram para a construção desta publicação e tornar cada refeição num espaço de convivialidade, de reforço da família, dos amigos e da comunidade.



# ÍNDICE



## PARTE I

### Alimentação Saborosa, Saudável e Sustentável

Dieta mediterrânica

Organize o seu prato

Pequenos-almoços  
e lanches

Refeições principais


Que quantidades no  
meu prato

Doses recomendadas por  
grupo de alimentos

Desvendar os alimentos

Tome nota

06 – 19



## PARTE II

### Descubra o Sabor das Estações

Receitas de pequenos-almoços  
e lanches

Receitas - Primavera  
(Sopas, Pescado, Carne, Base  
Vegetal ou Ovo, Sobremesas)

Receitas - Verão  
(Sopas, Pescado, Carne, Base  
Vegetal ou Ovo, Sobremesas)

Receitas - Outono  
(Sopas, Pescado, Carne, Base  
Vegetal ou Ovo, Sobremesas)

Receitas - Inverno  
(Sopas, Pescado, Carne, Base  
Vegetal ou Ovo, Sobremesas)

20 – 179

Conversão de medidas  
Abreviaturas

Os culpados  
Um obrigado especial a eles  
Agradecimentos especiais

180 – 182





# ALIMENTAÇÃO SABOROSA SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

A alimentação vai muito além do simples ato de comer — é um reflexo das nossas escolhas, dos nossos valores e da relação que estabelecemos com o território e a cultura alimentar.

Inspirado na Dieta Mediterrânea, reconhecida pela UNESCO como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade, este livro valoriza um estilo de vida que promove a saúde, a sustentabilidade e o convívio.

Comer de forma saudável e sustentável é também uma forma de cuidar do planeta e das comunidades locais, preservando a biodiversidade, reduzindo o desperdício alimentar e promovendo a economia regional.

Nesta secção, encontrará informações práticas sobre como planejar refeições equilibradas, valorizar produtos sazonais e adotar pequenos gestos que fazem uma grande diferença — tudo sem abdicar do sabor e da tradição.

Saborear, cuidar e partilhar. Porque uma boa alimentação não se faz só de ingredientes, mas também de histórias, culturas e do prazer de estar à mesa.

# DIETA MEDITERRÂNICA

## O QUE É A DIETA MEDITERRÂNICA?

*Um estilo de vida milenar e uma alimentação saudável e sustentável.*

O estilo de vida mediterrânico, listado pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade sob a designação “Dieta Mediterrânica” engloba todo um conjunto de práticas sociais e culturais características do mediterrâneo, bem como sistemas alimentares muito adaptados ao território. A Alimentação Mediterrânica é reconhecida pela Organização Mundial de Saúde e pela comunidade científica como sinónimo de qualidade de vida, saúde e sustentabilidade, desempenhando nestas regiões um papel central, ligando pessoas e comunidades, sociedade, cultura e território. Os seus princípios norteiam todos os conteúdos desta publicação.

## UM ESTILO DE VIDA MILENAR

A Dieta Mediterrânica (DM) tem a sua origem nos países que circundam o mar Mediterrâneo e territórios adjacentes, incluindo Portugal, refletindo séculos de trocas e influências culturais e civilizacionais. Os hábitos alimentares destes povos foram moldados por fatores climáticos e geográficos que influenciaram a fauna, a flora, a agricultura e a pesca da região. Este legado alimentar, presente na Europa meridional, na Ásia Ocidental e no Norte de África, partilha uma matriz comum: o azeite como base da alimentação.

## ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA, UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A DM, no seu conceito moderno, foi destacada pelo estudo de Ancel Keys na década de 1950, que demonstrou a ligação entre o elevado consumo de ácidos gordos monoinsaturados como o azeite - que reduzem o colesterol “mau” (LDL) e aumentam a lipoproteína de alta densidade (HDL), conhecida como colesterol “bom”, alimentos ricos em polifenóis (compostos orgânicos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias) - e a menor incidência de doenças cardiovasculares nos países do sul da Europa. A Alimentação Mediterrânica é equilibrada, completa e cheia de benefícios para a saúde, promovendo o consumo de:

- **Hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas e frutos secos;**
- **Azeite** como fonte principal de gordura;
- **Pescado**, com frequência, e laticínios (como queijo e iogurte), em moderação;
- **Carne vermelha e vinho com consumo reduzido e ocasional.**

*O foco está nos alimentos frescos, regionais, sazonais e pouco processados.*

## RISCOS DE ABANDONO DESTES ESTILO DE VIDA

O afastamento das tradições mediterrânicas é cada vez mais visível, devido à globalização e ao aumento do consumo de alimentos processados. Este fenómeno tem causado:

- A **desvalorização cultural** e a perda de paisagens e produtos locais;
- O **despovoamento rural** e a expansão desordenada das cidades.

Para preservar este património, é essencial promover a DM como um modelo sustentável, revitalizando produtos locais e incentivando a sua produção, consumo e comercialização. Assim, protege-se a biodiversidade e resgata-se uma herança alimentar única.

*ADAPTADO DE MARIA PALMA MATEUS*

# ORGANIZE O SEU PRATO

## COMO PLANEAR AS REFEIÇÕES SEMANAIS

### Acha que vai perder tempo?

Na verdade, o que está a investir a planejar será recuperado no momento das compras e na preparação das refeições. Para evitar gastos e decisões de última hora, planeie as suas refeições, escolhendo o tipo de ingredientes e comprando tudo nas quantidades certas. Só assim fará uma alimentação saborosa, saudável e económica!

### SIGA ESTES PASSOS:

**1) Faça um orçamento semanal** para a alimentação.

**2) Confirme os alimentos que já tem em casa** (na despensa, frigorífico e congelador). Não se esqueça de verificar a validade, a quantidade e a previsão de consumo.

**3) Faça um plano de refeições semanal** (refeições principais e intermédias diárias), de acordo com o orçamento semanal e os horários da sua família.

**4) Prepare o máximo de refeições em casa** (pequeno-almoço, marmitta para o almoço, merendas da manhã/tarde e jantar).

**5) Tenha sempre em casa sopa e produtos hortícolas** (para os acompanhamentos).

**6) Escolha frutas e produtos hortícolas frescos e da época.**

**7) Alterne os pratos de carne, peixe, ovos e vegetarianos** (leguminosas).

**8) Varie os acompanhamentos** (massa, arroz, batata, batata-doce, farinha de milho, pão).

**9) Preveja como vai usar as sobras** para preparar outras refeições.

**10) Faça uma lista do que precisa** e siga-a rigorosamente quando for às compras

# PEQUENOS-ALMOÇOS E LANCHES

O pequeno-almoço é um momento crucial para a saúde. Para além de ser uma prática diária é importante prestar atenção à qualidade dos alimentos consumidos.

Recomenda-se incluir fontes de hidratos de carbono ricos em fibra, proteínas que aumentam a saciedade e ajudam na manutenção muscular, gorduras saudáveis que auxiliam na absorção de vitaminas e, ainda, vitaminas e minerais que são essenciais para o metabolismo energético.

Preparar o pequeno-almoço em casa, alinhado com a Alimentação Mediterrânica e utilizando alimentos locais e sazonais, permite fazer escolhas mais saudáveis e económicas.

## HIDRATOS DE CARBONO

- Pão (mistura, integral, com sementes)
- Flocos de aveia
- Farinha integral
- Bolachas de arroz/milho
- Pão (mistura, integral, com sementes)
- Cereais/granola/muesli (sem adição de açúcar)

## PROTEÍNAS

- Queijo fresco
- Queijo magro
- Requeijão
- Leite
- Ovo (cozido ou mexido)
- Iogurte
- Patés de leguminosas (hummus)

## GORDURAS SAUDÁVEIS

- Azeite
- Sementes
- Frutos gordos
- Manteiga de frutos gordos

## VITAMINAS E MINERAIS

- Frutas frescas
- Hortícolas frescas
- Sumos 100% frutas (sem adição de açúcar)
- Batido de fruta (sem adição de açúcar)

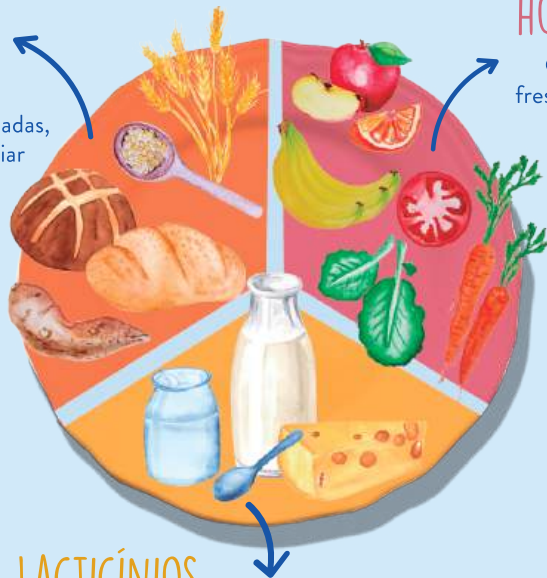
# A PRIMEIRA REFEIÇÃO DO DIA DEVE INCLUIR TODOS OS NUTRIENTES ESSENCIAIS:

## CEREAIS E DERIVADOS

Prefira os alimentos obtidos a partir de farinhas menos refinadas, ou integrais. Privilegiar os cereais com elevada quantidade de fibra, não açucarados e sem sal.

## FRUTAS E HORTÍCOLAS

Opte por fruta fresca e da época, sem adição de açúcar.






## LACTICÍNIOS

Opte pelas opções “magro” ou “meio-gordo” de acordo com as necessidades específicas. Podem ser substituídos por bebidas vegetais em situações particulares.

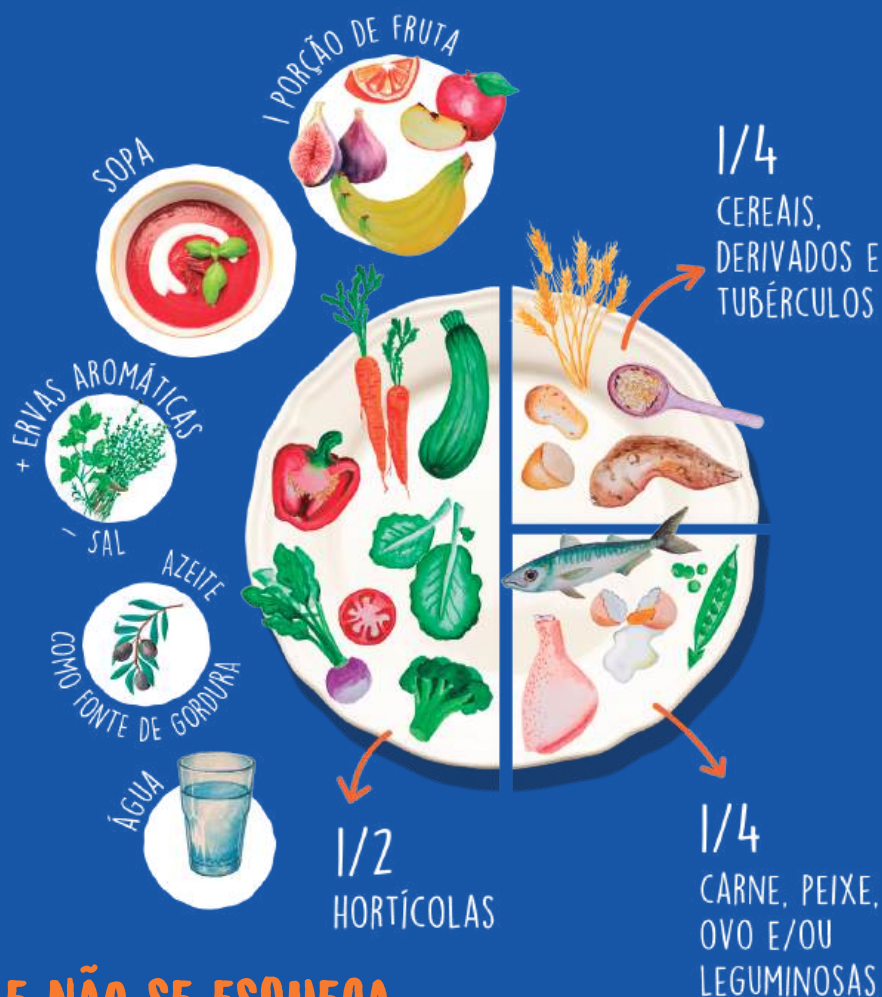
## E NÃO SE ESQUEÇA

DEVE CONSUMIR NO MÍNIMO POR DIA:

- 400G FRUTAS E LEGUMES **2X**  **3X** 
- PELO MENOS 1,5L DE ÁGUA **8X** 

# ESCOLHA O SEU PRATO CERTO

A SUA REFEIÇÃO DEVE SER CONSTITUÍDA DA SEGUINTE MANEIRA:



## E NÃO SE ESQUEÇA

DEVE CONSUMIR NO MÍNIMO POR DIA:

— 400G FRUTAS E LEGUMES

2X  3X 

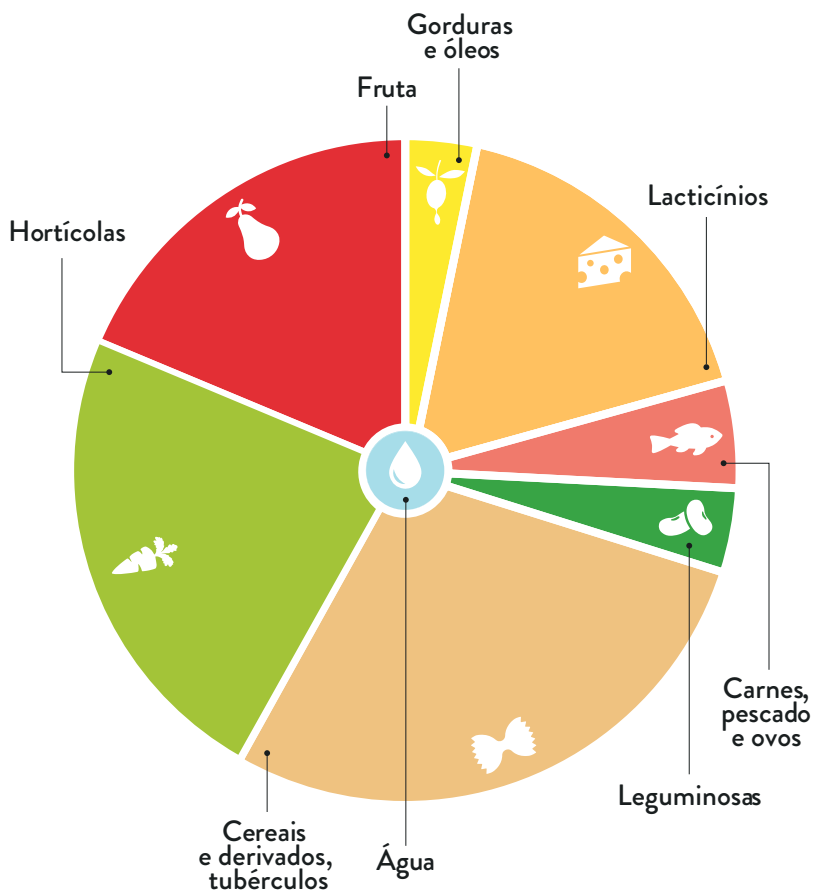
— PELO MENOS 1,5L DE ÁGUA

8X 

# QUE QUANTIDADES NO MEU PRATO?

## CONHEÇA AS PORÇÕES

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



# DOSES RECOMENDADAS POR GRUPO DE ALIMENTOS\*

CADA LINHA CORRESPONDE A UMA PORÇÃO

## Cereais e derivados, tubérculos

4 a 11 porções por dia

- 1 pão (50g)
- 1 fatia de broa (70g)
- 1 e 1/2 batata - tamanho médio (125g)
- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço pouco açucarados ou aveia (35g)
- 2 colheres de sopa de arroz/massa crus (35g)
- 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110g)

## Hortícolas

3 a 5 porções por dia

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

## Fruta

3 a 5 porções por dia

- 1 peça de fruta - tamanho médio (160g)

## Lacticínios

2 a 3 porções por dia

- 1 chávena almoçadeira de leite (250ml)
- 1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g)
- 2 fatias finas de queijo (40g)
- 1/4 queijo fresco - tamanho médio (50g)
- 1/2 requeijão - tamanho médio (100g)

## Carnes, pescado e ovos

1,5 a 4,5 porções por dia

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

## Leguminosas

1 a 2 porções por dia

- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80g)

## Gorduras e óleos

1 a 3 porções por dia

- 1 colher de sopa de azeite/óleo (10g)
- 1 colher de chá de banha (10g)
- 4 colheres de sopa de nata (30ml)
- 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15g)

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

# DESVENDAR ALIMENTOS

## ENTRE O FRESCO E O SECO: COMO IDENTIFICAR OS DIFERENTES TIPOS DE FRUTOS

Afinal o que são frutos secos? Os “frutos secos” são um termo comum utilizado para designar dois tipos de alimentos diferentes: gordos/ oleaginosos e frutos desidratados/ secados. Ambos apresentam um baixo teor de água na sua composição, são ricos em nutrientes, mas possuem origens e características diferentes. A moderação no seu consumo é essencial, especialmente devido ao alto valor calórico destes tipos de alimentos.

### FRUTOS DESIDRATADOS / SECADOS

Este grupo engloba frutas que passaram por um processo de desidratação, seja natural ou artificial, para remover grande parte do seu teor de água. Este processo concentra os açúcares naturais e os nutrientes da fruta.

#### CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

- Rico em açúcares naturais e fibras
- Fonte de vitaminas e minerais
- Mais calóricos devido à concentração dos nutrientes

Ex: ameixa seca, figo seco, passa de uva, alperces (damascos).

### FRUTOS GORDOS / OLEAGINOSOS

Os frutos gordos, por outro lado, apesar de cada um apresentar uma composição nutricional específica, regra geral são alimentos relativamente calóricos devido ao seu alto teor em gorduras. No entanto, trata-se das chamadas “gorduras saudáveis” (ácidos gordos insaturados). São também ricos em fibra, proteínas de origem vegetal. Estes frutos não passam por um processo de desidratação como os frutos secados.

## CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS



- Elevado teor de gorduras saudáveis (ômega-3 e ômega-6)
- Fonte de proteínas vegetais
- Rico em fibras
- Vitaminas (principalmente do complexo B e vitamina E) e minerais (como o magnésio, cálcio, zinco, potássio, fósforo e ferro)
- Excelente para saúde cardiovascular

Ex: amêndoa, amendoim, avelã, noz, pinhão.

## FRUTAS FRESCAS

As frutas frescas são alimentos naturais consumidos no seu estado original, sem processos de desidratação ou transformação. Ricas em água, vitaminas, minerais e fibras, são fundamentais numa alimentação equilibrada e saudável. O seu sabor doce provém dos açúcares naturais presentes, como a frutose, tornando-as uma excelente fonte de energia rápida.

## CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

- Elevado teor de água.
- Ricas em vitaminas e minerais
- Fonte de fibras
- Açúcares naturalmente presentes
- Ricas em antioxidantes



**Sugestão:** Consumir frutas frescas diariamente (idealmente 5 porções) contribui para uma dieta equilibrada, melhorando a saúde cardiovascular, digestiva e fortalecendo o sistema imunitário. Opte por variedades da época para garantir mais sabor e nutrientes!

Ex: maçã, pera, melancia, pêsego, figo.

## HORTÍCOLAS E LEGUMINOSAS: SEMELHANÇAS À VISTA, DIFERENÇAS NO PRATO

Em Portugal, é essencial compreender a diferença entre hortícolas e leguminosas, especialmente quando se fala em alimentação saudável e equilibrada. Embora ambos sejam grupos alimentares ricos em nutrientes, possuem características distintas. Vamos ver as principais diferenças:

### HORTÍCOLAS



- São também conhecidos como legumes ou vegetais, as hortícolas incluem todas as plantas cultivadas principalmente pelas suas folhas, caules, raízes, flores ou frutos comestíveis.
- Ricos em água, fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes.
- Têm baixo teor calórico, ideais para dietas equilibradas.

**Sugestão:** Consumir uma variedade de hortícolas diariamente contribui para uma alimentação rica em nutrientes, mas pobre em calorias.

Ex: alface, cenoura, curgete, nabo, pepino.

### LEGUMINOSAS

- São plantas da família das Fabaceae, cultivadas pelos seus frutos em vagem, ricos em proteínas e fibras. As leguminosas são uma excelente fonte de proteína vegetal.
- Ricas em proteínas, fibras, ferro, zinco, magnésio, vitaminas do complexo B e hidratos de carbono complexos.
- Boa fonte de proteína vegetal.

**Sugestão:** Juntar hortícolas com leguminosas em sopas ou saladas cria refeições ricas em nutrientes e muito saciantes!

Ex: fava, feijão, grão-de-bico, lentilha, tremçoço.



# TOME NOTA

## Alguns princípios para uma alimentação saudável e sustentável:

- **Cozinhe de forma simples.** Sopas, cozidos, ensopados e caldeiradas preservam os nutrientes e realçam os sabores naturais.
- **Preparação e higienização dos alimentos.** Antes de cozinhar, higienize bem todos os alimentos para garantir a segurança alimentar. A cebola e os alhos devem ser descascados, salvo algumas exceções, mas muitos outros vegetais podem ser usados com casca, desde que bem lavados, ajudando a preservar os nutrientes e a reduzir o desperdício.
- **Dê prioridade aos produtos de origem vegetal.** Consuma mais hortícolas, frutas, pão de qualidade, cereais pouco refinados, leguminosas, frutos secos e frutos gordos/oleaginosos (como amêndoas e nozes).
- **Prefira vegetais locais, frescos e da época.** Apoie produtores próximos e descubra alimentos no auge do sabor e valor nutricional. Consulte [www.pratocerto.pt](http://www.pratocerto.pt) para mais informações.
- **Inclua frutos secos, secados e oleaginosos.** Figos secos, passas, amêndoas ou nozes são ótimos saciantes e ricos em fibra, vitaminas e minerais.
- **Use azeite como principal fonte de gordura** em vez de manteigas e óleos refinados.
- **Modere o consumo de laticínios gordos** e prefira versões magras ou alternativas vegetais.
- **Reduza o sal e aposte em ervas aromáticas** para temperar os pratos de forma mais saudável.
- **Coma mais peixe do que carne** e dê preferência a espécies capturadas localmente — mais saudável, sustentável e com menor impacto ambiental.
- **Beba muita água** ao longo do dia para se manter bem hidratado.
- **Evite bebidas alcoólicas.** Se optar por vinho, beba com moderação e apenas nas refeições principais. Em caso de gravidez ou amamentação, não consuma álcool.
- **Desligue o telemóvel à mesa** e aproveite o momento para conviver, à boa maneira mediterrânica.
- **Mantenha-se ativo e divirta-se!** Caminhe, cuide do jardim ou dance a sua música favorita — o importante é mexer-se e sentir prazer nisso.







# DESCUBRA O SABOR DAS ESTAÇÕES

As receitas deste livro foram criadas para simplificar o dia-a-dia na cozinha e a inspirar a cozinhar de forma mais natural, sustentável e alinhada com o que cada estação do ano tem de melhor.

Fruto de um esforço coletivo no âmbito de vários **Projetos Nacionais de Alimentação Equilibrada e Sustentável (PNAES)**, esta secção reflete a diversidade e a riqueza da cultura alimentar portuguesa, promovendo uma alimentação sazonal, saudável e consciente, inspirada no estilo de vida mediterrânico.

Comece por explorar as nossas sugestões de pequeno-almoço e lanche e descubra as restantes receitas organizadas pelas quatro estações — primavera, verão, outono e inverno — para aproveitar ingredientes frescos, saborosos e nutritivos no seu auge. Em cada estação, encontrará um calendário sazonal para facilitar a escolha dos melhores alimentos disponíveis.

De sopas reconfortantes a pratos de carne, pescado, de base vegetal ou ovo e sobremesas irresistíveis, há opções para todos os gostos, pois as receitas são flexíveis e os seus ingredientes podem ser adaptadas às suas preferências pessoais e ao que a natureza oferece em qualquer época do ano.

Ao longo do livro, irá encontrar selos que o ajudam a identificar as características de algumas receitas:

**Prato Tradicional** – Assinala receitas tradicionais de determinadas regiões, adaptadas para serem mais equilibradas e saudáveis, sem perder a sua essência cultural.

**Para Dias de Festa** – Indica pratos mais ricos em açúcar, gordura ou sal, pensados para ocasiões especiais e que devem ser consumidos com moderação.

Planeie refeições equilibradas, descubra novas combinações e deixe-se levar pelos sabores das estações!

# ÍNDICE

## CADA ESTAÇÃO AS SUAS RECEITAS



### PRIMAVERA

- Creme de ervilhas e agrião. 52
- Sopa de curgete com espinafres. 53
- Sopa de favas com nabijas. 54
- Sopa de nabijas. 55
- Sopa de tomate com laranja e maçã. 56
- Sopa mediterrânica com pescada 57
- Almôndegas de peixe com feijão-verde e arroz de cenoura. 58
- Cavala aromática com esmagado de batata e funcho. 59
- Chicharada de polvo. 60
- Lasanha de pescada e xarém laminado. 61
- Pataniscas de bacalhau com salada de feijão-frade. 62
- Tortilha de atum. 63
- Arroz de frango e cogumelos. 64
- Arroz de miúdos mediterrânico com ervilhas de quebrar. 65
- Arroz de pato bravo com nabijas. 66
- Bifes de peru com molho de cerveja e cogumelos. 67
- Espetadas de peru com abóbora e arroz de grelos. 68
- Salteado de frango e maçã. 69
- Arroz de túberas com coentros. 70
- Cozido de grão. 71
- Ervilhas com ovos escalfados. 72
- Favas com coentros. 73
- Favas com legumes e molho de tomate. 74
- Migas algarvias com espargos cogumelos e ovo. 75
- Bolo podre de santa maria. 76
- Creme de iogurte com nêspas. 77
- Mexudas de abóbora e noz. 78
- Queijadinhas de requeijão e tangerina. 79
- Sobremesa de abóbora com requeijão. 80
- Torta de nêspas. 81



### VERÃO

- Aveludado de chícharo. 84
- Gaspacho de melancia 85
- Gaspacho de ovo. 86
- Sopa de feijão-branco com beldroegas. 87
- Sopa de peixe de rio. 88
- Sopa fria de melão. 89
- Arroz de pota. 90
- Feijoada de búzios. 91
- Rolinhos de alfarroba com cavala e requeijão. 92
- Sardinhas espalmadas e arroz de netos com salsa. 93
- Tiborna de sardinhas. 94
- Truta do rio grelhada com todos. 95
- Aveludado de bovino com puré de chícharo. 96
- Bifes de frango com banana e puré de abóbora. 97
- Carne de cachena com arroz de feijão tarrestre. 98
- Escabeche de coelho com puré de grão-de-bico. 99
- Espetadas de peru, fruta e legumes. 100
- Perninhas de frango panadas no forno. 101
- Açorda de tomate e ovo à alentejana. 102
- Almôndegas de lentilhas. 103
- Croquetes de feijão. 104
- Grão-de-bico à gomes de sá. 105
- Gratinado de beringela. 106
- Salada mediterrânica de chícharo. 107
- Bolo da horta. 108
- Figos assados com mel, queijo de cabra e tomilho. 109
- Gelado de figo. 110
- Gelado de pera rocha e especiarias. 111
- Peras bêbadas. 112
- Queques de chícharo. 113

# ÍNDICE

## CADA ESTAÇÃO AS SUAS RECEITAS



### OUTONO

- Caldo-verde com cogumelos e segurelha. 116
- Caldo-verde de batata-doce. 117
- Creme de batata-doce e beldroegas. 118
- Creme de beterraba com manjerição. 119
- Sopa de abóbora com laranja. 120
- Sopa de castanhas. 121
- Bacalhau à minhota. 122
- Curgete recheada com cavala e abóbora. 123
- Faneca em citrinos. 124
- Filetes de pescada com arroz de couve. 125
- Salada de polvo com couve-flor e azeitonas. 126
- Trutas à moda de boticas. 127
- Arroz de coelho com castanhas. 128
- Arroz de maranho. 129
- Bifanas mediterrânicas com legumes. 130
- Frango recheado com pera. 131
- Galinha com grão e espinafres. 132
- Peito de peru recheado com marmelos e migas de batata-doce. 134
- Caldeirada de cogumelos. 136
- Empadão de cogumelos. 137
- Feijoada de legumes. 138
- Frittata mediterrânica de espinafres e batata-doce. 139
- Guisado de couves com feijão amarelo e tomilho. 140
- Massada de lentilhas com cenoura. 141
- Doce de cabaça. 142
- Marmelo assado com especiarias. 143
- Mousse de chocolate e batata-doce. 144
- Pão-de-ló com calda de frutos vermelhos. 145
- Pudim de abóbora, laranja e mel. 146
- Tarte de medronho. 147



### INVERNO

- Creme de abóbora e iogurte. 150
- Creme de espargos e pinhões. 151
- Creme de legumes. 152
- Creme de lentilhas. 153
- Sopa de broa de milho. 154
- Sopa de feijão-frade com nabiças. 155
- Açorda de bacalhau à moda de Coimbra. 156
- Caldeirada de solha. 157
- Caldeirada do rio. 158
- Hambúrguer de cavala e batatas à padeiro. 159
- Salada de almeirão com achigã grelhado com alho e coentros. 160
- Tiras de pota panadas com arroz de coentros. 161
- Borrego de panela com ervilhas e batatas. 162
- Cozido Barrosão. 163
- Galinha cerejada. 164
- Migas alentejanas de espargos com lombo de porco grelhado. 165
- Rolos de couve-lombarda e arroz dos descobrimentos. 166
- Vitela na púcara com legumes. 167
- Arroz de mísscaros. 168
- Caril de grão. 169
- Couve-penca guisada com ovos e alho. 170
- Cozinha fervida. 171
- Gratinado de legumes. 172
- Hambúrguer de grão e cenoura. 173
- Arroz-doce do Baixo Mondego. 174
- Bolo de feijão com amêndoas. 175
- Bolo de figo e noz. 176
- Bolo de maçã. 177
- Encharcada de chicharo. 178
- Rabanadas do Minho. 179

# ÍNDICE

## PEQUENOS—ALMOÇOS E LANCHES

Batido de maçã,  
Banana e espinafres

26

Batido  
de pera-rocha

27

Bebida  
de aveia

28

Bolachas de aveia,  
banana e passas

29

Bolinhos de  
curgete e grão

30

Bolo de dióspiro  
e canela

31

Bolo de iogurte  
e mel

32

Broa de milho com  
creme de castanha

33

Broa de milho  
com pasta de  
azeitona galega

34

Canapé de talos  
de couve

35

Creme  
de alfarroba

36

Fidalguinhos  
semi-integrais  
de limão e mel

37



# ÍNDICE

## PEQUENOS—ALMOÇOS E LANCHES



Iogurte caseiro com  
flocos de aveia e fruta  
da época

38

Pãezinhos  
de cavala

39

Panqueca  
de laranja

40

Pão de azeite, órgãos  
e azeitonas

41

Pão  
de cereais

42

Papas de abóbora  
e canela

43

Papas  
de aveia

44

Papas de carolo de  
milho com pera

45

Papas de trigo  
sarraceno com fruta

46

Pasta de grão  
(hummus)

47

Pastel  
de chaves

48

Tosta de broa com  
alecrim, com queijo  
fresco e uvas

49



# BATIDO DE MAÇÃ BANANA E ESPINAFRES



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 2 pessoas



**Preparação:** 5 minutos

ACOMPANHE ESTE BATIDO COM UMA FATIA DE PÃO DE MISTURA, ACRESCENTANDO UMA FATIA FINA DE FIAMBRE DE AVES OU UMA FATIA FINA DE QUEIJO MEIO-GORDO.

## Preparação

- 1 Coloque o iogurte, o leite, a banana, a maçã com casca (sem caroço), os espinafres, a hortelã e a canela em pó num liquidificador e triture tudo até obter um batido homogêneo e cremoso.
- 2 Sirva fresco.

## Ingredientes

- 1 iogurte natural (125g)
- ½ copo peq. de leite magro (100ml)
- 1 banana pequena (95g)
- 1 maçã pequena (95g)
- 30g de espinafres
- Hortelã fresca q.b.
- Canela em pó q.b.



APROVEITE AS FRUTAS E VEGETAIS DA ÉPOCA MAIS MADUROS PARA BATIDOS, PURÉS, COMPOTAS OU GELADOS!



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
58	2,6g	0,4g ●	0,1g ●	10,3g	9,8g ●	1,3g	0,1g ●

Por 100g

# BATIDO DE PERA - ROCHA

## Ingredientes

- 7 peras rocha médias (980g)
- 5 iogurtes grego ligeiro natural (625g)
- 2 bananas médias (248g)
- 20 c. sopa de flocos de aveia (180g)
- 6 morangos congelados (160g)



**Dificuldade:** fácil

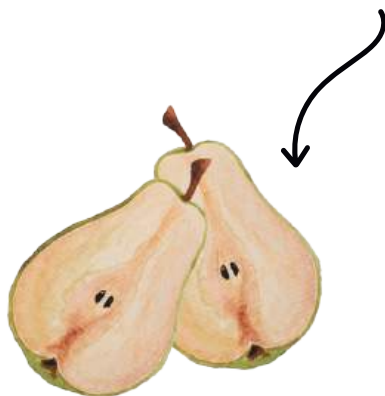


**Doses:** 10 pessoas



**Preparação:** 10 minutos

É UMA EXCELENTE FORMA DE NÃO ESTRAGAR FRUTA!  
CONGELE QUANDO PERCEBER QUE NÃO VAI CONSUMIR  
ANTES DE SE ESTRAGAR E FAÇA BATIDOS OU ATÉ  
MESMO BOLOS.



## Preparação

- 1 Num liquidificador junte a pera, o iogurte grego, a aveia, as bananas e os morangos congelados.
- 2 Triture tudo.
- 3 Divida o preparado em diferentes taças e sirva.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratatos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
83	3,0g	1,3g ●	0,5g ●	13,3g	7,2g ●	2,0g	0,1g ●

Por 100g

# BEBIDA DE AVEIA



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 5 minutos

**Hidratar:** 2 horas

## Ingredientes

1L de água

15 c. sopa de flocos de aveia (150g)

½ c. café de sal (2g)

Canela em pó q.b.

## Preparação

- 1 Coloque os flocos de aveia numa taça com água e deixe de molho, pelo menos durante 2 horas. Passado o tempo escorra a água.
- 2 Adicione 1L de água, a canela e o sal à aveia escorrida e triture com a varinha ou no liquidificador.
- 3 Coe com um pano limpo ou um coador fino e está pronto a ser consumido. (Pode ser conservado no frigorífico até 3 dias).

**Nota:** Pode misturar 1 c. sobremesa de cevada ou cacau magro em pó para dar outro sabor à bebida.



APROVEITE A AVEIA QUE SOBROU DESTA RECEITA PARA FAZER UMAS PANQUECAS DE LARANJA (PÁGINA 40) OU BISCOITOS DE AVEIA.

Calorias  
48

Proteína  
1,8g

Gordura total  
0,8g ●

Gordura saturada  
0,2g ●

Hidratos de Carbono  
8g

Açúcares  
0,4g ●

Fibra  
0,9g

Sal  
0,2g ●

Por 100g



# BOLAGHAS DE AVEIA, BANANA E PASSAS

## Ingredientes

- 1 banana grande madura (220g)
- 2 canecas de flocos de aveia (200g)
- 1 c. sopa de mel (24g)
- 2 c. sobremesa de passas de uva (20g)
- 1 c. sobremesa de canela em pó (8g)



PARA ESTA RECEITA PODERÁ UTILIZAR BANANAS DEMASIADO MADURAS, ASSIM ADOÇA NATURALMENTE O PREPARADO E EVITA O DESPERDÍCIO ALIMENTAR.



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 35 minutos

Cozedura: 20 minutos

## Preparação

- 1 Esmague a banana com um garfo, junte a aveia, o mel, a canela e as passas.
- 2 Envolve bem até obter uma massa homogênea. Leve ao frio durante meia hora.
- 3 Faça pequenas bolas, espalme ligeiramente, coloque num tabuleiro forrado a papel vegetal e leve ao forno a 170°C durante 20 minutos.
- 4 Retire do forno e deixe arrefecer.

Calorias 237	Proteína 6,6g	Gordura total 2,7g ●	Gordura saturada 0,6g ●	Hidratados de Carbono 44,1g	Açúcares 18,2 ●	Fibra 5,0g	Sal 0,0g ●
-----------------	------------------	-------------------------	----------------------------	--------------------------------	--------------------	---------------	---------------

Por 100g

# BOLINHOS DE CURGETE E GRÃO



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 8 pessoas



**Preparação:** 15 minutos

**Cozedura:** 35/40 minutos



## Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 190°C. Lave muito bem a curgete e as cenouras e corte-as ao meio, na vertical. Coloque-as num tabuleiro forrado a papel vegetal, com a parte central para baixo. Tempere com ½ c. café de sal, tomilho e distribua 2 c. sopa de azeite e leve os legumes ao forno durante 25 minutos.
- 2 Coloque os legumes assados numa taça, junte o iogurte natural e triture tudo.
- 3 À parte triture o grão cozido e junte ao preparado anterior, adicionando também os ovos e 2 c. sopa de azeite. Envolve muito bem.
- 4 Adicione farinha peneirada com o fermento e continue a envolver bem.
- 5 Coloque em pequenas formas, untadas com azeite e leve ao forno a 170°C, durante 10 a 15 minutos.

## Ingredientes

- 2 curgetes (600g)
- 3 cenouras médias (300g)
- 18 c. sopa de grão-de-bico cozido (300g)
- 5 ovos M (295g)
- 1 iogurte natural (125g)
- 10 c. sopa rasas de farinha de trigo (100g)
- 4 c. sopa de azeite (28g)
- 1 c. chá de fermento em pó (7g)
- ½ c. café de sal (2g)
- Tomilho q.b.

SERVIR VEGETAIS E LEGUMINOSAS DE FORMA DIFERENTE, PODE TORNÁ-LOS MAIS APELATIVOS PARA OS JOVENS.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
92	4,8g	3,4g ●	0,7g ●	9,2g	2,1g ●	1,9g	0,5g ●

Por 100g

# BOLO DE DIÓSPIRO E CANELA

## Ingredientes

- 2 dióspiros maduros (450g)
- 1 c. sopa de farinha de aveia (200g)
- 3 ovos S (155g)
- 1 c. sobremesa de mel (15g)
- 1 c. chá de fermento em pó (7g)
- Canela q.b.



Dificuldade: média



Doses: 8-10 fatias



Preparação: 10 minutos

Cozedura: 40 minutos

PODE TRITURAR MAIS DIÓSPIROS E CONGELAR A POLPA PARA FUTURAS CONFEÇÕES.

