

Jovens saudáveis na cozinha

Receitas simples e deliciosas pensadas para os jovens de hoje



Napa-Receitas

Jovens saudáveis na cozinha

Receitas simples e deliciosas pensadas para os jovens de hoje



Dapa-Receitas

Índice

Introdução	Pg.6
Receitas Básicas	Pg.9
Plano Bissemanal de Alimentação	Pg.13
Receitas variadas	Pg.17
Curiosidades e Dicas	Pg.101
Índice Remissivo	Pg.107

Introdução

O Jovens Saudáveis na Cozinha surgiu como uma resposta a uma questão que, pelo menos a nós, nos incomodava. A realidade é que muitos de nós, não tarda nada, vão para a universidade, o que significa na maior parte das vezes, estudar longe de casa, longe da família. É uma grande mudança, que acarreta por sua vez grandes e novas responsabilidades. E uma dessas responsabilidades é a alimentação e a sua gestão, questão com o qual a maior parte de nós até hoje não teve de lidar, já que a mesma era efectuada por outrem, parentes, encarregados de educação...

Este livro de receitas é constituído de receitas fáceis, saudáveis e com toda a informação calórica e nutricional referente, além de algumas dicas de cozinha e um plano bissemanal de alimentação, composto por pequeno-almoço, almoço e jantar, tendo em conta o regime mais adequado e todas as necessidades de um jovem.



Segundo o site da Associação portuguesa dos nutricionistas:

“Uma alimentação saudável deverá ser:

Completa – Devem-se ingerir ao longo do nosso dia alimentos de todos os grupos.

Variada – Dentre de cada grupo devemos variar os alimentos ingeridos ao longo do dia.

Equilibrada – Devem-se respeitar as porções diárias recomendadas e as quantidades de equivalentes indicados.

A roda dos alimentos é constituída por sete grupos alimentares. Estes estão divididos de acordo com a sua proporcionalidade, sendo que no centro se encontra a água uma vez que todos os alimentos são constituídos por este elemento e mais de 60% do osso organismo é água, pelo que um dos objectivos é também alertar para o seu consumo em natureza.”

Associação portuguesa de Nutricionistas – Rodrigues S,
Franchini B, Graça P. de Almeida MDV. A New Food Guide for
the Portuguese Population. Journal of Nutrition Education and
Behaviour 2006; 38: 189 -195

Aprenda a cuidar de si...

Mas antes de mais, tenha em conta os grandes 5 conselhos para uma cozinha mais segura!



MANTENHA A LIMPEZA



SEPARE ALIMENTOS CRUS DE ALIMENTOS COZINHADOS



COZINHE BEM OS ALIMENTOS



MANTENHA OS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS



USE ÁGUA E MATÉRIAS-PRIMAS SEGURAS

Receitas básicas:

Tempero de Vinagre de Ervas aromáticas e Alho assado:

3 dentes de alho, descascados e assados ou cozidos até amolecerem; 6 colheres (sopa) de azeite; 1 colher (chá) bem cheia de mostarda de Dijon; 3 colheres (sopa) de bom vinagre de ervas aromáticas, tinto ou branco; sal e pimenta -preta moída na hora;

Descasque os dentes de alho, esmague-o e misture numa tigela com os outros ingredientes.

Tempero de Maionese e Limão Grelhado

1 limão grande, partido ao meio; 3 colheres (sopa) de azeite; 3 colheres (sopa) de maionese; 2 colheres (chá) bem cheias de mostarda de Dijon; sal e pimenta – preta moída na hora; molho de soja;

Grelhe as metades do limão num grelhador de chapa até amolecerem e ficarem marcadas. Esprema o sumo para uma tigela. Junte os restantes ingredientes e tempere a gosto com sal e pimenta – preta.

Tempero Espesso de Mostarda

6 colheres (sopa) de azeite virgem; 2 colheres (chá) bem cheias de mostarda de Dijon; 1 colher (chá) bem cheia de mostarda integral; 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco; sal e pimenta – preta moída na hora.

Misture tudo numa tigela e tempere a gosto.

