

Literacia Alimentar &
Dieta Mediterrânea no Médio Tejo

O SABER NOS NOSSOS SABORES

Receitas sazonais
para criar refeições
mais sustentáveis





LITERACIA ALIMENTAR & DIETA MEDITERRÂNICA NO MÉDIO TEJO

O projeto **LA&DMMT** resulta de uma parceria entre **os 3 GAL** (Grupos de Ação Local) **do Médio Tejo** (ADIRN, PINHAL MAIOR e TAGUS) e **CIM do Médio Tejo**.

Integra o Plano Nacional de Alimentação Equilibrada e Sustentável (PNAES) através da iniciativa do Ministério da Agricultura e Alimentação, desenvolvendo atividades e estratégias que valorizam e estimulam a produção local com o propósito de promover **e divulgar a Dieta Mediterrânica no Médio Tejo**.

Este projeto, apresenta como principais objetivos a valorização da **riqueza e diversidade do território do Médio Tejo**; aumento da qualidade de vida das populações através da adoção de princípios da dieta mediterrânica e fortalecimento e impulso na ação coletiva regional para a literacia alimentar no Médio Tejo que **promova uma alimentação sustentável, saudável e tendencialmente de base local**, em que para a sua materialização é essencial o envolvimento de toda a comunidade do Médio Tejo.

Estes objetivos **territoriais estão alinhados com o Plano Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável**, promovendo o consumo de produtos locais, cadeias curtas de comercialização e a valorização dos territórios rurais.

Além disso, contribuem para uma **alimentação saudável e equilibrada, especialmente entre a população escolar**, incentivando hábitos alimentares mais sustentáveis.

As atividades do projeto incluem a criação da **Rede LA&DMMT**, um diagnóstico territorial e ações de sensibilização, fundamentais para envolver a comunidade na promoção da alimentação sustentável.

Por fim, realizam-se oficinas temáticas e ações de divulgação, incluindo a produção deste livro de receitas, que reflete o trabalho desenvolvido e **valoriza os produtos locais e sazonais**.

Ficha técnica:

Título original: O Saber nos Nossos Sabores. Receitas sazonais para criar refeições mais sustentáveis.

© 2025, ADIRN
Todos os direitos reservados.

1ª Edição / Março de 2025
ISBN: 978-989-98113-1-7
Depósito legal nº: 544763/25

Textos, receitas e avaliação nutricional:
ADIRN

Design, Paginação e Fotografia de Capa:
Reativa - Agência de Comunicação

ADIRN – Associação para o Desenvolvimento Integrado do Ribatejo Norte

Morada: Convento de S. Francisco –1º
Piso – Ala Nascente Av. General Bernardo
Faria2300-535 Tomar

Tel: (+351) 249 310 040
Telm: (+351) 917 891 355
Email: adirn@adirn.pt

www.adirn.pt

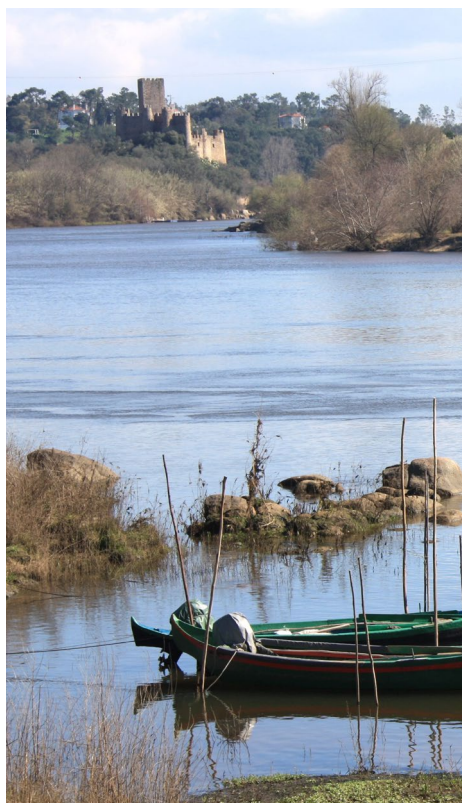
ADIRN

ASSOCIAÇÃO PARA O
DESENVOLVIMENTO INTEGRADO
DO RIBATEJO NORTE



Constituída em Setembro de 1991, como **entidade de direito privado sem fins lucrativos**, que apoiada no conhecimento e experiência dos seus associados, desenvolve, há 34 anos, projetos e iniciativas que têm em vista o desenvolvimento integrado e a melhoria das condições de vida da população residente nos **concelhos de Alcanena, Ferreira do Zêzere, Ourém, Tomar, Torres Novas e Vila Nova da Barquinha**.

A atividade da ADIRN foca-se essencialmente **na gestão de programas de Desenvolvimento Local e Social**, privilegiando as áreas da agricultura e alimentação, turismo, empreendedorismo,



valorização dos produtos locais, valorização e preservação do património local, bem como **desenvolve programas de formação profissional, iniciativas de animação territorial e de cooperação nacional e transnacional**, nas áreas de intervenção da sua estratégia de desenvolvimento local.

A ADIRN desempenha assim, um papel estratégico na região, ao impulsionar a sustentabilidade social e económica do território, incentivando a fixação da população nas áreas rurais; promovendo a resiliência económica das comunidades e garantindo maior inclusão social e equidade no acesso a oportunidades.

TAGUS

ASSOCIAÇÃO PARA O
DESENVOLVIMENTO INTEGRADO
DO RIBATEJO INTERIOR

A TAGUS – Associação para o Desenvolvimento Integrado do Ribatejo Interior – **é uma entidade de direito privado sem fins lucrativos**, formada a 26/11/1993, composta por entidades públicas e privadas da Região.

Surgiu como resposta à necessidade de criação e aplicação de uma estratégia para o Desenvolvimento Local, cujo objetivo principal visa o **desenvolvimento rural sustentável e a melhoria das condições de vida** da população dos concelhos de **Abrantes, Constância, Sardoal e limitrofes**.





CIMT

COMUNIDADE
INTERMUNICIPAL DO
MÉDIO TEJO

A Comunidade Intermunicipal do Médio Tejo é um **organismo público**, que promove o desenvolvimento sustentável e integrado desta região, situada no Centro de Portugal.

Fazem parte desta CIM, os municípios de: **Abrantes, Alcanena, Constância, Entroncamento, Ferreira de Zêzere, Mação, Ourém, Sardoal, Tomar, Torres Novas e Vila Nova da Barquinha.**

Este organismo público foca-se na valorização da identidade regional, na articulação e otimização dos serviços públicos, no estímulo à cooperação dos atores locais e regionais, **tendo como foco o desenvolvimento regional integrado.**



PINHAL MAIOR

ASSOCIAÇÃO DE
DESENVOLVIMENTO
DO PINHAL INTERIOR SUL

A Pinhal Maior – Associação de Desenvolvimento do Pinhal Interior Sul foi criada em 1994 **com a missão de tornar o território dos municípios de Mação, Oleiros, Prouença-a-Nova, Sertã e Vila de Rei mais competitivos e apelativos**, mantendo a sua qualidade ambiental e a sua identidade cultural. Ao longo dos seus 30 anos de existência, a Pinhal Maior tem vindo a desenvolver ações no âmbito de desenvolvimento **agrícola, de ação social e cultural no seu território.**



PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA em Portugal

1 - Frugalidade e cozinha simples

que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.

2 - Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal

nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas.

3 - Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época.

4 - Consumo de azeite como principal fonte de gordura.

5 - Consumo moderado de laticínios.

6 - Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal.

7 - Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas.

8 - Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais.

9 - Água como principal bebida ao longo do dia.

10 - Convivialidade à volta da mesa.

SEMÁFORO NUTRICIONAL por 100g

Este **método simples e visual facilita a comparação entre produtos** e promove uma alimentação mais saudável.

Todas as receitas deste livro apresentam informação nutricional por 100g, tendo sido utilizada a ferramenta do “Semáforo Nutricional” para a interpretação da **quantidade de gordura total, gordura saturada, açúcares e sal por 100g.**

O semáforo nutricional **é um sistema de rotulagem** que ajuda os consumidores a fazer escolhas alimentares mais informadas.

Através de um código de cores – verde, amarelo e vermelho –, indica a quantidade de certos nutrientes como gorduras, açúcares e sal nos alimentos.