## Preparação

- 1 Retire a casca e as sementes dos dióspiros e bata-os até formar uma polpa homogênea.
- 2 Num recipiente, misture a farinha de aveia, a canela e o fermento.
- 3 Noutro recipiente, bata os ovos com o mel até ficarem bem misturados e cremosos.
- 4 Adicione a polpa de dióspiro à mistura de ovos e mel e depois acrescente aos ingredientes secos. Misture bem até obter uma massa homogênea.
- 5 Pré-aqueça o forno a 180°C. Forre uma forma de bolo (aproximadamente 20 cm de diâmetro) com papel vegetal e despeje a massa. Leve ao forno por cerca de 40 minutos ou até o bolo dourar e ao inserir um palito ele saia limpo.
- 6 Após retirar do forno, deixe o bolo arrefecer na forma por cerca de 5 minutos antes de desenformar.



OPTE POR FORRAR AS FORMAS COM PAPEL VEGETAL EM VEZ DE MANTEIGA DE FORMA A REDUZIR A QUANTIDADE DE GORDURA DA RECEITA.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
157	6,1g	2,5g ●	0,6g ●	24,2g	10,1 ●	2,3g	0,3g ●

Por 100g

# BOLO DE IOGURTE E MEL



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 12 pessoas



**Preparação:** 15 minutos

**Cozedura:** 45 minutos



## Ingredientes

- 3 iogurtes naturais (375g)
- 4 ovos M (235g)
- 20 c. sopa de farinha de trigo T65 (200g)
- 2 laranjas para sumo (200ml)
- 11 c. sopa de flocos de aveia (100g)
- 10 c. sopa de sêmola de milho (100g)
- 4 c. sopa de mel (96g)
- 3 c. sopa de azeite (21g)
- 1 c. chá de fermento em pó (7g)
- Canela em pó q.b.

QUANDO COMPRAR IOGURTE OU OUTRO LÁCTICO OPTÉ SEMPRE POR EMBALAGENS FAMILIARES OU FAÇA O SEU PRÓPRIO IOGURTE CASEIRO (VER RECEITA PÁGINA 38).



## Preparação

- 1 Comece por separar as gemas das claras. De seguida bata as claras em castelo.
- 2 Junte às gemas o iogurte e o mel e misture bem com a batedeira.
- 3 Adicione as farinhas (farinha de trigo T65 e sêmola de milho) e continue a bater o bolo durante 5 minutos, em velocidade máxima. Acrescente a canela, as 3 c. sopa de azeite, o sumo de laranja e as claras em castelo. Misture bem o preparado (mas não use a batedeira).
- 4 Misture o fermento e os flocos de aveia no preparado e leve ao forno pré-aquecido a 180°C entre 30 a 40 minutos.  
**Atenção:** o tempo de cozedura pode variar consoante o forno. Preferencialmente deixe o bolo tapado com papel de alumínio para não queimar a parte de cima.
- 5 Quando estiver cozido deixe arrefecer antes de desenformar.

Calorias

187

Proteína

6,6g

Gordura total

4,0g

Gordura saturada

0,8g

Hidratos de Carbono

30,3g

Açúcares

9,6g

Fibra

1,2g

Sal

0,3g

Por 100g



# BROA DE MILHO COM CREME DE CASTANHA

## Ingredientes

- 10 c. sopa rasas de farinha de milho (100g)
- ½ copo peq. de água morna (100g)
- 6 castanhas (90g)
- 6 c. sopa de farinha de trigo (60g)
- 1,5 c. sopa de açúcar (30g)
- 1 vagem de baunilha (3g)
- 1 c. chá de azeite (2g)
- ½ c. café de sal (2g)
- 1 c. café de fermento fresco (2g)

O CREME DE CASTANHA  
PODE SER AROMATIZADO  
COM CANELA.



Dificuldade: média



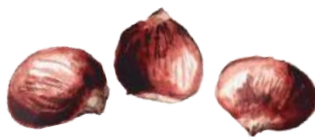
Doses: 2 pessoas



Preparação: 30 minutos

Cozedura: 35 minutos

Repousar: 1 h e 30 minutos



## Preparação

- 1 Coloque a farinha de milho numa taça. Ferva metade da água e despeje sob a farinha. Misture bem até formar uma papa e deixe descansar por 15 minutos.
- 2 Misture o fermento com a restante água morna e uma pitada de farinha de trigo e deixe repousar 10 minutos.
- 3 Junte a farinha de trigo, ½ c. café de sal e 1 c. chá de azeite à papa de milho e adicione o fermento ativado, misturando bem. Trabalhe a massa até que fique homogênea e elástica.
- 4 Cubra com um pano e deixe crescer por 1 hora e 30 minutos, até dobrar de volume.
- 5 Pré-aquecendo o forno a 220°C,

deixe cozinhar durante 30 a 35 minutos, retirando do forno e deixando arrefecer antes de servir.

- 6 Dê um golpe nas castanhas e coza-as durante cerca de 15 minutos em pouca água.
- 7 Depois de cozidas, descasque as castanhas e triture, adicionando o açúcar e as sementes da vagem de baunilha. Envolve bem e deixe cozer durante mais 30 minutos. Fatie a broa e barre com o creme de castanhas.

ACOMPANHAR ESTA RECEITA COM UM IOGURTE  
NATURAL TORNA-A MAIS EQUILIBRADA  
DO PONTO DE VISTA NUTRICIONAL.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
230	4,2g	1,5g ●	0,2g ●	48,3g	10,3g ●	2,5g	0,3g ●

Por 100g

# BROA DE MILHO COM PASTA DE AZEITONA GALEGA



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 6 pessoas



**Preparação:** 20 minutos

SE TIVER SOBRAS DE BROA EM CASA PODERÁ FATIAR E TORRAR PARA SERVIR, DESTA FORMA EVITA O DESPERDÍCIO.

## Ingredientes

6 fatias de broa (400g)

1 chávena de azeitonas galegas (200g)

3 c. sopa de azeite (21g)

2 dentes de alho (6g) ou  
2 c. sopa de alho em pó

Orégãos q.b.

Pimenta-preta moída q.b.

↙  
(VER RECEITA  
PÁGINA 33 OU 49).

## Preparação

- 1 Escorra e descaroe as azeitonas, coloque-as num liquidificador ou robô de cozinha.
- 2 Descasque os alhos e junte ao preparado.
- 3 Adicione orégãos e pimenta-preta a gosto e 3 c. sopa de azeite.
- 4 Triture bem até obter a textura desejada.
- 5 Sirva com broa fatiada.



Calorias

196

Proteína

3,9g

Gordura total

10,0g ●

Gordura saturada

1,4g ●

Hidratos de Carbono

23,8g

Açúcares

0,0g ●

Fibra

3,7g

Sal

1,4g ●

Por 100g



# CANAPÉ DE TALOS DE COUVE

## Ingredientes

- 1 requeijão ligeiramente fresco (200g)
- 6 talos de couve de corte largo (200g)
- 1 c. sopa de sementes de abóbora (10g)
- 1 c. chá de mel (8g)
- Orégãos q.b.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 6 pessoas



**Preparação:** 20 minutos

NESTA RECEITA, PODERÁ SUBSTITUIR OS TALOS DE COUVE, POR TALOS DE OUTROS HORTÍCOLAS OU ATÉ MESMO CENOURA E/OU PEPINO CORTADOS EM PALITOS.



## Preparação

- 1 Aproveite os talos largos da couve e elimine as fibras mais rijas, aparando-as. Ficarão com uma base crocante e suculenta.
- 2 Com um garfo, esmague o requeijão até obter um creme, ao qual pode adicionar um pouco de orégãos.
- 3 Cubra os talos de couve com requeijão.
- 4 Adicione sementes de abóbora e cubra os 6 talos com 1 c. chá de mel.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
76,6	5,2g	3,7g ●	2,1g ●	4,7g	3,8g ●	1,8g	0,2g ●

Por 100g

# CREME DE ALFARROBA



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 40 (1 dose = 1 c. sobremesa)



**Preparação:** 15 minutos

**Cozedura:** 60 minutos

A FARINHA DE ALFARROBA PODE SER UM BOM SUBSTITUTO DO CHOCOLATE EM PÓ POIS APRESENTA UM SABOR SIMILAR COM MENOR QUANTIDADE DE GORDURA E UMA MENOR PEGADA ECOLÓGICA.

## Ingredientes

1 laranja para aproveitar raspas e sumo (160g)

½ caneca de água (150ml)

4 c. sopa de farinha de amêndoa (56g)

4 c. sopa de farinha de alfarroba (48g)

2 c. sopa de açúcar amarelo (36g)

2 c. sopa de farinha de milho (34g)

1 c. sopa de mel (24g)

2 c. sopa de cacau magro em pó (16g)



## Preparação

- 1 Coloque a água e o sumo de laranja num processador.
- 2 Junte todos os ingredientes secos, mel e raspas de laranja.
- 3 Triture tudo muito bem no processador até obter um creme semilíquido (escuro).
- 4 Coloque num frasco de 400ml, sem deixar ar, feche muito bem com uma tampa de metal.
- 5 Submerja os frascos fechados numa panela com água a ferver e deixe a cozinhar durante 60 minutos.
- 6 Retire do lume, deixe arrefecer e coloque no frio. Deve ser consumido frio como creme de barrar em pão ou queijo fresco, por exemplo.

Calorias

226

Proteína

5,3g

Gordura total

8g

Gordura saturada

0,7g

Hidratos de Carbono

31,1g

Açúcares

19,4g

Fibra

3,0g

Sal

0g

Por 100g

# FIDALGUINHOS SEMI-ÍNTEGRAIS DE LIMÃO E MEL

## Ingredientes

- 2 ovos XL (155g)
- 15 c. sopa rasas de farinha de trigo sem fermento (150g)
- 5 c. sopa rasas de farinha de trigo integral (50g)
- 5 c. chá de mel de produção local (50g)
- 3 c. sopa de azeite (21g)
- Raspas de 1 limão
- Canela em pó q.b.
- Noz-moscada q.b.

## Preparação

- 1 Num recipiente junte os ovos, 3 c. sopa de azeite, 5 c. chá de mel, canela, noz-moscada e raspas de limão e misturar bem.
- 2 Adicione as farinhas e volte a mexer bem até que a massa fique homogênea e comece a soltar-se do recipiente.
- 3 Polvilhe um balcão limpo com farinha.
- 4 Retire pequenas porções de massa e com as duas mãos molde rolos finos com o comprimento de dois dedos mindinhos, depois dobre ao meio e torça, de modo a obter a forma tradicional dos biscoitos.



**Dificuldade:** médio



**Doses:** 10 biscoitos



**Preparação:** 25 minutos  
**Cozedura:** 15 minutos



- 5 Leve os fidalguinhos ao forno, num tabuleiro forrado com papel vegetal, a 180°C, durante 15 minutos. Quando estiverem dourados, retire do forno.

ESTA RECEITA UTILIZA AZEITE PERMITINDO TER UM PERFIL DE GORDURA MAIS SAUDÁVEL DO QUE OS TRADICIONAIS BISCOITOS FEITOS COM MANTEIGA.

PODERÁ POLVILHAR OS FIDALGUINHOS COM CANELA ANTES DE IREM AO FORNO.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
302	9,0g	9,5g ●	1,8g ●	44,0g	9,0g ●	2,2g	0,1g ●

Por 100g

# IOGURTE CASEIRO COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA DA ÉPOCA



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 1 pessoa



**Preparação:** 30 minutos  
**Fermentar:** 12 horas

EM ALTERNATIVA PODE COMER UMA PORÇÃO DE IOGURTE E ACOMPANHAR COM UM PÃO DE CEREAIS (VER RECEITA NA PÁGINA 42).

## Preparação

**Para as 10 porções de iogurte:**

- 1 Aqueça o leite até levantar fervura (entre 85 a 90°C) e desligue o fogão. Deixe arrefecer o leite até ficar morno (entre 35°C e 45°C), mais ou menos quando suportar o calor nas mãos durante cerca de 10 segundos.
- 2 Junte o iogurte e o leite em pó e mexa bem.
- 3 Distribua o preparado por recipientes de cerâmica ou de vidro e deixe repousar tapado com um pano, à

## Ingredientes

**Para o iogurte caseiro:**

1L de leite meio-gordo

1 iogurte natural (125g)

1 c. sopa de leite em pó (14g)

**Para adicionar a uma porção de iogurte:**

1 peça de fruta da época fresca

4 c. sopa de flocos de aveia (36g)

Hortelã fresca q.b.

Canela q.b.

temperatura ambiente (entre 25°C e 28°C), durante 12h (de um dia para o outro).

- 4 Depois de se formar o iogurte, conserve-o no frio entre 1 a 4°C.

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

**Para adicionar a uma porção de iogurte:**

- 1 Numa tigela junte uma porção de iogurte (100g), a aveia e a fruta fresca aos pedaços.
- 2 Sirva com canela e hortelã a gosto.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
108	4g	1,9g ●	0,6g ●	17,7g	8,1g ●	1,9g	0,1g

Por 100g

# PÃEZINHOS DE CAVALA E TOMATE

## Ingredientes

- 30 c. sopa de farinha de trigo integral (300g)
- 3 latas de conserva de cavala (270g)
- 1 copo peq. de água (200ml)
- 1 tomate médio (200g)
- 1 cebola pequena (100g)
- ½ pimento vermelho (115g)
- ¼ copo de vinho branco (50ml)
- 3 c. chá de fermento fresco (20g)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- 4 dentes de alho (12g)
- 1 c. café de sal (4g)
- Folhas de manjerição q.b.

PODE SUBSTITUIR A CAVALA POR OUTROS PEIXES, CARNES OU LEGUMINOSAS.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 6 pessoas



**Preparação:** 30 minutos

**Cozedura:** 30 minutos

**Repousar:** 80 minutos

## Preparação

- Coloque a farinha numa taça e faça um buraco no centro. Junte a água e o fermento (já dissolvido em água) e misture tudo muito bem, amassando até que fique uma massa homogênea. Caso seja necessário, acrescente mais um pouco de farinha ao preparado até que a massa descole do fundo.
- Faça uma bola com a massa e volte a colocar na taça e tape com um pano ou uma toalha, deixando repousar durante 1 hora até que a massa levede.
- Para o recheio leve ao lume num tacho 2 c. sopa de azeite, a cebola e os alhos picados e envolva, juntando o vinho até apurar. Junte o tomate e o pimento picados e tempere com 1 c. café de sal e pimenta a gosto. Vá mexendo o preparado durante 10 minutos para reduzir e apurar e depois junte a cavala escorrida e o manjerição.
- Depois da massa crescer e levedar, polvilhe a bancada com um pouco de farinha de trigo e coloque a massa por cima.
- Faça pequenas bolas e recheie as mesmas com o preparado de cavala. Coloque num tabuleiro e deixe levedar mais 20 minutos.
- Leve ao forno a 200°C durante 15 a 20 minutos, retire e deixe arrefecer antes de servir.

Calorias  
148

Proteína  
7,7g

Gordura total  
3,6g

Gordura saturada  
0,6g

Hidratos de Carbono  
19,8g

Açúcares  
1,5g

Fibra  
1,3g

Sal  
0,7g

Por 100g

# PANQUECA DE LARANJA



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 3 pessoas



**Preparação:** 10 minutos

**Cozedura:** 5 minutos



## Ingredientes

1 copo peq. de sumo de laranja (200ml)

8 c. sopa de farinha de trigo sem fermento ou farinha de aveia (150g)

1 ovo L (70g)

1 c. sobremesa de azeite (4g)

1 c. café de fermento em pó (3g)

PODE UTILIZAR A AVEIA QUE SOBROU DA RECEITA DE BEBIDA DE AVEIA (PÁGINA 28).

## Preparação

- 1 Numa taça apropriada, junte o ovo, o sumo de laranja e 1 c. sobremesa de azeite. Misture bem.
- 2 Adicione a farinha com o fermento aos poucos e vá misturando até obter uma massa homogénea.
- 3 Pré-aqueça uma frigideira com um pouco de gordura (pode colocar um pouco de azeite numa folha de papel de cozinha dobrada e esfregar a frigideira com o papel untado).
- 4 Coloque cerca de 1 concha de sopa mal cheia, de cada vez. Cozinhe por 3 a 4 minutos, até que o fundo esteja ligeiramente dourado e a massa comece a formar “furinhos” no topo. Vire, com cuidado, e deixe cozinhar do outro lado.
- 5 Repita os passos 3 e 4 até acabar a massa.

SIRVA CADA PORÇÃO (2 PANQUECAS/PESSOA) COM 1 PEÇA DE FRUTA DA ÉPOCA E COM 1 COPO DE LEITE MEIO-GORDO OU UM IOGURTE NATURAL.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
167	4,9g	1,9g ●	0,5g ●	31,8g	5,0g ●	1,1g	0,1g

Por 100g



# PÃO DE AZEITE, ORÉGÃOS E AZEITONAS

## Ingredientes

- 25 c. sopa de farinha de trigo T65 (250g)
- 1 copo peq. de água tépida (180ml)
- 5 c. sobremesa de azeitonas sem caroço às rodelas (50g)
- 4 c. sopa de azeite (28g)
- 4 c. café de fermento de padeiro (12g)
- 1 c. chá de açúcar (5g)
- 1 c. café de fermento em pó (3g)
- Orégãos q.b.

PODE CORTAR O PÃO EM RETÂNGULOS, E DEPOIS NOVAMENTE AO MEIO, FAZENDO FATIAS FINAS, PARA COLOCAR POR CIMA AS BIFANAS MEDITERRÂNICAS COM OS LEGUMES (PÁG. 130).



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 6 pessoas



**Preparação:** 15 minutos

**Cozedura:** 30 minutos

**Repousar:** 60 minutos

SE FIZER A MAIS CONGELE!  
GUARDE O PÃO NUM SACO PRÓPRIO PARA CONGELAÇÃO, ANOTE A DATA DE CONGELAÇÃO E GUARDE NO CONGELADOR ATÉ 3 MESES.



## Preparação

- Dissolva o fermento de padeiro num pouco de água. Coloque a farinha num recipiente, abra um vulcão e coloque o fermento de padeiro, o açúcar, as 4 c. sopa de azeite, as azeitonas às rodelas e os orégãos.
- Amasse bem até obter uma massa homogênea, colocando a água aos poucos.
- Deixe a massa levedar durante 45 minutos. Retire e estenda, com as mãos molhadas, num tabuleiro forrado com papel vegetal e deixe a levedar mais 20 minutos.
- Coloque no forno pré-aquecido a 190°C durante 30 minutos.

Calorias 251	Proteína 5,6g	Gordura total 8,7g ●	Gordura saturada 1,4g ●	Hidratos de Carbono 36,0g	Açúcares 2,7g ●	Fibra 3,4g	Sal 0,3g ●
-----------------	------------------	-------------------------	----------------------------	------------------------------	--------------------	---------------	---------------

Por 100g

# PÃO DE CEREAIS



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 10-12 pães



**Preparação:** 80 minutos

**Cozedura:** 35 minutos

## Ingredientes

20,5 c. sopa de farinha de trigo integral (350g)

1,5 copo pequeno de água morna (300ml)

25 c. sopa rasas de farinha de trigo T65 (250g)

11 c. sopa de flocos de aveia (100g)

1 ovo L (70g)

2 c. sobremesa de sementes de girassol (20g)

1 c. sopa de azeite (7g)

1 c. café de fermento de padeiro seco (7g)

1 c. café de sal (4g)

## Preparação

- 1 Numa tigela, de preferência de barro, coloque as farinhas e o fermento e mexa bem. Faça um buraco no meio e coloque a água, o ovo, 1 c. sopa de azeite e 1 c. café de sal. Volte a mexer muito bem.
- 2 Amasse o preparado com as sementes de girassol, com a ajuda de mais farinha de trigo, até conseguir despegar a massa da tigela.
- 3 Coloque farinha à volta e por baixo e deixe a massa repousar durante aproximadamente 45 a 50 minutos, tapada com uma toalha turca ou uma pequena manta para abafar e aquecer um pouco a massa.
- 4 Polvilhe a bancada com farinha, disponha a massa e forme pequenas bolas.
- 5 Envolve as bolas nos flocos de aveia e volte a colocá-las na tigela tapada a levedar, durante mais 30 minutos.
- 6 Coloque as bolas no forno pré-aquecido a 180°C durante 35 minutos. Retire e deixe arrefecer o pão antes de servir.

FAÇA UMA SANDES COM METADE DE UM QUEIJO FRESCO  
MEIO-GORDO, 2 RODELAS DE TOMATE, 2 FOLHAS DE MANJERICÃO  
E ACOMPANHE COM 1 COPO DE LEITE OU CHÁ.

Calorias  
245

Proteína  
7,3g

Gordura total  
3,6g ●

Gordura saturada  
0,6g ●

Hidratos de Carbono  
43,5g

Açúcares  
1,5g ●

Fibra  
4,4g

Sal  
0,3g ●

Por 100g

# PAPAS DE ABÓBORA E CANELA

## Ingredientes

250g de abóbora descascada  
½ caneca de leite magro (150ml)  
2 c. sopa de amido de milho (30g)  
1 pau de canela  
Raspas de laranja q.b.  
Erva-doce q.b.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 2 pessoas



**Preparação:** 10 minutos  
**Cozedura:** 15 minutos

AS ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS SÃO UMA ÓTIMA FORMA DE ADICIONAR AROMA E SABOR AOS PREPARADOS EM SUBSTITUIÇÃO DO AÇÚCAR.



## Preparação

- 1 Coza a abóbora com um pau de canela e a erva-doce num tacho ou no micro-ondas. De seguida reduza a puré.
- 2 Num tacho adicione o puré de abóbora, o leite magro, o amido de milho e raspas de laranja. Mexa até obter uma textura de papa.
- 3 Sirva quente ou fria.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
47	1,5g	0,2g ●	0,1g ●	9,6g	2,7g ●	0,4g	0,0g ●

Por 100g

# PAPAS DE AVEIA



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 2 pessoas



**Preparação:** 10 minutos  
**Cozedura:** 10 minutos

## Ingredientes

- 1 copo peq. de leite meio-gordo (200ml)
- 1 maçã pequena com casca (95g)
- 4,5 c. sopa de flocos de aveia (40g)
- Casca de limão
- Água q.b.
- Canela q.b.

PODE SUBSTITUIR O LEITE POR ÁGUA OU BEBIDA VEGETAL (VER RECEITA NA PÁGINA 28).

## Preparação

- 1 Lave bem a maçã e corte-a aos cubos.
- 2 Coloque num pequeno tacho metade da maçã aos cubos, a casca de limão e canela a gosto. Cubra com um pouco de água a ferver e deixe cozer durante 5 minutos.
- 3 Coloque os flocos de aveia e o leite e envolva bem.
- 4 Deixe cozer em lume brando por mais 5 minutos, mexendo bem o preparado.
- 5 Retire do lume e junte o resto da maçã cortada aos cubos com mais canela a gosto.

DEIXE OS FLOCOS DE AVEIA DE MOLHO NUMA TIJELA COM 1 COPO DE ÁGUA ATÉ 20 MINUTOS ANTES, OU DE UM DIA PARA O OUTRO PARA OBTER UMA CONSISTÊNCIA MAIS MACIA.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratados de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
91	3,8g	1,8g ●	0,7g ●	14,1g	6,9g ●	1,4g	0,1g

Por 100g

# PAPAS DE CAROLO DE MILHO COM PERA

## Ingredientes

- 1 caneca de leite magro (250ml)
- 1 pera grande (160g)
- 7 c. sopa de carolo de milho (sêmola) (70g)
- 1 pau de canela
- Casca de ½ limão
- Canela em pó q.b.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 2 pessoas



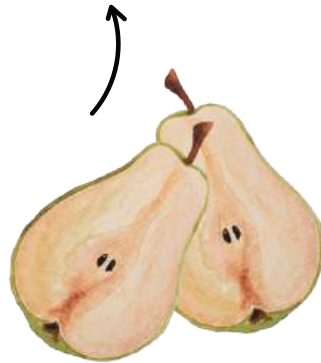
**Preparação:** 5 minutos

**Cozedura:** 15 minutos

## Preparação

- 1 Corte a pera aos cubos.
- 2 Coloque num pequeno tacho metade da pera aos cubos, a casca de limão, o pau de canela. Adicione um pouco de água e deixe cozinhar durante 5 minutos.
- 3 Adicione o carolo de milho, o leite e deixe cozinhar em lume brando mexendo sempre.
- 4 Após cozinhado retire do lume e sirva com a restante pera aos cubos e canela em pó a gosto.

PODE SUBSTITUIR A PERA POR OUTRA FRUTA, PREFERIR AS FRUTAS QUE ESTÃO HÁ MAIS TEMPO NA FRUTEIRA, POIS SERÃO MAIS DOCES!



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
77	2,9g	0,4g ●	0,1g ●	14,9g	5,3 ●	1,3g	0,1g ●

Por 100g

# PAPAS DE TRIGO SARRACENO COM FRUTA



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 1 pessoa



**Preparação:** 5 minutos

**Cozedura:** 25 minutos

PODE USAR OUTRA FRUTA  
COZIDA À ESCOLHA E DA ÉPOCA,  
COMO POR EXEMPLO PERA  
OU BANANA.

## Ingredientes

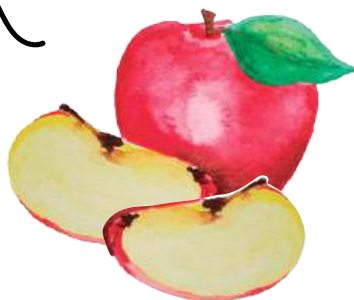
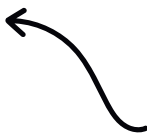
150ml de leite magro

1 maçã média cozida sem açúcar  
(150g)

4 c. sopa de flocos de trigo sarraceno  
(20g)

Sumo e raspas de limão ou laranja q.b.

Canela em pó q.b.



## Preparação

- 1 Num tacho, adicione os flocos de trigo sarraceno e o leite.
- 2 Quando começar a ferver, reduza o lume e deixe cozinhar durante 20 a 25 minutos ou até o trigo-sarraceno ficar macio. Vá mexendo para não pegar. Se necessário, adicione um pouco de leite.
- 3 Triture a maçã com o auxílio da varinha mágica ou apenas com o garfo.
- 4 Adicione o puré de maçã, a canela e a raspa de laranja ou limão. Envolve tudo e deixe ao lume por mais 2 minutos.
- 5 Deixe arrefecer e sirva.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
70	2,4g	0,5g ●	0,1g ●	13,5g	8,6g ●	1,2g	0,1g

Por 100g

# PASTA DE GRÃO (HUMMUS)

## Ingredientes

- 400g de grão-de-bico cozido
- ½ copo peq. de água fresca (50ml)
- ½ limão (50g)
- 1 c. sopa de azeite (7g)
- 2 dentes de alho (6g)
- Salsa fresca q.b.
- Pimentão-doce q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 10 pessoas



**Preparação:** 50 minutos



## Preparação

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

PODE COMER O HUMMUS COM PALITOS DE CENOURA, CURGETE E PEPINO OU MESMO BARRÁ-LO NO PÃO E FAZER UMA SANDES COM TOMATE E ALFACE.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratados de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
121	6,9g	3g ●	0,4g ●	13,8g	0,9 ●	4,3g	0,3g ●

Por 100g

# PASTEL DE CHAVES



**Dificuldade:** média



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 40 minutos  
**Cozedura:** 10 minutos



O PASTEL DE CHAVES É UM PRODUTO IGP (INDICAÇÃO GEOGRÁFICA PROTEGIDA), CONHECIDO PELA SUA FORMA EM MEIA-LUA, MASSA ESTALADIÇA E RECHEIO AROMÁTICO.

## Ingredientes

- 2 embalagens de massa folhada (460g)
- 250g de vitela picada
- 1 cebola média (200g)
- 6 c. sopa de azeite (42g)
- 2 c. sopa de vinho branco (30ml)
- 2,5 c. chá de sal (16g)
- 1 dente de alho (3g)
- Salsa fresca q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.



## Preparação

- 1 Refogue 6 c. sopa de azeite o alho e a cebola picados.
- 2 Junte o vinho branco e deixe evaporar o álcool.
- 3 Acrescente a carne de vitela picada, 2,5 c. chá de sal e pimenta-preta moída. Deixe cozinhar com tacho tapado. Tempere com salsa picada e deixe arrefecer.
- 4 Estenda a massa folhada numa bancada polvilhada com farinha e corte porções em forma circular.
- 5 Coloque o recheio no centro de cada porção de massa folhada e dobre em forma de meia-lua.
- 6 Leve ao forno a dourar.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
261	8,7g	16,0g ●	6,2g ●	17,8g	1,6g ●	0,7g	1,5g ●

Por 100g

# TOSTA DE BROA COM ALECRIM QUEIJO FRESCO E UVAS

## Ingredientes

Para a broa de milho:

- 10 c. sopa rasas de farinha de milho (um pouco mais para trabalhar a massa) (200g)
- 10 c. sopa rasas de farinha de centeio (200g)
- 1 copo peq. de água quente (200ml)
- 5 c. sopa de água morna (50ml)
- 5 c. sopa de farinha de trigo (50g)
- ½ saqueta fermento padeiro (5,5g)
- 1 c. café de sal grosso (4g)
- 1 c. café de açúcar (2g)

Alecrim q.b.

Para a tosta:

- 10-11 bagos uvas (80g)
- ½ fatia de broa de mistura com alecrim (65g)
- ½ copo de queijo fresco meio-gordo com baixo teor de sal (31,5g)

## Preparação

- 1 Comece por preparar uma infusão de alecrim: ferva 200 ml de água num jarro elétrico, e numa taça coloque as folhas de alecrim e a água fervente, tape e guarde 5 minutos.
- 2 Coloque a farinha de milho peneirada numa taça, regue-a com a infusão coada e mexa com uma colher de pau de modo a escaldar bem toda a farinha.
- 3 Deixe repousar e baixar a temperatura.
- 4 Enquanto aguarda, à parte, num recipiente, junte o fermento de padeiro, 50 ml de água morna e 1 c. café de açúcar, misture bem e deixe fermentar tapado durante 10 minutos.
- 5 Quando arrefecida a farinha de milho, adicione as restantes farinhas peneiradas e 1 c. café de sal. Seguidamente, faça um buraco no meio das farinhas e junte o fermento. Envolve tudo muito bem e amasse até que a massa se solte das paredes do recipiente.
- 6 Deixe a massa tapada repousar durante 1 hora num local morno.
- 7 Coloque a massa de broa num tabuleiro enfarinhado e com as mãos dê forma à broa. Deixe repousar a massa por 15 minutos.
- 8 Leve a cozer em forno pré-aquecido a 200° C durante 30 minutos.
- 9 Como sugestão de pequeno-almoço poderá servir a broa com queijo fresco, uma fruta da época e acompanhar com uma infusão de ervas/casas de frutas.



**Dificuldade:** médio



**Doses:** 2 pessoas



**Preparação:** 15 minutos

**Cozedura:** 30 minutos

**Levar e descansar a massa:**  
1h e 25 minutos

A ADIÇÃO DE INFUSÃO DE ALECRIM À MASSA DA BROA PERMITE REDUZIR SIGNIFICATIVAMENTE A QUANTIDADE DE SAL ADICIONADA À BROA E AROMATIZÁ-LA COM UM PALADAR ESPECIAL.

Calorias  
149

Proteína  
4,4g

Gordura total  
7,0g

Gordura saturada  
2,0g

Hidratos de Carbono  
24,7g

Açúcares  
8,6g

Fibra  
1,6g

Sal  
0,2g

Por 100g

# CALENDÁRIO SAZONAL

## PRIMAVERA

MARÇO MAIO ABRIL JUNHO

### FRUTA

Ananás  
Banana  
Cereja  
Damasco  
Framboesa  
Maçã  
Morango  
Nêspera  
Pêra

### HORTÍCOLAS

Agrião	Espinafre
Alface	Feijão-verde
Beterraba	Grelos
Brócolos	Nabiça
Cenoura	Nabo
Couve Portuguesa	Rabanete
Couve-flor	Rúcula
Couve-lombarda	

### FRUTOS GORDOS/ OLEAGINOSOS

(DISPONÍVEIS  
APÓS COLHEITA)

Avelã  
Castanha  
Noz  
Pinhão

### LEGUMINOSAS

#### COLHEITA CULTURA LIVRE

Ervilha  
Fava

#### COLHEITA EM SECO

Chícharo  
Feijão  
Grão-de-bico  
Tremoço





# É PRIMAVERA

## SOPAS

---

- Creme de ervilhas e agrião
- Sopa de curgete com espinafres
- Sopa de favas com nabiças
- Sopa de nabiças
- Sopa de tomate com laranja e maçã
- Sopa Mediterrânica com pescada

## PESCADO

---

- Almôndegas de peixe com feijão-verde e arroz de cenoura
- Cavala aromática com esmagado de batata e funcho
- Chicharada de polvo
- Lasanha de pescada e xarém laminado
- Pataniscas de bacalhau com salada de feijão-frade
- Tortilha de atum

## CARNE

---

- Arroz de frango e cogumelos
- Arroz de miúdos mediterrânico com ervilhas de quebrar
- Arroz de pato bravo com nabiças
- Bifes de peru com molho de cerveja e cogumelos
- Espetadas de peru com abóbora e arroz de grelos
- Salteado de frango e maçã

## BASE VEGETAL/OVO

---

- Arroz de túberas com coentros
- Cozido de grão
- Ervilhas com ovos escalfados
- Favas com coentros
- Favas com legumes e molho de tomate
- Migas algarvias com espargos, cogumelos e ovo

## SOBREMESAS

---

- Bolo podre de Santa Maria
- Creme de iogurte com nêspersas
- Mexudas de abóbora e noz
- Queijadinhas de requeijão e tangerina
- Sobremesa de abóbora com requeijão
- Torta de nêspersa

# CREME DE ERVILHAS E AGRIÃO



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 10 minutos

Cozedura: 30 minutos



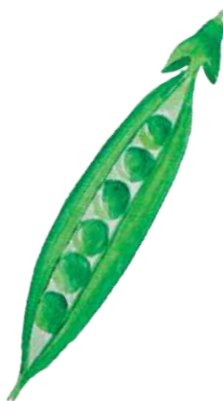
PRIMAVERA

PODE PASSAR O CREME  
POR UM PASSADOR DE REDE  
PARA TIRAR AS CASCAS  
DAS ERVILHAS



## Preparação

- 1 Numa panela, coloque a cebola, o alho, a courgette, a cenoura cortada aos cubos e as ervilhas.
- 2 Adicione água quente até cobrir os legumes e deixe cozer por 25 minutos.
- 3 Adicione o agrião e deixe cozinhar por 5 minutos.
- 4 Quando estiver tudo cozido, junte  $\frac{1}{2}$  c. café sal e triture tudo até obter um creme homogéneo.
- 5 Desligue o fogão e junte 1 c. sopa de azeite. Em função da consistência desejada, coloque mais ou menos água.
- 6 Tape a panela e sirva passados 20 minutos com o pão torrado por cima, cortado aos cubos.



## Ingredientes

- 1L de água quente
- 300g de ervilhas
- 1 courgette média (300g)
- 1 cebola média (200g)
- 1 cenoura média (100g)
- 90g de agrião
- 1 fatia de pão de mistura (50g)
- 1 c. sopa de azeite (7g)
- 2 dentes de alho (6g)
- $\frac{1}{2}$  c. café de sal (2g)

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
28	1,7g	0,6g ●	0,1g ●	3,4g	1,0g ●	1,3g	0,1g ●

Por 100g



CASO TENHA CURGETES A MAIS PODE CONGELÁ-LAS (COM CASCA), EM PORÇÕES INDIVIDUAIS, CORTADAS OU RALADAS. DEPOIS DE DESCONGELADAS, BASTA ESCORRER O EXCESSO DE ÁGUA

# SOPA DE CURGETE COM ESPINAFRES



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 10 minutos

Cozedura: 30 minutos

Repouso: 15 minutos



PRIMAVERA

## Ingredientes

1,3L de água quente

1 curgete (330g)

3 batatas médias (300g)

200g de espinafres frescos

1 cenoura (100g)

1 cebola pequena (100g)

2 c. sopa de azeite (14g)

4 dentes de alho (12g)

1 c. café de sal (4g)

Coentros frescos picados q.b.



## Preparação

- 1 Coloque numa panela todos os legumes (à exceção dos espinafres) cortados em pequenos cubos.  
**Nota:** não descasque a curgete nem a cenoura.
- 2 Envolve tudo e coloque água até tapar os legumes.
- 3 Deixe cozinhar 30 minutos e passe tudo a puré.
- 4 No final da cozedura adicione o sal e junte as folhas dos espinafres e 2 c. sopa de azeite, mexa tudo e deixe repousar 15 minutos, com o fogão desligado.
- 5 Junte os coentros picados por cima.

Calorias  
28

Proteína  
1g

Gordura total  
0,8g ●

Gordura saturada  
0,1g ●

Hidratos de Carbono  
3,7g

Açúcares  
0,9g ●

Fibra  
0,9g

Sal  
0,2g ●

Por 100g

# SOPA DE FAVAS COM NABIÇAS



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas

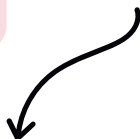


Preparação: 15 minutos

Cozedura: 30 minutos



PRIMAVERA



PODE USAR E APROVEITAR AS CASCAS DAS FAVAS FRESCAS MAIS TENRINHAS PARA FAZER A SOPA.

## Ingredientes

1,3L de água quente  
800g de favas frescas  
2 batatas médias (200g)  
1 cebola (200g)  
100g de nabiças  
3 dentes de alho (9g)  
1 c. sopa de azeite (7g)  
½ c. café de sal (2g)  
Coentros frescos q.b.  
Pimenta-preta moída q.b.

## Preparação

- 1 Numa panela funda coloque a cebola, alho e 1 c. sopa de azeite. Envolve em lume brando durante 2 minutos. Junte as favas, ½ c. café de sal, a pimenta-preta moída e a água quente.
- 2 Deixe cozinhar até as favas ficarem tenras. Triture tudo até ficar um creme.
- 3 Junte as batatas cortadas em cubos pequenos e as nabiças cortadas em tiras, deixe cozinhar durante 5 a 10 minutos.
- 4 Junte os coentros picados e sirva.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
34	2,4g	0,4g ●	0,1g ●	4,1g	0,7g ●	2,1g	0,2g ●

Por 100g



# SOPA DE NABIÇAS



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 10 minutos

Cozedura: 30 minutos

Repouso: 20 minutos



PRIMAVERA

## Ingredientes

1,3L de água quente

5 batatas médias (500g)

300g de nabiças

½ curgete (150g)

1 cebola pequena (100g)

1 cenoura média (100g)

6 dentes de alho (18g)

2 c. sopa de azeite (14g)

½ c. café de sal (2g)

Salsa fresca q.b.