Tempero de Mel e Sumo de Limão

6 colheres (sopa) de azeite extra virgem; 3 colheres (sopa) de sumo de limão; 1 colher (sopa) de mel; sal e pimenta preta moída na hora.

Misture tudo numa tigela e tempere a gosto.

Tempero de Gengibre e Vinagre de Vinho de Arroz

6 colheres (sopa) de azeite; 3 colheres (sopa) de vinagre de vinho de arroz; 1 colher (chá) de açúcar; 1 pedaço de raiz de gengibre, do tamanho de um polegar, descascado e ralado; 1 caule de erva – limeira, sem as folhas exteriores, finamente picado; sal e pimenta – preta moída na hora; molho de soja;

Misture tudo numa tigela e tempere a gosto.

Tempero de Pinhões Esmagados, Manjericão e Vinagre Balsâmico

½ dente de alho, descascado e esmagado em polpa; 1 boa mão – cheia de manjericão fresco; 1 mão – cheia pequena de pinhões tostados, esmagados em pedacinhos; 6 colheres (sopa) de azeite; 3 colheres (sopa) de vinagre balsâmico; sal e pimenta – preta moída na hora;

Misture tudo numa tigela e tempere a gosto.

Receita de arroz simples

Ingredientes:

1 colher (sopa) de azeite; 1 chávena de arroz; 2 chávenas de água; sal e pimenta q.b.

Num tacho colocar o azeite, deixar aquecer, de seguida deitar o arroz mexendo sempre por 3 a 5 minutos. Colocar as 2 chávenas de água, sem parar de mexer e temperar com sal e pimenta. Quando começar a ferver, baixar a intensidade do fogão, tapar e esperar cerca de 15 a 20 minutos.

Truque: para fazer qualquer outro tipo de arroz com outro ingrediente chave, basta acrescentá-lo aquando da colocação das 2 chávenas de água.

Receita básica de massa

Ingredientes:

Qualquer tipo de massa; água, sal q.b. ; especiarias a gosto

Numa panela ao lume colocar a quantidade de massa pretendida e cobrir de água. Acrescentar sal e especiarias, se for o caso, e aquando da fervura inicial, baixar a intensidade para a menor possível de modo a cozinhar bem a água. Quando a massa já estiver perfeitamente cozida, basta escoar a água e servir.

Receita básica de pão

Ingredientes:

1kg de farinha forte para pão; 625mL de água morna; 30g de fermento de padeiro ou 21g de fermento seco; 2 colheres (sopa) de açúcar; 2 colheres (sopa) de sal refinado; farinha para polvilhar;

1º passo: Abrir uma cova

Numa superfície limpa, faça um monte com a farinha. Abra uma cova no meio da farinha e deite lá dentro metade da água, depois o fermento, o açúcar e o sal e mexa com um garfo.

2º passo: Juntar tudo

Lentamente, mas com confiança, puxe a farinha para o centro da cova (tente não estragar as paredes da cova senão vai ter água a escorrer por todo o lado). Continue a trazer a farinha para o centro, para formar uma massa com uma consistência pegajosa. Junte a restante água. Continue a misturar até voltar a ter uma consistência pegajosa, agora pode ser mais agressivo, juntando toda a farinha e fazendo com que fique cada vez menos peganhenta. Polvilhe as mãos com farinha e espalme e empurre a massa, para juntar toda a farinha. (Algumas farinhas precisam de um pouco mais de água por isso ajuste a quantidade conforme precisar)

3º passo: Amassar

Esta é a melhor parte. Com um pouco de força de braços, enrole, puxe e dobre a massa uma e outra vez, durante 5 minutos até obter uma consistência homogênea.

4º passo: Levedar Primeira Vez

Polvilhe com farinha a parte de cima da massa. Ponha-a numa tigela e tape com película aderente. Deixe levedar cerca de meia hora até duplicar de tamanho – idealmente num sítio quente, húmido, e livres de corrente de ar, isto vai melhorar o sabor e a textura da massa.

5º passo: Levedar Segunda Vez.