	Alto	Médio	Baixo
Gordura (Lípidos)	+17,5g	entre 3g a 17,5g	-3 g
Gordura Saturada	+5g	entre 1,5g a 5g	-1,5g
Açúcares	+22,5g	entre 5g a 22,5g	-5g
Sal	+1,5g	entre 0,3g a 1,5g	-0,3g

Opte por alimentos com nutrientes maioritariamente na **categoria verde**.





Modere quer em quantidade, quer em frequência aqueles com um ou mais nutrientes na **categoria amarela**.

Evite aqueles com um ou mais nutrientes na **categoria vermelha**. Estes nutrientes, quando consumidos em excesso, podem ser prejudiciais à saúde.




Optar por alimentos com mais parâmetros no verde consiste em escolhas alimentares mais saudáveis.

ÍNDICE










Pequeno-almoço e lanche

-  Manteiga de Noz e Amêndoa 12
-  Pão de Trigo e Abóbora 13
-  Papas de Carolo de Milho com Pera 14
-  Queque de Ovo, Tomate e Queijo Fresco 15

Merenda

-  Batido de iogurte, Cenoura e Dióspiro 18
-  Papa de Aveia no Forno com Fruta 20
-  Pasta de Ervilhas e Manjeriço 21






Sopa

-  Creme de Cogumelos e Hortelã 24
-  Creme de Ervilhas e Coentros 25
-  Creme de Legumes Assados 26
-  Sopa de Beldroegas com Queijo Ralado 27
-  Sopa de Feijão Louro com Couve Lombarda 28
-  Sopa de Legumes com Castanhas e Nabijas 29
-  Sopa de Nabos com Feijão Branco 30
-  Sopa de Peixe de Rio 32
-  Sopa de Tomate, Agrião e Ovo Picado 33

Prato

-  Açorda de Sável com Salada de Agrião e Alface 36
-  Arroz de Maranhão 37
-  Cabrito Assado no Forno com Batata e Grelos Cozidos 39
-  Coelho à Jardineira 40
-  Cozinha Fervida 41
-  Esparregado de Nabijas e Ensopado de Borrego 42
-  Estufado de Chicharo, Cogumelos, Couve e Cenoura 44
-  Feijão com Abóbora e Bacalhau Grelhado 45
-  Lúcio no Papelote com Citrinos e Tomilho 46
-  Migas de Bacalhau 48
-  Migas de Peixe do Rio com Coentros 49
-  Ovos de Tomatada com Feijão Branco 50
-  Ovos Escalfados com Ervilhas, Cogumelos e Cenoura 52
-  Salada de Almeirão com Achigã Grelhado 53
-  Salada de Chicharo, Bacalhau, Tomate e Pimento 55
-  Salada Russa com Ovo 56

Sobremesa

-  Bolo de Cabeça 60
-  Bolo de Figo e Noz 61
-  Gelado de Morango, Mirtilo e Banana 62
-  Maçã Assada com Mel, Passas e Nozes 63
-  Mexudas de Abóbora e Noz 65



**PEQUENO-ALMOÇO
E LANCHE**

Dificuldade: Média
Doses: 20 doses
Preparação: 15 min
Cozedura: 10 min

MANTEIGA DE NOZ E AMÊNDOA

Ingredientes

Miolo de noz (200g)
Miolo de amêndoa (200g)

Preparação

1 - Disponha as amêndoas e as nozes num tabuleiro e leve ao forno pré-aquecido a 160 ° C durante 15 a 20 minutos, vá vigiando para garantir que não queimam. Após torrados retire a pele.

2 - Coloque os frutos num processador de alimentos e triture até se tornar uma farinha. Continue a triturar até criar uma consistência de creme.

Dica: Como se trata de uma pasta de frutos gordos o teor de gordura é mais alto, uma vez que as amêndoas e nozes são fontes naturais de gordura. Por este motivo, o seu consumo deverá ser feito com moderação sendo recomendado o consumo máximo de 4 x por semana, cada porção cerca de 20 gr ou 1 colher de sobremesa para as pastas.

Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
671 kcal	19,15 g	61,75 g	5,05 g	5,40 g	3,60 g	8,60 g	0,02 g

Dificuldade: Médio
Doses: 12 doses

PÃO DE TRIGO E ABÓBORA

Ingredientes

Abóbora (550g)
2 chávenas de farinha de trigo integral (500g)
2 colheres de chá rasas de fermento em pó (10g)

Preparação

1 - Lave e descasque a abóbora. Corte-a em pedaços pequenos.

2 - Leve a abóbora a assar no forno temperada com alecrim. Após cozinhada reduza-a a puré e deixe arrefecer. Também poderá ser cozida, contudo deve ser escorrida de modo a retirar a água em excesso.

3 - Numa bacia adicione o fermento, o açúcar e quatro colheres de sopa de farinha de trigo.

4 - Aos poucos, adicione água morna até virar uma "papinha". Espere cerca de 10 minutos até começar a formar pequenas bolhinhas.

5 - De seguida adicione a abóbora e aos poucos adicione a farinha até que a massa fique lisa e homogénea.

1 colher de sopa de açúcar amarelo (20g)
100 ml de água
5 colheres de sopa sementes de abóbora (50g)
Alecrim - q.b.

6 - Enfarinhe uma superfície e comece a amassar durante 15 a 30 minutos. Adicione as sementes.

7 - Forre uma forma com papel vegetal e coloque a massa a descansar por mais ou menos uma hora ou até dobrar o tamanho.

8 - Pré-aqueça o forno por 10 minutos, após levedado leve a massa ao forno entre 180-200°C por mais ou menos 40 minutos.

Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
217,88 kcal	5,36 g	2,96 g	0,49 g	41,48 g	3,28 g	1,98 g	0,48 g

PAPAS DE CAROLO DE MILHO C/ PERA

Ingredientes

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

Preparação

1 - Lave bem a pera e corte-a 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 do 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.

Sugestão: Esta receita também pode ser realizada com outro cereal, por exemplo a aveia.

Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
76,92 kcal	2,86 g	0,36 g	0,06 g	14,90 g	5,35 g	1,32 g	0,05 g

Dificuldade: Fácil

Doses: 2 pessoas

Preparação: 5 min

Cozedura: 15 min



Dificuldade: Fácil

Doses: 4 pessoas

Preparação: 10 min

Cozedura: 20 min

QUEQUE DE OVO, TOMATE E QUEIJO FRESCO

Ingredientes

4 ovos de galinha Tamanho M (240g)
½ tomate (100g)
½ cebola pequena (50g)
½ queijo fresco meio-gordo (40g)
4 colheres de sopa de farinha de aveia (40g)

½ colher de café de fermento (1,5g)
Manjeriço fresco q.b
Orégãos q.b
Pimenta q.b

Preparação

1 - Lave e descasque a cebola. Pique-a finamente.

2 - Lave e pique o tomate em pedaços.

3 - Misture o ovo, o queijo fresco em cubos, a cebola, a farinha de aveia, o fermento em pó e o manjeriço picado.

4 - Tempere com a pimenta e os orégãos. Envolve bem.

5 - Verta o preparado para formas individuais forradas com papel vegetal e leva ao forno pré-aquecido a 180° C durante cerca de 20 minutos.

Dica: Pode variar nos hortícolas a colocar nos queques, seleccione os da época e de proximidade.



Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
133,55 kcal	9,22 g	7,47 g	2,19 g	6,88 g	1,28 g	0,93 g	0,42 g



MERENDA

BATIDO DE IOGURTE, CENOURA E DIÓSPIRO

Ingredientes

1 dióspiro (190g)
½ caneca de leite meio-gordo (140ml)
1 iogurte natural não açucarado (125g)
½ cenoura (50g)
Hortelã- q.b

Preparação

1 - Coloque num liquidificador o iogurte, o leite, o dióspiro, a cenoura e a hortelã. Triture tudo até obter um batido homogéneo e cremoso.

2 - Sirva fresco.

Dica: Sem açúcares adicionados, apenas com o açúcar naturalmente presente! Pode substituir o dióspiro por outra fruta, prefira frutas que estão há mais tempo na fruteira, serão mais doces.



Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
44,25 kcal	2,20 g	0,47 g	0,26 g	7,39 g	7,37 g	0,66 g	0,07 g

Dificuldade: Fácil
Doses: 2 pessoas
Preparação: 10 min



Dificuldade: Fácil
Doses: 4 doses
Preparação: 5 min
Cozedura: 20 min

PAPA DE AVEIA NO FORNO C/ FRUTA

Ingredientes

½ caneca de leite meio gordo (150 ml)
 3 maçãs médias (350g) ou outra fruta
 14 colheres de sopa de aveia (140g)
 1 colher de café de fermento em pó (3g)
 1 ovo tamanho M (60g)
 Canela moída-q.b

Preparação

- 1 - Lave e corte a maçã em fatias.
- 2 - Misture a aveia, o fermento, o ovo, o leite e canela.
- 3 - Verta para um tabuleiro forrado com papel vegetal e adicione as fatias da maçã. Polvilhe novamente com canela.
- 4 - Leve ao forno a 180 °C durante 20 minutos.

Dica: Pode adicionar frutos gordos ou manteiga de frutos gordos sem adição de açúcar.



Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
112,17 kcal	4,09 g	2,35 g	0,63 g	17,55 g	7,07 g	2,13 g	0,02 g

Dificuldade: Fácil
Doses: 12 pessoas
Preparação: 10 min
Cozedura: 50 min

PASTA DE ERVILHAS E MANJERICÃO

Ingredientes

Ervilhas cozidas (300g)
 Grão de bico cozido (150g)
 Água (50ml)
 2 colheres de sobremesa de azeite (10g)
 2 dentes de alho pequenos (4g)
 ½ limão (sumo)
 ½ colher de café de sal (2g)
 Manjericão fresco - q.b
 Pimenta moída - q.b

Preparação

- 1 - Triture o grão e as ervilhas cozidas de forma a obter uma pasta dura e acrescente água, a pouco e pouco, até formar uma pasta mais leve e cremosa.
- 2 - Adicione os dentes de alho picados e o azeite. Misture bem, adicione o sumo de limão e adicione o manjericão picado.
- 3 - Tempere com pimenta e sal.

Sugestão: Faça uma sandes com a pasta e adicione vegetais à sua escolha, alface, tomate, cenoura, cebola. Prefira os da época e de produção local.

Dica: Varie nas leguminosas da sua pasta!

Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
97,45 kcal	6,05 g	2,93 g	0,39 g	9,54 g	1,35 g	4,33 g	0,34 g





SOPA

Dificuldade: Fácil
Doses: 6 pessoas
Preparação: 15 min
Cozedura: 30 min

CREME DE COGUMELOS E HORTELÃ

Ingredientes

20 cogumelos frescos (300g)
 2 batatas médias (280g)
 1 cenoura média (150g)
 ½ curgete (120g)
 ½ cebola (70g)
 4 dentes de alho (12g)
 4 colheres de sopa de azeite (30g)
 1 colher de café de sal (4g)
 Hortelã fresca-q.b

Preparação

1 - Lave e descasque a batata, a cenoura, curgete, cebola. Corte em pedaços pequenos os cogumelos, a batata, a cenoura, o alho francês, a curgete, a cebola e o alho.

2 - Coloque as batatas e legumes num tacho e leve a cozer em lume médio com um pouco de água.

3 - Triture tudo com ajuda de uma varinha mágica e retifique a água.

4 - Adicione as folhas de hortelã e deixe ferver durante breves minutos. Tempere com sal e sirva com um fio de azeite.

Dica: O consumo de sopa contribui para a manutenção de uma adequada hidratação.



Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
36,80 kcal	0,88 g	1,65 g	0,25 g	3,15 g	10,77 g	0,97 g	0,23 g

24

Dificuldade: Fácil
Doses: 6 pessoas
Preparação: 15 min
Cozedura: 30 min

CREME DE ERVILHAS E COENTROS

Ingredientes

Ervilhas descascadas (700g)
 1 cebola média (240g)
 Abóbora (220g)
 ½ nabo pequeno (80g)
 4 colheres de sopa de azeite (30ml)

Água (1,3l)
 1 colher de café de sal (4g)
 Coentros frescos - q.b
 Pimenta - q.b

Preparação

1 - Lave e descasque todos os ingredientes. Corte-os em pedaços pequenos.

2 - Numa panela adicione todos os ingredientes, com exceção dos coentros e um pouco de água. Após cozinhados triture tudo com ajuda de uma varinha mágica, se necessário retifique a água.

3 - Tempere com sal, pimenta e sirva com os coentros picados.

Nota: Pode adicionar umas gotas de limão a gosto.

Dica: A sopa representa uma boa forma de incluir as leguminosas e hortícolas na nossa alimentação!



Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
47,20 kcal	0,66 g	2,42 g	0,36 g	5,27 g	1,91 g	0,89 g	0,20 g

25

Dificuldade: Fácil
Doses: 8 pessoas
Preparação: 20 min
Cozedura: 50 min

CREME DE LEGUMES ASSADOS

Ingredientes

Abóbora (380g)
 1 batata-doce (420g)
 1 chuchu (280g)
 1 cebola grande (275g)
 6 colheres de sopa de azeite (40ml)
 2 colheres de sopa de sementes de abóbora (24g)

5 dentes de alho (16g)
 1 colher de café de sal (4g)
 Água (1,2 lt)
 Tomilho seco - q.b.
 Orégãos secos - q.b.
 Coentros frescos - q.b.

Preparação

1 - Lave e descasque todos os ingredientes. Corte os ingredientes aos cubos.

2 - Leve ao forno pré-aquecido a batata-doce e a abóbora temperada com orégãos, tomilho e tempere com 3 colheres de sopa de azeite, durante cerca de 30 minutos a 180 °C.

3 - Numa panela adicione todos os ingredientes e um pouco de água, leve a cozer.

4 - Após cozinhados junte todos os ingredientes e adicione a batata-doce e abóbora assadas. Triture tudo com a ajuda da varinha mágica, se necessário retifique a água.

5 - Tempere com 1 colher de café de sal e 3 colheres de sopa de azeite. Sirva com sementes de abóbora e coentros picados.

Dica: Aproveite os dias de assados para assar os legumes da sopa de forma a rentabilizar o uso do forno. Corte a batata-doce e a abóbora em pedaços pequenos para assar mais rápido.



Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
47,20 kcal	0,66 g	2,42 g	0,36 g	5,27 g	1,91 g	0,89 g	0,20 g

Dificuldade: Fácil
Doses: 6 pessoas
Preparação: 15 min
Cozedura: 30 min

SOPA DE BELDROEGAS C/ QUEIJO RALADO

Ingredientes

2 batatas médias (300g)
 2 cenouras grandes (370g)
 1 cebola (200g)
 Beldroegas (200g)
 Abóbora (185g)
 5 colheres de sopa de queijo ralado (42g)
 4 colheres de sopa de azeite (30g)
 4 dentes de alho (12g)
 1 colher de café de sal (4g)
 Coentros frescos - q.b.
 Pimenta moída - q.b.

Preparação

1 - Escolha as beldroegas, lave e descasque todos os ingredientes.

2 - Numa panela com água coza as beldroegas, escorra-as e reserve-as.

3 - Adicione numa panela todos os ingredientes e leve a cozinhar com um pouco de água. Deixe cozinhar em lume médio.

4 - Com o auxílio de uma varinha mágica triture até obter um creme homogéneo.

5 - Adicione as beldroegas, o azeite, o sal e a pimenta.

6 - Sirva com queijo ralado.



Dica: Conhece beldroegas? São uma boa fonte de ácidos gordos e ómega-3.



Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
38,04 kcal	1,14 g	1,88 g	0,42 g	3,15 g	1,22 g	0,88 g	0,29 g

SOPA DE FEIJÃO LOURO C/ COUVE LOMBARDA

Ingredientes

Feijão louro ou ameijoado (300g)
 (feijão meio seco)
 Abóbora (280g)
 Couve-lombarda (150g)
 1 cenoura (150g)
 1 batata média (140g)
 ½ cebola pequena (70g)
 7 colheres de sopa (30g)
 4 dentes de alho (13g)
 1 colher de café de sal (4g)
 Água (1100ml)

Preparação

- 1 - Leve a cozer o feijão louro com o dobro de água. Após cozinhado reserve.
- 2 - Lave e descasque as batatas, as cenouras, a abóbora, a cebola, o alho e corte os legumes em pedaços pequenos. Escolha a couve e corte-a em pedaços menores.
- 3 - Reserve a couve, uma parte da abóbora aos cubos e uma parte do feijão. Coza estes ingredientes numa panela à parte.
- 4 - Leve a cozer os restantes legumes com um pouco de água. Adicione o feijão e um pouco do seu caldo.

Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
39,46 kcal	1,55 g	1,61 g	0,24 g	3,90 g	0,75 g	1,59 g	0,29 g

Dificuldade: Fácil
Doses: 6 pessoas
Preparação: 15 min
Cozedura: 30 min



Dificuldade: Fácil
Doses: 6 pessoas
Preparação: 15 min
Cozedura: 30 min

SOPA DE LEGUMES C/ CASTANHAS E NABIÇAS

Ingredientes

1 nabo (320g)
 Castanhas sem casca (240g)
 Couve-flor (230g)
 1 cenoura grande (180g)
 1 cebola média (180g)

Nabiças (150g)
 Água (900ml)
 7 colheres de sopa de azeite (30g)
 3 dentes de alho (6g)
 1 colher de café de sal (4g)

Preparação

- 1 - Lave e descasque todos os ingredientes. Corte os ingredientes aos cubos pequenos. Escolha as nabiças e corte-as em pedaços menores.
- 2 - Leve os alhos, a cebola, a couve-flor, metade do nabo, cenoura e a castanha a cozer com um pouco de água ou caldo de legumes. Deixe cozinhar.
- 3 - Leve a cozer numa panela à parte os restantes ingredientes. E reserve.
- 4 - Quando o conteúdo da primeira panela estiver cozinhado, triture tudo com ajuda da varinha mágica até obter um creme homogéneo. Se necessário adicionar um pouco de água ou caldo de legumes até obter uma consistência desejada.
- 5 - Adicione os restantes ingredientes ao creme e tempere com sal.

Nota: Nesta receita foi utilizada a castanha, mas pode ser substituída por batata ou feijão, o importante é variar.



Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
46,63 kcal	0,70 g	1,91 g	0,27 g	5,96 g	2,06 g	1,42 g	0,28 g



SOPA DE NABOS C/ FEIJÃO BRANCO

Ingredientes

Feijão branco cozido (360g) ou feijão branco seco (125g)
1/2 molho de grelos de nabo (350g)
1 nabo médio (350g)
1 batata grande (200g)

Preparação

1 - De véspera coloque o feijão de molho em água fria durante cerca de 12 horas.

2 - Depois de demolhado, escorra o feijão. Coloque-o numa panela, adicione água até estar completamente coberto. Deixe cozinhar durante 40 a 50 minutos.

3 - Descasque os nabos, as cenouras, as cebolas e as batatas e corte tudo em cubos pequenos.

4 - Após o feijão estar cozinhado reserve metade do feijão inteiro.

5 - Numa panela adicione a outra parte de feijão, a cebola, metade do nabo e da batata e leve a cozer com um pouco de água. Após cozinhado triture tudo com a varinha mágica.

1 cebola pequena (110g)
1,2 lt de água
4 colheres de sopa de azeite (30ml)
1 colher de café de sal (4g)

6 - De seguida junte os restantes legumes ao creme e deixe cozinhar. Se necessário adicione um pouco de água.

7 - Escolha a rama do nabo, elimine os talos e lave as folhas. Junte as nabiças à sopa e deixe cozinhar.

8 - Adicione o feijão inteiro e tempere com azeite, sal e pimenta.

Nota: Pode deixar o feijão inteiro e torne a sopa mais grossa, esta receita pode ser realizada com outra variedade de feijão.

Dica: Cozinhe uma quantidade maior de feijão e congele em pequenas porções.

Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
39,93 kcal	1,50 g	1,42 g	0,21 g	4,44 g	0,88 g	1,70 g	0,20 g

Dificuldade: Fácil
Doses: 6 pessoas
Preparação: 30 min
Cozedura: 30 min



Dificuldade: Média
Doses: 8 pessoas
Preparação: 40 min
Cozedura: 40 min

SOPA DE PEIXE DE RIO

Ingredientes

Peixe de Rio (lúcio, barbo, achigã) (800g)
 4 batatas médias (500g)
 2 cenouras grandes (400g)
 1 cebola média (140g)
 1 tomate maduro médio (190g)
 6 colheres de sopa de azeite (40ml)
 5 dentes de alho (16g)

1 colher de café de sal (4g)
 1 litro de água
 1 folha de louro
 1 folha de louro
 Pimenta - q.b
 Hortelã - q.b
 Coentros - q.b
 Salsa - q.b

Preparação

1 - Lave e descasque todos os ingredientes. Corte os legumes em pedaços pequenos.

2 - Numa panela leve a cozer os peixes com um ramo de cheiros (hortelã, salsa, uma parte dos coentros), as cenouras, a cebola e o louro.

3 - De seguida leve a cozer os restantes legumes com as cenouras e a cebola, adicione a água de cozedura do peixe coada e deixe cozinhar.

4 - Desfie o peixe e reserve.

5 - Triture os legumes até obter um creme homogéneo, retifique a água.

6 - Adicione o peixe desfiado e tempere com 4 colheres de sopa de azeite e 1 colher de café de sal.

7 - Sirva com coentros frescos picados.

Dica: Pode substituir o peixe do rio por outro, o importante é variar as fontes de pescado!



Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
49,47 kcal	3,63 g	1,78 g	0,23 g	4,05 g	1,07 g	0,78 g	0,19 g

Dificuldade: Fácil
Doses: 6 pessoas
Preparação: 15 min
Cozedura: 30 min

SOPA DE TOMATE, AGRIÃO E OVO PICADO

Ingredientes

2 tomates maduro (280g)
 Agrião (250g)
 2 batatas médias (210g)
 1 curgete pequena (200g)
 1 cenoura (180g)
 3 ovos de galinha (tam. M - 180g)

4 dentes de alho (12g)
 4 colheres de sopa de azeite (30g)
 Água (1,3l)
 1 colher de café de sal (4g)
 Hortelã fresca - q.b

Preparação

1 - Leve a cozer os ovos, após cozinhados retire a casca e reserve.

2 - Escolha e lave o agrião. Reserve.

3 - Lave e descasque os restantes ingredientes. Adicione numa panela e leve a cozinhar com um pouco de água. Deixe cozinhar em lume médio.

4 - Com auxílio de uma varinha mágica triture até obter um creme homogéneo.

5 - Adicione o azeite, o sal e o agrião reservado.

6 - Sirva com o ovo picado previamente cozido e a hortelã fresca.

Dica: As ervas aromáticas são um excelente substituto do sal conferindo sabores, aromas e cor às refeições.

Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
38,88 kcal	1,58 g	2,26 g	0,41 g	2,68 g	1,05 g	0,74 g	0,24 g





PRATO

Dificuldade: Fácil
Doses: 8 pessoas
Preparação: 20 min
Cozedura: 30 min

AÇORDA DE SÁVEL C/ SÁLADA DE AGRIÃO E ALFACE

Ingredientes

Pão de mistura (800g)
 Alface (480g)
 Agrião (480g)
 Ovas de sável (400g)
 Sável (400g)
 1,5 unidade de cebola (320g)
 7 colheres de sopa de azeite (48ml)

Sumo de 1 limão (48ml)
 3 colheres de sopa de vinagre (24ml)
 8 dentes de alho (24g)
 1 colher de café de sal (4,8g)
 Pimenta moída -q.b
 Louro -q.b
 Coentros frescos -q.b

Preparação

1 - Lave e descasque a cebola e os alhos.

Leve a açorda ao lume, adicione 4 colheres de sopa de azeite e deixe cozer.

2 - Coloque num tacho a cebola (reserve uma parte para a salada), o alho, as folhas de louro, um ramo de coentros e coloque água até cobrir.

Adicione as ovas e o peixe e misture bem. Deixe cozinhar um pouco.

3 - Quando a água ferver adicione o peixe e as ovas até cozinhar.

Retire a açorda do lume para um recipiente e adicione o sumo de limão, 1/2 colher de café de sal e a pimenta. Misture bem.

4 - Coe os alimentos, reserve o peixe, as ovas e a água de cozedura.

Lave e escolha a alface e os agriões, adicione a cebola e tempere com três colheres de azeite, 1/2 colher de café de sal e o vinagre.

5 - Corte o pão (preferencialmente de véspera) em pequenos pedaços para um recipiente, regue com o caldo de cozedura e deixe ensopar bem.

Sirva com coentros picados e acompanhe com salada de vegetais e cebola (agrião e alface).

6 - Esmague bem as ovas e limpe o peixe da pele e espinhas.

Dica: Tem sobras de pão? Faça uma açorda.

Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
181,96 kcal	9,90 g	5,22 g	0,95 g	22,33 g	1,31 g	2,37 g	0,79 g

Dificuldade: Fácil
Doses: 6 pessoas
Preparação: 10 min
Cozedura: 50 min

ARROZ DE MARANHO

Ingredientes

Cabra ou cabrito arranjado sem osso (500g)
 Rojões de porco (150g)
 Arroz agulha (360g)
 1/2 copo de vinho branco (120ml)
 4 colheres de sopa de azeite (30ml)

6 dentes de alho (18g)
 1/2 molho de hortelã (10g)
 1 colher de café de sal (4g)
 Pimenta moída - q.b
 Água (750ml)

Preparação

1 - Corte as carnes aos cubos muito pequenos.

2 - Numa panela adicione o alho picado, as carnes, 4 colheres de sopa de azeite e leve ao lume brando durante 2 minutos. Junte metade da hortelã e o vinho para refrescar.

3 - Junte o arroz, um pouco de água, deixe ferver até cozer o arroz e junte a restante hortelã.

4 - Tempere com sal e pimenta, sirva quente e com uma salada de hortícolas da época.

Dica: Prefira carne de produção nacional.



Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
133,27 kcal	8,58 g	3,38 g	0,77 g	15,85 g	0,10 g	0,48 g	0,27 g



Dificuldade: Fácil
Doses: 8 pessoas
Preparação: 30 min
Cozedura: 60 min
Outra: 120 min
(marinar o cabrito)

CABRITO ASSADO NO FORNO C/ BATATA E GRELOS COZIDOS

Ingredientes

Grelos de nabo (2300g)
Batata miúda (1500g)
Cabrito (1400g)
1 copo de vinho branco (240ml)
1 cebola média (180g)
11 colheres de sopa de azeite (80ml)

16 dentes de alho (48g)
Sumo de 1 limão (40 ml)
1,5 colheres de café de sal (5,6g)
Pimentão doce - q.b
Salsa fresca - q.b
Louro - q.b

Preparação

1 - Prepare o cabrito e corte-o em pedaços menores.

2 - Descasque a cebola e o alho, pique-os. Descasque as batatinhas.

3 - Lave e escolha os grelos de nabo.

4 - Num almofariz esmague os dentes de alho (metade), o pimentão doce, 1/2 colher de café de sal, o sumo de limão e 5 colheres de sopa de azeite.

5 - Esfregue o cabrito com o preparado e deixe marinar durante 2 horas (no mínimo).

6 - Coloque o cabrito no tabuleiro adicione o vinho, o louro e a salsa picada e leve ao forno a assar.

7 - Coloque as batatas num tabuleiro e tempere com a cebola picada, o alho restante, louro, 4 colheres de sopa de azeite, pimentão doce, 1/2 colher de café de sal e um pouco de água. Leve a assar até estarem coradinhas.

8 - Leve a cozer os grelos de nabo com 1/2 colher de café de sal. Após cozinhadas adicione 2 colheres de sopa de azeite.

9 - Sirva o cabrito com a batata e os grelos de nabo.

Dica: Aproveite que tem o forno ligado e faça outras refeições, poupa tempo e gasta a mesma energia.

Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
90,43 kcal	7,00 g	3,22 g	0,69 g	6,99 g	1,17 g	1,35 g	0,22 g

COELHO À JARDINEIRA

Ingredientes

1 coelho partido em pedaços (1100g)
3 batatas grandes (720g)
6 colheres de servir de ervilhas (240g)
Feijão-verde (210g)
1 copo de vinho (200ml)
2 cenouras pequenas (190g)
1 cebola média (180g)
2 unidades de tomate pelado (120g)

Preparação

1 - Tempere o coelho com pimenta, orégãos, tomilho, louro e vinho branco. Deixe marinar pelo menos 2 horas no frigorífico.

2 - Lave e descasque a cebola, o alho, as batatas e as cenouras. Pique a cebola e o alho. Corte a cenoura em cubos e arranje o feijão-verde em pedaços.

3 - Adicione o azeite, a cebola, o alho, o tomate pelado e deixe aquecer durante dois minutos. Adicione o coelho e a marinada. Deixe cozinhar em lume brando durante 30 minutos. Se necessário adicione um pouco de água.

4 - Adicione as batatas em cubos, a cenoura, o feijão verde e as ervilhas, junte um pouco de água e deixe cozinhar mais 30 minutos.

7 colheres de sopa de azeite (48ml)
6 dentes de alho (18g)
1 colher de café de sal (4g)
Pimenta - q.b
Orégãos - q.b
Louro - q.b
Alecrim - q.b

5 - Retifique os sabores e sirva com salsa picada.

Dicas: Pode substituir o coelho por outra carne ou peixe a seu gosto! O coelho é uma carne branca, fonte de proteínas de alto valor biológico e de potássio e fósforo.



Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
90,86 kcal	7,11 g	2,93 g	0,62 g	6,90 g	1,37 g	1,44 g	0,26 g

Dificuldade: Fácil
Doses: 8 pessoas
Preparação: 20 min
Cozedura: 30 min

Dificuldade: Fácil
Doses: 6 pessoas
Preparação: 20 min
Cozedura: 60 min
Outra: 720 min
(demolhar o feijão)

COZINHA FERVIDA

Ingredientes

Couve galega (1300g)
Feijão catarino seco (300g) ou cozinhado (875g)
3 fatias de pão de milho (300g)
1 cebola média (270g)
18 Azeitonas (72g)

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 - Lave e descasque a cebola e o alho, pique-os.

4 - Adicione a cebola, o alho, o louro, o 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, adiciona-se o pão de milho e deixe ferver durante 5 minutos mexendo sempre.

4 colheres de sopa de azeite extra virgem (30ml)
8 dentes de alho (24g)
1 colher de café de sal (4g)
1 folha de louro

7 - Tempere com 1 colher de café de sal e sirva com azeitonas.

Dica: Este prato é confeccionado tradicionalmente com uma sobra de sopa de feijão com couve à qual era adicionado pão de milho de forma criar uma outra refeição. A cozinha fervida é um prato típico do Sardoal, contudo existem várias receitas com os mesmos ingredientes no território do Médio Tejo.



Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
128,38 kcal	8,71 g	3,01 g	0,46 g	17,06 g	1,52 g	2,37 g	0,29 g

ESPARREGADO DE NABIÇAS E ENSOPADO DE BORREGO

Ingredientes

Nabiças (2000g)	3 colheres de sopa de farinha de trigo integral (60g)
Borrego (1400g)	16 dentes de alho (48g)
8 batatas médias (920g)	1,5 colheres de café de sal (5,6g)
2 cebolas médias (400g)	Pimentão doce- q.b
Pão de mistura (240g)	Hortelã- q.b
1 copo de vinho branco (240ml)	Louro- q.b
9 colheres de sopa de azeite (64ml)	

Preparação

- 1 - Lave e prepare o borrego (retire todo o sebo e corte em pedaços) e reserve.
- 2 - Descasque os alhos e a cebola, reserve seis dentes de alho. Corte os restantes e a cebola em rodela.
- 3 - Coloque num tacho uma camada de cebola e alho, depois o borrego, o louro e o pimentão doce, e outra camada de cebola, alho e hortelã.
- 4 - Regue com 6 colheres de sopa de azeite, 1 colher de café de sal e meio copo de vinho branco, tape o tacho e deixar cozinhar em lume médio pelo menos uma hora, vá mexendo de vez em quando. Vá vigiando e se necessário adicione um pouco de água.
- 5 - Lave, descasque as batatas e leve-as a cozer.
- 6 - Lave e prepare as nabiças (aproveite apenas os talos viçosos, tenros e as folhas) e escale-as; depois de escorridas pique-as finamente.

Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
98,57 kcal	6,93 g	3,08 g	0,83 g	8,98 g	0,77 g	1,55 g	0,31 g

7 - Num tacho em lume brando, adicione 3 colheres de sopa de azeite e seis dentes de alho muito bem picados. Adicione as nabiças e misture muito bem, adicione três colheres de sopa de farinha com cuidado para não engrumar. Tempere com 1/2 colher de café de sal e mexa durante alguns minutos.

8 - Torre as fatias de pão sem queimar.

9 - Sirva o ensopado de borrego sobre o pão torrado com batata cozida e um pouco de caldo e um pouco de hortelã. Acompanhe com esparregado de nabiças.

Dica: Pode trocar as nabiças por outra hortaliça a gosto.