## Preparação

- 1 Numa panela, junte as batatas descascadas, a cenoura, a cebola, o alho e a curgete, tudo cortado em cubos. Adicione a água.
- 2 Deixe ferver durante 25 minutos e tempere com ½ c. café de sal.
- 3 Triture tudo e junte a nabiça cortada em tiras. Deixe cozinhar por 5 minutos.
- 4 Desligue o fogão e junte 2 c. sopa de azeite. Deixe repousar 20 minutos e sirva com salsa picada por cima.

FERVER A ÁGUA NUM JARRO ELÉTRICO ANTES DE COLOCAR NA PANELA É MAIS RÁPIDO E ENVOLVE MENOR CONSUMO DE ENERGIA DO QUE AQUECER DIRETAMENTE NA PANELA.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
37	2,1g	0,8g ●	0,1g ●	4,4g	0,7g ●	2,1g	0,2g ●

Por 100g

# SOPA DE TOMATE COM LARANJA E MAÇÃ



**Dificuldade:** média



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 15 minutos

**Cozedura:** 40 minutos



**PRIMAVERA**

UTILIZE PÃO DURO OU CONGELADO QUE TENHA EM CASA PARA GUARNECER E ENRIQUECER A SOPA.

## Preparação

- 1 Corte os tomates, a cenoura e a curgete ao meio, sem retirar a casca. Retire as sementes dos tomates. Corte a cebola e o alho aos cubos.
- 2 Coloque todos os vegetais num tabuleiro, regue com 1 c. sopa de azeite e acrescente rosmaninho seco.
- 3 Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 20 minutos.
- 4 Retire o preparado do forno e coloque-o numa panela, adicionando a maçã com casca, cortada em cubos, e a água. Deixe cozinhar.
- 5 No final da cozedura coloque o sumo e as raspas da laranja. Junte funcho picado e triture tudo com uma varinha elétrica até obter a consistência desejada.

## Ingredientes

- 4 tomates médios maduros (800g)
- 250ml de água quente
- 2 fatias de pão torrado (100g)
- 1/3 de curgete (100g)
- 1/2 cebola roxa (100g)
- 1 cenoura (100g)
- 1/2 maçã pequena (50g)
- 5 dentes de alho (15g)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- 1 c. café de sal (4g)
- Sumo e raspas de 1 laranja
- Funcho q.b
- Pimenta-preta moída q.b.
- Rosmaninho seco q.b.

Finalize com 1 c. sopa azeite, 1 c. café de sal e pimenta-preta moída.

- 6 Sirva com cubos de pão torrado.

**Nota:** Caso queira uma sopa mais ou menos cremosa coloque mais ou menos quantidade de água na cozedura.

SE NÃO GOSTAR DE FUNCHO PELO SEU SABOR MUITO ATIVO, PODE USAR ALHO-FRANCÊS OU ANETO PARA AROMATIZAR.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
32	0,7g	1,1g ●	0,1g ●	3,9g	3,6g ●	1,3g	0,3g ●

Por 100g

# SOPA MEDITERRÂNICA COM PESCADA



## Ingredientes

900ml de água quente

4 postas de pescada (500g)

3 cenouras (300g)

1 frasco de feijão encarnado  
escorrido (260g)

10 folhas de couve-lombarda  
(260g)

2 batatas médias (200g)

1 cebola (200g)

¼ pimento (60g)

6 dentes de alho (18g)

1 c. sopa de azeite (7g)

1 c. café de sal (4g)

Cebolinho fresco q.b.

Coentros frescos q.b.

Tomilho q.b.



A DIETA MEDITERRÂNICA É UMA EXCELENTE  
ALIADA PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL  
E ESTA RECEITA TRADUZ ALGUNS DOS  
SEUS PRINCÍPIOS.



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 25 minutos

Cozedura: 60 minutos



PRIMAVERA

ACRESCENTE À SOPA AZEITONAS SEM CAROÇO  
E CORTADAS ÀS RODELAS, FICA DELICIOSO.

## Preparação

- 1 Descasque e lave os legumes.
- 2 Leve uma panela ao lume com água e 1 c. café de sal. Acrescente as cenouras, as batatas, a cebola e o alho.
- 3 Deixe levantar ferver e coza os legumes.
- 4 Passe tudo com o auxílio da varinha mágica.
- 5 Adicione o peixe cortado em cubos, o pimento em tiras e a couve-lombarda em juliana.
- 6 Deixe cozer.
- 7 Adicione o feijão encarnado e os coentros picados, previamente lavados.
- 8 Adicione o cebolinho e o tomilho.
- 9 Adicione 1 c. sopa de azeite em cru e sirva.



Calorias 38	Proteína 4g	Gordura total 1g ●	Gordura saturada 0g ●	Hidratos de Carbono 3g	Açúcares 1g ●	Fibra 2g	Sal 0,3g ●
----------------	----------------	-----------------------	--------------------------	---------------------------	------------------	-------------	---------------

Por 100g

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



**Dificuldade:** média



**Doses:** 6 pessoas



**Preparação:** 30 minutos

**Cozedura:** 40 minutos



**PRIMAVERA**



## Ingredientes

5 carapaus médios arranjados (150g cada)

400g de feijão-verde

1,5 canecas de arroz carolino (300g)

2 cenouras médias (200g)

1 cebola média (200g)

200g de grão-de-bico cozido

2 ovos M (120g)

½ copo médio de vinho branco (100ml)

3 c. sopa de pão ralado (30g)

4 c. sopa de azeite (28g)

4 dentes de alho (12g)

1 c. sopa de vinagre (8ml)

2 c. café de sal (8g)

Coentros q.b.

Pimenta-preta moída q.b.

## Preparação

- Coza o carapau só com água. Retire-o do lume e extraia as espinhas e as peles.
- Triture o grão-de-bico cozido.
- Numa frigideira coloque 2 c. sopa de azeite, 1 c. café de sal, o alho e a cebola picados e o vinho branco, deixe levantar fervura e junte o carapau lascado, o pão ralado e o grão-de-bico cozido triturado. Envolve bem até secar um pouco (+/- 10 min). Retire do lume e deixe arrefecer.
- Junte ao preparado os ovos e coentros picados, envolva tudo muito bem e leve ao frio durante 15 minutos.
- Depois do preparado estar arrefecido, com a ajuda das suas mãos faça almôndegas de 50g cada e reserve (se estiverem pouco consistentes junte pão ralado).
- Coloque as almôndegas num tabuleiro forrado com papel vegetal, no forno pré-aquecido a 170°C durante 20 a 30 minutos.
- Coloque 1 c. sopa de azeite num tacho. Leve a lume brando e envolva o arroz e a cenoura (previamente cortada em meias-luas). Junte 3 canecas de água a ferver e continue a cozinhar em lume brando, durante 20 minutos. Tempere com ½ c. café de sal e pimenta-preta moída e, no final, junte os coentros picados.
- Corte o feijão-verde em pequenos pedaços. Coza em água e ½ c. café de sal durante 10 minutos, escorra e tempere com 1 c. sopa de azeite, pimenta-preta moída e o vinagre.
- Sirva as almôndegas com o arroz e o feijão-verde e decore com ervas aromáticas picadas a gosto.

PODE APROVEITAR SOBRAS DE PÃO MAIS DURO PARA TORRAR E FAZER PÃO RALADO.



Calorias  
133

Proteína  
9,7g

Gordura total  
2,8g

Gordura saturada  
0,6g

Hidratos de Carbono  
15,7g

Açúcares  
1,1g

Fibra  
1,6g

Sal  
0,4g

Por 100g

## Ingredientes

- 800g de cavala limpas inteiras
- 5 batatas novas brancas com casca (500g)
- 3 c. sopa de azeite (21g)
- 1 c. sopa de iogurte natural (20g)
- 1 dente de alho (3g)
- ½ c. café de sal (2g)
- Sumo de 1 limão
- Hortelã da ribeira fresca q.b.
- Funcho fresco q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.

## Preparação

- 1 Leve as batatas depois de bem lavadas com casca ao forno durante 30 minutos a 180°C.
- 2 Descasque as batatas e esmague-as com um garfo grande. Envolve com 1 c. sopa de azeite e funcho fresco picado.
- 3 Filete as cavalas e passe-as por água. Tempere-as com sumo de meio limão, 1 c. sopa de azeite, ½ c. café de sal e pimenta-preta moída.
- 4 Num grelhador, grelhe dos dois lados, 2 a 3 minutos. **Nota:** também pode utilizar uma frigideira.
- 5 Para o molho, coloque num processador de cozinha 1 c. sopa de azeite, 1 c. sopa de iogurte, alho, hortelã da ribeira e sumo de meio limão. Triture tudo até ficar um creme homogêneo semilíquido. Use o molho para os filetes de cavala grelhados.
- 6 Sirva os filetes com a batata esmagada.

# CAVALA AROMÁTICA COM ESMAGADO DE BATATA E FUNCHO



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 20 minutos

**Cozedura:** 30 minutos



**PRIMAVERA**



NA ESMAGADA PODE UTILIZAR  
OUTROS LEGUMES A GOSTO E, AINDA,  
COMPLEMENTAR COM LEGUMINOSAS,  
QUE PARA ALÉM DE ADICIONAR  
SABOR, ENRIQUECERÁ  
NUTRICIONALMENTE O PRATO.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
168	13g	9,5g ●	2,2g ●	7,3g	0,5g ●	0,6g	0,3g ●

Por 100g

# CHICHARADA DE POLVO



**Dificuldade:** média



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 30 minutos

**Cozedura:** 60 minutos

**Demolha:** 8 a 14 horas



**PRIMAVERA**

PARA QUE O POLVO FIQUE MAIS MACIO, QUANDO A ÁGUA ESTIVER A FERVER MERGULHE O POLVO NA PANELA DURANTE 10 SEGUNDOS, RETIRE DA ÁGUA E REPITA ESTE PROCESSO MAIS DUAS VEZES. FINALMENTE, COLOQUE-O DENTRO NA PANELA E DEIXE COZER (30 A 45 MINUTOS)

## Ingredientes

1 polvo (1,5kg)

2 cebolas (400g)

300g de chicharo

1 pimento vermelho (230g)

1 pimento amarelo (200g)

150ml de polpa de tomate

2/3 copo peq. de vinho branco (100ml)

1 c. sobremesa de azeite (4g)

½ c. café de sal (2g)

Coentros frescos q.b.

Pimenta-preta moída q.b.

## Preparação

- 1 Deixe o chicharo de um dia para o outro de molho.
- 2 Coloque água a ferver numa panela com 1 cebola e adicione o polvo.
- 3 Depois do polvo estar cozido, retire e reserve com o caldo.
- 4 Na mesma panela, comece por colocar 1 c. sobremesa de azeite e 1 cebola laminada. Adicione os pimentos laminados, os talos de coentros e deixe refogar.
- 5 Refresque com vinho branco. Adicione a polpa de tomate ½ c. café de sal e deixe apurar.
- 6 Junte o chicharo e cubra com água de cobertura do polvo e deixe cozinhar.
- 7 Quando o chicharo estiver quase cozido, adicione o polvo partido e sirva com coentros frescos picados.

Calorias  
96

Proteína  
13,0g

Gordura total  
0,9g ●

Gordura saturada  
0,2g ●

Hidratos de Carbono  
7,9g

Açúcares  
0,7g ●

Fibra  
1,2g

Sal  
0,3g ●

Por 100g

Autor | PNAES Região de Leiria - PASS | Receita retirada de: Rui Marques. (2021). Alvaiázere Sabe Bem - Receitas (1ª edição). Brandstory, Lda.

GUARDE UMA DOSE NO FRIGORÍFICO  
PARA COMER NOUTRA REFEIÇÃO.  
ALIMENTOS COZINHADOS PODEM SER  
CONSERVADOS NO FRIGORÍFICO ATÉ 3 DIAS.

# LASANHA DE PESCADA E XARÉM LAMINADO



## Ingredientes

- 700g de postas de pescada para cozer
- 300g de polpa de tomate
- 200g de espinafres frescos
- 2 cenouras médias (200g)
- 1 cebola média (200g)
- 20 c. sopa de farinha de milho (200g)
- 20 c. sopa de sêmola de milho (200g)
- 20ml de vinho branco
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- 4 dentes de alho (12g)
- 2 c. café de sal (8g)
- Coentros picados q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.

## Preparação

- 1 Coza o peixe e reserve a água para depois fazer o xarém. Lasque o peixe, retirando-lhe as espinhas.
- 2 Lamine metade da cebola e do alho e envolva com 1 c. sopa de azeite e 10ml de vinho, em lume brando, durante 2 minutos.
- 3 Junte as lascas de peixe e envolva com a cenoura ralada e os espinafres, tempere com 1 c. café de sal. Reserve.
- 4 Comece por colocar 1 c. sopa de azeite num tacho com a restante cebola picada. Junte um pouco de água da cozedura do peixe, e vá adicionando as duas farinhas



**Dificuldade:** difícil



**Doses:** 6 pessoas



**Preparação:** 30 minutos

**Cozedura:** 60 minutos

**Frigorífico:** 30 minutos



**PRIMAVERA**

em lume brando, envolvendo com uma varinha até engrossar. No final, junte os coentros frescos picados e tempere com ½ c. café de sal. Coloque num ou dois tabuleiros forrados com papel vegetal e leve ao frio por 30 minutos.

- 5 Coloque a polpa de tomate num tacho em lume brando. Junte o restante vinho, a restante cebola e o alho picados. Tempere com ½ c. café de sal e pimenta-preta moída, deixe apurar em lume brando durante 15 minutos e triture tudo com uma varinha mágica.
- 6 Pré- aqueça o forno a 180°C. Retire o xarém do frio e corte na medida que pretender, para montar a lasanha.
- 7 Coloque uma fatia de xarém, disponha o peixe e o molho de tomate e outra camada de xarém. Repita o processo até ficar com a fatia de xarém por cima.
- 8 Leve ao forno durante aproximadamente 30 minutos ou até ficar dourado por cima.

Calorias  
117

Proteína  
8,4g

Gordura total  
1,7g ●

Gordura saturada  
0,2g ●

Hidratos de Carbono  
16,2g

Açúcares  
1,6g ●

Fibra  
1,7g

Sal  
0,6g ●

Por 100g



# PATANISCAS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 30 minutos

**Cozedura:** 30 minutos



**PRIMAVERA**



RECEITA IDEAL PARA APROVEITAR AS SOBRAS DE UM PRATO COM POSTAS DE BACALHAU

## Ingredientes

400g de feijão-frade cozido

1 posta grande de bacalhau demolido (300g)

1 cebola média (200g)

2 ovos M (120g)

10 c. sopa rasas de farinha de trigo (100g)

½ copo peq. de água com gás (100ml)

2 c. sopa de azeite (14g)

1 c. café de sal (4g)

Sumo de ½ limão

Cebolinho q.b.

Salsa fresca q.b.

Pimenta-preta moída q.b.

## Preparação

- 1 Coza o bacalhau só com água. Depois do bacalhau cozido, lasque-o e retire as espinhas. Pique muito bem a cebola e salsa.
- 2 Num recipiente junte os ovos, a farinha, a salsa picada, ½ cebola, ½ c. café de sal e a pimenta-preta moída. Junte tudo muito bem com a água até formar um polme grosso.
- 3 Envolve as lascas de bacalhau no polme.
- 4 Coloque colheradas deste preparado no tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal. Leve ao forno pré-aquecido a 190°C durante 20 minutos, até ficarem alouradas. No meio da cozedura, vire as pataniscas.
- 5 Numa taça junte o feijão-frade e a restante cebola picada, tempere com ½ c. café de sal, pimenta, 2 c. sopa de azeite e o sumo de ½ limão. Junte o cebolinho picado e sirva com as pataniscas.

Calorias  
113

Proteína  
9,3g

Gordura total  
2,6g ●

Gordura saturada  
0,5g ●

Hidratos de Carbono  
11,9g

Açúcares  
0,9g ●

Fibra  
2,5g

Sal  
0,6g ●

Por 100g



# TORTILHA DE ATUM

## Ingredientes

5 batatas médias (500g)

6 ovos L (415g)

4 latas de atum em conserva em água ou azeite bem escorridas (latas de 85g - peso escorrido)

1 cebola grande (300g)

1 curgete média (300g)

1 c. sopa de azeite (7g)

2 dentes de alho (6g)

1 c. café de sal (4g)

Salsa fresca q.b.

Pimenta-preta moída q.b.

## Preparação

- 1 Descasque as batatas e corte em pequenos cubos. Coza em água e reserve.
- 2 Numa frigideira de ir ao forno, coloque 1 c. sopa de azeite, a cebola e o alho picado, envolvendo durante 2 a 3 minutos. Junte o atum bem escorrido com a curgete cortada aos cubos (com pele) e envolva tudo.
- 3 Bata os ovos, adicione 1 c. café de sal, a pimenta-preta moída e a salsa picada. Junte ao preparado na frigideira.
- 4 Vá mexendo ligeiramente para o ovo ir cozinhando formando uma omelete grossa. Vire a tortilha.
- 5 Coloque a tortilha no forno a 180°C, dentro de uma frigideira sem plásticos. Em alternativa, transfira para uma forma sem buraco, durante 10 minutos.
- 6 Retire do forno e sirva em fatias acompanhando com uma salada.



**Dificuldade:** média



**Doses:** 6 pessoas



**Preparação:** 20 minutos

**Cozedura:** 20 minutos



**PRIMAVERA**

PODE FAZER A TORTILHA COM SOBRAS DE QUALQUER PEIXE OU UMA CONSERVA DE PESCADO A GOSTO



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
83	8,3g	2,6g ●	0,7g ●	11,9g	6,3g ●	0,8g	0,3g ●

Por 100g

# ARROZ DE FRANGO E COGUMELOS



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 20 minutos

**Cozedura:** 30 minutos



**PRIMAVERA**

## Preparação

- 1 Corte a curgete em cubos, rale as cenouras e pique a cebola e o alho. Lave muito bem e lamine os cogumelos.
- 2 Junte a cebola, o alho e as cenouras num tacho, em lume brando, e envolva com 2 c. sopa de azeite. Adicione o vinho para refrescar.
- 3 Junte o arroz e o frango desfiado e envolva durante 5 minutos. Vá juntando água morna (pode utilizar a água de cozedura de legumes ou de frango) mexendo sempre.
- 4 A meio da cozedura acrescente a curgete e os cogumelos. Retifique o tempero com ½ c. café de sal e pimenta-preta moída e desligue quando verificar que o arroz está cozido. **Nota:** o arroz deve ficar com caldo. Se verificar que ao longo da cozedura está a ficar muito seco, junte mais água.
- 5 No final junte o cebolinho picado e as lascas de queijo de cabra.

## Ingredientes

- 1 caneca de arroz carolino (270g)
- 15 cogumelos frescos inteiros (225g)
- 200g de frango desfiado
- 2 cenouras médias (200g)
- 2 batatas médias (200g)
- 1 cebola média (200g)
- ½ curgete média (150g)
- ½ copo médio de vinho branco (100ml)
- 2 c. sopa de lascas de queijo de cabra curado (40g)
- 6 dentes de alho (18g)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- ½ c. café de sal (2g)
- Cebolinho q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.

PODE UTILIZAR SOBRAS DE FRANGO DE OUTRO PRATO E DESFIÁ-LO PARA UTILIZAR NESTA RECEITA!



Calorias  
124

Proteína  
7,5g

Gordura total  
2,2g ●

Gordura saturada  
0,9g ●

Hidratos de Carbono  
16,6g

Açúcares  
1,3g ●

Fibra  
1,5g

Sal  
0,3g ●

Por 100g

# ARROZ DE MIÚDOS MEDITERRÂNICOS COM ERVILHAS DE QUEBRAR

## Ingredientes

- 2 chávenas de água (500ml)
- 2 tomates redondos maduros (270g)
- 1 pimento vermelho (230g)
- 1 cebola média (200g)
- 200g de moelas de frango
- 1 caneca de arroz carolino (200g)
- 190g de ervilhas de quebrar
- 100g de coração de frango
- 100g de fígados de frango
- ½ copo médio de vinho branco (100ml)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- 4 dentes de alho (12g)
- 1 c. café de sal (4g)
- Folha de louro q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.
- Pimentão-doce q.b.
- Salsa picada q.b.



## Preparação

- 1 Comece por arranjar os miúdos, lave-os bem, parta as moelas e os fígados em pedaços pequenos, rejeitando as partes dos fígados que possam ter vestígios de bÍlis. Faça um corte vertical no centro dos corações e lave e retire qualquer coágulo de sangue, parta-os também em pedaços pequenos.
- 2 Faça uma marinada para os miúdos com louro, pimenta-preta moída, 2 alhos, pimentão-doce, vinho branco e coloque a marinar de um dia para outro.

NA GASTRONOMIA DO CÁVEDO ERA MUITO COMUM A UTILIZAÇÃO DOS MIÚDOS DOS ANIMAIS, POPULARMENTE DESIGNADOS POR FRESSURAS, PARA A CONFEÇÃO DA CABIDELA (MIÚDOS COM PÃO).



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 15 minutos

**Cozedura:** 90 minutos

**Marinar:** 12 horas



**PRIMAVERA**

- 3 No dia seguinte, coza as moelas com parte da marinada, por cerca de 30 a 40 minutos.
- 4 À parte, refogue a cebola e os 2 alhos em 2 c. sopa de azeite. Adicione a pimenta-preta moída e o pimentão-doce. Junte o pimento e os tomates cortados aos cubos. Refogue mais um pouco.
- 5 Acrescente os miúdos marinados, as moelas cozidas e 1 c. café de sal e cozinhe com a panela tapada e, em lume brando, por 30 minutos.
- 6 Adicione 2 chávenas de água fervente e o arroz, tape e deixe em lume mínimo por cerca de 12 minutos, mexendo regularmente para que fique cremoso. Quando faltar 6 minutos para que o arroz finalize a cozedura, acrescente as ervilhas de quebrar previamente preparadas.
- 7 Após cozido o arroz, sirva de imediato com a salsa picada.



O APROVEITAMENTO DAS PARTES MAIS PERECÍVEIS DOS ANIMAIS, REDUZ SIGNIFICATIVAMENTE O DESPERDÍCIO ALIMENTAR E REVELA-SE DE ELEVADO INTERESSE NUTRICIONAL. PODERÁ COZINHAR AS MOELAS NUMA PANELA DE PRESSÃO PARA REDUZIR SIGNIFICATIVAMENTE A ENERGIA GASTA E O TEMPO DE COZEDURA.

Calorias  
58

Proteína  
3,9g

Gordura total  
1,3g ●

Gordura saturada  
0,3g ●

Hidratos de Carbono  
7,4g

Açúcares  
0,9g ●

Fibra  
0,7g

Sal  
0,2g ●

Por 100g

# ARROZ DE PATO BRAVO COM NABIÇAS



**Dificuldade:** média



**Doses:** 2 pessoas



**Preparação:** 10 minutos

**Cozedura:** 40 minutos



**PRIMAVERA**



## Ingredientes

2 copos peq. de água (400ml)

300g de pato bravo

200g de nabiças

½ caneca de arroz (150g)

½ cebola pequena (50g)

1 c. sopa de azeite (7g)

2 dentes de alho (6g)

1 c. café de sal (4g)

Folhas de louro q.b.

Salsa fresca q.b.

Pimentão-doce q.b.

## Preparação

- 1 Corte o pato em pedaços pequenos.
- 2 Num tacho adicione 1 c. sopa de azeite, a cebola e o alho em cubos. Deixe refogar até a cebola ficar translúcida.
- 3 Adicione o pimentão-doce, o louro, a pimenta-preta moída, a salsa e 1 c. café de sal. Envolve.
- 4 Adicione o pato, misture e acrescente metade da água. Deixe cozer durante 20 minutos em lume brando.
- 5 Retire a carne e desfie.
- 6 Adicione o arroz, a nabiça e o pato desfiado na água temperada.
- 7 Acrescente a restante água e deixar cozinhar em lume brando por mais 20 minutos.



AO RETIRAR A PELE DO PATO, DIMINUI A GORDURA E AS CALORIAS DO PRATO.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
144	10,1g	3,7g ●	0,8g ●	17,0g	0,2g ●	1,2g	0,3g ●

Por 100g



# BIFES DE PERU COM MOLHO DE CERVEJA E COGUMELOS

## Ingredientes

- 1L de água
- 6 bifes de peru médios (100g cada)
- 20 cogumelos frescos inteiros (300g)
- 1 caneca de arroz carolino (270g)
- 1 cebola (200g)
- 1 iogurte natural (125g)
- ½ garrafa mini de cerveja (100ml)
- 4 c. sopa de azeite (28g)
- 6 dentes de alho (18g)
- 1 c. café de sal (4g)
- Cebolinho picado q.b.
- Salsa fresca picada q.b.
- Cominhos em pó q.b.

PODE ACOMPANHAR COM UMA SALADA DE PRODUTOS DA ÉPOCA ALFACE, CHICÓRIA, RÚCULA, AGRIÃO, BETERRABA

QUANDO FOR ÀS COMPRAS ESTEJA ATENTO AOS RÓTULOS DOS ALIMENTOS: PRAZOS DE VALIDADE, LISTA DE INGREDIENTES E QUANTIDADES DE NUTRIENTES COMO A GORDURA TOTAL, GORDURA SATURADA, AÇÚCARES E SAL.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 6 pessoas



**Preparação:** 10 minutos

**Cozedura:** 20 minutos

**Repouso:** 10 minutos



PRIMAVERA

## Preparação

- Para o arroz:** Coloque a água ao lume, quando estiver a ferver, junte o arroz e ½ c. café de sal. Deixe cozinhar até estar cozido. Escorra a água quente, passe por água fria e volte a escorrer bem. Reserve. O arroz deve ficar solto.
- Para os bifes:** Numa frigideira coloque a cebola às meias-luas e os alhos laminados com 4 c. sopa de azeite. Envolve durante 2 minutos em lume brando e coloque os bifes. Junte ½ c. café de sal e os cominhos. Deixe os bifes cozinharem dos dois lados e junte os cogumelos laminados e a cerveja. Deixe apurar 10 minutos em lume brando, com a frigideira tapada. Junte o iogurte, cebolinho e salsa fresca picados. Reserve 10 minutos na frigideira tapada com o lume desligado.
- Sirva com o arroz e coloque as restantes ervas aromáticas picadas por cima, para decorar.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
77	6,5g	1,5g ●	0,2g ●	8,8g	0,5g ●	0,6g	0,2g ●

Por 100g

# ESPETADAS DE PERU COM ABÓBORA E ARROZ DE GRELOS



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 25 minutos

**Marinar:** 15 a 20 minutos

**Cozedura:** 30 minutos



**PRIMAVERA**



## Ingredientes

500g de peitos de peru

2 cebolas (400g)

2 maçãs (300g)

300g de grelos frescos

300g de abóbora

1 caneca de arroz carolino (270g)

¼ copo médio de vinho branco (50ml)

2 c. sopa de azeite (14g)

1 c. café de sal (4g)

Sumo de 1 limão

1 pau de canela

Cebolinho q.b.

Pimentão-doce q.b.

ENVOLVA AS CRIANÇAS E JOVENS  
NA PREPARAÇÃO DE RECEITAS.

## Preparação

- 1 Para as espetadas: Corte os peitos de peru, a abóbora e uma parte da cebola aos cubos e reserve. Coloque a carne e os legumes num recipiente e tempere com ½. c. café de sal, 1 c. sopa de azeite, vinho branco, pimentão-doce e sumo de meio limão, deixando marinar durante 15 a 20 minutos.
- 2 Pré-aqueça o forno a 160°C. Coloque num pau de espetada, de forma alternada, os cubos de peru, abóbora e cebola até preencher toda a espetada. Repita este passo em vários paus de espetadas até acabar os ingredientes.
- 3 Cubra o fundo de um tabuleiro com cebola laminada, deite por cima 1 c. sopa de azeite e disponha, por cima, as espetadas.
- 4 Coloque o tabuleiro no forno durante 30 minutos (a meio da cozedura vire as espetadas).
- 5 Para o arroz: coloque o arroz e ½ c. café de sal num tacho com água a ferver, durante 15 minutos. Junte os grelos
- 6 Para o molho de maçã: corte as maçãs com casca aos cubos, coloque-as num tacho pequeno com um pouco de água (cerca de 200ml) e o pau de canela. Esprema meio limão para dentro do tacho e deixe reduzir 10 minutos em lume brando. Retire o pau de canela e triture tudo até ficar homogêneo.
- 7 Sirva as espetadas com o arroz de grelos, o molho de maçã e cebolinho picado.

cortados em pequenos pedaços e envolva. Desligue o fogão.

Calorias

65

Proteína

4,7g

Gordura total

0,8g ●

Gordura saturada

0,2g ●

Hidratos de Carbono

8,8g

Açúcares

1,8g ●

Fibra

0,9g

Sal

0,2g ●

Por 100g

## Ingredientes

- 5 batatas novas (500g)
- 350g de peito de frango
- 1 cebola média (200g)
- 200g de ervilhas cozidas
- 1 maçã média (150g)
- 1 cenoura média (100g)
- ½ copo médio de vinho branco (100ml)
- 3 c. sopa de azeite (21g)
- 5 dentes de alho (15g)
- 1 c. café de sal (4g)
- Sumo de 1 limão
- Alecrim fresco q.b.
- Coentros frescos picados + talos q.b.
- Noz-moscada moída q.b.
- Pimentão-doce q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.
- Tomilho fresco q.b.



# SALTEADO DE FRANGO E MAÇÃ



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 20 minutos

**Cozedura:** 30 minutos



**PRIMAVERA**

## Preparação

- Lave bem as batatas com pele e leve ao forno a assar com uma colher de sopa de azeite, ½ c. café de sal, alecrim e pimenta, durante 30 minutos a 190°C. Tape com papel de alumínio nos primeiros 15 minutos e depois destape. Retire as batatas do forno e com um pano faça pressão para ficarem ligeiramente esborrachadas/esmagadas. Reserve.
- Faça uma pasta juntando ½ c. café de sal, 1 c. sopa de azeite, tomilho, talos dos coentros, metade dos alhos, pimentão-doce, noz-moscada e pimenta-preta moída, esmague até formar uma pasta consistente.
- Numa frigideira grande, junte a última colher de sopa de azeite

SOBRARAM BATATAS COZIDAS OU ASSADAS? TRANSFORME-AS NUMA TORTILHA! CORTE-AS, ENVOLVA-AS LIGEIRAMENTE NUM POUCO DE AZEITE E ALHO E JUNTE-LHE OVOS BATIDOS E SALSA PICADA.

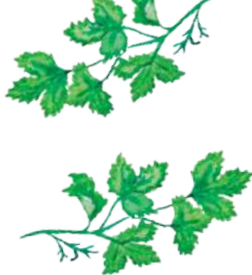


- com o frango cortado em tiras ou cubos pequenos envolvendo em lume brando durante 2 a 3 minutos. Junte a pasta do passo 2 com o vinho branco e envolva mais um pouco.
- Junte o resto dos alhos picados, a cebola laminada, as ervilhas, a cenoura e a maçã com pele cortadas aos cubos. Envolve tudo até ficar com uma cor dourada. No final esprema o sumo de um limão e deixe apurar durante 2 minutos.
- Sirva com coentros frescos picados por cima do frango e as batatas assadas a acompanhar.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
90	7,0g	1,7g ●	0,3g ●	9,8g	2,0g ●	1,7g	0,3g ●

Por 100g

# ARROZ DE TÚBERAS COM COENTROS



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 2 pessoas



**Preparação:** 10 minutos

**Cozedura:** 20 minutos



**PRIMAVERA**

## Ingredientes

1,5 copos peq. de água (300ml)

10 túberas (150g)

½ caneca de arroz (120g)

½ cebola pequena (50g)

2 c. sopa de azeite (14g)

2 dentes de alho (6g)

½ c. café de sal (2g)

Coentros frescos q.b.

Folhas de louro q.b.

Pimenta-preta moída q.b.

AS ERVAS AROMÁTICAS E AS ESPECIARIAS SÃO UMA EXCELENTE FORMA DE ADICIONAR SABOR AOS PREPARADOS EM SUBSTITUIÇÃO DO SAL

## Preparação

- 1 Limpe e raspe a superfície das túberas, até ficarem esbranquiçadas e de seguida, corte em fatias finas.
- 2 Pique a cebola e o alho. Estufe a cebola em 2 c. sopa de azeite. De seguida adicione o alho e folha de louro.
- 3 Quando a cebola estiver translúcida, acrescente as túberas e deixe estufar em lume brando. Tempere com ½ c. café de sal e pimenta-preta moída.
- 4 Se for necessário acrescente um pouco de água.
- 5 Quando as túberas já estiverem levemente cozidas, adicione o arroz e deixe cozinhar durante 3 minutos.
- 6 Adicione talos de coentros picados e deixe cozinhar o arroz, acrescentando a água.
- 7 Quando o arroz estiver cozido e restar um pouco de caldo, polvilhe o preparado com os restantes coentros picados.

Calorias

199

Proteína

4,0g

Gordura total

4,7g

Gordura saturada

0,7g

Hidratos de Carbono

34,4g

Açúcares

4,2g

Fibra

1,6g

Sal

0,3g

Por 100g

COMPRAR LEGUMINOSAS SECAS É MAIS ECONÓMICO POIS QUANDO SÃO COZINHADAS RENDEM MAIS DO QUE AS ENLATADAS!

## Ingredientes

2L de água  
800g de grão-de-bico seco  
5 batatas médias para cozer (500g)  
4 cenouras médias (400g)  
400g de abóbora  
250g de feijão-verde  
1 cebola média (200g)  
1 copo médio de vinho branco (200ml)  
4 c. sopa de azeite (28g)  
5 dentes de alho (15g)  
½ c. café de sal (2g)  
Folhas de hortelã q.b.  
Salsa picada q.b.  
Cominhos q.b.  
Pimenta-preta moída q.b.



# COZIDO DE GRÃO



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 10 minutos

Cozedura: 50 minutos



PRIMAVERA



## Preparação

- 1 Demolhe o grão no dia anterior em água fria e deixe dentro do frigorífico. No dia da confeção, dispense a água da demolha e coloque o grão numa panela de pressão com água e deixe cozer durante 30 minutos. Reserve o grão para o cozido e a respetiva água da cozedura.
- 2 Envolve a cebola e o alho picados com 2 c. sopa de azeite e vinho branco em lume brando durante 3 minutos.
- 3 Junte o grão já cozido, a água e todos os legumes cortados em meia-lua (à exceção do feijão-verde). Adicione água, se necessário, até cobrir os legumes. Tempere com ½ c. café de sal e as especiarias. Junte metade da quantidade de hortelã e de salsa picadas. Deixe cozinhar em lume brando durante 30 minutos.
- 4 Acrescente o feijão-verde cortado em juliana. Deixe apurar mais 15 minutos. Desligue o fogão e junte as restantes ervas aromáticas picadas. Acrescente o restante azeite.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
77	3,2g	1,7g ●	0,2g ●	9,8g	1,8g ●	2,6g	0,3g ●

Por 100g

# ERVILHAS COM Ovos ESCALFADOS

PRATO TRADICIONAL



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 6 pessoas

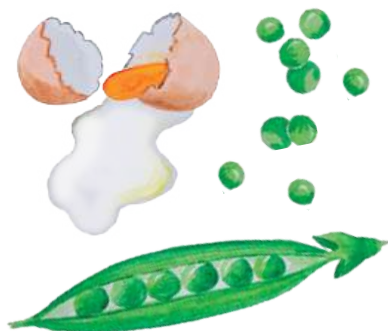


**Preparação:** 10 minutos

**Cozedura:** 25 minutos



PRIMAVERA



## Preparação

- 1 Num tacho deite 4 c. sopa de azeite, a cebola laminada e o alho picado. Envolve em lume brando por 2 minutos. Junte o tomate triturado e as ervilhas e volte a envolver por mais 2 minutos. Refresque com o vinho branco e coentros picados. Junte água quanto baste e cozinhe em lume brando, durante 25 minutos.
- 2 Coloque 1 c. café de sal e as especiarias, mexa bem.
- 3 Abra os ovos e coloque 1 a 1, delicadamente, por cima do cozinhado. Cozinhe com o tacho tapado, durante 2 minutos em lume brando.
- 4 Retire do lume e sirva em cima da fatia de pão com coentros picados.

## Ingredientes

- 800g de ervilhas frescas sem casca
- 6 ovos M (355g)
- 6 fatias de pão caseiro/rústico/integral (300g)
- ½ lata de tomate triturado sem sal (200g)
- 1 cebola média (200g)
- ½ copo médio de vinho branco (100ml)
- 4 c. sopa de azeite (28g)
- 5 dentes de alho (15g)
- 1 c. café de sal (4g)
- Água quente q.b.
- Coentros frescos picados q.b.
- Cominhos q.b.

SE NÃO PUDER COMPRAR ALIMENTOS FRESCOS DA ÉPOCA, COMPRE CONGELADOS. EMBORA CONSUMA MAIS ENERGIA, O PROCESSO DE CONGELAMENTO FAZ-SE COM A MATÉRIA-PRIMA FRESCA E PRESERVA A QUALIDADE NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
110	6,0g	3,8g ●	0,7g ●	10,6g	1,6g ●	3,2g	0,2g ●

Por 100g



# FAVAS COM COENTROS

## Ingredientes

- 1Kg de favas descascadas
- 1 cebola grande (300g)
- 2 cenouras médias (200g)
- ½ caneca de arroz carolino (150g)
- ½ copo médio de vinho branco (100ml)
- 3 c. sopa de azeite (21g)
- 5 dentes de alho (15g)
- 1 c. café de sal (4g)
- Coentros frescos picados q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.

## Preparação

- 1 Pique ½ cebola e 3 dentes de alho e rale as cenouras. Junte tudo num tacho com 2 c. sopa de azeite e envolva durante 2 minutos, em lume brando. De seguida adicione as favas e envolva. Depois deite o vinho branco para refrescar.
- 2 Deixe apurar durante 5 minutos e acrescente água quanto baste, pimenta-preta moída e ½ c. café de sal, continuando a cozinhar, pelo menos por mais 30 minutos, em lume brando. (Para um caldo mais espesso, cozinhe as favas com as cascas).
- 3 Num tacho, junte a restante cebola e alho picados e envolva em 1 c. sopa de azeite até alourar. Junte o arroz e ½ c. café de sal e vá acrescentando água quente até o arroz cozer e ficar cremoso.
- 4 No final, sirva as favas com os coentros picados por cima, acompanhando com o arroz.



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 45 minutos



PRIMAVERA

SEMPRE QUE POSSÍVEL UTILIZE AS FOLHAS DAS ERVAS AROMÁTICAS EM CRU E SÓ NO FINAL DA COZEDURA, PARA CONSERVAR AS SUAS PROPRIEDADES.