Quando a massa duplicar de tamanho, é preciso tirar-lhe todo o ar dando-lhe umas boas voltas durante uns 30 segundos. Agora, pode dar-lhe o sabor e a forma que quiser – redonda, achatada, rechçada, num tabuleiro, numa forma ou como for – e deixe-a levedar uma 2ª vez. Esta parte é a mais importante, porque este segundo levedar vai dar-lhe o ar com que vi ser cozido o pão e aquela textura delicada e macia que todos adoramos no pão. Não mexa na massa, deixe-a levedar ao seu ritmo.

6º passo: Cozer o seu pão

Ponha o pão cuidadosamente num tabuleiro polvilhado com farinha e leve-o ao forno pré-aquecido, não bata com a porta ou perde todo o ar que é tão precioso. Coza segundo as temperaturas e tempos dados na receita escolhida. Sabe-se que o pão está cozido batendo na base. Se soar oco, está pronto, se não volte a pô-lo mais um bocadinho no forno. Quando estiver pronto, ponha numa rede e deixe arrefecer pelo menos 30 minutos – Pode congelar o pão que lhe sobrar.

Plano Bissemanal de Alimentação

Dia da Semana	Pequeno-Almoço (300-375Kcal)	Almoço (700-875Kcal)	Jantar (600-750Kcal)	Total de Calorias
Segunda-feira	1 Copo de sumo natural (250mL), Pão integral (50g) com 1 fatia de queijo magro (30g)	Creme de ervilha (pg.26) Redfish no forno (pg.58) com batata cozida e brócolos 1 Laranja	Sopa de Agrião (pg.25) Carne de porco com esparguete e legumes (pg.29) 1 Maçã	
Calorias	298,6Kcal	736Kcal	552 Kcal	1586.6Kcal
Terça-feira	1 Iogurte de aroma meio – gordo (125g), 4 torradas com doce de maçã, 1 kiwi	Sopa de Agrião(pg.25) Bife de peru recheado com arroz e legumes (pg.35) 1 Pêra	Sopa de cenoura com alho francês(pg.24) Croquetes de cenoura e queijo (pg.47) com massa espiral e alface 1 Kiwi	
Calorias	305,2 Kcal	735Kcal	698Kcal	1738.2Kcal
Quarta-feira	Leite meio gordo (250 mL) com cereais de trigo integral (40g), 1 laranja	Sopa de cenoura com alho francês(pg.24) Lombinhos de peixe com alecrim e bacon (pg.39) com arroz 1 Ameixa	Sopa de espinafre(pg.25) Macarrão com pimentos e frango(pg.31) e tomate 1 Banana	
Calorias	296,7 Kcal	776.7Kcal	586Kcal	1659,4Kcal
Quinta-feira	1 Chávena de leite meio gordo com café, 1 carcaça (50g) com 1 fatia de fiambre de peru, 1 pêra	Sopa de espinafre (pg.25) Salmão grelhado (pg.61) com batata e cenoura cozida 1 Maçã	Sopa de Abóbora com nabo(pg.24) Frango assado com limão e esparguete(pg.39) com salada de repolho ripado 1 Laranja	