ESTUFADO DE CHÍCHARO, COGUMELOS, COUVE E CENOURA

Ingredientes

Chícharos seco (250g)
Cogumelos frescos (750g)
1 couve repolho (550g)
1 cenoura grande (185g)
1 cebola média (125g)
1 pimento vermelho pequeno (140g)
1 copo pequeno de vinho branco (150 ml)
3 tomates pelados (150g)

Preparação

1 - De véspera coloque os chícharos de molho com o dobro da água em relação à quantidade de chícharo.

2 - Leve a cozer o chícharo em água abundante.

3 - Lave e corte os cogumelos, descasque a cenoura, escolha a couve e os pimentos. Corte todos os legumes em pedaços menores.

4 - Num tacho junte o azeite, a cebola, o alho e o tomate, tudo picado. Envolve durante 2 a 3 minutos em lume brando.

5 - Adicione a couve, a cenoura, o pimento e os cogumelos. Envolve bem, adicione o vinho e deixe apurar durante 10 minutos.

Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
86,67 kcal	4,41 g	2,36 g	0,40 g	9,09 g	1,71 g	1,76 g	0,26 g

Dificuldade: Fácil
Doses: 5 pessoas
Preparação: 10 min
Cozedura: 50 min
Outra: 720 + 60 min
(demolhar + cozer chícharos)

4 dentes de alho (12g)
4 colheres de sopa de azeite (35ml)
1 colher de café de sal (4g)
Pimenta q.b
Pimentão doce q.b
Cravinho moído q.b
Coentros frescos q.b



6 - Adicione água para a cozedura. Junte o chícharo e tempere com sal, pimenta e pimentão doce. Deixe cozinhar.

7 - Deixe repousar e sirva com coentros frescos picados.

Dica: Inclua leguminosas na sua alimentação, são importantes fontes de proteína de origem vegetal.



Dificuldade: Fácil
Doses: 8 pessoas
Preparação: 30 min
Cozedura: 40 min
Outra: 720 + 60 min
(demolhar + cozer o feijão)

Ingredientes

Abóbora (1500g)
Bacalhau às postas demolhado (900g)
Feijão branco seco (200g)
½ broa de milho pequena (280g)
1 cebola média (185 g)
13 dentes de alho (40g)

8 colheres de sopa de azeite (56ml)
1 colher de café de sal (4g)
1 folha de louro
Salsa q.b
Pimenta q.b

Preparação

1 - De véspera coloque o feijão branco de molho com o dobro de água.

2 - Leve a cozer o feijão branco.

3 - Descasque a cebola e o alho. Pique a cebola e o alho. Reserve 3 dentes de alho picados para o bacalhau.

4 - Descasque a abóbora e corte-a aos cubos pequeninos. Parta a broa em pedacinhos pequeninos.

5 - Asse o bacalhau no forno médio.

6 - Faça um refogado com a cebola, o alho, o azeite e o louro. Deixe corar ligeiramente e adicione a abóbora. Reduza o lume e deixe cozinhar ligeiramente. Adicione os feijões e deixe ferver. Numa travessa disponha a broa e adicione a abóbora com o feijão.

7 - Sirva a abóbora com o bacalhau lascado com alho e salsa picados.

Dica: As ervas aromáticas e especiarias conferem sabor aos pratos sem ser necessário adicionar mais sal. Varie nas ervas aromáticas e especiarias.

Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
84,48 kcal	6,64 g	2,49 g	0,40 g	7,79 g	0,79 g	2,14 g	1,11 g

LÚCIO NO PAPELOTE C/ CITRINOS E TOMILHO

Ingredientes

Filetes de lúcio (700g)
27 batatas miúdas (880g)
2,5 pepinos (660g)
1 cebola roxa (200g)
½ curgete (190g)
1 laranja pequena (92g)
1 limão (90g)
9 colheres de sopa de azeite (60ml)

Preparação

1 - Lave e descasque a cebola, o alho e o pepino.

2 - Corte a cebola em meias luas finas.

3 - Numa tigela adicione o sumo de 1/2 limão e 1/2 laranja, 3 colheres de sopa de azeite, o tomilho, o alho picado, a pimenta e 1/2 colher de café de sal. Misture e verta sobre os filetes, deixando a marinar durante 30 minutos.

4 - Num tabuleiro coloque no fundo uma folha de papel alumínio e uma de papel vegetal, depois metade da cebola e a curgete (c/casca) às rodelas finas. Disponha os filetes e por cima coloque fatias finas de limão e laranja. Verta um pouco da marinada e feche o embrulho. Leve ao forno pré-aquecido durante cerca de 40 minutos (vai depender da espessura dos filetes).

2 colheres de sopa de vinagre (18ml)
4 dentes de alho (12g)
1,5 colher de café de sal (5,4g)
Hortelã fresca- q.b
Coentros frescos- q.b
Tomilho fresco- q.b
Pimenta moída- q.b
Orégãos secos- q.b

5 - Lave muito bem as batatas com a pele e leve a cozer com 1/2 colher de café de sal. Após cozinhadas, escorra-as e esmague-as com um garfo. Adicione-as num tabuleiro, tempere com 3 colheres de sopa de azeite, orégãos e leve ao forno durante 10 minutos.

6 - Lave o pepino, a hortelã e os coentros. Descasque o pepino e corte-o em pedaços pequenos, adicione a cebola restante e junte umas folhas de hortelã e de coentros. Tempere com 1/2 colher de café de sal, 2 colheres de sopa de vinagre e 3 colheres de sopa de azeite.

7 - Sirva o filete de lúcio com batatinhas a murro e salada de pepino, hortelã e coentros.

Dica: Pode trocar o lúcio por outro peixe a seu gosto.

Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
91,09 kcal	7,05 g	3,00 g	0,46 g	8,06 g	1,28 g	1,02 g	0,28 g



MIGAS DE BACALHAU

Ingredientes

4 postas de bacalhau (800g)
Couve lombarda (500g)
Couve coração (500g)
2 cebolas (400g)
Pão de mistura (360g)

6 colheres de sopa de azeite (40g)
2 alhos pequenos (5g)
1 folha de louro
Pimenta moída- q.b.

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 o azeite e triture tudo.
- 5 - Adicione o mel, as farinhas (noz e aveia), o fermento e a canela. Envolver bem os ingredientes, junte as claras e volte a envolver.
- 6 - Verta o preparado para uma forma forrada de papel vegetal e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 40 minutos.

Dica: Nesta receita não foi considerado sal adicionado, uma vez que o pão e o bacalhau já constituem elevadas fontes de sódio.



Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
98,81 kcal	7,73 g	2,37 g	0,37 g	10,67 g	1,66 g	1,95 g	1,30 g

48

MIGAS DE PEIXE DO RIO C/ COENTROS

Ingredientes

Fataça (1300g) ou outro peixe do rio
3 tomates maduros (600g)
Pão de mistura, de preferência de véspera (550g)
1 cebola (170g)
1 pimento pequeno (130g)

6 colheres de sopa de azeite (42g)
5 dentes de alho (16g)
1 colher de café de sal (4g)
Pimentão doce- q.b.
Coentros frescos-q.b.

Preparação

- 1 - Num tacho, adicione o azeite, a cebola cortada às rodelas, os alhos picados, pimento aos cubos e refogue ligeiramente durante dois minutos.
 - 2 - Junte o tomate pelado aos cubos, o pimentão doce e o sal e fica a apurar durante cerca de 10 minutos. Depois, junte água suficiente para preencher $\frac{3}{4}$ da capacidade do tacho e os raminhos de coentros.
 - 3 - Quando começar a ferver junte o peixe que deverá cozer em cerca de 10 minutos.
 - 4 - Retire o peixe e, quando a temperatura dele o permitir, tire a pele e as espinhas e coloque por cima do pão cortado em fatias que deverá estar num recipiente que possa ir à mesa.
 - 5 - Verta o caldo para dentro da taça que tem o pão e o peixe. Sirva com coentros picados.
- Dica:** Prefira cereais integrais pois apresentam maior riqueza nutricional.



Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
118,83 kcal	9,99 g	2,72 g	0,40 g	12,88 g	1,44 g	1,40 g	0,47 g

49

OVOS DE TOMATADA C/ FEIJÃO BRANCO

Ingredientes

2 tomates redondos maduros (550g)
6 ovos de galinha tamanho M (360g)
1 cebola grande (280g)
Arroz integral (210g)
Feijão branco seco (150g)
½ copo de vinho branco maduro (120ml)
1 cenoura pequena (100g)
½ pimento verde (80g)
6 colheres de sopa de azeite (42ml)
Água (480ml)
7 dentes de alho (20g)
1 colher de café de sal (4g)
Coentros frescos-q.b
Cebolinho-q.b
Pimenta preta moída-q.b

Preparação

1 - De véspera coloque o feijão branco de molho com o dobro da água em relação à quantidade de feijão branco.