ALÉM DISSO, SABIA QUE TAMBÉM PODE USAR OS TALOS? TÊM UM AROMA MAIS INTENSO DO QUE AS FOLHAS, PELO QUE OS PODE ADICIONAR NO INÍCIO DA CONFEÇÃO.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
112	5,2g	1,5g ●	0,2g ●	16,8g	1,7g ●	4,0g	0,2g ●

Por 100g

# FAVAS COM LEGUMES E MOLHO DE TOMATE



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 6 pessoas



**Preparação:** 10 minutos

**Cozedura:** 25 minutos



**PRIMAVERA**

## Preparação

- 1 Coloque água numa panela e leve à fervura.
- 2 Junte as favas e deixe cozinhar durante cerca de 3 minutos, até começarem a flutuar. Retire-as do lume. Escorra a água de cozimento e reserve.
- 3 Aqueça numa frigideira 1 c. sopa de azeite e junte os cogumelos laminados, a curgete fatiada, os tomates secos e o vinagre balsâmico.
- 4 Salteie durante 5 minutos, até os vegetais começarem a amolecer. Se necessário, junte 1 a 2 colheres de sopa de água.
- 5 Junte as favas, ½ c. café de sal e pimenta-preta moída. Salteie mais 2 minutos, mexendo de vez em quando para ganhar sabor. Reserve-os num prato.
- 6 Utilize a mesma frigideira, aqueça 1 c. sopa de azeite e junte a cebola. Salteie durante cerca de 5 minutos, até ficar translúcida. Junte o alho, as especiarias, a folha de

## Ingredientes

- 460g de favas frescas cruas
- 350g de polpa de tomate
- 1 curgete (300g)
- 16 cogumelos frescos (240g)
- 10 tomates cereja (230g)
- 1 cebola (200g)
- 2 c. sopa de vinagre balsâmico (20ml)
- 4 tomates secos (16g)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- 2 dentes de alho (6g)
- 1 c. café de sal (4g)
- 1 folha de louro
- Manjeriço fresco q.b.
- Cominhos q.b.
- Pimentão-doce q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.

AS FAVAS SÃO UMA EXCELENTE FONTE DE POTÁSSIO E MAGNÉSIO

louro e ½ c. café de sal e pimenta-preta moída. Salteie mais 30 segundos.

- 7 Junte a polpa de tomate e deixe até levantar fervura. Depois de levantar fervura, reduza o lume, adicione o tomate cereja. Tape a frigideira e deixe cozinhar durante cerca de 20 minutos.
- 8 Junte os vegetais salteados e o manjeriço fresco.
- 9 Sirva as favas acompanhadas de couscous ou outro acompanhamento a gosto.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
44	2,7g	1,2g ●	0,2g ●	4,5g	2,5g ●	2,4g	0,3g ●


Por 100g


# MIGAS ALGARVIAS COM ESPARGOS, COGUMELOS E OVO


## Ingredientes

8 fatias de pão caseiro do Algarve duro (400g)  
4 ovos L (275g)  
200g espargos verdes  
16 cogumelos frescos (200g)  
1 laranja (160g)  
6 dentes de alho (18g)  
2 c. sopa de azeite (14g)  
½ c. café de sal (2g)  
Coentros frescos q.b.  
Pimentão-doce q.b.  
Pimenta-preta moída q.b.



 **Dificuldade:** fácil

 **Doses:** 4 pessoas

 **Preparação:** 20 minutos  
**Cozedura:** 20 minutos

 **PRIMAVERA**

## Preparação

- 1 Demolhe o pão duro em água fria durante 10 minutos. Escorra e reserve. Se tiver água da cozedura de vegetais use para esta demolha.
- 2 Aqueça 2 c. sopa de azeite numa frigideira e adicione o alho picado, deixando-o dourar um pouco, mas sem queimar.
- 3 Adicione os espargos e os cogumelos laminados. Tempere com ½ c. café de sal, pimenta-preta moída e pimentão-doce. Cozinhe até que os espargos estejam macios e os cogumelos dourados.
- 4 Junte o pão demolhado e escorrido aos vegetais na frigideira. Misture bem para que os sabores se combinem e o pão absorva os sucos da cozedura.
- 5 Cozinhe por mais alguns minutos até que tudo esteja bem ligado. Deixe tostar ligeiramente dos dois lados.
- 6 Estrela os ovos com um pouco de água e deixe a gema levemente crua.
- 7 Transfira as migas para um prato de servir e guarneça com coentros frescos picados, o ovo estrelado em cima e rodela de laranja.



PARA FRITAR O OVO EM ÁGUA, PRÉ-AQUEÇA UMA FRIGIDEIRA COM ÁGUA E DEIXE A MESMA FERVER. ACRESCENTE O OVO E ESPERE CHEGAR AO PONTO DESEJADO.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
139	6,0g	4,7g ●	1,1g ●	16,3g	2,2g ●	3,6g	0,2g ●

Por 100g

# BOLO PODRE DE SANTA MARIA



**Dificuldade:** difícil



**Doses:** 12 pessoas



**Preparação:** 20 minutos

**Cozedura:** 60 minutos

**Levedar:** 12 horas + 1 hora de repouso



**PRIMAVERA**



ESTA RECEITA É TRADICIONAL E SECULAR, FEITA PELA ALTURA DA PÁSCOA. A SUA ORIGEM É NA FREGUESIA DE SANTA MARIA DE ÉMERES, EM VALPAÇOS, LOCAL ONDE ANUALMENTE SE FAZ UM CERTAME DEDICADO A ESTE BOLO.

## Preparação

- 1 Aqueça 23 c. sopa de azeite e 2 c. sobremesa de banha de porco e deixe amornar. Peneire a farinha com 1 c. chá de sal para uma tigela. Junte os ovos, o chá (com os paus de canela), o fermento esfarelado e o azeite morno.
- 2 Misture tudo e amasse bem, passando as mãos de vez em quando por farinha. Estando a massa bem trabalhada, adicione 250g de açúcar e volte a amassar. Depois, polvilhe a massa com um pouco de farinha.
- 3 Tape com um pano, embrulhe num cobertor e deixe levedar 12 horas, pelo menos.
- 4 Molde a massa em bolas (estas porções dão para 3 bolos) que, já dispostas em tabuleiros, deve deixar repousar 1 hora.
- 5 Faça um corte em cruz no topo de cada bola com uma tesoura.
- 6 Leve ao forno pré-aquecido a 220°, sem cobrir, durante cerca de 1 hora.



## Ingredientes

- 1kg de farinha de trigo
- 12 ovos L (830g)
- 300ml de chá de casca de laranja
- 250g de açúcar
- 23 c. sopa de azeite (160g)
- 2 c. sobremesa de banha de porco (40g)
- 20g de fermento de padeiro
- 1 c. chá de sal (6g)
- Canela em pau q.b.



Calorias  
291

Proteína  
7,1g

Gordura total  
12,2g ●

Gordura saturada  
1,6g ●

Hidratos de Carbono  
37,8g

Açúcares  
10,1g ●

Fibra  
1,5g

Sal  
0,3g ●

Por 100g

# CREME DE IOGURTE COM NÊSPERAS



PARA  
DIAS  
DE  
FESTA



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 70 minutos



PRIMAVERA

## Ingredientes

- 3 iogurtes naturais (375g)
- 5 nêsperas frescas (300g)
- ¼ copo pequeno de água (50ml)
- 2 c. sopa de mel (48g)
- 1 folha de gelatina (3g)
- Canela em pó q.b.
- Manjeriço fresco q.b.
- Noz-moscada q.b.



COMO HIDRATAR UMA FOLHA DE GELATINA:  
COLOCAR A FOLHA DE GELATINA NUMA TAÇA  
COM ÁGUA FRIA DURANTE 2 A 3 MINUTOS.  
RETIRAR E ESCORRER O EXCESSO DE ÁGUA.  
DISSOLVER NUM PREPARADO MORNHO.

A FOLHA DE GELATINA NUNCA PODE FERVER,  
PARA NÃO PERDER A SUA ELASTICIDADE  
E PODER DE GELIFICAÇÃO.

## Preparação

- 1 Descasque as nêsperas e retire o caroço.
- 2 Numa frigideira coloque as nêsperas com 1 c. sopa de mel e a água. Deixe cozinhar em lume brando durante 10 minutos. Junte a outra colher de mel, canela em pó, noz-moscada e mexa bem. Hidrate a folha de gelatina em água e misture com este preparado. Corte o manjeriço em tiras finas e envolva no preparado.
- 3 Disponha o preparado em tacinhas individuais, deixe arrefecer e coloque no frio para ficar bem gelado durante 30 minutos.
- 4 Adicione o iogurte natural sobre o preparado das nêsperas e leve novamente ao frio durante mais 30 minutos.
- 5 Sirva bem frio com uma nêspera fresca em cima, manjeriço e canela em pó.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratados de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
63	3,2g	0,2g ●	0,1g ●	11,5g	11,5g ●	0,6g	0,1g ●

Por 100g

# MEXUDAS DE ABÓBORA E NOZ



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 20 minutos

**Cozedura:** 30 minutos



**PRIMAVERA**



## Ingredientes

615g de abóbora

500ml de leite magro

300ml de água

10 nozes (40g)

3 c. sopa rasas de açúcar amarelo (24g)

2 c. sobremesa rasas de amido de milho (10g)

Casca de 1 laranja

Casca de 1 limão

Pau de canela

Canela em pó q.b.

O DULÇOR SUAVE DA ABÓBORA PERMITE UTILIZÁ-LA EM PRATOS TANTO DOCES COMO SALGADOS. ELA PODE SER APROVEITADA PARA PREPARAR UMA SIMPLES SOPA, ENTRADAS, GUARNIÇÕES, LANCHES, SOBREMESA E ATÉ RECHEIOS DE MASSA, PURÉS, BOLOS E PANQUECAS, ENTRE OUTROS.



## Preparação

- 1 Coza a abóbora em água com a casca de limão e laranja e o pau de canela.
- 2 Após cozinhada, retire a abóbora da água, coloque-a num passador de rede e deixe escorrer um pouco. Retire também a casca de limão e o pau de canela.
- 3 Coloque a abóbora num recipiente com 3 c. sopa rasas de açúcar amarelo, o amido de milho diluído num pouco de leite. Triture tudo com a varinha mágica.
- 4 Numa panela coloque o preparado e o restante leite e leve ao lume médio, mexendo sempre até engrossar.
- 5 Sirva com canela em pó e nozes picadas.

Calorias  
70

Proteína  
2,5g

Gordura total  
2,9g ●

Gordura saturada  
0,3g ●

Hidratos de Carbono  
8,3g

Açúcares  
7,1g ●

Fibra  
0,5g

Sal  
0,1g ●

Por 100g

# QUEIJADINHAS DE REQUEIJÃO E TANGERINA

## Ingredientes

- 1 requeijão magro (170g)
- 2 ovos M (120g)
- 1 c. sopa de mel (24g)
- 1 c. sopa de farinha de arroz (17g)
- 1 c. sopa de amido de milho (16g)
- ½ c. café de fermento em pó (1,5g)
- Sumo de 2 tangerinas



Dificuldade: fácil



Doses: 7 pessoas



Preparação: 5 minutos

Cozedura: 15 minutos



PRIMAVERA

2 TANGERINAS FORNECEM MAIS DE METADE DA DOSE DIÁRIA RECOMENDADA DE VITAMINA C



## Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2 Corte ao meio, esprema o sumo de 2 tangerinas e reserve-o.
- 3 Numa taça, esmague o requeijão com um garfo até ficar desfeito.
- 4 Adicione os ovos, 1 c. sopa de mel, o sumo das tangerinas, o amido de milho e a farinha de arroz e envolva tudo muito bem.
- 5 Adicione o fermento em pó e volte a envolver tudo.
- 6 Transfira o preparado anterior para forminhas de silicone e leve ao forno, a 180°C, durante 15 minutos.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratatos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
112	7,0g	3,1g ●	0,9g ●	13,9g	7,7g ●	0,4g	0,3g ●

Por 100g

# SOBREMESA DE ABÓBORA COM REQUEIJÃO



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 6 pessoas



**Preparação:** 15 minutos

**Cozedura:** 30 minutos



**PRIMAVERA**



O MEL É UMA FONTE DE AÇÚCARES DE ABSORÇÃO RÁPIDA E POR ISSO DEVERÁ USÁ-LO COM MODERAÇÃO.



## Ingredientes

- 2 laranjas (320g)
- 250g de abóbora
- 200g de requeijão
- ½ maçã verde grande (120g)
- 3 c. sopa de mel (72g)
- 3 c. sopa de amêndoas com pele picadas (24g)
- 1 c. sopa de azeite (7g)
- Sumo de 1 limão
- Hortelã fresca q.b.
- Canela em pó q.b.

## Preparação

- 1 Coza a abóbora sem casca e em pedaços grandes em lume médio durante 15 a 20 minutos. Retire a abóbora e corte em fatias de 1cm de espessura. Num grelhador, espalhe 1 c. sopa de azeite, grelhe as fatias de abóbora até ficarem marcadas. Coloque-as num prato.
- 2 Corte a maçã em quadradinhos pequenos e, com 1 c. sopa de mel e sumo de limão, salteie a maçã em lume brando durante 10 minutos.
- 3 Triture o requeijão até ficar um creme e junte 2 c. sopa de mel para adoçar.
- 4 Por cima da abóbora coloque o requeijão, a maçã, as amêndoas e os gomos de laranja sem pele.
- 5 Finalize com canela em pó e decore com folhas de hortelã fresca.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
107	2,8g	4,8g ●	1,8g ●	12,2g	11,4g ●	1,2g	0,1g ●

Por 100g

# TORTA DE NÊSPERA

## Ingredientes

- 5 nêsperas (295g)
- 4 ovos M (235g)
- 6 c. sopa de açúcar amarelo (108g)
- 6 c. sopa de farinha T55 (108g)
- 2 c. sopa de farinha de amido de milho (32g)
- 1 c. sopa de mel (24g)
- 1 c. sopa de manteiga magra (22g)
- Raspa e sumo de 1 laranja
- Raspa de limão q.b.
- Canela em pó (opcional) q.b.



Dificuldade: média



Doses: 10 fatias



Preparação: 25 minutos

Cozedura: 30 minutos



PRIMAVERA

NÊSPERAS NA TORTA? SIM! É UMA FORMA DIFERENTE E DELICIOSA DE APROVEITAR ESTA FRUTA MUITAS VEZES ESQUECIDA E DAR-LHE O PROTAGONISMO QUE MERECE NUMA MESA DE FESTA.



## Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2 Num liquidificador, junte as nêsperas já descascadas e descaroçadas, o sumo de laranja e as raspa de laranja e limão. Triture bem e transfira para uma tigela.
- 3 Junte à tigela os restantes ingredientes e envolva tudo com o auxílio de uma batedeira.
- 4 Num tabuleiro forrado com papel vegetal, untado e polvilhado com farinha, coloque o preparado.
- 5 Leve ao forno e deixe cozinhar durante cerca de 20 a 30 minutos.
- 6 Desenformar para cima de um pano com açúcar e canela em pó (opcional) e enrolar a torta.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
190	5,0g	4,9g ●	1,1g ●	31,1g	15,0g ●	1,1g	0,1g ●

Por 100g

# CALENDÁRIO SAZONAL

## VERÃO

JUNHO JULHO AGOSTO SETEMBRO

### FRUTA

Alperce    Maracujá  
Amora    Melancia  
Ananás    Meloa  
Banana    Melão  
Cereja    Mirtilo  
Damasco    Morango  
Figo    Nectarina  
Framboesa    Pêssego  
Maçã    Uva

### HORTÍCOLAS

Abóbora    Feijão-verde  
Alface    Pepino  
Batata    Pimento  
Batata-doce    Tomate  
Beringela  
Beterraba  
Courgete  
Couve-lombarda  
Espinafre

### FRUTOS GORDOS/ OLEAGINOSOS

(DISPONÍVEIS  
APÓS COLHEITA)

Avelã  
Castanha  
Noz  
Pinhão

### LEGUMINOSAS

COLHEITA CULTURA LIVRE

Fava

COLHEITA EM SECO

Chícharo  
Feijão  
Grão-de-bico  
Tremoço





# É VERÃO

## SOPAS

---

- Aveludado de chícharo
- Gaspacho de melancia
- Gaspacho de ovo
- Sopa de feijão-branco com beldroegas
- Sopa de peixe de rio
- Sopa fria de melão

## CARNE

---

- Aveludado de bovino com purê de chícharo
- Bifes de frango com banana e purê de abóbora
- Carne de cachena com arroz de feijão tarrestre
- Escabeche de coelho com purê de grão-de-bico
- Espetadas de peru, fruta e legumes
- Perninhas de frango panadas no forno

## SOBREMESAS

---

- Bolo da horta
- Figs assados com mel, queijo de cabra e tomilho
- Gelado de figo
- Gelado de pera rocha e especiarias
- Peras bêbadas
- Queques de chícharo

## PESCADO

---

- Arroz de pota
- Feijoada de búzios
- Rolinhos de alfarroba com cavala e requeijão
- Sardinhas espalmadas e arroz de netos com salsa
- Tiborna de sardinhas
- Truta do rio grelhada com todos

## BASE VEGETAL/OVO

---

- Açorda de tomate e ovo à alentejana
- Almôndegas de lentilhas
- Croquetes de feijão
- Grão-de-bico à gomes de sã
- Gratinado de beringela
- Salada mediterrânica de chícharo

# AVELUDADO DE CHÍCHARO



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 30 minutos

**Cozedura:** 90 minutos

**Demolhar:** 8 a 14 horas



**VERÃO**

UTILIZE A PANELA DE PRESSÃO PARA COZER O CHÍCHARO, DE MODO A REDUZIR O TEMPO DE COZEDURA. PARA ALÉM DISSO, É MAIS EFICIENTE EM TERMOS ENERGÉTICOS.



## Preparação

- 1 Demolhe o chícharo de um dia para o outro.
- 2 Coza o chícharo e reserve juntamente com a água da cozedura.
- 3 Numa panela coloque 2 c. sopa de azeite e refogue a cebola, o alho, o louro e o colorau.
- 4 De seguida, adicione o chícharo coado e um pouco de água de cozedura. Deixe ferver.
- 5 Junte as batatas e as cenouras, deixando cozer bem. Reduza a puré.
- 6 Adicione  $\frac{1}{4}$  c. café de sal.
- 7 Termine com uns raminhos de coentros frescos.

## Ingredientes

- 500g de chícharo
- 4 cenouras médias (400g)
- 2 cebolas médias (400g)
- 4 batatas pequenas (100g)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- 4 dentes de alho (12g)
- $\frac{1}{4}$  c. café de sal (1g)
- 2 folhas de louro
- Coentros frescos q.b.
- Colorau q.b.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
115,9	0,9g	1,1g ●	0,2g ●	24,9g	1,6g ●	3,5g	0,3g ●

Por 100g



# GASPACHO DE MELANCIA

## Ingredientes

4 tomates maduros médios (800g)

¼ de melancia média (800g)

1 copo peq. de água fria (200ml)  
ou cubos de gelo q.b.

1 pepino pequeno (150g)

1 cebola pequena (100g)

½ pimento vermelho (100g)

1 queijo fresco (100g)

2 c. sopa de azeite (14g)

3 dentes de alho (10g)

1 c. café de sal (4g)

Orégãos q.b.

Pimenta-preta moída q.b.

Vinagre q.b.

USE A IMAGINAÇÃO: UTILIZE FRUTAS OU LEGUMES QUE MAIS GOSTE, NÃO TENHA MEDO DAS SUBSTITUIÇÕES. PODE VARIAR DENTRO DO MESMO GRUPO DE ALIMENTOS. CONSULTE A PÁG. 14.



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 20 minutos



VERÃO

## Preparação

- 1 Retire a casca à melancia, limpe-a de pedvides e corte-a em cubos. Reserve.
- 2 Pele os tomates e o pepino. Retire as sementes dos tomates, do pepino e do pimento e corte tudo em cubos, incluindo a cebola e o alho. Triture tudo.
- 3 Adicione 2 c. sopa de azeite, 1 c. café de sal, orégãos e a pimenta-preta moída. Misture até obter uma mistura macia.
- 4 Adicione vinagre e água fria a gosto.
- 5 Leve ao frigorífico a refrescar durante algum tempo.
- 6 Sirva com cubos de melancia, algumas ervas aromáticas e o queijo fresco aos cubos.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
35	1,1g	1,5g ●	0,5g ●	3,9g	3,8g ●	0,8g	0,2g ●

Por 100g

# GASPACHO DE OVO



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 10 minutos



**VERÃO**



## Preparação

- 1 Lave muito bem todos os legumes e descasque o pepino.
- 2 Retire as sementes dos tomates, do pepino e do pimento.
- 3 Coloque todos os legumes num recipiente. Triture tudo com a água fria até ficar um creme.
- 4 Junte 2 c. sopa de azeite, 2 c. sopa de vinagre (ou sumo de limão), ½ c. café de sal, pimenta-preta moída e o pão. Volte a triturar até ficar homogêneo.
- 5 Junte os coentros frescos picados, os orégãos e os ovos cozidos cortados em cubos.

APROVEITE OS TOMATES QUE ESTEJAM MAIS MADUROS PARA FAZER ESTA RECEITA.

## Ingredientes

- 800ml de água fria
- 2 tomates médios maduros (400g)
- 3 fatias de pão (150g)
- ½ pepino pequeno (150g)
- 2 ovos M cozidos (120g)
- ½ pimento verde (85g)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- 2 c. sopa de limão ou vinagre (10ml)
- ½ c. café de sal (2g)
- Coentros frescos q.b.
- Oregãos q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
52	1,9g	1,8g ●	0,4g ●	6,4g	1,3g ●	1,0g	0,3g ●

Por 100g

# SOPA DE FEIJÃO - BRANCO COM BELDROEGAS



## Ingredientes

1,3L de água quente  
600g de feijão-branco cozido  
1 curgete (300g)  
200g de beldroegas  
1 cebola (200g)  
2 c. sopa de azeite (14g)  
3 dentes de alho (9g)  
½ c. café de sal (2g)  
Sumo de 1 limão  
Poejo fresco q.b.  
Pimenta-preta moída q.b.

NA VÉSPERA DE COZINHAR, LEVE BEM O FEIJÃO. COLOQUE-O NUMA TIGELA, CUBRA COM ÁGUA E DEIXE A DEMOLHAR DURANTE 12 HORAS.

DEPOIS, DEITE ESSA ÁGUA FORA, PASSE O FEIJÃO POR ÁGUA CORRENTE E ESCORRA. PODE ENTÃO COZÊ-LO EM ÁGUA, DURANTE 1 HORA NUMA PANELA, OU EM 20 MINUTOS NUMA PANELA DE PRESSÃO.



Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 30 minutos



VERÃO



## Preparação

- 1 Corte a cebola e a curgete (com casca) aos cubos. Coloque numa panela com o alho e o feijão-branco cozido.
- 2 Junte a água quente, ½ c. café de sal e pimenta-preta moída e deixe cozinhar durante 20 minutos. Triture tudo até ficar homogéneo.
- 3 Junte as beldroegas cortadas em pequenos pedaços. Deixe cozer mais 10 minutos.
- 4 Desligue o lume, junte o sumo de limão, 2 c. sopa de azeite e o poejo picado.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
37	2,1g	0,8g ●	0,1g ●	4,4g	0,7g ●	2,1g	0,2g ●

Por 100g

# SOPA DE PEIXE DO RIO



**Dificuldade:** média



**Doses:** 8 pessoas



**Preparação:** 40 minutos  
**Cozedura:** 40 minutos



**VERÃO**

PODE SUBSTITUIR O PEIXE DO RIO POR OUTRO. O IMPORTANTE É VARIAR AS FONTES DE PESCADO!

## Preparação

- 1 Corte os legumes em pedaços pequenos.
- 2 Numa panela com água leve a cozer os peixes com um ramo de cheiros (hortelã, salsa e coentros), as cenouras, a cebola e o louro. Coe e reserve o caldo.
- 3 Do caldo reservado, leve a cozer os restantes.
- 4 Desfie o peixe e reserve.
- 5 Triture os legumes até obter um creme homogêneo, retifique a água.
- 6 Adicione o peixe desfiado e tempere com 4 c. sopa de azeite e 1 c. café de sal. Envolve o preparado.
- 7 Sirva com coentros frescos picados.

## Ingredientes

- 1L de água quente
- 800g de peixe do rio (lúcio, barbo, achigã)
- 4 batatas médias (400g)
- 2 cenouras grandes (400g)
- 1 cebola média (200g)
- 1 tomate maduro médio (200g)
- 4 c. sopa de azeite (42g)
- 5 dentes de alho (15g)
- 1 c. café de sal (4g)
- 1 folha de louro
- Hortelã fresca q.b.
- Coentros frescos q.b.
- Salsa fresca q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
49	3,6g	1,8g ●	0,2g ●	4,1g	1,1g ●	0,8g	0,2g ●

Por 100g

# SOPA FRIA DE MELÃO



O MELÃO É UMA FRUTA HIDRATANTE CONSTITUÍDA POR 90% DE ÁGUA. AO ESCOLHÊ-LO VERIFIQUE SE A CASCA ESTÁ FIRME E SEM PARTES MOLES, E COM UM CHEIRO SUAVE E ADOCICADO.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 15 minutos

**Cozedura:** 5 minutos



**VERÃO**

## Ingredientes

800g de melão sem casca e sementes

300g de nabichas

1 iogurte natural (125g)

2 fatias finas de presunto (30g)

Cebolinho q.b.

Pimenta-preta moída q.b.

## Preparação

- 1 Corte a polpa do melão em cubos e triture com a ajuda de uma varinha mágica. Acrescente o iogurte e a pimenta-preta moída. Misture muito bem, até obter um creme.
- 2 Corte o presunto em tiras fininhas e salteie por curtos instantes numa frigideira, sem acrescentar qualquer gordura. Coloque as fatias em papel absorvente para retirar o excesso de gordura.
- 3 Divida a sopa por taças, efeite com as tiras de presunto e o cebolinho picado.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
37	1,9g	0,7g ●	0,2g ●	5,4g	5,4g ●	0,8g	0,2g ●

Por 100g

# ARROZ DE POTA



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 35 minutos

**Cozedura:** 60 minutos



**VERÃO**

## Preparação

1 Coloque uma panela com água a ferver com 1 dente de alho e  $\frac{1}{2}$  cebola. Quando a água estiver a ferver mergulhe a pota três vezes. Coloque a pota a cozinhar durante 30 a 40 minutos.  
**Nota:** este processo é importante para que a pota fique mais macia.

2 Retire a pota, corte em pequenos pedaços e reserve o caldo de cozedura.

3 Num tacho coloque 3 c. sopa de azeite,  $\frac{1}{2}$  cebola, 5 dentes de alho, o pimento e os tomates, tudo picado, e deixe cozinhar em lume brando durante 5 minutos. Refresque com o vinho branco. Junte a pota em pedaços e envolva durante 2 minutos.

4 Adicione o arroz agulha, envolva, e adicione depois o caldo de cozedura da pota e  $\frac{1}{2}$  c. café de sal para cozer

## Ingredientes

800g de pota

3 tomates médios maduros (600g)

1 caneca de arroz agulha (270g)

1 cebola média (200g)

1 pimento verde (170g)

$\frac{1}{2}$  copo médio de vinho branco (100ml)

3 c. sopa de azeite (21g)

6 dentes de alho (18g)

$\frac{1}{2}$  c. café de sal (2g)

Sumo de 1 limão

Água q.b.

Coentros frescos picados q.b.

Pimenta-preta moída q.b.

PODE SUBSTITUIR O ARROZ POR MASSINHA COTOVELO (200g EM CRU PARA 4 PESSOAS) OU POR BATATA (6 BATATAS MÉDIAS COZIDAS PARA 4 PESSOAS)

o arroz. Deixe cozinhar por uns 15 minutos e desligue o lume.

5 Adicione pimenta-preta moída e piri-piri a gosto.

6 No final junte os coentros picados e sumo de 1 limão e sirva com uma salada de legumes.

Calorias  
93

Proteína  
7,3g

Gordura total  
1,6g ●

Gordura saturada  
0,2g ●

Hidratos de Carbono  
11,3g

Açúcares  
1,4g ●

Fibra  
0,9g

Sal  
0,3g ●

Por 100g

## Ingredientes

0,5L de água de cozedura do feijão  
3 cebolas médias (600g)  
400g de miolo de búzios  
1 tomate médio (200g)  
150g de arroz  
1 cenoura (100g)  
100g de feijão branco  
2 c. sopa de azeite (14g)  
4 dentes de alho (12g)  
½ c. café de sal (2g)  
2 folhas de louro  
Água a ferver q.b.  
Coentros frescos q.b.  
Pimenta-preta moída q.b.

INTEGRAR MARISCO NA ALIMENTAÇÃO  
AJUDA A DIVERSIFICAR AS FONTES  
DE PROTEÍNA E ACRESCENTA SABOR  
E VALOR NUTRICIONAL AO PRATO

## Preparação

- No dia anterior, deixe o feijão a demolhar durante cerca de 12 horas, descarte essa água. Numa panela com água coza o feijão durante 50 a 60 minutos numa panela. Reserve a água da cozedura do feijão.
- Coza os búzios numa panela com água, 1 cebola inteira e 1 folha de louro, durante 20 a 30 minutos (consoante o seu tamanho).
- Num tacho adicione, 1 c. sopa de azeite a 1 cebola e os 3 dentes de alhos picados e 1 folha de louro. Envolve tudo durante 2 minutos em lume brando.
- Adicione o tomate pelado, cortado aos cubos, a cenoura às rodela e deixe cozer em lume brando cerca de 10 minutos.
- Adicione os búzios cortados e a água da cozedura do feijão e, se for necessário, mais água a ferver. Deixe cozinhar em lume brando, cerca de 7 minutos.
- Quando estiver tudo cozido, adicione o feijão cozido e água, caso seja necessário, e deixe apurar durante mais 5 minutos.
- Tempere com ¼ c. café de sal e pimenta-preta moída.
- Desligue o lume.
- Coloque um tacho ao lume, pique 1 dente de alho e a cebola e envolva com 1 c. sopa de azeite, durante 2 minutos em lume brando.
- Adicione o arroz e envolva.
- Junta a água a ferver e continue a cozinhar em lume brando, durante 15 minutos.
- Tempere com ¼ c. café de sal.
- Adicione os coentros frescos picados à feijoada e sirva com arroz branco.



# FEIJOADA DE BÚZIOS



Dificuldade: média



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 60 minutos

Demolha: 12 horas



VERÃO



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
74	5,6g	1,0g ●	0,1g ●	9,9g	1,2g ●	1,2g	0,4g ●

Por 100g

# ROLINHOS DE ALFARROBA COM CAVALA E REQUEIJÃO



**Dificuldade:** média



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 30 minutos

**Cozedura:** 10 minutos

**Repousar:** 10 minutos

**Frigorífico:** 30 minutos



**VERÃO**



## Ingredientes

Para os crepes:

2 copos peq. de leite magro (400ml)

3 ovos M (180g)

15 c. sopa rasas de farinha de trigo (150g)

1 c. sopa de farinha de alfarroba (12g)

1 c. sopa de azeite (7g)

½ c. café de sal (2g)

Para o recheio:

400g de requeijão

2 cavalas frescas (300g)

1 pepino pequeno (270g)

½ c. café de sal (2g)

Sumo de ½ limão

Cebolinho picado q.b.

Pimenta-preta moída q.b.



## Preparação

- 1 Misture todos os ingredientes para o crepe, mexa muito bem com uma varinha mágica e deixe repousar a massa durante 10 minutos no frigorífico.
- 2 Aqueça uma frigideira em lume brando e deite uma pequena porção da massa, espalhando bem para obter um crepe fino. Caso seja necessário, unte previamente com um pouco de gordura, por exemplo, colocando uma colher de sobremesa de azeite numa folha de papel de cozinha dobrada e esfregando a frigideira com o papel engordurado. Quando a massa começar a despegar do fundo vire o crepe e deixe cozinhar mais um pouco e retire-o, deixando-o repousar à temperatura ambiente. Repita a operação até terminar a massa.
- 3 Coza a cavala em água e retire as espinhas e as peles.
- 4 Com um garfo esmague o requeijão, tempere com ½ c. café de sal e pimenta-

A CAVALA É UM DOS PEIXES MAIS ABUNDANTES NA COSTA PORTUGUESA, SABOROSA E RICA EM VITAMINAS E ACIDOS GORDOS ÔMEGA-3

preta moída, junte o cebolinho picado e o sumo de limão. Corte o pepino com casca em tiras finas e a cavala em lascas.

- 5 Disponha o crepe sobre um pedaço de película aderente. Por cima de cada crepe coloque uma porção de recheio: o requeijão, o pepino e a cavala. Enrole com a ajuda da película, formando um rolo bem apertado.
- 6 Repita para os restantes crepes. Coloque no frio durante, pelo menos, 30 minutos. Retire a película e corte em pequenos rolos. Sirva frio.

Calorias  
128

Proteína  
8,7g

Gordura total  
5,8g

Gordura saturada  
2,4g

Hidratos de Carbono  
10,1g

Açúcares  
2,3g

Fibra  
0,4g

Sal  
0,4g

Por 100g



# SARDINHAS ESPALMADAS E ARROZ DE NETOS COM SALSA

## Ingredientes

- 8 sardinhas (540g)
- 270g de netos\* ou outra couve tenra da sua preferência
- 1 caneca de arroz carolino (200g)
- 1 cebola (200g)
- Sumo e raspa de 1 limão (60ml)
- 2 c. sopa azeite (14g)
- 4 dentes de alho (12g)
- 1 c. café de sal (4g)
- Salsa picada q.b.
- Tomilho q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.

\*REBENTOS/ESPIGOS TARDIOS E PEQUENOS DA COUVE-GALEGA, TRONCHUDA OU PENCA.



**Dificuldade:** média



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 20 minutos

**Cozedura:** 30 minutos

**Marinar:** 15 minutos



**VERÃO**

A UTILIZAÇÃO DE CALDO AROMÁTICO CASEIRO E A UTILIZAÇÃO DA MARINADA COM LIMÃO PERMITE REDUZIR A ADIÇÃO DE SAL NO ARROZ E NAS SARDINHAS, RESPECTIVAMENTE.



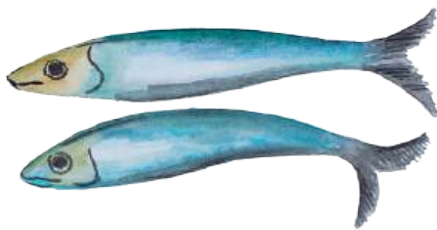
## Preparação

- 1 Comece por amanho as sardinhas: retire as escamas, as tripas e as cabeças, lave-as bem. Reserve as cabeças de sardinha. Com uma faca bem afiada, abra as sardinhas ao meio, sem separar as metades, com o seu polegar retire a espinha dorsal da sardinha.
- 2 À parte, numa panela, prepare um caldo aromático com água, as cascas de cebola e dos alhos, as cabeças das sardinhas e o ramo do tomilho e deixe cozinhar por pelo menos 15 minutos. Coe o caldo e reserve.
- 3 Coloque as sardinhas espalmadas a marinar com os dentes de alhos picados, sumo de limão, tomilho a gosto, 1 c. café de sal e deixe marinar por 15 minutos.
- 4 Numa panela média coloque a cebola picada, 1 c. sopa de azeite e a pimenta-preta moída na hora e deixe alourar ligeiramente.
- 5 Acrescente o caldo aromático de sardinha e deixe levantar fervura.
- 6 Adicione o arroz e os netos e deixe cozinhar em lume brando por 12 minutos, até que o arroz fique cozido. Vá mexendo para não deixar queimar.
- 7 Numa frigideira em lume médio adicione 1 c. sopa de azeite e cozinhe as sardinhas com a sua marinada por cerca de 2 minutos de cada lado.
- 8 Sirva as sardinhas espalmadas polvilhadas com a salsa picada e acompanhe com o arroz de netos.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
102	7g	3,7g ●	0,9g ●	9,6g	0,6g ●	0,9g	0,3g ●

Por 100g

# TIBORNA DE SARDINHAS



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 15 minutos



**VERÃO**

EXISTEM VÁRIOS TIPOS DE CONSERVAS,  
OPTE PELAS CONSERVAS COM MENOR  
TEOR DE SAL.

## Ingredientes

- 8 fatias de pão caseiro (400g)
- 2 tomates médios (400g)
- 1 pepino médio (270g)
- 3 latas de sardinha em conserva bem escorridas (Latas de 85g-peso escorrido)
- 4 figos frescos (200g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- Sumo de 1 limão
- Coentros frescos q.b.
- Orégãos q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.

## Preparação

- 1 Corte o pão em fatias e leve-o a torrar.
- 2 Corte os tomates, o pepino e a cebola em pequenos cubos. Tempere com sumo de limão, 1 c. de sopa de azeite, orégãos e pimenta-preta moída. Envolve bem. Por fim, junte os figos cortados em gomos.
- 3 Disponha sobre as fatias de pão torrado as sardinhas e uma porção da salada preparada. Guarneça com coentros picados e regue com 1 c. sopa de azeite.
- 4 Sirva de imediato.

ESCOLHA AS CONSERVAS QUE TÊM UM TEOR  
DE SAL: < 0,9G POR 100G DE PRODUTO  
(ATUM E CAVALA) < 0,5G POR 100G  
DE PRODUTO (SARDINHA)



Calorias  
125

Proteína  
6,5g

Gordura total  
3,9g ●

Gordura saturada  
0,9g ●

Hidratos de Carbono  
14,5g

Açúcares  
3,2g ●

Fibra  
3,0g

Sal  
0,2g ●

Por 100g

## Ingredientes

- 2 trutas do rio (600g)
- 4 batatas médias (400g)
- 1 brócolo pequeno (200g)
- 1 cenoura média (100g)
- 2 dentes de alho (6g)
- 1 c. chá de sal (4g)
- 1 c. chá de azeite (2g)
- 1 folha de louro
- Sumo e raspas de 1 limão
- Alecrim fresco q.b.
- Salsa fresca q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.