Calorias	313 Kcal	847Kcal	544Kcal	1731Kcal
Dia da semana	Pequeno – almoço	Almoço	Jantar	Total de calorias
Sexta-feira	Iogurte soja (125g), 4 torradas com compota de morango, 1 kiwi	Sopa de Abóbora com nabo(pg.24) Cogumelos salteados com pimentos(pg.51) com arroz de cenoura e milho 1 Maçã	Sopa de feijão vermelho com nabiças (pg.23) Filetes de pescada com citrinos(pg.55) e batata cozida com brócolos 1 Kiwi	
Calorias	282,2Kcal	711Kcal	612Kcal	1773,2Kcal
Sábado	1 Chávena de chá sem açúcar, pão de mistura (50g) com queijo fresco, 1 banana	Sopa de feijão vermelho com nabiças(pg.23) Rolo de peru com molho de tomate(pg.41) e arroz 1 Banana	Sopa de alface (pg.22) Lasanha vegetariana (pg.50) 1 Ameixa 1 Fatia de Bavaroise de tangerina (pg.79)	
Calorias	323Kcal	816Kcal	675Kcal	1814Kcal
Domingo	1 Iogurte líquido meio gordo, Cereais tipo muesli (30g), 1 maçã	Sopa de alface (pg.22) Jardineira de vitela e legumes com arroz (pg.30) 1 Maçã	Creme de alho francês (pg.21) Bacalhau com massa e cogumelos (pg.60) e alface com milho 1 Laranja	
Calorias	307,4Kcal	710Kcal	710Kcal	1727,4Kcal
Segunda-feira	1 Copo de sumo natural (250mL), Pão integral (50g9 com 1 fatia de queijo magro (30g)	Creme de alho francês(pg.21) Espetadas de frango com ananás(pg.33) e arroz de ervilhas com pepino, tomate 1 Pêra	Creme de brócolos (pg.21) Peixe-espada no forno com batata assada e couve Bruxelas (pg.56) 1 Ameixa	

Calorias	298,6 Kcal	705Kcal	638Kcal	1641,6Kcal
Terça-feira	1 Iogurte de aroma meio – gordo (125g), 4 torradas com doce de maçã, 1 kiwi	Creme de brócolos(pg.21) Esparguete à napolitana com alface e milho (pg.34) 1 Banana	Sopa de couve lombarda(pg.20) Tortilha de atum e cenoura(pg.59) 1 Kiwi 1 Fatia de bolo de iogurte(pg.81)	
Calorias	305,2 Kcal	754Kcal	607Kcal	1657,2Kcal
Quarta-feira	Leite meio gordo (250 ml) com cereais de trigo integral (40g), 1 laranja	Sopa de couve lombarda(pg.20) Empadão de alho francês com fiambre de frango(pg.40) 1 Maçã	Creme de cenoura (pg.20) Pargo assado no forno com arroz (pg.56)de tomate e alface 1 Laranja	
Calorias	296,7 Kcal	730Kcal	609Kcal	1635,7Kcal
Quinta-feira	1 Chávena de leite meio gordo com café, 1 carcaça (50g) com 1 fatia de fiambre de peru, 1 pêra	Creme de cenoura(pg.20) Besugo com molho à pastora (pg.54) e batata assada 1 Banana	Sopa de couve branca(pg.23) Bifinhos de peru exóticos com esparguete(pg.36) 1 Ameixa	
Calorias	313 Kcal	724Kcal	692Kcal	1729Kcal
Sexta-feira	Iogurte soja (125g), 4 torradas com compota de morango, 1 kiwi	Sopa de couve branca(pg.23) Lasanha de Beringelas (pg.44) com alface e tomate 1 Maçã	Creme de abóbora(pg.19) Empadão de carne com cogumelos(pg.37) e couve -bruxelas 1 Kiwi	
Calorias	282,2Kcal	632Kcal	610Kcal	1524,2Kcal

Sábado	1 Chávena de chá sem açúcar, pão de mistura (50g) com queijo fresco, 1 banana	Creme de abóbora(pg.19) Salmão com molho de manga (pg.56) com arroz de passas e couve-flor 1 Laranja	Creme de legumes (pg.19) Pizza de queijo e rúcula (pg.45) 1 Maçã	
Calorias	323Kcal	638Kcal	598Kcal	1559Kcal
Domingo	1 Iogurte líquido meio gordo, Cereais tipo muesli (30g), 1 maçã	Creme de legumes (pg.19) Lombo de vaca com cenoura e arroz (pg.38) 1 Banana	Creme de ervilha (pg.26) Fusilli com pescada e cenoura (pg.53) 1 Ameixa Mousse de amoras(pg.82)	
Calorias	307,4Kcal	755Kcal	563 Kcal	1625,4Kcal





Sopa de legumes

101Kcal por pessoa

Ingredientes:

90g de batata; 50g de abóbora crua; 30g de cenoura crua; 15g de nabo cru; 2mL de azeite; 2g de alho cru; 0,1g de sal

Ferver a água e colocar as batatas, a abóbora, os alhos e as cebolas. Depois de tudo cozido, triturar. Adicionar a cenoura e o nabo aos cubos. Deixar cozer muito bem. Juntar o sal e o azeite.