2 - Leve a cozer o feijão branco em água abundante.

3 - Lave e descasque a cebola, a cenoura, os tomates e o alho. Lave e corte o pimento aos cubos. Corte a cenoura em cubos pequenos.

3 - Escalde os tomates e retire a pele.

Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
136,90 kcal	5,91 g	5,12 g	0,98 g	14,07 g	1,85 g	3,14 g	0,32 g

Dificuldade: Fácil
Doses: 6 pessoas
Preparação: 20 min
Cozedura: 40 min
Outra: 720 + 60 min
(demolhar + cozer o feijão)

4 - Coloque num tacho metade da cebola picada e dos alhos picados, adicione 3 colheres de sopa de azeite. Adicione o tomate aos cubos e deixe cozinhar em lume médio.

5 - Adicione a cenoura e os pimentos. Refresque com o vinho branco e deixe cozinhar. Se for necessário adicione um pouco de água.

6 - Quando todos os ingredientes estiverem cozinhados adicione o feijão, tempere com 1/2 colher de café de sal e pimenta preta.

7 - Adicione os ovos um a um e deixe cozinhar em lume baixo.

8 - Numa panela adicione a cebola e alhos picados restantes e 3 colheres de sopa de azeite. Junte o arroz integral (previamente demolhado), 500 ml de água e 1/2 colher de café de sal. Deixe cozinhar tapado.

9 - Sirva os ovos com coentros frescos, cebolinho picados e arroz integral.

Dica: Na época do tomate faça um molho de tomate e congele em porções. Vai fazer-lhe poupar tempo nas refeições.



Dificuldade: Fácil
Doses: 6 pessoas
Preparação: 10 min
Cozedura: 25 min

OVOS ESCALFADOS C/ ERVILHAS, COGUMELOS E CENOURA

Ingredientes

Ervilhas frescas descascadas (780g)
 Cogumelos frescos (375g)
 6 ovos
 Tomate triturado de conserva (180g)
 1 cenoura grande (170g)
 1 cebola pequena (100g)
 Vinho branco (100ml)

Azeite (48g)
 4 dentes de alho seco (12g)
 1 colher de café de sal (4g)
 1 folha de louro
 Coentros frescos - q.b
 Pimenta moída - q.b
 Pimentão doce - q.b

Preparação

1 - Lave e lamine os cogumelos. Descasque a cenoura e corte-a aos cubos.

2 - Num tacho adicione o azeite, a cebola laminada e o alho picado. Envolve em lume brando por 2 minutos. Junte o tomate triturado, os cogumelos, as cenouras e as ervilhas e volte a envolver por mais 2 minutos.

3 - Refresque com o vinho branco e junte água em quantidade suficiente para cozinhar todos os ingredientes. Deixe cozinhar em lume brando.

4 - Tempere com o sal, a pimenta e o pimentão doce.

5 - Parta os ovos e adicione um de cada vez por cima das ervilhas. Deixe cozinhar tapado em lume brando até cozinharem.

6 - Sirva com os coentros frescos picados e acompanhe com um arroz branco e uma salada de folhas.



Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
45,25 kcal	2,51 g	2,84 g	0,54 g	1,50 g	1,16 g	0,78 g	0,19 g

Dificuldade: Fácil
Doses: 6 pessoas
Preparação: 30 min
Cozedura: 40 min

SALADA DE ALMEIRÃO C/ ACHIGÃ GRELHADO

Ingredientes

Achigã (1400g)
 Almeirão (660g)
 Feijão frade cozido (500g)
 1 cebola pequena (150g)
 9 colheres de sopa de azeite (60 ml)
 6 dentes de alho (18g)

Preparação

Para a salada de almeirão:

1 - Lave, esfregue bem e escorra as folhas do almeirão.

2 - Lave e descasque a batata 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 rodelas finas.

4 - Tempere a salada com 4 colheres de azeite, umas gotas de limão e 1/2 colher de café de sal. Adicione a batata esmagada.

1 limão (sumo 50ml)
 2 colheres de sopa de vinagre (18 ml)
 1 colher de café de sal (4g)
 Coentros frescos- q.b
 Pimenta moída- q.b

Para o achigã grelhado:

1 - Prepare os achigãs, escale-os e tempere com 1/2 colher de café de sal.

2 - Grelhe os peixes.

3 - Faça um molho com 5 colheres de sopa de azeite, os coentros e alhos picados e um pouco de vinagre.

4 - Após grelhado tempere com o molho e sirva com a salada de almeirão.

Dica: O azeite é um alimento associado à cultura mediterrânica, sendo um ingrediente central da nossa gastronomia, contudo apresenta um elevado valor energético pelo que o seu consumo deverá ser moderado.

Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
108,76 kcal	8,03 g	4,26 g	0,72 g	8,47 g	0,79 g	2,00 g	0,30 g

Dificuldade: Fácil
Doses: 6 pessoas
Preparação: 30 min
Cozedura: 40 min

Verão ☀️ Prato

SALADA DE CHÍCHARO, BACALHAU, TOMATE E PIMENTO

Ingredientes

5 postas de bacalhau (1000g)
Tomate cherry (600g)
Chícharos secos (400g)
1 pimento (170g)
½ cebola (90g)
Azeitonas (80g)

8 colheres de sopa de azeite (56g)
7 dentes de alho (21g)
1 molho de salsa pequeno (16g)
1 colher de café de sal (4g)
Pimenta moída q.b
Vinagre q.b

Preparação

1 - De véspera coloque os chícharos de molho com o dobro da água em relação à quantidade de chícharo.

2 - Leve a cozer o chícharo em água abundante.

3 - Descasque a cebola e o alho. Pique a cebola e o alho finamente.

4 - Lave o pimento e o tomate, pique o pimento e corte o tomate em quartos.

5 - Leve o bacalhau a cozer num tacho com água e deixe ferver até estar cozinhado.

6 - Escorra o bacalhau.

7 - Junte o chícharo, o pimento, o tomate, o alho e a cebola.

8 - Adicione o bacalhau desfiado e tempere com azeite, vinagre, sal, pimenta, azeitonas e coentros picados.

Dica: Para além da sopa, devem ser sempre introduzidos hortícolas no prato!

Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
150,32 kcal	14,64 g	4,07 g	0,67 g	12,41 g	1,83 g	0,77 g	0,94 g

SALADA RUSSA C/ OVO

Ingredientes

7 batatas médias (740g)
12 ovos de galinha tamanho M (720g)
Ervilhas descascadas (480g)
1,5 cenouras (280g)
Feijão verde (190g)
Milho (120g)

Preparação

1 - Leve a cozer os ovos durante cerca de 12 minutos. Após cozidos, descasque e deixe arrefecer.

2 - Descasque as batatas, a cenoura e as ervilhas. Corte as batatas e as cenouras em pedaços pequenos.

3 - Escolha o feijão verde e corte-o em pedaços.

4 - Leve a cozer as batatas, as cenouras, as ervilhas, o milho e o feijão verde em água temperada com sal.

12 azeitonas (36g)
4 colheres de sopa de azeite (30ml)
1 colher de sopa de vinagre (18ml)
1 colher de café de sal (4,2g)
Salsa fresca (q.b)
Pimenta moída (q.b)

5 - Após cozinhados, escorra a água.

6 - Numa saladeira adicione as batatas, as cenouras, o milho, as ervilhas, o feijão verde, o ovo cortado em quartos, as azeitonas e tempere com azeite, vinagre, pimenta, salsa picada.

Dica: Inclua ervilhas na sua alimentação, são saudáveis, sustentáveis e saborosas.

Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
103,37 kcal	5,76 g	4,61 g	0,98 g	8,63 g	1,59 g	2,10 g	0,40 g





SOBREMESA



Dificuldade: Média
Doses: 10 doses
Preparação: 30 min
Cozedura: 30 min
Outra: 180 min
 (levedar a massa)

BOLO DE CABEÇA

Ingredientes

2,5 chávenas almoçadeiras de farinha de trigo (750g)
 7 colheres de sopa de açúcar amarelo (125g)
 14 colheres de sopa de azeite (100ml)
 1 ovo tamanho S (60g)
 ½ limão (sumo) (25ml) + 1 limão (raspa)
 1 colher de sobremesa de manteiga (15g)
 Fermento de padeiro (5g)
 ½ colher de sobremesa de canela em pó (3,5g)
 ½ colher de sobremesa de erva-doce em pó (3,5g)
 ½ colher de chá de sal grosso (3g)
 ½ colher de café de bicarbonato de sódio (2,75g)
 Água- q.b

Preparação

- 1 - Coloque a farinha num monte sobre a mesa da cozinha e faça uma cova ao meio.
- 2 - Deite o fermento dissolvido em água morna na cova e amasse com um pouco de farinha.
- 3 - Deixe levedar durante 15 minutos.
- 4 - Junte todos os restantes ingredientes e amasse bem.
- 5 - Acrescente, aos poucos, água morna até obter uma massa maleável. Deixe levedar durante 3 horas.
- 6 - Molde os bolos em forma de oito, disponha-os em tabuleiros polvilhados com farinha, pincele com gema de ovo e leve ao forno a cozer.

Dica: O azeite é a fonte de gordura que deve ser privilegiada, mas use-a com moderação.



Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
335,18 kcal	4,95 g	9,15 g	1,77 g	57,19 g	18,76 g	1,90 g	0,36 g

Dificuldade: Fácil
Doses: 10 doses
Preparação: 20 min
Cozedura: 40 min

BOLO DE FIGO E NOZ

Ingredientes

4 ovos de galinha (240g)
 1 caneca de leite magro (250ml)
 20 figos secos (200g)
 1,5 caneca de farinha de aveia integral (200g)
 Miolo de noz (150g)

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 o azeite e triture tudo.

½ copo pequeno de água quente (100ml)
 2 colheres de sopa de mel (40g)
 1 colher de sopa de azeite (10 ml)
 2 colheres de café de fermento em pó (5g)
 1 colher de café de canela em pó (2g)

5 - Adicione o mel, as farinhas (noz e aveia), o fermento e a canela. Envolve bem os ingredientes, junte as claras e volte a envolver.

6 - Verta o preparado para uma forma forrada de papel vegetal e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 40 minutos.

Dica: Opte por comprar flocos de aveia integrais e triture em casa, fica mais económico.



Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
272,49 kcal	9,01 g	13,99 g	1,63 g	25,73 g	15,28 g	3,80 g	0,27 g

Dificuldade: Fácil
Doses: 8 pessoas
Preparação: 10 min
Outra: 120 min
 (congelação)

GELADO DE MORANGO, MIRTILO E BANANA

Ingredientes

Mirtilos (400g)
 8 morangos médios (400g)
 iogurte grego natural (250g)
 1 banana grande (200g)
 ¼ limão (sumo) (12ml)

Preparação

1 - Higienize os morangos, os mirtilos e congele por algumas horas.

2 - Descasque as bananas, corte-as em pedaços e leve a congelar por algumas horas.

3 - Num processador coloque primeiro o iogurte, depois todas as frutas congeladas e por fim o sumo de limão.

4 - Processe durante alguns minutos até obter uma massa homogénea (o tempo varia com a potência do equipamento; se o equipamento for de baixa potência para corte de congelados, não congelar totalmente a fruta).

5 - Sirva de imediato.

Dica: Adicione umas folhas de hortelã.

Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
54,88 kcal	0,83 g	1,75 g	0,92 g	7,25 g	7,02 g	2,06 g	0,02 g

Dificuldade: Fácil
Doses: 4 pessoas
Preparação: 5 min
Cozedura: 20 min

MAÇÃ ASSADA C/ MEL, PASSAS E NOZES

Ingredientes

4 maçãs (320g)
 5 nozes (miolo)(20g)
 2 colheres de sobremesa de uvas passas (16g)
 1 pau de canela
 Canela em pó- q.b
 Hortelã fresca- q.b

Preparação

1 - Lave as maçãs e retire os caroços com um descaroçador de maçã.

2 - Adicione o pau de canela e leve ao forno previamente aquecido.

3 - Quando estiverem totalmente cozinhadas adicione as uvas passas e nozes picadas.

4 - Leve novamente ao forno até corarem. Sirva com um fio de mel, canela em pó e uma folha de hortelã.

Dica: Aproveite os dias de assados e asse também umas maçãs

Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
116,88 kcal	1,18 g	4,13 g	0,39 g	17,35 g	17,29 g	2,40 g	0,01 g



Dificuldade: Média

Doses: 20 doses

Preparação: 15 min

Cozedura: 10 min

Inverno | Primavera | Outono  **Sobremesa**

MEXUDAS DE ABÓBORA E NOZ

Ingredientes

Abóbora (615g)
2 canecas de leite magro (500ml)
10 nozes (40g)
3 colheres de sopa rasas de açúcar amarelo (40g)

2 colheres de sobremesa rasas de amido de milho (12g)
1 colher de café de canela (2g)
Água (300ml)

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 - Colocar num recipiente a abóbora, o açúcar, o amido de milho diluído num pouco de leite. Triture tudo com a varinha mágica.
- 5 - Numa panela coloque o preparado e o restante leite e leve a lume médio, mexendo sempre até engrossar.
- 6 - Sirva com canela e nozes picadas.

Dica: O açúcar é uma fonte de açúcares de absorção rápida e por isso deverá ser usado com moderação

Informação nutricional por 100 g:

Calorias	Proteína	Gordura Total	Gordura Saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
70,39 kcal	2,15 g	2,91 g	0,31 g	8,32 g	7,07 g	0,49 g	0,06 g

Índice Alfabético de Receitas

Açorda de Sável com Salada de Agrião e Alface	36	Migas de Peixe do Rio com Coentros	49
Arroz de Maranhão	37	Ovos de Tomatada com Feijão Branco	50
Batido de Iogurte, Cenoura e Dióspiro	18	Ovos Escalfados com Ervilhas, Cogumelos e Cenoura	52
Bolo de Cabeça	60	Pão de Trigo e Abóbora	13
Bolo de Figo e Noz	61	Papa de Aveia no Forno com Fruta	20
Cabrito Assado no Forno com Batata e Grelhos Cozidos	39	Papas de Carolo de Milho com Pera	14
Coelho à Jardineira	40	Pasta de Ervilhas e Manjeriço	21
Cozinha Fervida	41	Queque de Ovo, Tomate e Queijo Fresco	15
Creme de Cogumelos e Hortelã	24	Salada de Almeirão com Achigã Grelhado	53
Creme de Ervilhas e Coentros	25	Salada de Chicharro, Bacalhau, Tomate e Pimento	55
Creme de Legumes Assados	26	Salada Russa com Ovo	56
Esparregado de Nabijas e Ensopado de Borrego	42	Sopa de Beldroegas com Queijo Ralado	27
Estufado de Chicharro, Cogumelos, Couve e Cenoura	44	Sopa de Feijão Louro com Couve Lombarda	28
Feijão com Abóbora e Bacalhau Grelhado	45	Sopa de Legumes com Castanhas e Nabijas	29
Gelado de Morango, Mirtilo e Banana	61	Sopa de Nabos com Feijão Branco	30
Lúcio no Papelote com Citrinos e Tomilho	46	Sopa de Peixe de Rio	32
Maçã Assada com Mel, Passas e Nozes	63	Sopa de Tomate, Agrião e Ovo Picado	33
Manteiga de Noz e Amêndoa	12		
Mexudas de Abóbora e Noz	65		
Migas de Bacalhau	48		

ADIRN – Associação para o Desenvolvimento Integrado do Ribatejo Norte
Convento de S. Francisco
1º Piso – Ala Nascente
Av. General Bernardo Faria
2300-535 Tomar
+351 249 310 040 | +351 917 891 355
adirn@gadirn.pt | www.adirn.pt

TAGUS - Associação para o Desenvolvimento Integrado do Ribatejo Interior
Edifício do Antigo GAT
Rua Dom António Prior do Crato, nº 135
2200-086 Abrantes
+351 241 106 000
tagus@tagus-ri.pt | www.tagus-ri.pt

PINHAL MAIOR – Associação de Desenvolvimento do Pinhal Interior Sul
Rua D. Nuno Álvares Pereira, nº 1
6100-654 Sertã
+351 274 600 130
geral@pinhalmaior.pt
www.pinhalmaior.pt

CIMT - Comunidade Intermunicipal do Médio Tejo
Convento de São Francisco
Av. General Bernardo Faria
2300-535 Tomar
+351 249 730 060
geral@cimt.pt | www.mediotejo.pt