PODE ADICIONAR ALGUMAS FATIAS DE LIMÃO GRELHADAS AO PRATO PARA DAR UM TOQUE ESPECIAL

# TRUTA DO RIO GRELHADA COM TODOS



Dificuldade: média



Doses: 2 pessoas



Preparação: 10 minutos



Cozedura: 25 minutos

Marinar: 10 minutos



VERÃO



## Preparação

- Lave bem as batatas, a cenoura e o brócolo. Corte as batatas ao meio, a cenoura em tiras e separe os floretes do brócolo. Coloque os vegetais a cozer em água com ½ c. café de sal por cerca de 15 a 20 minutos até ficarem macios. Após cozidos, reserve.
- Tempere as trutas com ½ c. café de sal, alho picado, pimenta-preta moída, sumo de ½ limão e alecrim. Deixe marinar por 10 minutos.
- Aqueça uma grelha ou uma frigideira grande. Coloque as trutas na grelha e cozinhe por cerca de 5 minutos de cada lado, até ficarem douradas e bem cozinhadas.
- Coloque as batatas, os bróculos, e as cenouras cozidas no prato. Adicione a truta grelhada por cima e regue com 1 c. chá de azeite e sumo de ½ de limão. Polvilhe com salsa fresca picada antes de servir.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
73	8,5g	2,8g ●	0,5g ●	7,4g	1g ●	1,1g	0,3g ●

Por 100g

# AVELUDADO DE BOVINO COM PURÉ DE CHÍCHARO



**Dificuldade:** média



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 30 minutos

**Cozedura:** 60 minutos

**Demolhar:** 8 a 14 horas



**VERÃO**

O CHÍCHARO PERTENCE AO GRUPO DAS LEGUMINOSAS E É UM ÓTIMO FORNECEDOR DE PROTEÍNAS DE ORIGEM VEGETAL, DE HIDRATOS DE CARBONO E FONTE DE FIBRAS.

## Ingredientes

- 500g de chícharo
- 400g de lombo de vaca
- 1 cebola (200g)
- 1 tomate (200g)
- ½ copo médio de vinho branco (100ml)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- 2 dentes de alho (6g)
- ¼ c. café de sal (1g)
- 1 malagueta
- 1 folha de louro
- Noz-moscada q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.

## Preparação

- Deixe o chícharo a demolhar de um dia para o outro.
- Faça o refogado com a cebola laminada em 1 c. sopa de azeite.
- Deixe ficar translúcida e depois adicione a folha de louro, o alho e a malagueta picados.
- De seguida, junte o tomate picado e o vinho branco.
- Deixe ferver durante alguns minutos, mexendo. Quando estiver bem cozido, triture tudo com a varinha mágica.
- De seguida adicione o lombo de vaca fatiado, pimenta-preta moída e ¼ c. café de sal.
- Acrescente alguma água, se necessário. Deixe cozinhar bem.
- Entretanto coza bem o chícharo e depois passe por um passador e reduza a puré.
- Volte a pôr ao lume e adicione 1 c. sopa de azeite, pimenta-preta moída e noz-moscada.
- Sirva o puré no fundo do prato com o aveludado de bovino e o molho por cima.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
151	6,4g	3,1g ●	1,1g ●	23,0g	0,8g ●	2,5g	0,2g ●

Por 100g

Autor | PNAES Região de Leiria - PASS

Receita retirada e adaptada de: Carlos Alves e Elsa Gomes. (2021). Alvaíazere Sabe Bem - Receitas (1ª edição). Brandstory, Lda.



# BIFES DE FRANGO COM BANANA E PURÉ DE ABÓBORA

## Ingredientes

- 4 bifes de frango (150g cada)
- 300g de abóbora-menina
- 1 curgete (300g)
- 5 alperces frescos (270g)
- 1 caneca de arroz agulha (270g)
- 2 bananas médias (250g)
- 5 c. sopa de azeite (35g)
- 2 c. café de sal (8g)
- Cebolinho q.b.
- Noz-moscada moída q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.
- Opcional: gotas de sumo de limão



**Dificuldade:** média



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 30 minutos  
**Cozedura:** 40 minutos



**VERÃO**

AS FRUTAS SÃO ALIMENTOS VERSÁTEIS QUE PODEM SER INCLuíDAS EM PRATOS SALGADOS COMO ESTA RECEITA!

## Preparação

- Com a ajuda de um martelo de cozinha, bata um pouco os bifes para ficarem mais finos. Tempere-os com 1 c. café de sal, 3 c. sopa de azeite e pimenta-preta moída. Corte as bananas a meio, longitudinalmente, e distribua as metades das bananas pelos bifes. Enrole os bifes nas bananas e com a ajuda de palitos feche os rolos. Coloque num tabuleiro e leve ao forno a 180°C durante 30 a 40 minutos.
- Coloque a abóbora com a casca no forno ao mesmo tempo que os peitos de frango. Deixe assar com a casca para cima. Retire a abóbora, remova as cascas e as fibras, e reduza a puré. Leve ao lume e retifique o tempero com pimenta-preta moída e 1 c. sopa de azeite.
- Coloque num tacho, ½ c. café de sal, noz-moscada, pimenta-preta moída e os alperces cortados em cubos. Deixe reduzir 5 minutos em lume brando. Pode colocar umas gotas de sumo de limão. Triture tudo.
- Corte a curgete às rodelas, coloque num grelhador e em lume brando deixe grelhar 2 a 3 minutos. Retifique o tempero com 1 c. sopa de azeite e pimenta-preta moída.
- Coloque a água ao lume, quando estiver a ferver, junte o arroz e ½ c. café de sal. Deixe cozinhar até estar cozido. O arroz deve ficar solto.
- Ao servir, corte os bifes em três partes, coloque o molho de alperce por cima, sirva com o puré, o arroz cozido e a curgete grelhada e decore com cebolinho picado.

A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE RECOMENDA O CONSUMO DIÁRIO DE PELO MENOS 400G DE FRUTA E HORTÍCOLAS, O EQUIVALENTE A APROXIMADAMENTE 5 PORÇÕES DIÁRIAS DESTES ALIMENTOS.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
95	8,7g	2,8g ●	0,5g ●	8,1g	3,4g ●	1g	0,5g ●

Por 100g

# CARNE DA CACHENA COM ARROZ DE FEIJÃO TARRESTRE



Dificuldade: média



Doses: 2 pessoas



Preparação: 10 minutos

Cozedura: 25 minutos

Demolhar: 8 a 14 horas



VERÃO



## Ingredientes

400g de carne de vaca de raça Cachena

1 cebola (200g)

120g de arroz carolino

60g de feijão Tarrestre

3 c. sopa de azeite (21g)

2 dentes de alho (6g)

1 c. café de sal (4g)

2 folhas de louro

1 ramo de tomilho

Salsa fresca q.b.

Pimenta-preta moída q.b.

COMO A CARNE DA CACHENA TEM UM SABOR FORTE E CARACTERÍSTICO, PODE DEIXÁ-LA MARINAR POR PELO MENOS 30 MINUTOS ANTES DE GRELHAR, UTILIZANDO ERVAS FRESCAS (TOMILHO) E ALHO PICADO.

## Preparação

- 1 De véspera coloque o feijão de molho com o dobro da água em relação à quantidade de feijão.
- 2 No dia seguinte coza o feijão em água com o alho picado, a folha de louro e 1 c. sopa de azeite.
- 3 Num tacho coloque a cebola picada e 1 c. sopa de azeite e deixe alourar, adicionando a água de cozer o feijão.
- 4 Adicione o arroz e deixe cozinhar durante 20 minutos.
- 5 Quando o arroz estiver quase cozido adicione o feijão tarrestre, temperando com ½ c. café de sal.
- 6 Paralelamente, tempere a carne de vaca de raça Cachena com ½ c. café de sal, tomilho e pimenta-preta moída.
- 7 Aqueça bem um grelhador, untando com 1 c. sopa de azeite e coloque a carne.
- 8 Deixe grelhar durante cerca de 3-4 minutos de cada lado ou até ao ponto desejado.
- 9 Pique a salsa e adicione-a ao arroz mesmo antes de servir com a carne.

O FEIJÃO TARRESTRE É UMA VARIEDADE AUTÓCTONE DE FEIJÃO CULTIVADA NAS REGIÕES MONTANHOSAS DE PORTUGAL, COMO AS ÁREAS DE CABREIRO E SISTELO, NO ALTO MINHO.

Calorias  
176

Proteína  
12,7g

Gordura total  
7,6g ●

Gordura saturada  
1,9g ●

Hidratos de Carbono  
13,7g

Açúcares  
0,6g ●

Fibra  
2,5g

Sal  
0,3g ●

Por 100g



# ESCABECHE DE COELHO COM PURÉ DE GRÃO-DE-BICO

## Ingredientes

- 800g de coelho
- 400g de grão-de-bico cozido
- 2 cebolas médias fatiadas (400g)
- 1 copo médio de vinho branco seco (200ml)
- 100ml de água quente ou caldo de legumes caseiro
- 100ml de vinagre de vinho branco
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- 4 dentes de alho picados (12g)
- 1 c. café de sal (4g)
- 2 folhas de louro
- Salsa fresca q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.



**Dificuldade:** média



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 20 minutos  
**Cozedura:** 50 minutos



**VERÃO**



PODE ADICIONAR UM POUCO DE RASPA  
DE LIMÃO AO PURÉ PARA UM SABOR MAIS FRESCO.

## Preparação

- Corte o coelho em pedaços.
- Aqueça 1 c. sopa de azeite numa panela. Sele os pedaços de coelho até dourarem levemente. Retire e reserve.
- Na mesma panela, refogue as cebolas fatiadas, 2 dentes de alho e as folhas de louro até amolecerem. Adicione o vinagre, o vinho branco, ½ c. café de sal e a pimenta-preta moída. Misture bem.
- Junte o coelho de volta à panela, tape e deixe cozinhar em lume brando por cerca de 40 minutos, mexendo ocasionalmente.
- No liquidificador ou processador, triture o grão-de-bico com a água ou o caldo quente e 1 c. sopa de azeite.
- Adicione o restante alho, ½ c. café de sal e pimenta-preta moída. Ajuste a consistência com mais água, se necessário, até obter um puré cremoso. Disponha uma porção de puré no prato.
- Coloque o coelho por cima, regue com o molho do escabeche e decore com salsa fresca.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
141	18,1g	3,7g ●	0,8g ●	8,8g	1,1g ●	1,6g	0,3g ●

Por 100g

# ESPETADAS DE PERU FRUTA E LEGUMES



## Ingredientes

- 400g de peito de peru sem pele
- 2 pêssegos (290g)
- ½ curgete (150g)
- 2 fatias de ananás sem casca (140g)
- ½ pimento vermelho (115g)
- 4 dentes de alho (12g)
- 1 c. sopa de azeite (7g)
- 1 c. café de sal (4g)
- Sumo de 1 limão
- Coentros frescos q.b.
- Açafrão q.b.
- Pimentão-doce q.b.
- Pimenta-caiena q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.
- Espetos de madeira



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 15 minutos

**Cozedura:** 30 minutos

**Marinar:** 15 a 20 minutos



**VERÃO**

ACOMPANHE ESTA RECEITA COM UMA SALADA DIVERSIFICADA, BEM FRESCA PARA OS DIAS QUENTES DE VERÃO.



## Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2 Corte o peru em cubos. Faça uma marinada com 1 c. sopa de azeite, 1 c. café de sal, sumo de limão, os dentes de alho picados, coentros picados, pimenta-preta moída, açafrão, pimenta-caiena e pimentão-doce. Deixe marinar durante 15 a 20 minutos.
- 3 Corte as rodelas de ananás em quartos. Pele os pêssegos, corte-os em quartos e elimine os caroços. Lave a curgete e corte-a em rodelas com cerca de 1 dedo de espessura. Corte o pimento em quadrados de cerca de 3 cm.
- 4 Enfie os cubos de carne em 4 espetos de madeira, alternando com a fruta, a curgete e o pimento.
- 5 Coloque as espetadas numa travessa de ir ao forno e coloque o restante molho da marinada por cima das mesmas.
- 6 Leve ao forno por 20 a 30 minutos, deve ir girando as espetadas.



Calorias  
70

Proteína  
9,6g

Gordura total  
1,4g ●

Gordura saturada  
0,2g ●

Hidratos de Carbono  
3,7g

Açúcares  
3,5g ●

Fibra  
1,0g

Sal  
0,5g ●

Por 100g



# PERNINHAS DE FRANGO PANADAS NO FORNO

## Ingredientes

- 8 perninhas de frango (900g)
- 5 batatas para assar (500g)
- 2 cenouras (200g)
- ½ curgete (150g)
- 2 ovos M (120g)
- ½ beringela (100g)
- 10 c. sopa de sêmola de milho (100g)
- 10 c. sopa rasas de farinha de trigo (100g)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- 2 c. café de sal (8g)
- Água a ferver q.b.
- Sumo de 1 laranja
- Sumo de 1 limão
- Pimentão-doce q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.
- Salsa fresca picada q.b.

## Preparação

- 1 Escalde as perninhas de frango em água a ferver durante 10 minutos.
- 2 Tempere-as com 1 c. sopa de azeite, sumo de limão, sumo de laranja, 1 c. café de sal, pimentão-doce e pimenta-preta moída, deixe marinar no mínimo 15 minutos.
- 3 Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque em 3 pratos fundos diferentes um com farinha, outro com os ovos batidos e outro com sêmola. Passe as pernas primeiro por farinha, depois por ovo e no final por sêmola. Disponha num tabuleiro forrado a papel vegetal e coloque no forno durante 30 minutos.
- 4 Coloque também as batatas com pele no forno com ½ c. sopa de azeite, ½ c. café de sal e pimenta-preta moída q.b.
- 5 Corte todos os legumes em camponesa (pequenos pedaços em meia-lua) e coloque-os em água acabada de ferver durante 5 minutos, com o lume desligado. Retire os legumes da água e escorra.
- 6 Numa frigideira com ½ c. sopa de azeite, salteie os legumes, retifique o tempero com ½ c. café de sal e pimenta-preta moída. No final, coloque salsa picada e gotas de sumo de limão.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 30 minutos

**Cozedura:** 40 minutos

**Marinar:** 15 minutos



**VERÃO**

UTILIZE AS PERNAS DE FRANGO QUE NÃO TENHAM SIDO APROVEITADAS NA RECEITA DE FRANGO COM GRÃO (PÁG. 132).

RETIRAR AS PELES E GORDURAS VISÍVEIS DA CARNE E ACRESCENTAR VARIADOS LEGUMES SÃO ESTRATÉGIAS PARA TORNAR O PRATO MAIS SAUDÁVEL.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
111	10,6g	2,2g ●	0,5g ●	11,7g	1,4g ●	1,2g	0,4g ●

Por 100g

# AÇORDA DE TOMATE E OVO À ALENTEJANA



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 10 minutos  
**Cozedura:** 20 minutos



**VERÃO**



## Ingredientes

- 1L de água
- 3 tomates médios (600g)
- 4 fatias de pão de mistura (200g)
- 4 ovos M (235g)
- 1 cebola média (200g)
- 1 c. sopa de azeite (7g)
- 2 dentes de alho (6g)
- ½ c. café de sal (2g)
- 1 folha de louro (opcional)
- Orégãos secos q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.

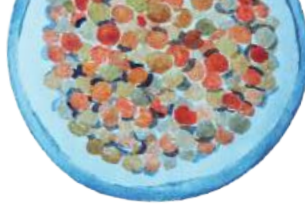
PARA SER MAIS FÁCIL PELAR OS TOMATES, FAÇA UM CORTE EM FORMA DE CRUZ NA SUA BASE E MERGULHE-OS EM ÁGUA A FERVER POR 1-2 MINUTOS. PASSE-OS POR ÁGUA FRIA E, EM SEGUIDA, RETIRE-LHES AS PELES, QUE SE SOLTARÃO FACILMENTE.

## Preparação

- 1 Descasque e pique a cebola e os dentes de alho. Coloque numa panela, adicione 1 c. sopa de azeite e a folha de louro e deixe refogar um pouco até a cebola ficar transparente.
- 2 Pele, corte e retire as sementes dos tomates. Adicione os tomates ao refogado. Deixe cozer até o tomate ficar praticamente desfeito.
- 3 Acrescente a água, ½ c. café de sal e pimenta-preta moída e deixe cozer por cerca de 20 minutos.
- 4 Junte os ovos inteiros sem mexer e deixe-os escalfar. Adicione orégãos secos.
- 5 Corte o pão em fatias, disponha uma fatia por prato e verta a sopa sobre as fatias de pão.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
49	2,3g	1,5g ●	0,3g ●	6,1g	1,4g ●	0,9g	0,2g ●

Por 100g



# ALMÔNDEGAS DE LENTILHAS

## Ingredientes

- 1 curgete (300g)
- 200g de grão-de-bico cozido
- 100g de lentilhas secas
- 1 cenoura média (100g)
- 4 c. sopa de pão ralado (52g)
- 3.5 c. sopa de milho cozido (50g) - opcional
- 2 dentes de alho (6g)
- ½ c. café de sal (2g)
- Sumo de 1 limão
- Coentros frescos picados q.b.
- Salsa fresca picada q.b.
- Pimentão-doce q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.
- Para o molho de tomate:**
- 2 tomates médios maduros (400g)
- 1 cebola pequena (100g)
- ½ copo médio de vinho branco (100ml)
- 5 c. sopa de azeite (35g)
- 6 dentes de alho (18g)
- ½ c. café de sal (2g)
- Orégãos secos q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.

## Preparação

- Coza as lentilhas (previamente demolhadas) durante pelo menos 15 minutos, em lume brando. Adicione ½ c. café de sal antes de desligar o lume. Escorra bem as lentilhas e coloque no triturador.
- Junte o grão às lentilhas com 2 dentes de alho, coentros e salsa picados, pimentão-doce e pimenta-preta moída. Triture tudo grosseiramente até obter uma pasta homogênea.
- Adicione a cenoura ralada e o milho cozido envolvendo tudo muito bem. Coloque no frigorífico durante 20 minutos.
- Pré-aqueça o forno a 170°C. Molde pequenas bolinhas com a ajuda do pão



**Dificuldade:** média



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 15 minutos

**Cozedura:** 60 minutos

**Frigorífico:** 40 minutos



**VERÃO**

O PROCESSO DE DEMOLHA DAS LEGUMINOSAS SECAS ANTES DE COZINHAR PERMITE AUMENTAR A DIGESTIBILIDADE, O QUE MELHORA TAMBÉM A SUA ABSORÇÃO, E DIMINUI O DESCONFORTO ABDOMINAL.

ralado e coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal.

- Leve as almôndegas ao forno durante 20 minutos ou até que fiquem douradas.
- Aqueça numa panela 5 c. sopa de azeite e junte os 6 dentes de alho e a cebola picados, os tomates cortados em cubos e os orégãos. Deixe cozer 15 minutos. Assim que o tomate estiver totalmente reduzido, junte o vinho, ½ c. café de sal e pimenta-preta moída. Deixe cozer mais 15 minutos em lume brando. Desligue o fogão e com uma varinha mágica triture tudo.
- Corte a curgete em espiral, tipo esparguete. Coloque-a na água com sumo de limão durante 5 minutos. Retire depois, escorra bem, e sirva com as almôndegas e o molho de tomate quente.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
82	3,0g	3,0g ●	0,4g ●	8,7g	2,3g ●	2,1g	0,3g ●

Por 100g

# CROQUETES DE FEIJÃO



**Dificuldade:** média



**Doses:** 4 pessoas (12 croquetes)



**Preparação:** 30 minutos  
**Cozedura:** 15 minutos



**VERÃO**

## Ingredientes

200g de feijão manteiga cozido  
½ curgete (150g)  
1 ovo M (60g)  
½ cenoura média (50g)  
3 c. sopa de pão ralado (40g)  
1 c. sobremesa de azeite (4g)  
1 dente de alho (3g)  
½ c. café de sal (2g)  
Farinha integral para envolver q.b.  
Salsa fresca q.b.  
Cominhos em pó q.b.  
Pimentão-doce q.b.  
Pimenta-preta moída q.b.

ACOMPANHE COM UMA SALADA VERDE  
OU UM MOLHO CASEIRO DE IOGURTE  
E ERVAS FRESCAS.



## Preparação

- 1 Esmague o feijão com um garfo ou triture ligeiramente no processador.
- 2 Junte a curgete ralada (espremida para retirar excesso de água), a cenoura ralada, o alho picado, ½ c. café de sal, os cominhos, o pimentão-doce, a salsa picada e a pimenta-preta moída.
- 3 Adicione o pão ralado e misture bem até obter uma consistência firme. Molhe as mãos para facilitar e molde a mistura em croquetes.
- 4 Passe os croquetes pela farinha integral.
- 5 Pré-aqueça o forno a 200°C. Coloque os croquetes num tabuleiro forrado com papel vegetal e unte com 1 c. sobremesa de azeite. Leve ao forno durante 12 a 15 minutos, virando a meio do tempo, até ficarem dourados e firmes.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
102	5,9g	2,4g ●	0,5g ●	12,5g	1,6g ●	3,6g	0,5g ●

Por 100g

## Ingredientes

300g de grão-de-bico cozido

3 batatas médias (300g)

1 cebola média (200g)

2 ovos L (140g)

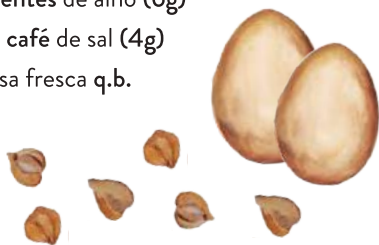
16 azeitonas pretas (64g)

1 c. sopa de azeite (7g)

2 dentes de alho (6g)

1 c. café de sal (4g)

Salsa fresca q.b.



PODE ENRIQUECER MAIS ESTA RECEITA  
ADICIONANDO ALGUNS VEGETAIS  
DA ÉPOCA A GOSTO



# GRÃO-DE-BICO À GOMES DE SÁ



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 2 pessoas



**Preparação:** 10 minutos

**Cozedura:** 30 minutos



**VERÃO**

## Preparação

- 1 Coza as batatas e os ovos em água.
- 2 Descasque os ovos. Fatie as batatas e os ovos.
- 3 Numa frigideira, aloure os alhos picados e a cebola laminada com 1 c. sopa de azeite. Junte o grão-de-bico cozido e a batata às rodelas.
- 4 Tempere com 1 c. café de sal e misture delicadamente para não desfazer a batata.
- 5 Coloque o preparado numa travessa para servir com as rodelas de ovo cozido, as azeitonas e a salsa fresca picada por cima.

Calorias  
104

Proteína  
5,2g

Gordura total  
3g

Gordura saturada  
0,6g

Hidratos de Carbono  
11,7g

Açúcares  
1,2g

Fibra  
2,5g

Sal  
0,4g

Por 100g

# GRATINADO DE BERINGELA



**Dificuldade:** média



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 30 minutos

**Cozedura:** 45 minutos

**Demolhar:** 30 minutos



**VERÃO**

RECEITA DO BECHAMEL RÁPIDO E PRÁTICO: 2 C.SOPA DE AZEITE, 500ML LEITE MAGRO, ¼ DE CEBOLA E 40G FARINHA DE TRIGO. PASSE TUDO COM UMA VARINHA MÁGICA ATÉ FICAREM TODOS OS INGREDIENTES TRITURADOS. COLOQUE NUMA PANELA E LEVE AO LUME BRANDO ATÉ ENGROSSAR. RETIFIQUE O TEMPERO COM NOZ-MOSCADA E GOTAS

## Ingredientes

- 4 beringelas médias (800g)
- 3 tomates médios (600g)
- 1 curgete média (300g)
- 1 cebola grande (300g)
- 200ml de bechamel
- 1 cenoura grande (200g)
- ½ caneca de arroz agulha (150g)
- 2 ovos M (120g)
- ¼ copo médio de vinho branco (50ml)
- 5 dentes de alho (15g)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- 1 c. café de sal (4g)
- Sumo de 1 limão
- Salsa fresca picada q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.

## Preparação

- 1 Lave bem todos os legumes. Corte as beringelas em fatias finas e coloque em água, ½ c. café de sal e sumo de limão. Deixe mergulhadas durante 30 minutos. Escorra e seque as fatias da beringela.
- 2 Pique a cebola, o alho, o tomate, a curgete e rale a cenoura. Coloque numa panela 2 c. sopa de azeite e todos os legumes em lume brando durante 10 minutos, juntando o vinho até apurar. Desligue o fogão e junte a salsa picada, pimenta-preta moída e ½ c. café de sal ao preparado. Reserve.
- 3 Pré-aqueça o forno a 180°C. Num tabuleiro retangular coloque por camadas as fatias de beringela intercaladas com o preparado de vegetais do passo 2, até formar mais ou menos quatro camadas.
- 4 Envolve o molho bechamel com um copo de água e dois ovos batidos, disponha por cima do preparado e leve ao forno durante 30 minutos.
- 5 Quando retirar o gratinado do forno, deixe repousar, até ficar morno. Pode acompanhar com arroz e uma salada a gosto.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratros de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
57	2,1g	1,6g ●	0,3g ●	7,5g	2,6g ●	1,5g	0,1g ●

Por 100g



# SALADA MEDITERRÂNICA DE CHÍCHARO

## Ingredientes

- 800g de chicharro cozido
- 2 tomates médios (400g)
- 1,5 pepino (400g)
- 200g de azeitonas
- 1 cebola roxa média (200g)
- ½ pimento vermelho (150g)
- 1 iogurte natural magro sólido (125g)
- 1 c. sopa de azeite (7g)
- ½ c. café de sal (2g)
- 1 lima ou limão
- Salsa fresca q.b.
- Alho em pó q.b.
- Salsa ou orégãos desidratados q.b.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 10 minutos



**VERÃO**

PODE UTILIZAR OUTRA LEGUMINOSA EM VEZ DO CHÍCHARO OU ACRESCENTAR MASSA COZIDA NA SALADA.



## Preparação

- 1 Comece por cortar os tomates, pepino, cebola roxa e pimento vermelho em pedaços pequenos. Pique a salsa fresca.
- 2 Coloque os ingredientes numa taça grande, acrescente o chicharro cozido e as azeitonas e envolva muito bem.
- 3 Para o molho misture o iogurte, 1 c. sopa de azeite, ½ c. café de sal, sumo de ½ limão, alho em pó e salsa ou orégãos desidratados.
- 4 Regue a salada com o molho antes de servir.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
113	6,1g	2,6g ●	0,4g ●	14g	2,2g ●	3,4g	0,5g ●

Por 100g

# BOLO DA HORTA



**Dificuldade:** média



**Doses:** 12 porções/fatias



**Preparação:** 20 minutos

**Cozedura:** 40 minutos



**VERÃO**

ESTA É UMA SUGESTÃO PARA INCLUIR MAIS LEGUMES NA SUA ALIMENTAÇÃO DE FORMA CRIATIVA. DÊ ASAS À SUA IMAGINAÇÃO E VÁ VARIANDO OS LEGUMES NESTA SOBREMESA.



## Ingredientes

- 5 cenouras médias com casca (500g)
- 1 curgete média com casca (300g)
- 1,5 caneca de farinha de aveia (250g)
- 4 ovos M (235g)
- 1 iogurte natural (125g)
- 4 c. sopa de mel (96g)
- 4 c. sopa de açúcar amarelo (72g)
- 10 c. sopa de azeite (70g)
- 5 c. sopa de água
- 1 c. chá de fermento em pó (7g)
- Sumo e raspas de 1 laranja
- Noz-moscada moída q.b.

## Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 170°C e forre um tabuleiro com papel vegetal.
- 2 Num recipiente junte as gemas e 4 c. sopa de açúcar amarelo e bata enérgicamente até duplicar de volume.
- 3 Bata as claras em castelo e reserve.
- 4 Lave muito bem a curgete e as cenouras, não necessitando assim de descascar.
- 5 Triture a curgete e as cenouras inteiras e junte as raspas e o sumo da laranja, o iogurte, 10 c. sopa de azeite, 4 c. sopa de mel e a água. Misture muito bem até formar uma pasta.
- 6 Junte ao preparado o açúcar e as gemas batidas e mexa suavemente, adicionando a farinha de aveia aos poucos. Junte a noz-moscada, o fermento em pó e as claras batidas em castelo envolvendo delicadamente até ficar uma mistura homogênea.
- 7 Distribua a massa no tabuleiro e coloque no forno pré-aquecido durante 40 minutos.
- 8 Retire, deixe arrefecer e corte em quadrados.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
149	4,3g	6,0g ●	1,0g ●	18,5g	10,7g ●	1,8g	0,2g ●

Por 100g

# FIGOS ASSADOS COM MEL, QUEIJO DE CABRA E TOMILHO

## Ingredientes

- 14 figos frescos (720g)
- 120g de queijo de cabra
- 2 mãos cheias de amêndoas sem pele picadas (50g)
- 2 c. sopa de mel (48g)
- Sumo e raspas de 1 laranja
- Canela em pó q.b.
- Tomilho seco q.b.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 6 pessoas



**Preparação:** 15 minutos

**Cozedura:** 10 minutos



**VERÃO**

ESTA É UMA ÓTIMA RECEITA DE VERÃO, PARA APROVEITAR OS FIGOS DA ÉPOCA. AO ESCOLHER FRUTA DA ÉPOCA ESTÁ A FAZER UMA ESCOLHA MAIS ECONÓMICA, SUSTENTÁVEL E NUTRITIVA.

## Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 200°C.
- 2 Numa frigideira coloque o sumo da laranja, 2 c. sopa de mel e tomilho e deixe reduzir em lume brando 10 minutos. Reserve.
- 3 Faça um corte em cruz no topo de cada figo, delicadamente para não cortar completamente.
- 4 Coloque uma pequena quantidade de queijo de cabra dentro de cada corte nos figos.
- 5 Misture a redução com a canela e regue sobre os figos recheados.
- 6 Coloque os figos em uma assadeira, forrada a papel vegetal, e leve ao forno por cerca de 10 minutos, ou até que estejam macios e o queijo um pouco derretido.
- 7 Retire do forno e transfira para uma travessa. Adicione raspas de laranja sobre os figos e decore com amêndoas torradas picadas.
- 8 Sirva quente ou à temperatura ambiente.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
145	4,6g	6,5g ●	2,4g ●	15,7g	15,6g ●	2,3g	0,2g ●

Por 100g

# GELADO DE FIGO



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 2 pessoas



**Preparação:** 5 minutos  
**Congelador:** 30 minutos



**VERÃO**

## Ingredientes

5 figos médios congelados (250g)  
2 iogurtes naturais (250g)  
1 banana média congelada (125g)  
Cravinho q.b.

ESTE GELADO É UMA ÓTIMA FORMA DE APROVEITAR A FRUTA MADURA E EVITAR O DESPERDÍCIO.

## Preparação

- 1 Bata todos os ingredientes num processador/liquidificador até obter uma consistência homogênea.
- 2 Transfira o gelado para uma forma e leve ao congelador por 30 minutos, ou até ficar sólido.



Calorias  
73

Proteína  
2,3g

Gordura total  
0,9g ●

Gordura saturada  
0,5g ●

Hidratos de Carbono  
12,9g

Açúcares  
12g ●

Fibra  
1,1g

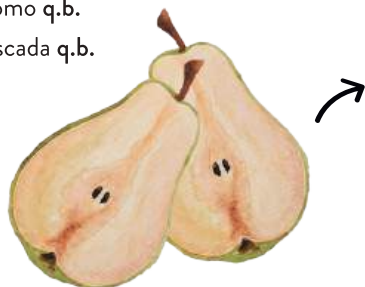
Sal  
0,1g ●

Por 100g

# GELADO DE PERA ROCHA E ESPECIARIAS

## Ingredientes

- 4 peras rocha pequenas (368g)
- 5 ovos S (255g)
- 1 embalagem de natas magras para bater (200ml)
- 150ml de leite gordo
- 1 iogurte grego magro natural (125g)
- 6 c. sopa de açúcar amarelo (108g)
- Sumo de 1 laranja (50ml)
- Sumo de 1 limão (50ml)
- Canela em pó q.b.
- Cardamomo q.b.
- Noz-moscada q.b.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 18 porções



**Preparação:** 35 minutos

**Cozedura:** 7 minutos

**Congelador:** 1 hora



**VERÃO**

A PRODUÇÃO DE PERA ROCHA ENCONTRA-SE ABRANGIDA POR UMA DENOMINAÇÃO DE ORIGEM PROTEGIDA (DOP) E FICA SITUADA NA REGIÃO DO OESTE, PELO QUE PASSOU A TER O NOME DE PERA-ROCHA-DO-OESTE.

## Preparação

- 1 Num tacho coloque as peras sem casca e cortadas em pedaços. Adicione o sumo de laranja e limão e coza a pera, durante 7 minutos. Se necessário, acrescente um pouco de água.
- 2 Adicione as especiarias ao preparado anterior e triture com o auxílio da varinha mágica. Deixe arrefecer um pouco.
- 3 Numa taça coloque as natas, o leite, o iogurte, 6 c. sopa de açúcar amarelo e os ovos e bata com o auxílio de uma batedeira elétrica.
- 4 Acrescente o preparado de pera rocha e misture tudo com a batedeira.
- 5 Verta para um recipiente apropriado e leve ao congelador.

Calorias 123	Proteína 4g	Gordura total 6,0g ●	Gordura saturada 1,2g ●	Hidratos de Carbono 13,0g	Açúcares 13,0g ●	Fibra 0,8g	Sal 0,1g ●
-----------------	----------------	-------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------	---------------	---------------

Por 100g

# PERAS BÊBEDAS



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas

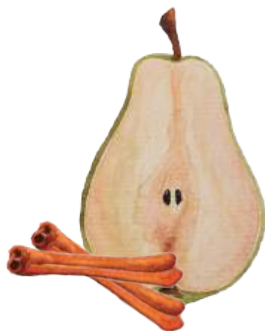


**Preparação:** 10 minutos

**Cozedura:** 60 minutos



**VERÃO**



## Ingredientes

- 4 peras rocha (550g)
- 2,5 copos médios de vinho tinto (500ml)
- 1,5 copo peq. de água (300ml)
- 1 maçã média (150g)
- 1 laranja (160g)
- 4 c. sopa de mel (96g)
- 2 paus de canela
- Casca de 1 limão
- Hortelã fresca q.b.

NOTA: ESTA SUGESTÃO DE RECEITA NÃO SE ADEQUA A CRIANÇAS, ADOLESCENTES, GRÁVIDAS E A LACTANTES.

OPTE POR ALIMENTOS DA ÉPOCA E NACIONAIS. SÃO GERALMENTE, MAIS ECONÓMICOS, SABOROSOS E NUTRICIONALMENTE MAIS RICOS.

## Preparação

- 1 Descasque as peras e coloque-as num tacho com vinho tinto, água, 4 c. sopa de mel, paus de canela, casca de laranja e limão. Junte também a maçã com casca aos cubos, a laranja descascada em gomos e um raminho de hortelã.
- 2 Deixe cozinhar durante 45 minutos, sem tapan. Retire as peras e os paus de canela e reserve.
- 3 Com a ajuda de uma varinha mágica, triture o líquido restante até obter uma calda até ficar uma calda homogénea. Leve ao lume durante mais 10 a 15 minutos, até reduzir um pouco.
- 4 Sirva as peras frias com a calda por cima e decore com folhas de hortelã.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
60	0,3g	0,2g ●	0,0g ●	9,0g	9,0g ●	1,1g	0,0g ●

Por 100g



# QUEQUES DE CHÍCHARO

## Ingredientes

- 4 ovos S (205g)
- 14 c. sopa rasas de farinha de trigo (140g)
- 100g de chícharo demolido e cozido
- 100ml de água da cozedura do chícharo
- 2 c. sopa de mel (48g)
- 1 c. chá de fermento em pó (3g)
- Especiarias a gosto q.b.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 10 minutos

**Cozedura:** 30 minutos

**Demolhar:** 8 a 14 horas



**VERÃO**

PODERÁ ADAPTAR A RECEITA COM OUTRAS LEGUMINOSAS QUE LHE TENHAM SOBADO, POR EX.: GRÃO-DE-BICO OU LENTILHAS.



## Preparação

- 1 Triture o chícharo com a água da cozedura.
- 2 Junte os ovos, 2 c. sopa de mel, a farinha, o fermento e as especiarias. Mexa e envolva tudo muito bem.
- 3 Verta o preparado em formas pequenas (de queque) e leve ao forno a 180°C durante 20 minutos.

Calorias 204,4	Proteína 5,8g	Gordura total 3,4g ●	Gordura saturada 0,9g ●	Hidratos de Carbono 37,4g	Açúcares 6,3g ●	Fibra 2,0g	Sal 0,1g ●
-------------------	------------------	-------------------------	----------------------------	------------------------------	--------------------	---------------	---------------

Autor | PNAES Região de Leiria - PASS

Receita adaptada de: Fernanda Carvalho. (2021). Alvaiázere Sabe Bem-Receitas (1ª edição). Brandstory, Lda.

Por 100g

# CALENDÁRIO SAZONAL

## OUTONO

SETEMBRO OUTUBRO NOVEMBRO DEZEMBRO

### FRUTA

Alfarroba Maçã  
Ameixa Marmelo  
Anona Romã  
Dióspiro Tangerina  
Figo Uva  
Laranja  
Limão

### HORTÍCOLAS

Abóbora Couve-for  
Agrião Couve de Bruxelas  
Alface Espinafre  
Alho-francês Feijão-verde  
Batata Nabo  
Beterraba Pimento  
Brócolos Rúcula  
Couve Portuguesa  
Couve-lombarda

### FRUTOS GORDOS/ OLEAGINOSOS

Amêndoa  
Avelã  
Castanha  
Noz  
Pinhão

(DISPONÍVEIS  
APÓS COLHEITA)

Avelã  
Castanha  
Noz  
Pinhão

### LEGUMINOSAS

COLHEITA CULTURA LIVRE

Fava

COLHEITA EM SECO

Chícharo  
Feijão  
Grão-de-bico  
Tremoço





# É OUTONO

## SOPAS

---

- Caldo-verde com cogumelos e segurelha.
- Caldo-verde de batata-doce
- Creme de batata-doce e beldroegas
- Creme de beterraba com manjeriço
- Sopa de abóbora com laranja
- Sopa de castanhas

## CARNE

---

- Arroz de coelho com castanhas
- Arroz de maranho
- Bifanas mediterrânicas com legumes
- Frango recheado com pera
- Galinha com grão e espinafres
- Peito de peru recheado com marmelos e migas de batata-doce

## SOBREMESAS

---

- Doce de cabaça
- Marmelo assado com especiarias
- Mousse de chocolate e batata-doce

## PESCADO

---

- Bacalhau à minhota
- Curgete recheada com cavala e abóbora
- Faneca em citrinos
- Filetes de pescada com arroz de couve
- Salada de polvo com couve-flor e azeitonas
- Trutas à moda de boticas

## BASE VEGETAL/OVO

---

- Caldeirada de cogumelos
- Empadão de cogumelos
- Feijoada de legumes
- Frittata mediterrânica de espinafres e batata-doce.
- Guisado de couves com feijão amarelo e tomilho.
- Massada de lentilhas com cenoura

- Pão-de-ló com calda de frutos vermelhos
- Pudim de abóbora, laranja e mel
- Tarte de medronho

# CALDO - VERDE COM COGUMELOS E SEGURELHA



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 10 minutos

Cozedura: 35 minutos



OUTONO



PARA EVITAR DESPÉRDIO E APROVEITAR AO MÁXIMO OS INGREDIENTES, UTILIZE AS HASTES DA COUVE FLOR NA SOPA, POIS SÃO RICAS EM SABOR E NUTRIENTES.