Creme de abóbora

70Kcal por pessoa

Ingredientes:

80g de abóbora crua; 50g de batata; 30g de cenoura crua; 20g de cebola crua; 2g de alho cru; 2mL de azeite; 0,1g de sal

Preparar a abóbora: descascar, cortar e lavar a abóbora. Descascar as batatas, as cenouras e as cebolas, os alhos. Lavar bem. Colocar num tacho com água fria, as batatas, as cenouras, os alhos, as cebolas e a abóbora. Depois de tudo cozido, triturar a sopa até obter uma mistura cremosa. Acrescentar o sal. No final, adicionar o azeite em cru

Creme de cenoura

72Kcal por pessoa

Ingredientes:

50g de batata; 50g de abóbora crua; 45g de cenoura crua; 20g de cebola crua; 15g de nabo cru; 2mL de azeite; 2g de alho cru; 0,1g de sal

Descascar, lavar e cortar os legumes. Num tacho com água fria colocar as batatas, a abóbora, a cenoura, as cebolas, o nabo e o alho. Depois de tudo cozido triturar a sopa. Por fim acrescentar o sal e o azeite e especiarias a gosto.

Sopa de couve lombarda

106Kcal por pessoa

Ingredientes:

90g de batata; 50g de abóbora crua; 30g de cenoura crua; 30g de couve lombarda crua; 20g de cebola crua; 15g de nabo cru; 2mL de azeite; 2g de alho cru; 0,1g de sal

Ferver a água e colocar as batatas, a abóbora, os nabos, as cenouras, as cebolas e os alhos. Depois de tudo cozido – 30 minutos. Triturar a sopa, adicionar o lombardo previamente cortado em gomos finos. Deixar o lombardo cozer. Acrescentar o sal. No final, adicionar o azeite em cru e especiarias a gosto.

Sopa de brócolos

105Kcal por pessoa

Ingredientes:

90g de batata; 50g de abóbora crua; 45g de brócolos crus; 30g de cenoura crua; 20g de cebola crua; 2g de alho cru; 2mL de azeite; 0,1g de sal

Preparar os legumes, cortar e lavar. Num tacho com água fria colocar as batatas, a abóbora, a cenoura, as cebolas, e o alho. Depois de tudo cozido triturar a sopa. Acrescentar os brócolos e deixar cozer. Acrescentar o sal, azeite e especiarias a gosto.

Sopa de alho francês

78Kcal por pessoa

Ingredientes:

70g de alho francês; 50g de batata; 50g de abóbora crua; 30g de cenoura crua; 20g de cebola crua; 15g de nabo cru; 2g de alho cru; 2mL de azeite; 0,1g de sal

Ferver a água e colocar a cenoura, a abóbora, a cebola, o nabo, os alhos, a batata, e ¼ do alho francês. Depois de tudo cozido, triturar a sopa, juntar o resto do alho francês e deixar cozer. Por fim, adicionar o sal, azeite e especiarias a gosto.

Sopa de alface

103Kcal por pessoa

Ingredientes:

90g de batata; 50g de abóbora crua; 30g de alface crua; 30g de cenoura crua; 20g de cebola crua; 15g de nabo cru; 2g de alho cru; 2mL de azeite; 0,1g de sal

Descascar e lavar muito bem os ingredientes. Reservar metade da alface. Colocar os ingredientes e cozer a água. Reduzir a creme. Adicionar a alface não triturada e deixar cozer. Por fim, acrescentar sal, azeite e especiarias a gosto.

Sopa de feijão branco com agrião

171Kcal por pessoa

Ingredientes:

50g de batata; 50g de agrião cru; 40g de feijão branco; 20g de cebola crua; 2mL de azeite; 0,1g de sal

De véspera, demolhar o feijão branco. Descascar e lavar muito bem os ingredientes. Reservar metade do feijão branco e o agrião. Colocar os ingredientes a cozer em água e sal. Reduzir a creme. Adicionar o feijão branco e o agrião não triturados e deixar cozer. Adicionar o azeite em cru.

Sopa de couve branca

106Kcal por pessoa

Ingredientes:

90g de batata; 50g de abóbora crua; 30g de cenoura crua; 30g de couve branca crua;
20g de cebola crua; 15g de nabo cru; 2g de alho cru; 2mL de azeite; 0,1g de sal

Preparar os legumes, cortar e lavar. Num tacho com água fria colocar as batatas, a abóbora, as cebolas, as cenouras, o alho e o nabo. Depois de tudo cozido, triturar a sopa e acrescentar a couve cortada em bocados. Deixar cozer bem. Por fim, adicionar o sal, azeite e especiarias a gosto.

Sopa de feijão vermelho com nabiças

181Kcal por pessoa

Ingredientes:

50g de batata; 40g de feijão vermelho cru; 40g de nabiça; 30g de cenoura crua; 20g de cebola crua; 15g de nabo cru; 2 ml de azeite; Sal q.b.

De véspera, demolhar o feijão. Ferver a água e colocar as batatas, as cenouras, parte do nabo e as cebolas. À parte cozer feijão em água e sal. Quando as batatas e os restantes legumes estiverem cozidos, cerca de 30min. Triturar a sopa, juntar sal, o resto dos nabos, o azeite e deixe cozer bem. Depois do feijão estar bem cozido, juntámo-lo à sopa. Deixar ferver rectificar temperos e servir.

Sopa de Cenoura com alho-francês

79Kcal por pessoa

Ingredientes:

70g de alho-francês; 50g de batata; 50g de Abóbora crua; 45g de cenoura crua; 20g de cebola crua; 2g de alho cru; 2ml de azeite; Sal q.b.

Descascar e lavar muito bem os ingredientes. Reservar metade da cenoura e do alho-francês. Colocar os ingredientes a cozer em água com sal. Reduzir a creme. Adicionar a cenoura e o alho-francês não triturados e deixar cozer. No final, adicionar o azeite em cru.

Sopa de abóbora com nabo

78Kcal por pessoa

Ingredientes:

80g de Abóbora; 50g de alho-francês; 50g de batata; 30g de cenoura crua; 20g de cebola crua; 15g de nabo cru; 2ml de Azeite; 2g de alho cru; Sal q.b.

Ferver água e colocar o nabo, a cenoura, o alho-francês, os alhos, a cebola, a batata, e $\frac{3}{4}$ da abóbora. Depois de tudo cozido, triturar a sopa, juntar a restante abóbora em cubinhos. Por fim, acrescentar o sal e o azeite.

Sopa de espinafres

107Kcal por pessoa

Ingredientes:

90g de batata; 50g de abóbora crua; 50g de espinafres crus; 30g cenoura crua; 20g cebola crua; 15g nabo cru; 2 ml azeite; 2g alho cru; Sal q.b.

Ferver água e colocar as batatas, a abóbora, as cenouras, as cebolas, o nabo e o alho. Depois de tudo cozido, triturar a sopa e juntar os espinafres e deixar cozer. Por fim, adicionar o sal e o azeite.

Sopa de agrião

102 Kcal por pessoa

Ingredientes:

90g batata; 50g agrião cru; 30g cenoura crua; 20g cebola crua; 15g nabo cru; 2ml de azeite; 2g alho cru; Sal q.b.

Preparar o agrião. Escolher o agrião, lavar e cortar. Descascar as batatas, os alhos, o nabo, as cenouras e as cebolas. Lavar bem. Colocar num tacho com água fria as batatas, as cenouras, os alhos, e as cebolas. Depois de tudo cozido, triturar a sopa. Adicionar o agrião e deixar cozer. Por fim, acrescentar o sal e o azeite.

Creme de ervilhas

100 Kcal por pessoa

Ingredientes:

55g Ervilhas; 50g batata; 50g abóbora; 30g cenouras cruas; 15g nabo cru; 2ml de azeite; 2g alho cru; Sal q.b.