## Ingredientes

- 1,5L de água quente
- 7 ramos de couve-flor (320g)
- 3 batatas brancas médias (300g)
- 1 cebola média (200g)
- 12 cogumelos (180g)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- 2 dentes de alho (6g)
- ½ c. café de sal (2g)
- Pimenta-preta moída q.b.
- Segurelha q.b.
- Broa de milho (para acompanhar) q.b.

## Preparação

- 1 Ferva num jarro elétrico 1,5L de água.
- 2 Numa panela grande coloque as batatas descascadas, couve-flor e cebola, cortados em pedaços pequenos juntamente com os dentes de alho. Deixe cozinhar em lume médio cerca de 30 minutos ou até os ingredientes estarem bem cozidos.
- 3 Triture a sopa, obtendo um creme homogéneo.
- 4 Entretanto, aqueça bem uma frigideira com 1 c. sopa de azeite e refogue os cogumelos fatiados finamente por 3 minutos. Tempere com pimenta-preta moída. Reserve.
- 5 Junte a couve segada (cortada) muito finamente e os ramos de segurelha. Deixe ferver por mais 2 minutos.
- 6 Por fim, coloque 1 c. sopa de azeite e tempere com ½ c. café de sal.
- 7 Sirva quente com pedacinhos de cogumelos e as fatias de broa para acompanhar.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
22	0,6g	0,7g ●	0,1g ●	3,1g	0,5g ●	1,0g	0,13g ●

Por 100g



# CALDO - VERDE DE BATATA - DOCE



Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 40 minutos



**OUTONO**

## Ingredientes

1,3L de água quente

1 batata-doce grande (400g)

2 batatas médias (200g)

200g de couve para caldo-verde (couve-galega)

1 cebola (200g)

60g de chouriço de produção local

6 dentes de alho (18g)

2 c. sopa de azeite (14g)

½ c. café de sal (2g)

Pimenta-preta moída q.b.



SE QUISER, PODE USAR A ÁGUA DA COZEDURA DO CHOURIÇO PARA COZER AS BATATAS!

A COUVE-GALEGA TEM UM BAIXO VALOR ENERGÉTICO E É UMA EXCELENTE FONTE DE FIBRA E CÁLCIO!

## Preparação

- 1 Coloque o chouriço a cozinhar numa panela com água.
- 2 Numa panela coloque a cebola, o alho e as batatas descascadas cortados aos cubos.
- 3 Junte a água quente e deixe ferver durante 25 minutos. Coloque ½ c. café de sal e pimenta-preta moída.
- 4 Triture tudo até obter uma sopa cremosa.
- 5 Junte a couve e deixe cozinhar durante 5 minutos adicionando 2 c. sopa de azeite no final da cozedura.
- 6 Sirva o caldo-verde com uma rodela de chouriço por pessoa.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
49	1,2g	1,9g ●	0,5g ●	6,3g	1,6g ●	0,9g	0,3g ●

Por 100g

# CREME DE BATATA-DOCE E BELDROEGAS



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 15 minutos  
**Cozedura:** 30 minutos



**OUTONO**

AS BELDROEGAS SÃO ÓTIMAS FONTES VEGETAIS DE ÁCIDOS GORDOS ÔMEGA-3 E, A PAR DISSO, POSSUEM UM ENORME VALOR VITAMÍNICO E MINERAL.

## Preparação

- 1 Numa panela, coloque a cebola, a curgete, a cenoura e as batatas-doces descascadas e cortadas em cubos e o alho.
- 2 Junte a água quente e coentros picados. Deixe cozer durante 30 minutos e triture tudo até obter um creme consistente. Coloque ½ c. café de sal e pimenta-preta moída.
- 3 Junte as folhas de beldroegas e deixe apurar mais 2 a 3 minutos em lume brando. Desligue o lume e adicione 1 c. sopa de azeite e o sumo de laranja.
- 4 Ao servir, por cima da sopa junte o ovo cozido e o queijo cortado em cubos e coentros frescos picados.

## Ingredientes

- 1L de água quente
- 1 batata-doce grande (400g)
- 2 cenouras médias (200g)
- ½ curgete (150g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 50g de beldroegas
- 3 dentes de alho (9g)
- 1 c. sopa de sumo de laranja (10ml)
- 1 c. sopa de azeite (7g)
- ½ c. café de sal (2g)
- Coentros frescos q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.

Para guarnição:

- 1 ovo M (60g)
- 40g de queijo curado meio-gordo ou magro
- Coentros frescos q.b.

Calorias  
44

Proteína  
1,2g

Gordura total  
1,2g ●

Gordura saturada  
0,5g ●

Hidratos de Carbono  
6,6g

Açúcares  
2,4g ●

Fibra  
1,0g

Sal  
0,2g ●

Por 100g

# CREME DE BETERRABA COM MANJERICÃO



Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 40 minutos



**OUTONO**

CASO COMPRE A BETERRABA  
COM FOLHAS, NÃO AS DESPERDICE,  
PODE UTILIZAR NUMA SOPA  
OU ATÉ NUMA SALADA

## Ingredientes

- 1,2L de água quente
- 2 beterrabas (400g)
- 3 batatas médias (300g)
- 1 nabo pequeno (150g)
- 1 iogurte natural magro (125g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 2 c. sopa manjericão fresco (20g)
- 3 dentes de alho (10g)
- 1 c. sopa de azeite (7g)
- ½ c. café de sal (2g)
- Pimenta-preta moída q.b.

## Preparação

- 1 Numa panela, coloque a cebola, o alho, as beterrabas, as batatas e o nabo cortados aos cubos.
- 2 Junte a água quente e deixe ferver durante 40 minutos, altura em que deverá adicionar ½ c. café de sal e a pimenta-preta moída.
- 3 Adicione metade do iogurte e triture tudo até ficar com um creme homogéneo. Junte 1 c. sopa de azeite e deixe repousar com a panela tapada.
- 4 Sirva o creme com o manjericão e deite a outra metade do iogurte por cima do creme.

Calorias 24	Proteína 0,8g	Gordura total 0,4g ●	Gordura saturada 0,1g ●	Hidratos de Carbono 3,8g	Açúcares 1,2g ●	Fibra 0,7g	Sal 0,1g ●
----------------	------------------	-------------------------	----------------------------	-----------------------------	--------------------	---------------	---------------

Por 100g

# SOPA DE ABÓBORA COM LARANJA



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 6 pessoas



**Preparação:** 15 minutos

**Cozedura:** 30 minutos

**Repousar:** 20 minutos



**OUTONO**



AO UTILIZAR ERVAS AROMÁTICAS APROVEITE OS TALOS PARA COLOCAR NA SOPA E CALDOS, ACRESCENTANDO-OS NA COZEDURA.

## Preparação

- 1 Numa panela coloque a cebola, o alho e a abóbora descascada, cortados aos cubos.
- 2 Junte a água quente e deixe cozinhar durante 25 minutos.
- 3 Junte o sumo espremido de uma laranja e 1 c. café de sal e deixe apurar mais 2 a 3 minutos. Triture tudo até ficar um creme homogéneo. Junte 2 c. sopa de azeite, os espinafres e os coentros e desligue o fogão.
- 4 Tape a panela e sirva, passados 20 minutos.

## Ingredientes

- 1,3L de água quente
- 800g de abóbora
- 300g de espinafres frescos
- 1 laranja (160g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 6 dentes de alho (18g)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- 1 c. café de sal (4g)
- Coentros frescos picados q.b
- Pimenta-preta moída q.b.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
14	0,5g	0,7g ●	0,1g ●	1,2g	0,9g ●	0,7g	0,1g ●

Por 100g

# SOPA DE CASTANHAS



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 40 minutos

**Cozedura:** 30 minutos



**OUTONO**

## Ingredientes

1,3L de água quente

1Kg de castanhas

2 c. sopa de azeite (14g)

½ c. café de sal (2g)

1 pau de canela



CASO TENHA SOBRAS DE CASTANHAS ASSADAS, PODERÁ UTILIZÁ-LAS NESTA RECEITA. PODE COZER AS CASTANHAS PILADAS OU DESCASCADAS.

## Preparação

- 1 Faça um golpe profundo, na horizontal, a meio das castanhas. Tenha atenção para não as partir ao meio.
- 2 Coza as castanhas com ½ c. café de sal e o pau de canela até abrirem.
- 3 Escorra as castanhas, reservando o caldo. Descasque-as e separe metade, reservando-as.
- 4 Triture as restantes no caldo da cozedura. Tempere com 2 c. sopa de azeite.
- 5 Desfaça as castanhas reservadas em pedaços e no momento de servir adicione o caldo.
- 6 Sirva quente.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratatos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
81	1,2g	1,0g ●	0,2g ●	15,5g	3,8g ●	2,4g	0,1g ●

Autor | PNAES Região de Leiria - PASS

Receita cedida e adaptada de: Chef Marques da Escola Tecnológica e Profissional da Zona do Pinhal

Por 100g

# BACALHAU À MINHOTA



**Dificuldade:** média



**Doses:** 2 pessoas



**Preparação:** 10 minutos

**Cozedura:** 25 minutos

**Demolhar:** 12 horas



**OUTONO**



## Ingredientes

2 postas de bacalhau (400g)

3 batatas médias (300g)

1 cebola média (200g)

½ pimento vermelho (115g)

10 azeitonas pretas (40g)

3 c. sopa de azeite (21g)

2 dentes de alho (6g)

½ c. café de sal (2g)

Salsa fresca q.b.

Pimenta-preta moída q.b.

## Preparação

- 1 Comece por preparar o bacalhau. Se utilizar bacalhau salgado, deve em primeiro lugar, colocar o bacalhau de molho durante, no mínimo, 12 horas, trocando de água várias vezes.
- 2 Coza o bacalhau em água a ferver durante cerca de 10 minutos, ou até que ele esteja bem cozido e fácil de desfiar. Retire as peles e espinhas, e desfie o bacalhau em pedaços grandes.
- 3 Corte as batatas ao meio e cozinhe as batatas em água com ½ c. café de sal até que fiquem macias, mas ainda firmes, durante cerca de 10 a 15 minutos. Depois reserve.
- 4 Numa frigideira, refogue a cebola em meias-luas e o alho em lascas em 3 c. sopa de azeite, até ficarem dourados. Adicione o pimento em tiras e as batatas cortadas em rodela finas. Deixe refogar mais alguns minutos.
- 5 Coloque o bacalhau na frigideira, adicione as azeitonas e cozinhe mais 5 minutos.
- 6 Ajuste a pimenta-preta moída.
- 7 Coloque o bacalhau ao centro do prato, à volta as batatas com o refogado de alho, cebola e pimento.
- 8 Adicione salsa fresca picada ao bacalhau no momento de servir.

NESTA RECEITA DEIXOU-SE A TRADICIONAL  
BATATA FRITA DE LADO E JUNTOU-SE A BATATA  
AO REFOGADO DE ALHO, CEBOLA E PIMENTO.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
83	7,7g	2,7g ●	0,4g ●	6,3g	1,0g ●	1,0g	0,5g ●

Por 100g



# CURGETE RECHEADA COM CAVALA E ABÓBORA

## Ingredientes

- 2 curgetes grandes (800g)
- 3 tomates médios (600g)
- 600g de abóbora
- 3 cavalas frescas e arranjadas, previamente cozidas (450g) ou 4 latas de cavala em conserva
- 1 cebola média (200g)
- ½ copo médio de vinho branco (100ml)
- 40g de queijo curado tipo da ilha
- 6 dentes de alho (18g)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- Coentros frescos picados q.b.
- Manjeriço fresco picado q.b.
- Orégãos q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.

## Preparação

- 1 Corte as curgetes ao meio (na longitudinal), retire e reserve parte do seu interior.
- 2 Descasque a abóbora e corte-a em cubos pequenos.
- 3 Num tacho com 2 c. sopa de azeite, deite a cebola, o tomate e os alhos, tudo picado. Adicione o vinho branco



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 30 minutos

**Cozedura:** 30 minutos



**OUTONO**



ESTEJA ATENTO AOS SINAIS DE FRESCURA  
AO COMPRAR O PEIXE: OLHOS BRILHANTES,  
GUELRAS VERMELHAS, RIJO AO TOQUE.

e envolva ligeiramente. Junte o miolo das curgetes picado, a abóbora e a cavala lascada. Retifique o tempero de pimenta e, no final, junte as ervas aromáticas.

- 4 Recheie as curgetes com este preparado, cubra com o queijo e leve a gratinar no forno a 160°C, durante 10 minutos.
- 5 Sirva com uma salada fresca a seu gosto e acompanhe com arroz ou massa integral nas porções adequadas- consultar pág. 13 e 14.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
67	5,3g	3,0g ●	0,9g ●	2,1g	1,9g ●	0,8g	0,1g ●

Por 100g

# FANECA EM CÍTRINOS



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 15 minutos  
Cozedura: 50 minutos



**OUTONO**



## Preparação

- 1 Tempere as fanecas com 1 c. café de sal, pimenta-preta moída e sumo de limão. Coloque a cozer ao vapor em cama de cebola e alho laminados, durante 15 minutos. Aproveite para cozinhar também os brócolos ao mesmo tempo junto das fanecas.
- 2 Pré-aqueça o forno a 180°C. Corte a abóbora em cubos grandes. Coloque num tabuleiro de ir ao forno, a abóbora e as batatas (com pele) e tempere com 1 c. café de sal, 1 c. sopa de azeite e pimenta-preta moída. Leve a forno, durante 35 minutos.

## Ingredientes

5 fanecas inteiras limpas (1kg)  
1kg de batatas novas pequenas  
600g de abóbora  
2,5 brócolos (600g)  
1 cebola grande (300g)  
2 c. sopa de azeite (14g)  
4 dentes de alho (12g)  
2 c. café de sal (8g)  
Sumo de 1 limão  
Vinagre q.b.  
Coentros frescos q.b.  
Pimenta-preta q.b.

COZINHAR A VAPOR PRESERVA  
A QUALIDADE NUTRICIONAL  
DOS ALIMENTOS E ECONOMIZA  
ENERGIA E ÁGUA

- 3 Coloque tudo no prato, retifique tempero com 1 c. sopa de azeite, vinagre, pimenta-preta moída e junte coentros picados por cima.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
62	6,8g	0,8g ●	0,1g ●	6,3g	1,0g ●	1,1g	0,3g ●

Por 100g



# FILETES DE PESCADA COM ARROZ DE COUVE

## Ingredientes

- 800ml de água
- 4 filetes de pescada (600g)
- 1 caneca de arroz carolino (270g)
- 200g de couve-portuguesa
- 1 cebola média (200g)
- 2 ovos M (120g)
- 10 c. sopa rasas de farinha de milho (100g)
- 10 c. sopa de sêmola de milho (100g)
- 4 dentes de alho (12g)
- 1 c. sopa de azeite (7g)
- 1 c. café de sal (4g)
- Sumo de 1 limão
- Pimenta-preta moída q.b.
- Salsa q.b.

## Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno e 180°C. Corte os filetes de pescada em retângulos. Tempere-os com ½ c. café de sal, sumo de limão e pimenta-preta moída. Coloque em 3 pratos fundos diferentes, um com farinha, outro com ovo batido e outro com sêmola. Passe os filetes primeiro por farinha, depois por ovo e no final pela sêmola, disponha num tabuleiro forrado com papel vegetal e coloque no forno durante 15 a 20 minutos, até ficarem dourados. A meio da cozedura vire as tiras.

- 2 Pique a cebola e o alho e envolva em 1 c. sopa de azeite. Junte a couve-portuguesa cortada às tiras e envolva mais 2 minutos. Junte o arroz e vá mexendo durante mais 3 minutos em lume brando.
- 3 Adicione a água e deixe cozer durante 15 minutos em lume brando. Tempere com ½ c. café de sal e pimenta-preta moída. No final da cozedura junte a salsa picada.
- 4 Sirva os filetes de pescada com o arroz e com uma salada de legumes.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 6 pessoas



**Preparação:** 20 minutos

**Cozedura:** 20 minutos



**OUTONO**

PARA A POPULAÇÃO EM GERAL, RECOMENDA-SE QUE O PEIXE SEJA CONSUMIDO COM MAIOR FREQUÊNCIA AO LONGO DA SEMANA, EM COMPARAÇÃO COM A CARNE OU OS OVOS, DEVENDO SER INCLuíDO, PELO MENOS, DUAS A TRÊS VEZES POR SEMANA.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratados de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
102	6,6g	1,2g ●	0,2g ●	15,8g	0,6g ●	0,9g	0,2g ●

Por 100g

# SALADA DE POLVO COM COUVE-FLORES E AZEITONAS



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 20 minutos  
**Cozedura:** 45 minutos



**OUTONO**

LEMBRE-SE DE NÃO DEIXAR FORA A ÁGUA DA COZEDURA DO POLVO. PODE SEMPRE APROVEITÁ-LA PARA FAZER OUTRAS RECEITAS, COMO ARROZ.

## Preparação

- 1 Coloque água a ferver. Assim que estiver a ferver, mergulhe o polvo/pota na água, sem o largar, e deixe cozer durante 10 segundos. Retire o polvo da água e espere mais uns segundos antes de o voltar a mergulhar. Repita este processo mais duas vezes.
- 2 Coloque o polvo totalmente dentro da panela, tape e deixe cozinhar durante 30 minutos, ou até estar com a textura pretendida.
- 3 Ao fim desse tempo, deixe o polvo arrefecer dentro da água por uns instantes.
- 4 Coza a couve-flor numa panela com água e ½ c. café de sal. De seguida parta em pedaços pequenos.
- 5 Pique a cebola, os pimentos, o tomate, as azeitonas e a salsa, e rale a cenoura.
- 6 Corte o polvo/pota em pequenos pedaços.
- 7 Misture os pedaços de polvo/pota, a cebola, os pimentos, o tomate, as azeitonas, a cenoura, a couve-flor e a salsa.
- 8 Num pote/frasco misture 2 c. sopa de azeite, o vinagre, ½ c. café de sal e pimenta-preta moída.
- 9 Adicione à salada e envolva tudo muito bem.

## Ingredientes

360-400g de polvo/pota  
1 cebola (200g)  
1 pimento vermelho e/ou verde e/ou amarelo (200g)  
1 tomate médio (200g)  
2 floretes de couve-flor (90g)  
½ cenoura (50g)  
10 azeitonas (40g)  
2 c. sopa de vinagre (16ml)  
2 c. sopa de azeite (14g)  
1 c. café de sal (4g)  
Salsa fresca q.b.  
Pimenta-preta moída q.b.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
59	6,2g	2,7g ●	0,4g ●	1,9g	1,7g ●	1,1g	0,7g ●

Por 100g



# TRUTAS À MODA DE BOTIGAS

## Ingredientes

800g de truta pequena  
4 batatas médias (400g)  
15 c. sopa de azeite (105g)  
4 fatias de presunto (92g)



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 5 minutos

**Cozedura:** 45 minutos



**OUTONO**

PARA REDUZIR A QUANTIDADE DE GORDURA DA RECEITA, OPTE POR PINCELAR AS TRUTAS COM AZEITE E LEVAR AO FORNO EM VEZ DE FRITAR.



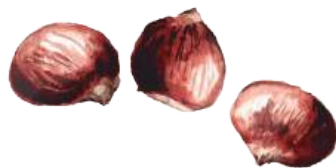
## Preparação

- 1 Coloque as batatas a cozer.
- 2 Lave bem as trutas, mantendo as escamas.
- 3 Dê um golpe junto às guelras para as limpar, sem abrir até à barriga.
- 4 Depois de limpas, introduza um pedaço de presunto na barriga de cada truta e frite-as em 15 c. de sopa de azeite.
- 5 Sirva com as batatas cozidas.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
182	12,4g	10,1g ●	1,7g ●	5,5g	0,3g ●	0,7g	0,3g ●

Por 100g

# ARROZ DE COELHO COM CASTANHAS



**Dificuldade:** média



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 30 minutos

**Cozedura:** 90 minutos

**Marinar:** 4 a 5 horas



**OUTONO**



## Ingredientes

1L água

1kg de coelho

1 caneca de arroz (250g)

250g de castanhas sem pele

1 cebola (200g)

1 copo médio de vinho tinto (200ml)

2 c. sopa de azeite (14g)

3 dentes de alho (9g)

½ c. chá de sal (3g)

1 folha de louro

Pimenta de moinho q.b.

Piripiri q.b.

SIRVA O ARROZ COM UM  
POUCO DE SALSA PICADA.

## Preparação

- 1 De véspera, tempere o coelho previamente limpo e cortado em pedaços, com ½ c. chá de sal, piripiri, alho esmagado, a folha de louro e o vinho tinto. Caso não seja possível marinar o coelho de véspera, deixe repousar nesta marinada cerca de quatro a cinco horas.
- 2 No dia seguinte, coloque 2 c. sopa de azeite num tacho e faça um refogado com a cebola picada, mexa até dourar, sem queimar. Acrescente o coelho e a respetiva marinada, envolva bem e deixe o coelho alourar de ambos os lados.
- 3 De seguida, acrescente cerca de um litro de água até cobrir o coelho. Envolve e deixe levantar fervura. Reduza o lume, tape e deixe o coelho cozinhar cerca de 30-40 minutos. Se o líquido reduzir, acrescente mais um pouco de água ou vinho.
- 4 Quando a carne estiver tenra, adicione o arroz e as castanhas.
- 5 Deixe cozer lentamente, mexendo regularmente, durante aproximadamente 15 minutos.
- 6 Retifique os temperos com a pimenta de moinho.

Calorias  
148

Proteína  
12,5g

Gordura total  
3,0g

Gordura saturada  
0,8g

Hidratos de Carbono  
15,9g

Açúcares  
1,5g

Fibra  
1,5g

Sal  
0,2g

Por 100g



# ARROZ DE MARANHO

## Ingredientes

750ml de água

500g de cabra ou cabrito  
arranjado sem osso

360g de arroz agulha

150g de rojões de porco

½ copo médio de vinho branco  
(100g)

4 c. sopa de azeite (28g)

6 dentes de alho (18g)

1 c. café de sal (4g)

Hortelã fresca q.b.

Pimenta-preta moída q.b.



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 10 minutos

Cozedura: 50 minutos



**OUTONO**

PODE ACOMPANHAR  
ESTE PRATO COM UMA  
SALADA DE HORTÍCOLAS  
DA ÉPOCA.

PREFIRA CARNE  
DE PRODUÇÃO NACIONAL!

## Preparação

- 1 Corte as carnes aos cubos muito pequenos.
- 2 Numa panela adicione o alho picado, as carnes, 4 c. sopa de azeite e leve ao lume brando durante 2 minutos. Junte hortelã e adicione vinho para refrescar.
- 3 Adicione o arroz e a água. Deixe ferver até cozer o arroz, junte mais hortelã.
- 4 Tempere com 1 c. café de sal e pimenta-preta moída.
- 5 Sirva quente.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
133	8,6g	3,4g ●	0,8g ●	15,9g	0,1g ●	0,5g	0,2g ●

Por 100g

# BIFANAS MEDITERRÂNICAS COM LEGUMES



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 30 minutos

**Cozedura:** 30 minutos

**Marinar:** 30 minutos



**OUTONO**

PODE DEIXAR AS BIFANAS A MARINAR DE UM DIA PARA O OUTRO PARA ABSORVEREM TODO O SABOR. GUARDE-AS NUM RECIPIENTE DE VIDRO BEM FECHADO NO FRIGORÍFICO.

## Preparação

- 1 Tempere as bifanas com ½ c. café de sal, metade do vinho branco, 1 c. sopa de azeite, sumo de limão, louro, alho laminado, pimenta-preta moída, pimentão-doce e talos de salsa picada ou de outra erva aromática a gosto. Deixe marinar durante pelo menos 30 minutos.
- 2 Corte as batatas com pele em gomos e tempere-as com 1 c. sopa de azeite, ½ c. café de sal, pimenta-preta moída e pimentão-doce. Coloque no forno a assar a 180°C durante 30 minutos.
- 3 Corte a couve-roxa em tiras finas, tempere com açúcar, vinagre e 1 c. sopa de azeite. Deixe marinar pelo menos 15 minutos.
- 4 Numa frigideira coloque 1 c. sopa de azeite e cozinhe as bifanas colocando o restante vinho branco. As bifanas acabam por estufar e não fritar. Assim que o vinho começar a evaporar e a carne a branquear, desligue o fogão e tape a frigideira. Aguarde 15 minutos.
- 5 Corte os legumes em palitos finos e coloque-os 2 minutos em água a ferver. Desligue o lume, retire-os e escorra. Salteie os legumes com 1 c. sopa de azeite e pimenta-preta moída.
- 6 Sirva as bifanas e os legumes em pão caseiro (ver receita Pão de cereais pág. 42 ou Pão de azeite, orégãos e azeitonas pág. 41).

AS MARINADAS SÃO UMA ÓTIMA TÉCNICA PARA DAR SABOR AOS ALIMENTOS SEM ADICIONAR MAIS SAL.

## Ingredientes

- 4 bifanas de porco médias (100g cada)
- 4 batatas médias (400g)
- 2 cenouras médias (200g)
- 200g de couve-roxa
- 1 nabo pequeno (150g)
- ½ copo médio de vinho branco (100ml)
- 1 cabeça de alho (38g)
- 5 c. sopa de azeite (30g)
- 1 c. sopa de vinagre (8ml)
- 1 c. chá de açúcar (6g)
- 1 c. café de sal (4g)
- 1 folha de louro
- Sumo de 1 limão
- Pimentão-doce q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.
- Salsa (talos) q.b.

Calorias

103

Proteína

6,8g

Gordura total

4,4g ●

Gordura saturada

1,0g ●

Hidratos de Carbono

7,2g

Açúcares

2,0g ●

Fibra

1,4g

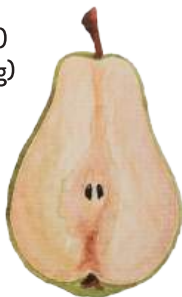
Sal

0,3g ●

Por 100g

## Ingredientes

- 1 frango inteiro (1,6kg)
- 5 peras (460g)
- 1 caneca de arroz carolino (270g)
- 1 pimento vermelho assado (230g)
- 1 cebola (200g)
- ½ curgete (150g)
- 1 copo pequeno de vinho branco (150ml)
- ½ lata de milho cozido (80g)
- 2 c. sopa de amendoins (36g)
- 4 c. sopa de azeite (28g)
- 5 dentes de alho (15g)
- 1 c. sopa de vinagre (8g)
- 2 c. café de sal (8g)
- Sumo de 1 limão
- Salsa fresca picada q.b.
- Pimentão-doce q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.



# FRANGO RECHEADO COM PERA



**Dificuldade:** média



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 20 minutos

**Cozedura:** 60 minutos



**OUTONO**

EM CASO DE SOBRAS, DESFIE A CARNE E FAÇA O ARROZ DE FRANGO (PÁG. 64), OMELETES, SALADAS OU SANDES.

QUANDO FOR COMPRAR CARNE OU PEIXE, PREFIRA PEÇAS INTEIRAS. COMPRAR UM FRANGO INTEIRO É MAIS ECONÓMICO DO QUE OPTAR PELAS PEÇAS JÁ CORTADAS.

## Preparação

- 1 Num tabuleiro coloque o frango inteiro e tempere-o com 1 c. café de sal, 2 c. sopa de azeite, pimentão-doce, pimenta-preta moída e sumo de ½ limão. Recheie o frango com as peras cortadas em quatro (sem retirar a casca). Coloque também uma rodela de limão, os talos da salsa e um dente de alho no interior do frango. Depois, ate as pernas e asas do frango para o recheio não sair com um fio de cozinha. Regue com 120ml de vinho branco e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, coberto com folha de alumínio, durante os primeiros 30 minutos, retirando-a depois e deixando a assar por mais 30 minutos.
- 2 Junte num recipiente sumo de ½ limão, 1 c. sopa de azeite, vinagre, ½ c. café de sal, pimenta-preta moída, pimento assado e os amendoins. Triture tudo e reserve.
- 3 Coloque um tacho ao lume pique o alho e a cebola e envolva com 1 c. sopa de azeite, durante 2 minutos. Junte um pouco de vinho (30 ml) para refrescar. Depois o arroz, duas canecas de água e deixe cozinhar. No final da cozedura junte o milho e a curgete cortada em camponesa. Desligue o lume, adicione a salsa e retifique o tempero com ½ c. café de sal e pimenta-preta moída.

Calorias  
114

Proteína  
13,5g

Gordura total  
2,8g ●

Gordura saturada  
0,5g ●

Hidratos de Carbono  
7,7g

Açúcares  
1,8g ●

Fibra  
0,9g

Sal  
0,4g ●

Por 100g

# GALINHA COM GRÃO E ESPINAFRES



**Dificuldade:** média



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 10 minutos  
**Cozedura:** 60 minutos



**OUTONO**



## Ingredientes

- 400g de grão-de-bico previamente demolido
- 400g de galinha do campo ou frango sem pele e cortado
- ½ batata-doce (200g)
- 1 cebola média (200g)
- 1 cenoura média (100g)
- 100g de espinafres
- 50g de couve-lombarda
- ¼ copo médio de vinho branco (50ml)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- 4 dentes de alho (12g)
- 1 c. café de sal (4g)
- 1 folha de louro
- Sumo de 1 laranja ou limão
- Coentros frescos picados q.b.
- Salsa fresca picada q.b.
- Orégãos secos q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.



COMPRA GRÃO-DE-BICO SECO A GRANEL, NAS QUANTIDADES QUE PRECISA. CONSERVE-O NA DISPENSA, NUM LOCAL SECO. EM ALTERNATIVA PODE DEMOLHAR, COZER, SEPARAR POR DOSES E CONGELAR FICANDO PRONTO A UTILIZAR.

## Preparação

- 1 Num tacho, cubra o grão previamente demolido com água. Deixe cozer durante 50 minutos. Reserve.

**Nota:** pode cozer o grão na panela de pressão durante 20 minutos.



- 2 Num tacho coloque 2 c. sopa de azeite, o louro, a cebola e o alho picado e deixe aclarar. Junte a galinha ou frango, 1 c. café de sal, a pimenta-preta moída e envolva por 5 minutos. Refresque com vinho branco e deixe apurar por mais 5 minutos.
- 3 Junte ao preparado a cenoura cortada às rodelas, a batata-doce cortada aos cubos e a seguir o grão cozinhado. Deixe apurar durante 20 minutos em lume brando.
- 4 No final, adicione os espinafres, a couve-lombarda cortada em juliana, as ervas aromáticas a gosto e o sumo de um limão ou laranja.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
98	8,8g	2,1g ●	0,3g ●	9,1g	2,0g ●	2,3g	0,5g ●

Por 100g

# PEITO DE PERU RECHEADO COM MARMELÓS E MIÇAS DE BATATA-DOÇE



**Dificuldade:** média



**Doses:** 5 pessoas



**Preparação:** 30 minutos

**Cozedura:** 150 minutos



**OUTONO**



## Ingredientes

- 2 marmelos grandes (600g)
- 500g de peito de peru
- 1,5 batata-doce cozida (500g)
- 2 cebolas médias (400g)
- 2 tomates médias (400g)
- 1 laranja (160g)
- 150g de couve-portuguesa
- 10 cogumelos frescos inteiros (150g)
- ½ copo médio de vinho branco (100ml)
- 100g de chouriço
- 5 c. sopa de vinho do Porto (50ml)
- 6 figos secos (48g)
- 1 mão cheia de amêndoas (30g)
- 3 c. sopa de azeite (21g)
- 6 dentes de alho (18g)
- 1 c. café de sal (4g)
- Sumo de 1 limão
- 1 folha de louro
- Alecrim q.b.
- Tomilho q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.



## Preparação

- 1 Coloque 1 c. sopa de azeite numa frigideira e junte 1 cebola, 3 dentes de alho, os cogumelos, as amêndoas, os marmelos e os figos, tudo cortado em cubos pequenos. Junte a folha de louro e tempere com pimenta-preta moída. Envolve tudo e deixe em lume brando durante 10 minutos, mexendo várias vezes. Acrescente o tomilho e alecrim picados e reserve.
- 2 Bata o peito de peru, retire o excesso de humidade e tempere com 1 c. café de sal, pimenta-preta moída e o sumo de limão. Espalhe o recheio sobre a carne. Enrole a carne e prenda-a, em forma de rolo, com o fio de cozinha, fechando-o.

- 3 Coloque 1 c. sopa de azeite numa frigideira e quando estiver quente, aloure o rolo de peru uniformemente, juntando os vinhos por cima até apurar.
- 4 Coloque os rolos no forno a 180° por 1 hora ou a 200°C, cerca de 40 a 45 minutos. Antes de servir coloque umas rodela de laranja por cima dos rolos.
- 5 Pique 1 cebola e 3 dentes de alho. Pele os tomates, retire-lhes as sementes e corte-os em cubos pequenos. Retire a pele ao chouriço e corte-o também em cubinhos. Lave a couve e corte-a em juliana.
- 6 Leve uma frigideira ao lume com 1 c. sopa de azeite, a cebola, os alhos e o chouriço. Mexa bem e deixe cozinhar para libertar a gordura. Junte a couve e mexa até alourar. Adicione o tomate e deixe cozinhar durante 2 minutos.
- 7 Junte as batatas-doces previamente cozidas cortadas em pedacinhos e envolva até começarem a desfazer-se.
- 8 Tempere com pimenta-preta moída e, quando prontas, utilizando duas colheres de sopa, molde as migas no formato de pastéis e sirva decoradas a gosto.



PRECISA DE PIMENTA-PRETA MOÍDA?  
 OPTE POR COMPRAR EM GRÃO E MOA  
 NO MOMENTO: DURA MAIS TEMPO  
 E O SABOR É MAIS INTENSO.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
81	5,9g	2,5g ●	0,5g ●	7,0g	3,9g ●	2,2g	0,4g ●

Por 100g

# CALDEIRADA DE COGUMELOS



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 15 minutos  
**Cozedura:** 45 minutos



**OUTONO**

## Preparação

- 1 Lave bem todos os legumes e corte-os às rodelas/lâminas (deixe a batata em rodelas mais grossas para não se desfazer).
- 2 Num tacho de fundo grande, coloque 3 c. sopa de azeite, disponha uma camada de cebola, depois o alho, o alho francês, a cenoura, a batata-doce, os pimentos, os brócolos, os cogumelos e por fim o tomate. Repita as camadas até esgotar os ingredientes.
- 3 Tempere com 1 c. café de sal, pimenta-preta moída, pimentão-doce, açafrão e coentros frescos picados. Regue com vinho branco e coloque os figos secos cortados em pequenos pedaços.
- 4 Tape o tacho e leve a lume brando durante 45 minutos, sem mexer, agite o tacho ocasionalmente.
- 5 No final junte os espinafres, coentros picados e desligue o lume. Deixe apurar um pouco e está pronto a servir.

GOSTA DE PIMENTOS? COMPRE EM MAIOR QUANTIDADE, LAVE-OS, CORTE EM TIRAS E COLOQUE-OS EM SACOS PARA CONGELAR. ASSIM TERÁ PIMENTOS PARA CONSUMIR NO INVERNO.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
62	1,5g	1,2g ●	0,2g ●	9,1g	5,0g ●	2,5g	0,2g ●

Por 100g



# EMPADÃO DE COGUMELOS

## Ingredientes

- 5 batatas grandes (1kg)
- 1 curgete (300g)
- 20 cogumelos frescos (300g)
- 1 cebola (200g)
- 200ml de bebida vegetal
- ¼ de couve-coração (200g)
- 1 ovo S (50g)
- 3 dentes de alho (9g)
- 1 c. sopa de azeite (7g)
- ½ c. café de sal (2g)
- Folha de louro q.b.
- Noz-moscada q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 60 minutos



**OUTONO**



SIRVA COM UMA SALADA VERDE  
OU COM LEGUMES COZIDOS.

## Preparação

- 1 Coza as batatas numa panela com água a ferver e ¼ c. café de sal. Depois de estarem cozidas, escorra a água e passe-as por um esmagador de batatas.
- 2 De seguida, coloque a bebida vegetal, envolva bem e tempere com ½ c. sopa de azeite, noz-moscada e pimenta-preta moída. Reserve.
- 3 Fatie os cogumelos e corte a cebola em meias-luas. Corte a couve-coração em juliana, lamine a curgete e pique os alhos.
- 4 Num tacho adicione ½ c. sopa de azeite, a cebola, os alhos e a folha de louro. De seguida, junte a couve-coração, a curgete e os cogumelos.
- 5 Deixe cozinhar e temperar com ¼ c. café de sal e pimenta-preta moída.
- 6 Entretanto, ligue o forno a 180° C.
- 7 Numa assadeira coloque uma primeira camada de esmagado de batata e espalhe por cima o recheio de cogumelos, terminando com a restante quantidade de esmagado.
- 8 Pincele com o ovo batido e leve ao forno até dourar.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
58	2,4g	0,9g ●	0,2g ●	9,3g	1,2g ●	1,6g	0,1g ●

Por 100g

# FEIJOADA DE LEGUMES



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 6 pessoas



**Preparação:** 10 minutos

**Cozedura:** 45 minutos

**Repouso:** 30 minutos



**OUTONO**



O FEIJÃO É UM ALIMENTO MUITO NUTRITIVO COM UM ELEVADO TEOR DE PROTEÍNA, HIDRATOS DE CARBONO, FIBRAS E VITAMINA B.

## Ingredientes

800g de feijão-manteiga ou feijão-branco cozido

2 tomates médios (400g)

1 nabo (320g)

3 batatas médias (300g)

2 cenouras médias (200g)

1 cebola média (200g)

200g de abóbora

200g de couve-portuguesa

3 c. sopa de azeite (21g)

6 dentes de alho (18g)

1 c. café de sal (4g)

Salsa fresca picada q.b.

Cominhos em pó q.b.

## Preparação

- 1 Num tacho junte 2 c. sopa de azeite, a cebola, o alho e o tomate, tudo picado. Envolve durante 2 a 3 minutos em lume brando.
- 2 Adicione a couve laminada e os restantes legumes cortados em quartos de lua.
- 3 Envolve bem e junte água até cobrir. Tempere com 1 c. café de sal e cominhos. Assim que ferver, junte o feijão e salsa picada.
- 4 Cozinhe por mais 10 minutos e retire do fogão. Adicione ao preparado 1 c. sopa de azeite, mais salsa picada e mexa. Deixe repousar no tacho tapado durante 30 minutos e sirva.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
65	3,3g	1,2g ●	0,2g ●	8,6g	2,0g ●	3,3g	0,3g

Por 100g

# FRITTATA MEDITERRÂNICA DE ESPINAFRES E BATATA-DOCE

## Ingredientes

- 6 ovos M (355g)
- 200g de espinafres
- ½ batata-doce (200g)
- 1 cebola média (200g)
- ½ pimento verde (100g)
- 100g queijo de cabra
- 3 c. sopa de azeite (21g)
- 4 dentes de alho (12g)
- Salsa fresca q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos  
Cozedura: 20 minutos



OUTONO



## Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2 Corte a batata-doce em cubos e coloque em água a ferver durante cerca de 5 minutos, ou até começar a amolecer. Escorra e reserve.
- 3 Aqueça 3 c. sopa de azeite numa frigideira grande que possa ir ao forno. Adicione a cebola e alho picados, pimento cortado em cubos pequenos e refogue até que a cebola fique translúcida.
- 4 Adicione os espinafres e deixe cozinhar até que murchem. Junte a batata-doce cozida e tempere com pimenta-preta moída.
- 5 Bata os ovos. Adicione o queijo de cabra, salsa picada. Misture.
- 6 Verta a mistura de ovos sobre os legumes na frigideira. Cozinhe até que os ovos comecem a solidificar, mas ainda líquidos no centro.
- 7 Coloque a frigideira no forno e asse durante 10 a 15 minutos, ou até que a frittata esteja completamente firme e dourada por cima.
- 8 Retire do forno e deixe arrefecer um pouco antes de cortar.