Descascar, as batatas, a abóbora, as cebolas, as cenouras, os nabos e os alhos. Lavar bem. Colocar num tacho com água fria, as batatas, as cenouras, a abóbora, o nabo, as cebolas, os alhos e as ervilhas. Depois de tudo cozido, triturar a sopa até obter uma mistura cremosa. Acrescentar o sal. No final, adicionar o azeite em cru.

Sopa de couve coração

105 Kcal por pessoa

Ingredientes:

90g de batata; 50g de abóbora crua; 30g de couve coração; 30g cenoura crua; 20g cebola crua; 2 ml azeite; 2g alho cru; Sal q.b.

Ferver a água e colocar a cenoura, a cebola, a batata, os alhos, a abóbora e a couve coração. Depois de tudo cozido, triturar a sopa, juntar o sal. No final, adicionar o azeite em cru.

Sopa de grelos

102 Kcal por pessoa

Ingredientes:

90g de batata; 45g de grelos; 30g cenoura crua; 20g cebola crua; 15g nabo cru; 2 ml azeite; 2g alho cru; Sal q.b.

Preparar os grelos: lavar e cortar. Descascar os alhos, a batata, a cenoura, o nabo e as cebolas. Lavar bem e cortar. Colocar num tacho com água fria, os referidos legumes a cozer. Depois de tudo cozido, triturar a sopa. Adicionar os grelos e deixar cozer. Por fim acrescentar o sal e o azeite.

Sopa de abóbora com massinhas

143 Kcal por pessoa

Ingredientes:

50 Batata; 80g abóbora crua; 30g cenouras cruas; 20g de massa miúda; 15g nabo cru; 20g de cebola; 2ml de azeite; 2g alho cru; Sal q.b.

Ferver a água e colocar a cenoura, a cebola, a batata, os alhos, $\frac{3}{4}$ da abóbora e o nabo. Colocar a massa e a restante abóbora. Acrescentar o sal e no final o azeite cru.



Carne de porco com legumes e esparguete

353Kcal por pessoa

35 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

300g de lombo de porco limpo; 150g de esparguete; 150g de feijão-verde; 2 Cenouras; 2 Cebolas; 2 Dentes de alho; 1dl de caldo de legumes; 2 colheres (sopa) de azeite; 1 Colher (sopa) de molho de soja; 1 Colher (café) de gengibre fresco ralado; 1 Colher (café) de amido de milho; Sumo de 1 limão; Pimenta q.b.

Lave, apare as pontas ao feijão verde e leve-o a cozer inteiro em água durante 3 minutos. Depois escorra-o, passe-o por água fria e corte-o em pequenos pedaços. Coza a massa durante 2 minutos. Escorra-a, passe-a por água fria e deixe-a escorrer novamente. Descasque as cebolas e as cenouras, corte as cebolas em gomos e corte as cenouras em palitos. Corte o lombo em tiras finas. Leve ao lume uma frigideira com o azeite e os alhos esmagados, deixe aquecer, junte a carne e salteie-a durante 5 minutos. Adicione a cebola, a cenoura, o Feijão -verde e o gengibre e cozinhe por mais 5 minutos. Adicione então o amido dissolvido no sumo de limão, o caldo de legumes e o molho de soja, tempere com pimenta, junte a massa, envolva e deixe cozinhar por mais 2 minutos.

Jardineira de vitela com legumes verdes

256Kcal por pessoa

25 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

4 Bifes de vitela (cerca de 500g); 100g de ervilhas; 1 Curgete; 1 Alho-francês; 1 Cebola; 1 Dente de alho; 2 Colheres (sopa) de azeite; 1 Colher (sopa) de vinagre; 1 Colher (café) de sal; Pimenta q.b.