PODE USAR VÁRIOS VEGETAIS DA ÉPOCA QUE TENHAM SOBRA DO OUTRAS PREPARAÇÕES E JUNTAR TUDO NA FRITTATA.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratados de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
122	6,2g	7,6g ●	2,9g ●	6,3g	2,3g ●	1,4g	0,2g ●

Por 100g

# GUISADO DE COUVES COM FEIJÃO AMARELO E TOMILHO



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 6 pessoas



**Preparação:** 10 minutos  
**Cozedura:** 25 minutos



**OUTONO**



## Ingredientes

- 3 tomates redondo maduro (540g)
- 5 batatas médias (500g)
- 400g de feijão amarelo cozido
- 400g de couve-galega segada
- 1 cebola média (200g)
- 1 alho-francês (parte branca) (85g)
- ½ pimento vermelho pequeno (80g)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- 4 dentes de alho (12g)
- ½ c. café de sal (2g)
- Tomilho fresco q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.



## Preparação

- 1 Coloque a cebola e os alhos picados juntamente com 2 c. sopa de azeite numa panela em lume brando. Deixe alourar ligeiramente e, em seguida, adicione o alho-francês em rodelas, o pimento cortado aos cubos, a pimenta-preta moída e deixe cozinhar até que os hortícolas amoleçam.
- 2 Acrescente as batatas cortadas aos cubos e deixe cozinhar por 10 minutos.
- 3 Adicione os tomates picados e deixe apurar ligeiramente por 5 minutos.
- 4 De seguida, adicione os feijões e a sua calda, juntamente com a couve-galega segada finamente e cozinhe por mais 5 minutos.
- 5 Tempere com ½ c. café de sal e pimenta-preta moída a gosto.
- 6 Sirva quente polvilhado com tomilho fresco.

ESTA RECEITA, INSPIRADA NA RECEITA TRADICIONAL COUVES COM FEIJÃO AMARELO DE TERRAS DE BOURO. É UMA OPÇÃO DE BASE VEGETAL E IGUALMENTE SABOROSA E NUTRITIVA.

PODERÁ GUARDAR A PARTE VERDE DO ALHO-FRANCÊS PARA COLOCAR NUMA SOPA OU PARA PREPARAR UM CALDO AROMÁTICO PARA OUTRO PRATO.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
61	2,9g	0,9g ●	0,1g ●	8,9g	2,1g ●	2,8g	0,2g ●

Por 100g

## Ingredientes

400g de lentilhas secas  
400g de espinafres  
4 cenouras médias (400g)  
1 cebola média (200g)  
1 tomate médio (200g)  
200g de massa cotovelinho  
½ copo médio de vinho branco (100ml)  
4 c. sopa de azeite (28g)  
4 dentes de alho (12g)  
½ c. café de sal (2g)  
Coentros frescos picados q.b.  
Salsa fresca picada q.b.  
Pimenta-preta moída q.b.



# MASSADA DE LENTILHAS COM CENOURA



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 6 pessoas



**Preparação:** 10 minutos

**Cozedura:** 35 minutos

**Repousar:** 10 minutos

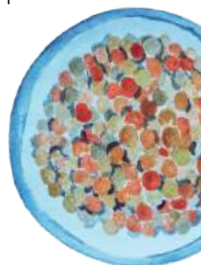


**OUTONO**

## Preparação

- 1 Pique a cebola, o tomate e o alho e coloque num tacho com 4 c. sopa de azeite. Aloure-os e junte o vinho branco deixando apurar durante 5 minutos. Junte as lentilhas e as cenouras cortadas em meia-lua.
- 2 Deixe apurar durante 5 minutos em lume brando. Junte água e deixe cozinhar por 15 minutos. Junte a massa e deixe cozinhar mais 10 minutos. Tempere com ½ c. café de sal e a pimenta-preta moída.
- 3 No final, quando desligar o fogão, junte todas as ervas aromáticas picadas e os espinafres frescos. Tape, deixe repousar durante 10 minutos e sirva.

AS LENTILHAS COZEM EM 30 MINUTOS. COZA EM ÁGUA SEM SAL PARA A COZEDURA SER MAIS RÁPIDA. OS ESPINAFRES NÃO PRECISAM DE COZER, BASTA COLOCÁ-LOS NO FINAL DA COZEDURA.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
93	4,1g	1,9g ●	0,3g ●	12,6g	2,1g ●	2,6g	0,3g ●

Por 100g

# DOCE DE CABAÇA



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 10 pessoas



**Preparação:** 10 minutos

**Cozedura:** 60 minutos

**Repousar:** 12 horas



**OUTONO**



## Ingredientes

1kg de abóbora cabaça

10,5 c. sopa de açúcar amarelo (200g)

1 mão-cheia de miolo de noz (30g)

1 pau de canela

Canela em pó q.b.

A QUANTIDADE DE AÇÚCAR PODE SER REDUZIDA CONFORME A PREFERÊNCIA.



## Preparação

- 1 Parta uma abóbora cabaça aos pedaços, retire as pevides e corte em pedaços de 1 cm.
- 2 Coloque numa taça e adicione 10,5 c. sopa de açúcar amarelo. Deixe repousar de um dia para o outro.
- 3 No dia seguinte coloque a mistura em lume lento numa panela até atingir o ponto de pérola (quando escorre da colher em fio), junte o pau de canela e retire do lume, deixando arrefecer.
- 4 Pique grosseiramente as nozes, junte e polvilhe com canela em pó.

É UM ÓTIMO ACOMPANHANTE PARA PÃO, QUEIJO OU REQUEIJÃO DE OVELHA!

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
89	0,7g	1,8g ●	0,2g ●	17,3g	17,1g ●	0,7g	0,1g ●

Por 100g

# MARMELO ASSADO COM ESPECIARIAS

## Ingredientes

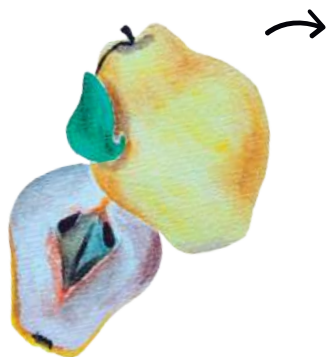
1 marmelo médio (300g)

Sumo e raspas de 1 laranja  
(120ml)

Anis q.b.

Canela em pó q.b.

Erva-doce q.b.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 2 pessoas



**Preparação:** 5 minutos  
**Cozedura:** 30 minutos



**OUTONO**

O MARMELO É UMA DAS ÚNICAS FRUTAS COMESTÍVEIS QUE NÃO É CONSUMIDA CRUA, DEVIDO À SUA POLPA BASTANTE RIJA E AMARGA. NORMALMENTE, É COMIDO COZIDO, ASSADO OU EM DOCES COMO A MARMELADA OU GELEIA.

## Preparação

- 1 Retire o caroço ao marmelo. Corte em duas partes.
- 2 Coloque o marmelo num tabuleiro e regue com o sumo de laranja e adicione as especiarias e raspas de laranja.
- 3 Leve ao forno a 180°C durante 30 minutos.
- 4 Pode servir morno ou frio.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
51	0,6g	0,1g ●	0g ●	9,6g	9,4g ●	4,3g	0g ●

Por 100g

# MOUSSE DE CHOCOLATE E BATATA-DOCE



**Dificuldade:** média



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 50 minutos

**Cozedura:** 30 minutos



**OUTONO**



## Ingredientes

1 batata-doce grande (500g)

1 pêsego fresco (145g)

100g de chocolate negro

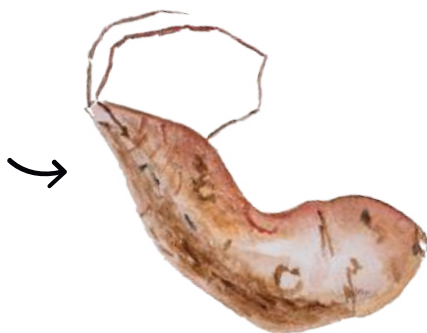
3 claras (100g)

7 c. chá de queijo creme (50g)

2 c. chá de mel (16g)

Hortelã-pimenta fresca q.b.

A BATATA-DOCE DEVE SER SEMPRE COZINHADA COM CASCA E É UMA EXCELENTE FONTE DE VITAMINA A E FIBRA.



## Preparação

- 1 Asse a batata com casca no forno a 180°C durante 30 minutos. Retire a pele e passe a puré, juntando 1 c. chá de mel.
- 2 Derreta o chocolate em banho-maria, envolva no puré de batata-doce e deixe arrefecer.
- 3 Bata as claras em castelo e envolva lentamente ao preparado anterior, já arrefecido.
- 4 Envolve o queijo creme com o restante mel. Deite a mousse em pequenas taças, coloque o queijo creme por cima e decore com pêsego fresco e hortelã-pimenta. Sirva fresco.

GUARDE AS 4 GEMAS QUE SOBAM E UTILIZE NOUTRAS RECEITAS COMO POR EXEMPLO NUMA OMELETE OU NA RECEITA DE ERVILHAS COM OVOS ESCALFADOS (VER RECEITA PÁGINA 72).

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
162	3,0g	4,9g ●	3,0g ●	25,0g	13,0g ●	2,7g	0,2g ●

Por 100g



# PÃO-DE-LÓ COM CALDA DE FRUTOS VERMELHOS

PODE USAR FRUTOS VERMELHOS CONGELADOS SE NÃO ENCONTRAR FRESCOS.

## Ingredientes



5 ovos M (295g)

150g de frutos vermelhos (morangos, framboesas, amoras, mirtilos...)

15 c. sopa rasas de farinha de trigo (150g)

4 c. sopa de açúcar amarelo (70g)

4 gemas (70g)

## Preparação

- 1 Numa tigela grande, bata os 5 ovos inteiros e as 4 gemas com 4 c. sopa de açúcar amarelo até obter uma mistura bem volumosa e clara. Use uma batedeira elétrica ou uma vara de arames para garantir que o ar seja incorporado.
- 2 Peneire a farinha branca para evitar grumos.
- 3 Aos poucos, adicione a farinha peneirada à mistura de ovos e gemas, envolvendo delicadamente, sem perder o ar incorporado.
- 4 Forre uma forma de 20 cm de diâmetro com papel vegetal. Coloque a massa na forma e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante, cerca de,



**Dificuldade:** média



**Doses:** 8 pessoas



**Preparação:** 10 minutos  
**Cozedura:** 15 minutos



**OUTONO**



12 minutos. O pão-de-ló deve crescer e dourar, mas deve permanecer húmido no interior (não deve secar completamente).

- 5 Enquanto o pão-de-ló está no forno, coloque os frutos numa pequena panela. Cozinhe em lume baixo até os frutos se desintegram e formarem uma calda espessa. Deixe arrefecer um pouco.
- 6 Retire o pão-de-ló do forno e deixe arrefecer um pouco. Depois, regue o bolo com a calda de frutos vermelhos.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
200	8,1g	7,6g ●	2,0g ●	34,9g	23,9g ●	1,4g	0,1g ●

Por 100g

# PUDIM DE ABÓBORA, LARANJA E MEL



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 6 pessoas



**Preparação:** 10 minutos

**Cozedura:** 45 minutos

**Frigorífico:** 6 horas



**OUTONO**

APROVEITE AS SEMENTES DA ABÓBORA PARA TOSTAR E ADICIONAR POSTERIORMENTE NUM IOGURTE NATURAL OU NUMA SALADA.

## Ingredientes

450g de abóbora menina cozida aos cubos

1 caneca de leite meio-gordo (250ml)

Sumo e raspas de 1 laranja grande (160ml)

2 ovos XL (150g)

1 c. sopa de mel (24g)

2 c. sobremesa de amido de milho (16g)

1 c. chá de mel (8g)

Canela em pó q.b.

## Preparação

- 1 Parta a abóbora em cubos pequenos e adicione a canela em pó. Cozinhe a abóbora até ficar macia.
- 2 Num recipiente junte a abóbora, o leite, os ovos, o amido de milho, 1 c. sopa de mel, 80ml de sumo e as raspas da laranja e triture tudo com uma varinha mágica.
- 3 Verta o conteúdo para uma forma de silicone retangular tipo bolo inglês e leve ao forno em banho-maria com água fervente, a 180°C, durante 30 a 35 minutos. Faça o teste do palito para garantir que está bem cozinhado.
- 4 Retire do forno, deixe arrefecer e leve ao frigorífico por pelo menos 6 horas.
- 5 Faça a calda do pudim: numa panela pequena coloque 80ml de sumo de laranja e 1 c. chá de mel. Com uma vara de arames, mexa bem e deixe ferver por 3 minutos até engrossar ligeiramente a calda. Deixe arrefecer.
- 6 No momento de consumo, solte as laterais do pudim com o auxílio de uma faca e desenforme. Sirva o pudim com a calda de laranja e mel.

A ADIÇÃO DE ABÓBORA NA RECEITA PERMITE REDUZIR O VALOR CALÓRICO DA RECEITA E AJUDA A ATINGIR O CONSUMO DIÁRIO DE HORTICOLAS RECOMENDADO.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
57	2,8g	1,9g ●	0,6g ●	7,0g	4,4g ●	0,5g	0,0g ●

Por 100g



# TARTE DE MEDRONHO



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 12 pessoas



**Preparação:** 20 minutos

**Cozedura:** 40 minutos



**OUTONO**

## Ingredientes

- 450g de medronho
- 1 embalagem de massa folhada (230g)
- 1 pacote de natas magras (200ml)
- 10,5 c. sopa de açúcar (200g)
- 3 ovos M (180g)
- 2 c. sopa de farinha de amido de milho (50g)



SABIA QUE O MEDRONHO É EXTREMAMENTE RICO EM VITAMINA C E QUE 100G DESTA FRUTO EQUIVALEM A 155% DA SUA DOSE DIÁRIA RECOMENDADA?

## Preparação

- 1 Coloque num recipiente 8,5 c. sopa de açúcar e os ovos, junte a farinha de amido de milho e bata até formar uma espuma.
- 2 Adicione as natas, 2 c. sopa de açúcar e mexa novamente.
- 3 Unte a forma da tarte e forre com a massa folhada, pique com o garfo.
- 4 Coloque os medronhos sobre a massa folhada.
- 5 Verta a mistura preparada por cima e leve ao forno, pré-aquecido a 180° durante cerca de 40 minutos ou até ficar com a cor desejada.
- 6 Desenforme e deixe arrefecer.

Calorias 223	Proteína 3,6g	Gordura total 6,2g ●	Gordura saturada 2,1g ●	Hidratatos de Carbono 31,0g	Açúcares 20,1g ●	Fibra 4,7g	Sal 0,2g ●
-----------------	------------------	-------------------------	----------------------------	--------------------------------	---------------------	---------------	---------------

Por 100g

# CALENDÁRIO SAZONAL

## INVERNO

DEZEMBRO JANEIRO FEVEREIRO MARÇO

### FRUTA

Abacate  
Kiwi  
Laranja  
Limão  
Romã  
Tangerina  
Tangerina

### HORTÍCOLAS

Acelga	Brócolos	Espinafre
Agrião	Cebola	Grelos
Alface	Cenoura	Nabiça
Alho	Couve de Bruxelas	Nabo
Alho-francês	Couve Portuguesa	Rábano
Batata	Couve-flor	Rúcula
Beldroegas	Couve-lombarda	
Beterraba	Endívia	

### FRUTOS GORDOS/ OLEAGINOSOS

Azeitona  
de mesa  
Noz  
Pinhão

(DISPONÍVEIS  
APÓS COLHEITA)

Avelã  
Castanha  
Noz  
Pinhão

### LEGUMINOSAS

COLHEITA EM SECO

Chícharo  
Feijão  
Grão-de-bico  
Tremoço





# É INVERNO

## SOPAS

---

- Creme de abóbora e iogurte
- Creme de espargos e pinhões
- Creme de legumes
- Creme de lentilhas
- Sopa de broa de milho
- Sopa de feijão-frade com nabiças

## PESCADO

---

- Açorda de bacalhau à moda de Coimbra
- Caldeirada de solha
- Caldeirada do rio
- Hambúrguer de cavala e batatas à padeiro
- Salada de almeirão com achigã grelhada com alho e coentros
- Tiras de pota panadas com arroz de coentros

## CARNE

---

- Borrego de panela com ervilhas e batatas
- Cozido Barrosão
- Galinha cerejada
- Migas alentejanas de espargos com lombo de porco grelhado
- Rolos de couve-lombarda e arroz dos descobrimentos
- Vítela na púcara com legumes

## BASE VEGETAL/OVO

---

- Arroz de miscalos
- Caril de grão
- Couve-penca guisada com ovos e alho
- Cozinha fervida
- Gratinado de legumes
- Hambúrguer de grão e cenoura

## SOBREMESAS

---

- Arroz-doce do Baixo Mondego
- Bolo de feijão com amêndoas
- Bolo de figo e noz
- Bolo de maçã
- Encharcada de chicharo
- Rabanadas do Minho

# CREME DE ABÓBORA E IOGURTE



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 6 pessoas



**Preparação:** 20 minutos

**Cozedura:** 30 minutos



**INVERNO**

APROVEITE AS SEMENTES DE ABÓBORA. COLOQUE NO FORNO E USE COMO SNACK OU PARA ENRIQUECER AS SUAS SALADAS OU IOGURTES.



## Ingredientes

1,3L de água-quente

600g de abóbora

4 batatas médias (400g)

3 ovos M cozidos (180g)

1 iogurte natural (125g)

1 cebola pequena (100g)

4 dentes de alho (12g)

1 c. sopa de azeite (7g)

1 c. café de sal (4g)

Coentros, salsa ou manjeriço frescos picados q.b.

Pimenta-preta moída q.b.

## Preparação

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

QUANDO ESTÁ A COZINHAR EM TACHOS OU PANELAS, A ÁGUA FERVE MAIS DEPRESSA SE A PANELA FOR TAPADA E SE O SAL FOR ACRESCENTADO QUANDO LEVANTAR FERVURA.

Calorias

30

Proteína

1,4g

Gordura total

0,9g ●

Gordura saturada

0,2g ●

Hidratos de Carbono

3,7g

Açúcares

0,8g ●

Fibra

0,5g

Sal

0,2g ●

Por 100g

## Ingredientes

- 1L de água quente
- 2 batatas grandes (400g)
- 200g de espargos frescos
- 1 cebola média (200g)
- 1 alho-francês (165g)
- 2 c. chá de pinhões (8g)
- 1 c. chá de azeite (5g)
- ½ c. café de sal (2g)
- Pimenta-preta moída q.b.



PODE SUBSTITUIR OS PINHÕES POR AMÊNDOAS LAMINADAS OU SEMENTES DE GIRASSOL TOSTADAS, QUE TAMBÉM ADICIONAM CROCÂNCIA E SABOR AO PRATO.



## Preparação

- 1 Lave os espargos e corte a parte mais dura do talo. Descasque as batatas e corte-as em pedaços médios. Pique a cebola e o alho-francês em pedaços pequenos.
- 2 Numa panela, adicione 1 c. chá de azeite, 2 c. sopa de água e refogue a cebola até ficar transparente.
- 3 Junte os espargos cortados e deixe-os refogar por cerca de 3 minutos.
- 4 Acrescente as batatas e deixe cozinhar por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando.
- 5 Adicione água suficiente para cobrir os ingredientes e deixe cozer por 20 minutos, até que os legumes estejam macios.
- 6 Retire do fogo e com a ajuda de uma varinha mágica, triture até obter um creme homogêneo.
- 7 Retifique os temperos com ½ c. café de sal e pimenta-preta moída.
- 8 Numa frigideira quente, adicione os pinhões e toste-os levemente por 1 a 2 minutos, mexendo para não queimar.
- 9 Sirva o creme de espargos em pratos individuais e finalize com os pinhões tostados por cima.

# CREME DE ESPARGOS E PINHÕES



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 10 minutos

**Cozedura:** 25 minutos



**INVERNO**

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
47	1,4g	1,1g ●	0,1g ●	8,8g	1,4g ●	1,5g	0,1g ●

Por 100g

# CREME DE LEGUMES



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 2 pessoas



**Preparação:** 10 minutos

**Cozedura:** 30 minutos



**INVERNO**



APROVEITE AS FOLHAS  
DA COUVE-FLORES PARA A BASE  
DA SOPA.



## Ingredientes

- 600ml de água quente
- 3 ramos de couve-flor (140g)
- 1 cenoura média (100g)
- 1 batata média (100g)
- ¼ curgete pequena (85g)
- ½ nabo pequeno (80g)
- ½ cebola pequena (50g)
- 1 dente de alho (3g)
- 1 c. chá de azeite (2g)
- ½ c. café de sal (2g)

## Preparação

- 1 Lave os legumes e corte em cubos pequenos.
- 2 Leve ao lume a batata, a cenoura, o nabo, a curgete, a couve-flor, o alho e a cebola em água temperada com ½ c. café de sal.
- 3 Triture tudo até ficar um creme.
- 4 No final da cozedura, tempere com 1 c. chá de azeite.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
18	0,7g	0,3g ●	0,0g ●	2,9g	1,0g ●	0,7g	0,2g ●

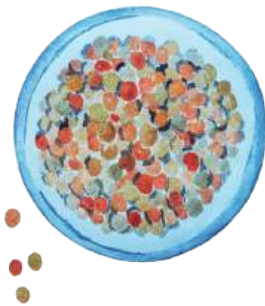
Por 100g



# CREME DE LENTILHAS

## Ingredientes

- 1,3L de água quente
- 600g de lentilhas verdes demolhadas
- 1 cebola pequena (100g)
- 2 fatias de pão (50g)
- 6 dentes de alho (18g)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- ½ c. café de sal (2g)
- Coentros frescos q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.



AS LENTILHAS GANHAM VOLUME COM A COZEDURA, PELO QUE DEVE ESCOLHER UMA PANELA COM CAPACIDADE SUFICIENTE PARA A QUANTIDADE QUE DESEJA COZINHAR.



Dificuldade: fácil



Doses: 8 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 35 minutos

Repousar: 20 minutos



INVERNO

## Preparação

- 1 Numa panela coloque a cebola, o alho, as lentilhas (previamente demolhadas) e 1 c. sopa de azeite e envolva tudo durante 1 minuto.
- 2 Junte a água quente e deixe ferver durante 30 minutos.
- 3 Quando estiver tudo cozido, adicione ½ c. café de sal, e 1 c. sopa de azeite e pimenta-preta moída. Triture tudo até obter um creme homogêneo.
- 4 Acrescente os coentros picados e desligue o fogão.
- 5 Tape a panela para deixar repousar e torra as duas fatias de pão. Sirva passados 20 minutos com o pão torrado por cima, cortado aos cubos.

Calorias 127	Proteína 7,7g	Gordura total 2,2g ●	Gordura saturada 0,3g ●	Hidratos de Carbono 17,1g	Açúcares 0,8g ●	Fibra 3,8g	Sal 0,3g ●
-----------------	------------------	-------------------------	----------------------------	------------------------------	--------------------	---------------	---------------

Por 100g

# SOPA DE BROA DE MILHO



**Dificuldade:** média



**Doses:** 2 pessoas



**Preparação:** 10 minutos

**Cozedura:** 25 minutos



**INVERNO**

A BROA DE MILHO É UMA EXCELENTE FONTE DE HIDRATOS DE CARBONO COMPLEXOS, FORNECENDO ENERGIA DE FORMA SUSTENTÁVEL.

## Ingredientes

- 500ml de água quente
- 2 fatias de broa de milho (100g)
- 1 cenoura média (100g)
- 1 cebola pequena (100g)
- ½ tomate maduro (100g)
- 1 c. sopa de azeite (7g)
- 1 dente de alho (3g)
- ½ c. café de sal (2g)
- Salsa fresca q.b.

PARA INTENSIFICAR O SABOR DA BROA DE MILHO E DAR-LHE UMA TEXTURA MAIS RICA, DEVE DEIXAR-SE A BROA AO AR LIVRE NO DIA ANTERIOR E ATÉ À CONFEÇÃO DA SOPA.

## Preparação

- 1 Corte a broa de milho em pedaços pequenos e reserve.
- 2 Coloque a cebola e o alho numa panela. Acrescente 1 c. sopa de azeite e deixe cozinhar um pouco.
- 3 Adicione os tomates picados e a cenoura cortada em pedaços pequenos e deixe cozinhar por mais alguns minutos.
- 4 Adicione a água quente e deixe ferver por cerca de 10 minutos.
- 5 Junte a broa de milho e mexa bem para que absorva a água, formando uma mistura espessa.
- 6 Cozinhe por 15 minutos, até a broa se desfazer.
- 7 Tempere com ½ c. café de sal.
- 8 Adicione a salsa fresca picada à sopa no momento de servir.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
42	1,2g	1,2g ●	0,2g ●	6,5g	1,5g ●	1,3g	0,2g ●

Por 100g

# SOPA DE FEIJÃO-FRADE COM NABIÇAS



PODE UTILIZAR OS TALOS DAS NABIÇAS PARA A BASE DA SUA SOPA



**Dificuldade:** média



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 30 minutos

**Cozedura:** 60 minutos

**Demolhar:** 6 horas



**INVERNO**



## Ingredientes

- 0,5L de água quente
- 300g nabiças
- 1 curgete (300g)
- 200g feijão-frade cozido
- 1 cebola média (200g)
- 1 nabo pequeno (100g)
- 3 c. sopa de azeite (21g)
- 3 dentes de alho (9g)
- ½ c. chá de sal (3g)

## Preparação

- 1 Demolhe o feijão-frade.
- 2 Coza o feijão-frade.
- 3 Prepare todos os legumes e corte em bocadinhos.
- 4 Coza e triture.
- 5 Adicione as folhas das nabiças, deixe cozer e tempere com ½ c. chá de sal.
- 6 Com o fogão desligado adicione 3 c. sopa de azeite, mexa tudo e deixe repousar.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
32	1,6g	1,3g ●	0,2g ●	2,9g	0,8g ●	1,6g	0,3g ●

Por 100g

# AÇORDA DE BACALHAU À MODA DE COIMBRA



**Dificuldade:** média



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 30 minutos  
**Cozedura:** 60 minutos



**INVERNO**



## Ingredientes

- 1L de água de cozedura do bacalhau
- 600g de bacalhau
- 400g de pão de trigo duro
- 2 ovos M (120g)
- 4 c. sopa de azeite (28g)
- 5 dentes de alho (15g)
- ½ c. chá de sal (3g)
- Salsa fresca q.b.

SABIA QUE PODE EXPERIMENTAR FAZER A SUA AÇORDA COM FLOCOS DE AVEIA EM VEZ DE PÃO? PARA ISSO IRÁ NECESSITAR DE 240G DE FLOCOS DE AVEIA.



## Preparação

- 1 Coza o bacalhau, separe em lascas e reserve a água da cozedura.
- 2 Num tacho, aqueça 3 c. sopa de azeite.
- 3 Junte o alho esmagado e deixe alourar ligeiramente.
- 4 Adicione o pão previamente migado e molhado com a água da cozedura do bacalhau.
- 5 Mexa bem, em lume brando, até formar a açorda, juntando mais caldo de acordo com a consistência desejada.
- 6 Junte o bacalhau em lascas e envolva.
- 7 Assim que levantar fervura junte os ovos, ½ c. chá de sal e tape. Deixe escalfar em lume brando durante, aproximadamente, 5 minutos.
- 8 Quando estiverem no ponto, regue com 1 c. sopa de azeite e polvilhe com folhas frescas de salsa.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
95	7,2g	2,4g ●	0,5g ●	10,7g	0,4g ●	0,7g	0,4g ●

Por 100g



# CALDEIRADA DE SOLHA

## Ingredientes

- 800g de solha fresca
- 6 batatas médias para cozer (600g)
- 500g de tomate pelado de conserva
- 2 cebolas médias (400g)
- 8 fatias de pão de mistura tipo caseiro (400g)
- 1 copo médio de vinho branco (200ml)
- 6 dentes de alho (18g)
- 1 c. sopa de azeite (7g)
- ½ c. café de sal (2g)
- Água q.b.
- Coentros frescos q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 6 pessoas



**Preparação:** 15 minutos

**Cozedura:** 40 minutos



**INVERNO**



## Preparação

- Corte a solha em postas e lamine as cebolas, o alho, o tomate. Reserve.
- No fundo dum tacho com 1 c. sopa de azeite faça uma camada com cebola, alho e tomate. Disponha as postas de solha sobre essa camada. Coloque mais alho, cebola, tomate e as batatas peladas às rodelas. Faça camadas de acordo com a quantidade de peixe e legumes. Junte com o vinho branco, ½ c. café de sal e pimenta-preta moída. Adicione água até cobrir o peixe e junte metade dos coentros picados.
- Ligue o fogão no mínimo e deixe cozinhar durante 30 minutos. No final retifique o tempero com pimenta-preta moída e coloque os restantes coentros picados.
- Sirva com fatias de pão caseiro.

APROVEITE PARA FAZER UM CALDO AROMÁTICO COM OS RESTOS DOS VEGETAIS (TALOS, CASCAS, APARAS) E DA SOLHA (ESPINHAS, CABEÇA). COLOQUE TUDO NUM TACHO COM ÁGUA E DEIXE COZINHAR EM LUME BRANDO DURANTE 1 HORA. DEIXE ARREFECER E GUARDE EM CUVETES DE GELO. CONGELE E UTILIZE QUANDO PRECISAR.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
88	7,0g	1,0g ●	1,3g ●	11,0g	1,8g ●	1,3g	0,3g ●

Por 100g

# CALDEIRADA DO RIO



**Dificuldade:** média



**Doses:** 2 pessoas



**Preparação:** 30 minutos  
**Cozedura:** 30 minutos



**INVERNO**



## Ingredientes

- 300g de peixe barbos e achigã
- 3 batatas médias (300g)
- 1 copo peq. de água (200ml)
- 1 cebola (200g)
- ½ pimento vermelho médio (115g)
- ½ pimento verde médio (85g)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- 2 dentes de alho (6g)
- 1 c. café de sal (4g)
- Coentros q.b.
- Hortelã da ribeira q.b.
- Poejos q.b.
- Orégãos q.b.
- Colorau q.b.

EXISTEM DIVERSAS VARIAÇÕES DE CALDEIRADA EM PORTUGAL, CADA UMA REFLETINDO OS INGREDIENTES LOCAIS E AS TRADIÇÕES CULINÁRIAS. ESSAS VARIAÇÕES OFERECEM UMA EXPERIÊNCIA GASTRONÓMICA ÚNICA.

## Preparação

- 1 Limpe e corte o peixe em pedaços. Tempere com 1 c. café de sal e reserve.
- 2 Descasque e corte em rodela as batatas, os pimentos, a cebola e o alho.
- 3 Deite 1 c. sopa de azeite num tacho e distribua em camadas a batata, a cebola, os peixes e o pimento.
- 4 Regue o preparado anterior com 1 c. sopa de azeite e tempere com colorau, alho, poejo, orégãos e a hortelã da ribeira.
- 5 Adicione a água.
- 6 Tape o tacho e leve ao lume durante cerca de 30 minutos.
- 7 Ao servir polvilhe com os coentros.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
68	5,7g	2,2g ●	0,4g ●	5,7g	1,1g ●	1,0g	0,3g ●

Por 100g

# HAMBÚRGUER DE CAVALA E BATATAS À PADEIRO

## Ingredientes

- 5 cavalas médias arranjadas e cozidas (750g)
- 18 batatas pequenas brancas (500g)
- 2 cenouras médias (200g)
- 1 cebola média (200g)
- 11 c. sopa rasas de pão ralado (100g)
- 2 claras de ovo (65g)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- 2 dentes de alho (6g)
- 1 c. café de sal (4g)
- Coentros frescos picados q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.
- Pimentão-doce q.b.

## Preparação

- 1 Desfie a cavala e junte o alho e a cebola bem picados. Adicione ½ c. café de sal, a pimenta-preta moída, a cenoura ralada, as claras de ovo, os coentros e o pão ralado até ficarem consistentes.
- 2 Divida o preparado em porções idênticas, molde em bola e depois achate-as dando-lhe a forma de hambúrguer. Reserve no frigorífico.

ESTA PODE SER UMA MANEIRA MAIS APETECÍVEL DOS MAIS NOVOS DESCOBRIREM O SABOR DA CAVALA.



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 30 minutos

Cozedura: 40 minutos



INVERNO

ACOMPANHE COM UMA SALADA DE AGRIÃO.

- 3 Lave as batatas com pele e corte em gomos. Tempere com ½ c. café de sal, pimenta-preta moída, pimentão-doce e 1 c. sopa de azeite e coloque no forno a 180°C, durante 40 minutos. A meio da cozedura mexa com uma colher.
- 4 Numa frigideira coloque 1 c. sopa de azeite e cozinhe os hambúrgueres, durante 2 a 3 minutos de cada lado até estarem no ponto.
- 5 Sirva os hambúrgueres com as batatas assadas.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
130	9,1g	5,8g ●	1,4g ●	10,0g	1,2g ●	1,2g	0,4g ●

Por 100g

# SALADA DE ALMEIRÃO COM ACHIGÃ GRELHADO COM ALHO E COENTROS



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 6 pessoas



**Preparação:** 30 minutos

**Cozedura:** 40 minutos



**INVERNO**



## Ingredientes

- 1,4kg de achigã
- 6 batatas médias (700g)
- 660g de almeirão (chicória-comum)
- 500g de feijão-frade cozido
- 1 cebola pequena (100g)
- 9 c. sopa de azeite (63g)
- 6 dentes de alho (18g)
- 2 c. sopa de vinagre (18ml)
- 1 c. café de sal (4g)
- Sumo de 1 limão
- Coentros frescos q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.

O AZEITE É UM ALIMENTO ASSOCIADO À CULTURA MEDITERRÂNIC, SENDO UM INGREDIENTE CENTRAL DA NOSSA GASTRONOMIA, CONTUDO APRESENTA UM ELEVADO VALOR ENERGÉTICO PELO QUE O SEU CONSUMO DEVERÁ SER MODERADO.



## Preparação

- 1 Lave, esfregue bem e escorra as folhas do almeirão.
- 2 Descasque as batatas e leve a cozer.
- 3 Descarte os caules mais grossos do almeirão, corte-o em juliana fina e misture com o feijão-frade cozido. Junte a cebola em rodela finas.
- 4 Tempere a salada com 4 c. sopa de azeite, umas gotas de limão e ½ c.café de sal. Adicione as batatas esmagadas.
- 5 Prepare os achigãs, escale-os e tempere com ½ c. café de sal.
- 6 Grelhe os peixes.
- 7 Faça um molho com 5 c. sopa de azeite, os coentros e alhos picados e um pouco de vinagre.
- 8 Após grelhado tempere com o molho e sirva com a salada de almeirão.



Calorias

109

Proteína

8,0g

Gordura total

4,3g

Gordura saturada

0,7g

Hidratos de Carbono

8,5g

Açúcares

0,8g

Fibra

2,0g

Sal

0,3g

Por 100g



# TIRAS DE POTA PANADAS COM ARROZ DE COENTROS

## Ingredientes

- 600g de tiras de pota
- 1 caneca de arroz agulha (270g)
- 3 ovos S (155g)
- 10 c. sopa rasas de farinha de trigo (100g)
- 10 c. sopa de sêmola de milho (100g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 5 c. sopa de azeite (35g)
- 1 c. sopa de mostarda (20g)
- 6 dentes de alho (18g)
- 2 c. café de sal (8g)
- 1 c. sopa de vinagre (8g)
- Sumo de 1 limão
- Coentros frescos picados q.b.
- Funcho picado q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.



## Preparação

- 1 Coza as tiras de pota em água, durante 30 minutos. Escorra-as (reservando a água de cozer) e tempere-as com 1 c. café de sal, pimenta-preta moída e sumo de ½ limão. Deixe marinar.
- 2 Pré-aqueça o forno a 160°C. Num prato fundo bata dois ovos e uma clara com um garfo e reserve a gema restante. Em outro prato fundo coloque a farinha e em outro a sêmola. Retire as tiras de pota da marinada e seque-as um pouco sobre papel absorvente. Passe-as de seguida pela farinha, depois pelo ovo e no final pela sêmola. Disponha-as num tabuleiro forrado com papel vegetal e coloque no forno durante 15 a 20 minutos, até ficarem douradas. A meio da cozedura vire as tiras.
- 3 Pique a cebola e 4 dentes de alho para um tacho e envolva-os em 1 c. sopa de azeite. Junte o arroz e vá acrescentando a água da cozedura da pota e ½ c. café de sal, até que o arroz fique cozido e cremoso. No final junte os coentros picados, gotas de sumo de limão e pimenta-preta moída para retificar o tempero, se necessário.
- 4 Numa taça, coloque 1 gema de ovo, o vinagre e a mostarda. Com uma vara vá mexendo, deitando 4 c. sopa de azeite em fio até emulsionar. Retifique o tempero com ½ c. café de sal e pimenta-preta moída. Acrescente 1 dente de alho esmagado e picado, funcho picado e umas gotas de sumo de limão. Reserve no frigorífico.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 25 minutos

**Cozedura:** 45 minutos



**INVERNO**

CONSERVE AS SUAS ERVAS AROMÁTICAS DURANTE MAIS TEMPO NO FRIGORÍFICO! COLOQUE ÁGUA NUM COPO/FRASCO DE VIDRO, INSIRA AS ERVAS SEM FOLHAS AMARELADAS E MURCHAS E GUARDE NA PORTA DO FRIGORÍFICO.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
185	11,4g	4,5g ●	0,8g ●	24,0g	0,5g ●	1,1g	0,8g ●

Por 100g

# BORREGO DE PANELA COM ERVILHAS E BATATAS



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 8 pessoas



**Preparação:** 10 minutos

**Cozedura:** 120 minutos

**Apurar:** 30 minutos



**INVERNO**



## Preparação

- 1 Coloque o borrego num tacho cheio de água a cozinhar com os talos das ervas aromáticas, um dente de alho e 1 c. café de sal. Deixe ferver durante 30 minutos e vá retirando a espuma que vem ao de cima. No final da cozedura deite um pouco de vinagre e retire toda a espuma. Retire o borrego da água e reserve.
- 2 Num tacho, envolva a cebola e o alho picados com 6 c. sopa de azeite. Junte o borrego, o louro e a malagueta. Acrescente o vinho para refrescar e deixe cozinhar 10 minutos.
- 3 Adicione água quente até tapar o borrego e deixe cozinhar em lume brando durante 60 minutos.
- 4 Junte as batatas peladas e cortadas aos cubos e as ervilhas, 1 c. café de sal, pimenta-preta moída e os cominhos, deixando cozinhar mais 10 minutos.
- 5 Desligue o fogão, adicione salsa fresca picada a gosto, tape o tacho e deixe apurar durante 30 minutos.
- 6 Sirva o borrego numa travessa com fatias de pão por baixo, para fazer sopas, e hortelã e pójos por cima.



A CARNE COZINHADA LENTAMENTE A BAIXAS TEMPERATURAS FICA MAIS TENRA E SABOROSA.

Calorias  
135

Proteína  
9,8g

Gordura total  
3,3g

Gordura saturada  
1,1g

Hidratos de Carbono  
14,3g

Açúcares  
0,9g

Fibra  
1,7g

Sal  
0,5g

Por 100g

# Ingredientes

- 1kg de couve troncha
- 8 pedaços pequenos de ossos da Assuã (1kg)
- 6 batatas médias (600g)
- 400g de arroz
- 400g de frango
- 400g de vitela
- 400g de entremeada
- 1 salpicão (400g)
- 4 cenouras (400g)
- 250g de orelha, focinho e pé de porco
- 1 sangueira (230g)
- 1 chouriça de abóbora (220g)
- 1 chouriça (220g)
- 1 farinheira (200g)
- 200g de pernil
- ½ cebola peq. (50g)
- 3 dentes de alho (9g)



## Preparação

- 1 Na véspera, lave as carnes salgadas e ponha de molho de um dia para o outro.
- 2 Coza as carnes separadas: em quatro panelas distintas coza os enchidos, os ossos da assuã, o frango e as carnes salgadas. Conforme estiverem cozidas, vá retirando as carnes.
- 3 Coza a couve, as cenouras e as batatas na água das carnes salgadas. Retire conforme estiverem cozidos.
- 4 Num tacho pequeno, faça um estrugido ou refogado com a gordura das carnes, a cebola e o alho, adicione arroz e mexa. Coloque o dobro de água da cozedura das carnes e deixe levantar fervura, de seguida coloque a cozer no forno.
- 5 Disponha as carnes e os legumes em travessas e acompanhe com o arroz.

# COZIDO BARROÃO



Dificuldade: média



Doses: 8 pessoas



Preparação: 30 minutos



Cozedura: 90 minutos



Demolha: 12 horas



INVERNO

ESTA RECEITA É REALIZADA NUMA ALTURA DO ANO MUITO ESPECÍFICA, APÓS A MATANÇA DO PORCO, QUE DECORRE NO INVERNO, POR SER NECESSÁRIO O FRIO PARA CONSERVAR MELHOR AS CARNES.

É UMA RECEITA REALIZADA EM CONTEXTO DE CELEBRAÇÃO, ONDE POR NORMA SE JUNTAM BASTANTES PESSOAS.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
223	11,9g	14,7g ●	4,8g ●	6,0g	1,1g ●	1,0g	0,7g ●

Por 100g

# GALINHA CEREJADA



**Dificuldade:** média



**Doses:** 5 pessoas



**Preparação:** 30 minutos

**Cozedura:** 45 a 60 minutos



**INVERNO**



NESTE PRATO PODE UTILIZAR A GALINHA/FRANGO JÁ COZINHADOS QUE TENHA SOBRADO DE OUTRO PRATO QUE TENHA FEITO ANTES.

## Preparação

- 1 Coloque a galinha numa panela grande com as cenouras e a hortelã com um ramo de cheiros (alho-francês, salsa, cebolinho e alecrim) e ½ c. café de sal. Acrescente água até cobrir. Tape a panela e deixe que ferva; reduza o lume para uma fervura suave e coze durante cerca de 45 a 60 minutos, ou até que a carne da galinha se separe do osso. Retire a galinha, deixe arrefecer e desfie a carne. Reserve o caldo e as cenouras.
- 2 Descasque a abóbora e as batatas-doces e corte-as. Depois coloque-as num tabuleiro de forno, junte 1 c. sopa de azeite, 1 c. sopa de mel e ½ c. café de sal. Asse a 180°C, durante 30 minutos.
- 3 Numa frigideira, coloque 3 c. sopa de azeite, adicione a cebola e a folha de louro. Deixe alourar. Adicione o alho e as cenouras cozidas e deixe cozer durante 3 minutos. Junte a galinha desfiada e os figos secos cortados ao meio. Deixe cozinhar um pouco. Refresque com vinho branco e com o caldo da cozedura da galinha. Adicione a pimenta-preta moída e deixe cozer.
- 4 Para servir coloque a galinha no centro do prato, com os vegetais assados à volta. Decore com ervas aromáticas (salsa, coentros, cebolinho).

## Ingredientes

Para a galinha:

1kg de galinha do campo

4 cenouras médias (400g)

½ batata-doce (200g)

1 cebola média (200g)

½ copo médio de vinho branco (100ml)

100g de abóbora

4 c. sopa de azeite (28g)

3 figos secos (24g)

1 c. sopa de mel (24g)

20g de alho-francês

1 c. café de sal (4g)

2 dentes de alho (6g)

1 folha de louro

Alecrim q.b.

Cebolinho q.b.

Hortelã-pimenta q.b.

Salsa fresca q.b.

Pimenta-preta moída q.b.

Calorias

93

Proteína

11,4g

Gordura total

2,4g ●

Gordura saturada

0,4g ●

Hidratos de Carbono

5,1g

Açúcares

3,3g ●

Fibra

1g

Sal

0,5g ●

Por 100g

# MIGAS ALENTEJANAS DE ESPARGOS COM LOMBO DE PORCO GRELHADO

## Ingredientes

- 400g de lombo de carne de porco
- 6 fatias de pão de mistura do dia anterior ou antes (300g)
- 15 espargos verdes frescos (150g)
- 3 dentes de alho (9g)
- 1 c. sopa de azeite (7g)
- ½ c. café de sal (2g)
- Coentros frescos q.b.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 15 minutos

**Cozedura:** 30 minutos



**INVERNO**

PODE ACOMPANHAR ESTE PRATO  
COM LARANJA ÀS RODELAS.

## Preparação

- 1 Numa taça, coloque o pão cortado grosseiramente a demolhar em água morna.
- 2 Mergulhe os espargos em água a ferver por cerca de 5-7 minutos, para libertarem o sabor amargo.
- 3 Retire os espargos da água, esmague ou corte-os em pedaços pequenos e reserve.
- 4 Num tacho adicione ¼ c. café de sal, 1 c. sopa de azeite e os alhos picados. Adicione os espargos e envolva em lume brando durante 2 minutos.
- 5 Com auxílio de um pano de cozinha limpo, escorra o excesso de água do pão. Desfaça o pão com as mãos.
- 6 Adicione o pão ao tacho e envolva tudo muito bem.
- 7 Mexa até ficarem com a consistência que mais deseja.
- 8 Desligue o lume e adicione os coentros frescos picados.
- 9 Grelhe a carne apenas com ¼ c. café de sal.
- 10 Sirva a carne com as migas.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
166	13,7g	3,0g ●	1,0g ●	19,2g	1,2g ●	1,8g	0,8g ●

Por 100g

# ROLOS DE COUVE LOMBARDA E ARROZ DOS DESCOBRIMENTOS



**Dificuldade:** média



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 20 minutos

**Cozedura:** 40 minutos



**INVERNO**

PREFERENCIALMENTE PIQUE A CARNE EM CASA. NO CASO DE A COMPRAR PICADA, PEÇA PARA TRITURAR NA HORA E CONFECCIONE NO PERÍODO MÁXIMO DE 24 HORAS, MANTENDO-A NO FRIGORÍFICO ATÉ AO MOMENTO DE COZINHAR.

## Preparação

- 1 Coloque o arroz com o açafrão numa panela com duas canecas de água até ficar cozido e solto. Reserve até arrefecer.
- 2 Retire as folhas da couve-lombarda lavando-as muito bem. Reserve as folhas maiores. Retire o talo da couve sem a cortar ao meio.
- 3 Corte os talos e as folhas mais pequenas em cubos muito finos e reserve.
- 4 Num tacho coloque 2 c. sopa de azeite, a cebola, o alho picado, a carne picada e tempere com 1 c. café de sal e pimenta-preta moída. Deixe cozinhar até a carne ficar totalmente cozinhada. Junte as passas, os talos e folhas pequenas da couve-lombarda, salsa picada, tomilho seco e vinho tinto. Deixe cozinhar até apurar os sabores e o vinho evaporar.
- 5 Junte o arroz ao preparado anterior, envolva e reserve.
- 6 Numa panela com água a ferver mergulhe as folhas grandes de couve-lombarda durante 1 minuto e retire-as para arrefecer.
- 7 Distribua o preparado por cada folha de couve, envolvendo as folhas de maneira a formar umas tranches retangulares. Se precisar use mais que uma folha por tranche. Lamine o queijo flamengo e coloque por cima das tranches.
- 8 Coloque as tranches num tabuleiro e leve ao forno a 160°C durante 15 minutos para gratinar.
- 9 Sirva morno com uma salada a gosto.

## Ingredientes

1 couve-lombarda pequena (500g)  
400g de carne picada (mistura bovino e suíno ou aves)  
1 caneca de arroz agulha (270g)  
1 cebola média (200g)  
½ copo médio de vinho tinto (100ml)  
4 fatias de queijo flamengo (72g)  
2 c. sopa de uva passa (26g)  
5 dentes de alho (15g)  
2 c. sopa de azeite (14g)  
1 c. café de sal (4g)  
Salsa fresca q.b.  
Tomilho seco q.b.  
Açafrão q.b.  
Pimenta-preta moída q.b.

Calorias  
128

Proteína  
9,0g

Gordura total  
2,4g ●

Gordura saturada  
0,9g ●

Hidratos de Carbono  
15,6g

Açúcares  
2,0g ●

Fibra  
1,6g

Sal  
0,3g ●

Por 100g

## Ingredientes

12 batatas médias (1,2kg)  
800g de vitela para estufar  
800g de abóbora  
4 cenouras médias (400g)  
2 cebolas médias (400g)  
300g de tomate pelado de conserva  
1 copo de vinho branco (250ml)  
200ml de polpa ou molho de tomate  
1 nabo pequeno (150g)  
1 cabeça de alho (38g)  
2 c. sopa de azeite (14g)  
2 c. café de sal (8g)  
Coentros frescos picados q.b.  
Pimentão-doce q.b.  
Pimenta-preta moída q.b.  
Salsa fresca picada q.b.  
Piripiri q.b.

## Preparação

- 1 Corte a vitela em cubos, tempere-a com 150ml de vinho branco, 1 c. café de sal, pimentão-doce e pimenta-preta moída. Descasque as cenouras, as batatas, o nabo e a abóbora e corte-os em cubos e reserve.
- 2 Num tacho ou numa púcara de barro, envolva o alho e a cebola picados com 2 c. sopa de azeite e 25 ml de vinho branco durante 5 minutos. Junte o tomate pelado picado e a polpa. Acrescente a vitela e o restante vinho branco para refrescar. Deixe em lume brando e junte água se necessário.

# VITELA NA PÚCARA COM LEGUMES



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 8 pessoas



**Preparação:** 20 minutos

**Cozedura:** 45 minutos

**Repouso:** 30 minutos



**INVERNO**



FAÇA MOLHO DE TOMATE NA ÉPOCA E CONSERVE PARA USAR AO LONGO DO ANO! VEJA COMO FAZER MOLHO DE TOMATE NA RECEITA DE ALMÔNDEGAS DE LENTILHAS E GRÃO-DE-BICO NA PÁG. 103.

- 3 Depois de 30 minutos ao lume, junte as cenouras, o nabo, a abóbora e as batatas.
- 4 Retifique o tempero com 1 c. café de sal, pimenta-preta moída e piripiri. No final junte a salsa e os coentros picados.
- 5 Tape a púcara, deixe repousar durante 30 minutos e sirva.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
66	4,5g	1,8g ●	0,6g ●	6,7g	1,7g ●	1,1g	0,2g ●

Por 100g

# ARROZ DE MÍSCAROS

SE NÃO TEM EXPERIÊNCIA, EVITE COLHER MÍSCAROS POR CONTA PRÓPRIA. PREFIRA ADQUIRI-LOS A UM FORNECEDOR DE CONFIANÇA PARA GARANTIR A SUA QUALIDADE E SEGURANÇA.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 30 minutos  
**Cozedura:** 30 minutos



**INVERNO**



## Ingredientes

800g de mísscaros (cogumelos selvagens)

1 caneca de arroz carolino do Baixo Mondego (250g)

1 cebola (200g)

4 c. sopa de azeite (28g)

4 dentes de alho (12g)

½ c. chá de sal (3g)

1 folha de louro

Vinho branco q.b.

Salsa fresca q.b.

Cominhos q.b.

Cravinho q.b.

Pimenta-preta de moinho q.b.

## Preparação

- 1 Pique a cebola e o alho.
- 2 Limpe e lamine os mísscaros.
- 3 Num tacho refogue 2 dentes de alho e a cebola juntamente com o louro em 2 c. sopa de azeite.
- 4 Refresque com vinho branco e deixe reduzir.
- 5 Adicione o arroz e água ou caldo suficiente para a cozedura.
- 6 Coza lentamente durante, aproximadamente, 10 minutos mexendo regularmente.
- 7 Salteie os cogumelos em 2 c. sopa de azeite, 2 dentes de alho, ½ c. chá de sal, pimenta-preta de moinho, cominhos e cravinho. Adicione ao arroz e envolva delicadamente, finalizando com salsa picada.
- 8 Junte ao arroz e envolva delicadamente. Coloque num tacho de barro e leve ao forno para gratinar um pouco e terminar a cozedura do arroz.



Calorias

103

Proteína

3,1g

Gordura total

2,6g

Gordura saturada

0,4g

Hidratos de Carbono

16,3g

Açúcares

0,5g

Fibra

2,1g

Sal

0,2g

Por 100g

# CARIL DE GRÃO



## Ingredientes

- 600g de grão-de-bico cozido
- 1 couve-flor pequena (300g)
- 200g de abóbora
- 1 cenoura grande (200g)
- 1 cebola média (200g)
- 100g de arroz agulha
- 1/3 copo pequeno de vinho branco (50ml)
- 6 dentes de alho (18g)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- 1 c. café de sal (4g)
- Coentros picados + talos q.b.
- Açafrão em pó q.b.
- Caril em pó q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 15 minutos  
**Cozedura:** 30 minutos



**INVERNO**

CONHECE AQUAFABA? A AQUAFABA É A ÁGUA QUE RESULTA DA COZEDURA DO GRÃO-DE-BICO. COLOQUE-A NO FRIGORÍFICO E QUANDO ESTIVER BEM FRIA, BATA ATÉ FAZER ESPUMA COMO AS CLARAS EM CASTELO (2 C. SOPA EQUIVALEM A 1 CLARA DE OVO). PODE UTILIZAR NA RECEITA DE MOUSSE DE CHOCOLATE E BATATA-DOCE (PÁGINA 144).

## Preparação

- 1 Cozinhe o arroz em água com 1/2 c. café de sal. Reserve.
- 2 Pique a cebola e o alho e coloque numa caçarola com 2 c. sopa de azeite. Envolve em lume brando durante 2 minutos.
- 3 Junte a abóbora e a cenoura em pequenos cubos e envolva durante 10 minutos. Junte o grão cozido e a couve-flor cortada em pequenos pedaços e refresque com o vinho branco. Adicione por fim 1/2 c. café de sal, as especiarias e os talos dos coentros picados.

- 4 Deixe cozinhar durante 15 minutos em lume brando.
- 5 Num prato fundo coloque o arroz com o caril de grão por cima e guarneça com coentros picados por cima.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
90	4,3g	1,7g ●	0,2g ●	12,4g	1,8g ●	2,9g	0,3g ●

Por 100g

# COUVE-PENCA GUISADA COM OVOS E ALHO



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 5 minutos

Cozedura: 30 minutos



INVERNO



## Ingredientes

1 couve-penca (750g)

4 ovos M (235g)

1 cabeça de alho (38g)

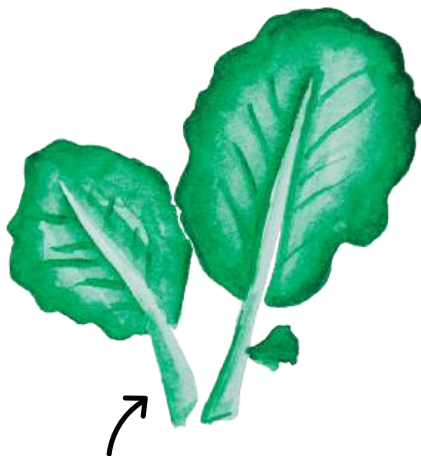
2 c. sopa de vinagre (16g)

2 c. sopa de azeite (14g)

1 c. café de sal (4g)

## Preparação

- 1 Coza a couve em água temperada com 1 c. café de sal.
- 2 Prepare um refogado com 2 c. sopa de azeite e o alho picado.
- 3 Escorra a couve, corte em pedaços grandes, junte ao refogado e deixe estalar.
- 4 Coza os ovos à parte. Espalhe os ovos picados por cima da couve e regue com um fio de vinagre.



PODERÁ UTILIZAR-SE OUTRO TIPO DE COUVE DE ACORDO COM A SUA SAZONALIDADE.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
67	4,3g	3,7g ●	0,7g ●	3,1g	2,6g ●	1,9g	0,3g ●

Por 100g

# COZINHA FERVIDA

## Ingredientes

- 1,3kg de couve-galega
- 300g de feijão-catarino seco
- 3 fatias de pão de milho (300g)
- 1 cebola média (200g)
- 18 azeitonas (72g)
- 4 c. sopa de azeite (28g)
- 8 dentes de alho (24g)
- 1 c. café de sal (4g)
- 1 folha de louro



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 6 pessoas



**Preparação:** 20 minutos

**Cozedura:** 60 minutos

**Demolha:** 12 horas



**INVERNO**

## Preparação

- 1 De véspera, coloque o feijão de molho em água fria.
- 2 Depois de demolhado, escorra o feijão e coloque-o numa panela. Adicione água até estar completamente coberto.
- 3 Pique a cebola e o alho.
- 4 Adicione a cebola, o alho, o louro, 4 c. sopa de azeite ao feijão e deixe cozinhar durante 40 a 50 minutos. Ir vigiando e, se necessário adicione água.
- 5 Lave e prepare a couve-galega, corte-a finamente em juliana. Após o feijão estar cozido adicione-a ao feijão e deixe cozinhar.
- 6 Depois de tudo cozido, adicione o pão de milho e deixe ferver durante 5 minutos mexendo sempre.
- 7 Tempere com 1 c. café de sal e sirva com azeitonas.

A COZINHA FERVIDA É UM PRATO TÍPICO DO SARDOAL, CONTUDO EXISTEM VÁRIAS RECEITAS COM OS MESMOS INGREDIENTES NO TERRITÓRIO DO MÉDIO TEJO.



ESTE PRATO É CONFECIONADO TRADICIONALMENTE COM UMA SOBRA DE SOPA DE FEIJÃO COM COUVE À QUAL ERA ADICIONADO PÃO DE MILHO DE FORMA A CRIAR UMA OUTRA REFEIÇÃO.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
128	8,7g	3,0g ●	0,5g ●	17,1g	1,5g ●	2,4g	0,2g ●

Por 100g

# GRATINADO DE LEGUMES



## Ingredientes

- 800g de ervilhas
- 1 brócolo (300g)
- 2 cenouras médias (200g)
- 1 cebola (200g)
- 200g de arroz agulha
- 3 ovos M (180g)
- 100g de polpa de tomate
- 5 fatias finas de queijo flamengo (90g)
- 6 dentes de alho (18g)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- 1 c. café de sal (4g)
- Salsa fresca picada q.b.
- Pimenta-preta moída q.b.



Dificuldade: fácil



Doses: 6 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 40 minutos



INVERNO

QUANDO USAR O FORNO, APROVEITE PARA FAZER MAIS DE QUE UMA REFEIÇÃO. ASSIM RENTABILIZA MAIS O GASTO DE ENERGIA.

## Preparação

- Coza as ervilhas, as cenouras cortadas em camponesa e os brócolos em água. Deixe ficar al dente. Coloque os brócolos apenas no final da cozedura.
- Retire os legumes da água e reserve.
- Pique a cebola e alho, coloque num tacho com 2 c. sopa de azeite e a polpa de tomate e leve ao lume durante 5 a 10 minutos. Junte os legumes e envolva tudo muito bem.
- Junte 1 c. café de sal, pimenta-preta moída e salsa picada ao preparado dos legumes, disponha numa travessa para ir ao forno. Distribua os ovos inteiros sobre o preparado de legumes.
- Coloque o queijo por cima e leve ao forno para gratinar 10 minutos.
- Faça o arroz cozido à parte e sirva com o gratinado.

Calorias

119

Proteína

5,9g

Gordura total

2,8g ●

Gordura saturada

1,1g ●

Hidratos de Carbono

16,0g

Açúcares

1,4g ●

Fibra

3,0g

Sal

0,5g ●

Por 100g

# HAMBÚRGUER DE GRÃO E CENOURA

## Ingredientes

- 400g de grão-de-bico cozido
- 2 cenouras médias (200g)
- 200g de beterraba cozida
- 1 cebola pequena (100g)
- 100g de agrião
- 8 c. sopa de sêmola de milho (80g)
- 1 ovo L (70g)
- 4 dentes de alho (12g)
- ½ c. café de sal (2g)
- Salsa picada q.b.
- Cominhos em pó q.b.

## Preparação

- 1 Triture o grão (pode usar o grão que tenha sobrado de um cozido) até ficar uma pasta.
- 2 Junte ao preparado anterior o alho e a cebola picados e envolva. Adicione as cascas de cenoura (ou a cenoura ralada), a salsa picada e, por fim, tempere com ½ c. café de sal e os cominhos, misture muito bem, no final junte-lhe o ovo envolvendo toda a mistura até criar uma pasta homogênea. Deixe repousar no frio durante 30 minutos.
- 3 Com as suas mãos faça 4 bolas e achate-as para o formato do hambúrguer. Depois, passe-os por sêmola de milho.
- 4 Coloque os hambúrgueres num tabuleiro forrado com papel vegetal, a 180°C durante 15 minutos. À meio da cozedura vire os hambúrgueres.
- 5 Sirva os hambúrgueres acompanhados de uma salada de agrião e beterraba cozida, cortada aos cubos.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 15 minutos  
**Cozedura:** 30 minutos



**INVERNO**



ESTA RECEITA É UMA BOA FORMA DE APROVEITAR GRÃO COZIDO.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
97	5,2g	1,6g ●	0,3g ●	13,6g	1,9g ●	3,5g	0,3g ●

Por 100g

# ARROZ-DOCE DO BAIXO MONDEGO



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 4 pessoas



**Preparação:** 15 minutos

**Cozedura:** 60 minutos



**INVERNO**



## Ingredientes

- 1,5L de leite meio-gordo
- 500ml de água quente
- 1 caneca de arroz carolino do Baixo Mondego (250g)
- 10,5 c. sopa de açúcar (200g)
- 1 c. sopa de manteiga (20g)
- ½ c. chá de sal (3g)
- Casca de 1 limão
- 1 pau de canela
- Canela em pó q.b.



CORTE APENAS A CAMADA AMARELA DA CASCA DO LIMÃO PARA O ARROZ-DOCE NÃO FICAR COM O SEU SABOR AMARGO.

## Preparação

- 1 Num tacho com 500ml de água quente coloque as tiras de casca de limão, 1 pau de canela e deixe ferver para fazer uma infusão. Acrescente o arroz, tempere com ½ c. chá de sal e deixe cozinhar até a água evaporar.
- 2 Noutro tacho coloque o leite a aquecer.
- 3 Quando a água do arroz evaporar acrescente aos poucos o leite até este ser totalmente absorvido, mexa continuamente. Este processo deve demorar cerca de 45 minutos a 1 hora.
- 4 Retire as cascas de limão e o pau de canela.
- 5 Finalize com 10,5 c. sopa de açúcar, 1 c. sopa de manteiga e mexa até obter a consistência pretendida.
- 6 Coloque num prato raso e decore com canela em pó.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
103	2,7g	1,7g ●	0,9g ●	18,9g	11,0g ●	0,2g	0,2g ●

Por 100g



# BOLO DE FEIJÃO COM AMÊNDOAS

## Ingredientes

- 200g de feijão cozido
- 3 ovos M (180g)
- 1 laranja (160g)
- 1 iogurte natural (125g)
- 11 c. sopa de flocos de aveia (100g)
- 4 c. sopa de mel (96g)
- 4 c. sopa de azeite (28g)
- 3 c. sopa de amêndoas picadas ou laminadas (24g)
- 2 c. sopa de cacau em pó (16g)
- 1 c. chá de fermento em pó (7g)
- Canela em pó q.b.
- Hortelã-pimenta fresca q.b.



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 8 pessoas



**Preparação:** 10 minutos

**Cozedura:** 20 minutos



**INVERNO**

SE COMPRAR FEIJÃO ENLATADO, PASSE POR ÁGUA CORRENTE E ESCORRA. ESTA TÉCNICA IRÁ AJUDAR A REDUZIR A QUANTIDADE DE SÓDIO PRESENTE NO FEIJÃO.



## Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 220°C.
- 2 Junte o feijão, o cacau, 4 c. sopa de mel, 4 c. sopa de azeite e os ovos num liquidificador e triture até formar uma pasta homogênea.
- 3 Verta a pasta para uma taça e adicione os flocos de aveia, as amêndoas, o fermento e a raspas de laranja. Envolve tudo.
- 4 Coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno. Diminua a temperatura para 180° C e deixe cozer entre 15 e 20 minutos.
- 5 Deixe arrefecer cerca de 10 minutos antes de cortar em fatias.
- 6 Sirva com iogurte natural, canela em pó, gomos de laranja e hortelã.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
184	6,9g	7,3g ●	1,3g ●	20,9g	11,3g ●	3,5g	0,1g ●

Por 100g

# BOLO DE FIGO E NOZ



**Dificuldade:** fácil



**Doses:** 10 pessoas



**Preparação:** 20 minutos

**Cozedura:** 40 minutos



**INVERNO**

## Ingredientes

4 ovos M (235g)

1 caneca de leite magro (250ml)

25 figos secos (200g)

18 c. sopa de farinha de aveia integral (200g)

150g de miolo de noz

½ copo peq. de água quente (100ml)

5 c. chá de mel (40g)

1 c. sopa de azeite (14g)

2 c. café de fermento em pó (6g)

Canela em pó q.b.

OPTE POR COMPRAR FLOCOS DE AVEIA INTEGRAIS E TRITURE EM CASA, FICA MAIS ECONÓMICO.



## Preparação

- 1 Num processador, triture o miolo de noz até obter uma consistência de farinha.
- 2 Separe as gemas das claras e bata as claras em castelo.
- 3 Demolhe os figos em água quente e deixe amolecer. Escorra-os.
- 4 Numa tigela junte as gemas, o leite, os figos e 1 c. sopa de azeite e triture tudo.
- 5 Adicione 5 c. chá de mel, as farinhas (noz e aveia), o fermento e a canela em pó. Envolve bem os ingredientes, junte as claras e volte a envolver, sem deixar perder o ar das claras.
- 6 Verta o preparado para uma forma forrada de papel vegetal e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 40 minutos.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
272	9,0g	13,9g	1,6g	25,7g	15,3g	3,8g	0,2g

Por 100g



# BOLO DE MAÇÃ

## Ingredientes

- 4 maçãs médias (600g)
- 4 ovos M (235g)
- 10 c. sopa rasas de farinha de trigo (100g)
- 11 c. sobremesa de farinha de amêndoa (100g)
- 100ml de leite magro
- 4,5 c. sopa de açúcar mascavado ou amarelo (80g)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- 1 c. chá de fermento em pó (7g)
- Canela em pó q.b.

## Preparação

- Corte 2 maçãs em cubos pequenos.
- Corte as 2 maçãs restantes em meias-luas finas, reserve para decorar o topo do bolo.
- Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma de bolo ou forre com papel vegetal.
- Numa tigela grande, bata os ovos com as 4,5 c. sopa de açúcar mascavado ou amarelo até obter uma mistura homogênea. Adicione 2 c. sopa de azeite, o leite magro e a canela em pó. Misture bem.
- Junte a farinha de amêndoa, a farinha de trigo e o fermento. Misture tudo até obter uma massa uniforme.
- Incorpore as maçãs cortadas em cubos à massa. Misture bem.
- Verta a mistura para a forma. Coloque as fatias de maçã em meias-luas por cima da massa, pressionando ligeiramente para que fiquem bem distribuídas.
- Cubra a forma com papel de alumínio e leve ao forno por 40 a 45 minutos. Após esse tempo, retire o papel de alumínio e deixe dourar por mais 3 a 5 minutos para dourar.
- Deixe o bolo arrefecer um pouco antes de desenformar. Sirva em fatias.



Dificuldade: média



Doses: 8 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 50 minutos



INVERNO

PERFEITO PARA APROVEITAR MAÇÃS MAIS MADURAS  
QUE JÁ NÃO APETECE COMER AO NATURAL  
– NADA SE DESPERDIÇA, TUDO SE TRANSFORMA...  
NESTE CASO EM BOLO!

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
178	5,0g	7,9g ●	1,1g ●	20,5g	9,2g ●	2,3g	0,3g ●

Por 100g

# ENCHARGADA DE CHÍCHARO



**Dificuldade:** média



**Doses:** 8 pessoas



**Preparação:** 15 minutos

**Cozedura:** 60 minutos



**INVERNO**

## Ingredientes

1L de água

500g de chícharo

1 chávena de leite meio-gordo (260ml)

6 c. sopa de mel (145g)

2 gemas de ovos (35g)

Raspas de 1 limão

1 pau de canela

## Preparação

- 1 Coza o chícharo previamente e com a ajuda de um garfo ou de um passador, reduza-o a puré.
- 2 Coloque numa panela a água, o pau de canela e as raspas de limão. Leve ao lume e deixe ferver. Quando ferver, adicione 6 c. sopa de mel e misture até que se dissolva completamente.
- 3 Numa tigela bata as gemas de ovo e adicione o leite, mexendo bem.
- 4 Adicione o puré de chícharo à panela com a mistura de água e mel e misture bem.
- 5 Em lume brando, adicione lentamente a mistura de gemas e leite e vá mexendo sempre para evitar que se formem grumos e que as gemas cozam rapidamente.



APROVEITE A ÁGUA DA COZEDURA DO CHÍCHARO PARA AJUSTAR A TEXTURA DO PURÉ, CASO SEJA NECESSÁRIO.



- 6 Deixe ferver durante cerca de 5 a 7 minutos, mexendo sempre para que o creme engrosse.
- 7 Retire a panela do lume e passe o preparado por uma peneira para remover quaisquer grumos que se possam ter formado.
- 8 Sirva a enchargada morna ou fria.

Calorias

196

Proteína

1,5g

Gordura total

1,4g ●

Gordura saturada

0,6g ●

Hidratos de Carbono

44,0g

Açúcares

12,8g ●

Fibra

3,1g

Sal

0,1g ●

Por 100g



# RABANADAS DO MINHO

## Ingredientes

- 200ml de leite magro
- 4 fatias de pão (cacete) para rabanadas (100g)
- 1 ovo M (60g)
- 2 c. sopa de açúcar amarelo (36g)
- 4 c. sopa de vinho do Porto (20ml)
- 2 c. sopa de azeite (14g)
- 1 pau de canela
- Casca de 1 limão



**Dificuldade:** média



**Doses:** 2 pessoas



**Preparação:** 10 minutos

**Cozedura:** 20 minutos



**INVERNO**

## Preparação

- 1 Aqueça o leite com 1 c. sopa de açúcar amarelo, o pau de canela e uma casca de limão.
- 2 Mexa até o açúcar se dissolver completamente e retire do lume antes de ferver.
- 3 Deixe arrefecer ligeiramente.
- 4 Num prato fundo, bata o ovo até obter uma mistura homogénea.
- 5 Passe as fatias de pão no leite morno, deixando-as absorver bem e em seguida, passe pelo ovo batido.
- 6 Aqueça 2 c. sopa de azeite e frite as fatias de pão até ficarem douradas e crocantes de ambos os lados.
- 7 Coloque sobre papel absorvente para retirar o excesso de gordura.
- 8 Numa panela, misture 1 c. sopa de açúcar amarelo, o vinho do Porto, o pau de canela, a restante casca de limão e um pouco de água. Leve ao lume médio e deixe ferver até a calda engrossar ligeiramente.
- 9 Retire do lume e remova a casca de limão e o pau de canela.
- 10 Disponha as rabanadas num prato e regue com a calda ainda quente.



PARA REDUZIR A QUANTIDADE DE GORDURA, OPTE POR FAZER AS RABANADAS NO FORNO EM VEZ DE FRITÁ-LAS. PINCELE COM UM POUCO DE AZEITE E LEVE AO FORNO ATÉ DOURAR.

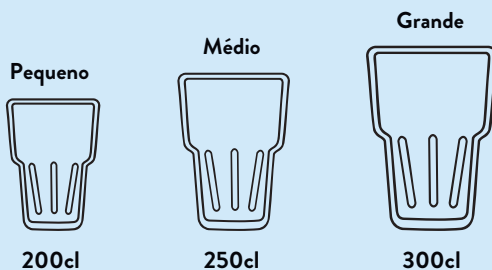
Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
174	5,2g	5,2g ●	1,0g ●	25,0g	11,9g ●	0,9g	0,2g ●

Por 100g

# MEDIDAS DE CONVERSÃO

	Colher de café	Colher de chá	Colher de sobremesa	Colher de sopa
Líquidos (ml) <sup>1</sup>	1 ml	5 ml	10 ml	15 ml
Azeite (g)	-	2g	4g	7g
Mel (g)	-	8g	15g	24g
Açúcar- branco (g)	-	6g	12g	19g
Sal grosso (g)	4g	6g	13g	-
Sal fino (g)	5g	8g	15g	-
Farinha T55 (g)	-	6g	12g	18g

Conheça as medidas de produtos básicos. Tome nota, que estes valores são aproximados.



Descubra o tamanho do seu copo, antes de o usar como referência de medida.

## ABREVIATURAS

- C. café - colher de café
- C. chá - colher de chá
- C. sob. - colher de sobremesa
- C. sopa - colher de sopa
- Copo peq. - copo pequeno

## OS CULPADOS

### *Por detrás do livro, grandes equipas*

Este livro começou com um desafio lançado pela Rede Rural Nacional: apoiar projetos que promovessem uma alimentação mais equilibrada e sustentável. E a resposta não se fez esperar.

Associações de Desenvolvimento Local (as ADL), Comunidades Intermunicipais e muitas outras entidades arregaçaram as mangas. A Federação Minha Terra ajudou a juntar ideias, aproximar vontades e dar rumo ao que, de norte a sul, foi sendo construído.

Mas por trás de tudo isto estão as pessoas. Técnicos, cozinheiros, agentes locais — equipas que meteram mãos à obra com entusiasmo, criatividade e, acima de tudo, muito compromisso com as suas comunidades.

Em cada região (as chamadas NUT III), juntaram-se esforços, ouviram-se histórias, recolheram-se receitas, valorizaram-se tradições e pensaram-se soluções para comer melhor, com mais equilíbrio e de forma mais sustentável.

Este livro é fruto dessa vontade coletiva de partilhar o que temos de bom: sabores, saberes e formas de estar à mesa que fazem parte da nossa identidade. É mais do que um conjunto de receitas — é um convite a celebrar a cultura alimentar das nossas regiões e a cuidar da saúde das pessoas e do planeta.

## UM OBRIGADO ESPECIAL A ELES

### *Os ingredientes secretos*

As parcerias do PNAES, lideradas pelas entidades ADAE, ADIRN, ADL, ADRAT, ADRIMINHO, ATAHCA, COIMBRA MAIS FUTURO, DOLMEN, ESDIME, IN LOCO, LEADER OESTE, e com o apoio incansável das suas equipas técnicas, foram os verdadeiros ingredientes secretos desta publicação.

Foram elas que recolheram receitas tradicionais, seleccionaram as mais representativas e recuperaram os princípios da alimentação mediterrânica que estiveram na sua origem. Com a coordenação e supervisão da Associação IN LOCO, deram corpo a um trabalho que celebra um estilo de vida que nos une: saboroso, saudável e sustentável.

A todas e todos os que contribuíram para este objetivo comum, o nosso mais sincero obrigado.

## AGRADECIMENTOS ESPECIAIS

**PNAES Algarve - O Prato Certo: Alimentação + Sustentável:** Abílio Guerreiro; Arlete Rodrigues; Artur Gregório; Filipa Guerreiro; Joana Lopo; Mariana Pereira; Sónia Martins.

**PNAES Alto Minho - AlimentAÇÃO:** Marcelo Borges; Rita Fazenda.

**PNAES Alto Tâmega - Alimentação Segura no Alto Tâmega e Barroso:** Alexandrina Martins; Cláudia Sousa.

**PNAES Baixo Alentejo - TerrAlimenta:** Deborah Monteiro.

**PNAES Cávado - CÁVADO... com Sabor:** Marta Pinheiro.

**PNAES Litoral Alentejano - Alimentação Saudável no Litoral Alentejano:** Francisca Silva; Maria João Duarte Pereira; Maria José Rosa; Soraia Vicente.

**PNAES Médio Tejo - Literacia Alimentar & Dieta Mediterrânica no Médio Tejo:** Carla Augusto; Jorge Rodrigues; Matilde Silva; Paula Cabral; Vera Maria.

**PNAES Oeste:** Beatriz Tavares.

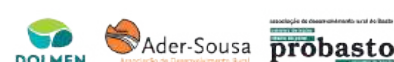
**PNAES Região de Coimbra - A comer é que a gente se entende!:** Dora Caetano; Gonçalo Melo; Margarida Tomé; Paulo Paiva.

**PNAES Região de Leiria - PASS:** Joyce Zanker e equipas da ADAE, Pinhais do Zêzere e Terras de Sícó.

**PNAES Tâmega e Sousa - Pensar Global, Agir Local...à mesa:** Ângela Ferreira, Rui Pinto e Telma Silva.



# PROMOTORES







[www.pratocerto.pt](http://www.pratocerto.pt)

Financiado por



PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO RURAL 2014-2020



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Europeu Agrícola de Desenvolvimento Rural  
A Europa Investe nas Zonas Rurais