Corte os bifes e tire finas. Limpe o alho francês, corte-o em rodelas, lave-as e escorra-as. Corte a curgete em palitos e leve-os a cozer em água temperada com sal juntamente com as ervilhas, durante 3 minutos. Depois escorra tudo. Leve ao lume uma frigideira antiaderente, com o azeite, deixe-o aquecer bem e junte o alho descascado e esmagado e a carne; deixe cozinhar durante 3 minutos mexendo regularmente. Adicione a cebola cortada em gomos, o alho francês, a curgete e as ervilhas e apure por mais 5 minutos. Tempere de sal e pimenta, acrescente o vinagre, deixe cozinhar por mais 1 minuto e sirva com arroz integral.

Macarrão com pimentos e frango

380Kcal por pessoa

35 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

250g de peito de frango; 250g de macarrão; 150g de milho cozido; 1 Pimento encarnado; 1 Pimento verde; 1 Cebola; 4 Colheres (sopa) de azeite; 1 Colher (sopa) de salsa picada; 1 Colher (café) de sal; Pimenta q.b.

Corte a carne às tiras e tempere-as com sal e pimenta. Leve ao lume uma frigideira com 2 colheres (sopa) de azeite, aqueça, junte as tiras de frango e deixe-as saltear até ficarem bem douradinhas. Descasque a cebola e corte-a em meias-luas finas. Lave os pimentos corte-os ao meio, retire-lhes as pevides e as membranas e corte-os em tiras finas. Leve ao lume outra frigideira com o resto do azeite, deixe aquecer, junte a cebola e os pimentos, tempere de sal e pimenta e salteie durante 5 minutos. Coza o macarrão em água durante 10 minutos. Depois escorra-o, junte-o ao frango, adicione também os pimentos e o milho, envolva e sirva polvilhado com a salsa picada.

Arroz de frango com legumes

283Kcal por pessoa

40 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

4 Peitos de frango; 300g de arroz; 100g de ervilhas; 3 Tomates, pelados; 1 Cebola, picada; 2 Dentes de alho, picado; 2 Cenouras pequenas; 1 Pimento vermelho;

1 Folha de louro; 2 Colheres (sopa) de azeite; 1 Colher (chá) de sal

Corte os peitos de frango em tiras. Leve um tacho ao lume com a cebola e os alhos, e deixe cozinhar até a cebola estalar. Depois, junte-lhes as tiras de frango, o louro e os tomates previamente picados. Mexa e deixe ferver. Descasque as cenouras e corte-as em rodela. Corte o pimento ao meio e limpe-o de sementes. Acrescente ao preparado de frango os legumes cortados, mais as ervilhas, 7.5dl de água quente e deixe ferver; tempere de sal, adicione o arroz, mexa e deixe ferver destapado durante 5 minutos. Ao fim desse tempo, tape e cozinhe em lume brando, durante mais 15 minutos. Sirva quente.

Espetadas de Frango com ananás

340Kcal por pessoa

40 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

500g de peito de frango; ½ Ananás; 2 Colheres de chá de azeite; 1 Colher (café) de sal; 2 Folha de louro, picada; Sumo de 1 limão; Pimenta q.b. ; Palitos de espetada.

Corte a carne aos pedaços e tempere-a com o sumo de limão, 1 colher de chá de azeite, o louro picado, sal e pimenta. Deixe repousar durante 1 hora. Descasque o ananás, corte-o primeiro às rodelas grossas e depois cada rodela em quatro partes. Intercale nos espetos a carne com ananás e grelhe as espetadas a gosto. Quando as espetadas estiverem prontas, pincele-as com o restante azeite. No fim, sirva-as, acompanhadas de cenouras cozidas ou outro legume a gosto.

Esparguete à napolitana

369 Kcal por pessoa

25 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

250g de esparguete; 1 Colher de café de sal; 2 Colheres (sopa) de azeite; 2 Dentes de alho; 1 Chávena (almoçadeira) de tomate pelado; 300g de peito de frango cozido; 1 Colher (chá) de alecrim seco; Salsa picada q.b. ; Pimenta q.b. ; Queijo ralado q.b.

Coza o esparguete em bastante água temperada com sal. Retire-o e escorra-o. Leve o azeite ao lume e, quando quente, junte-lhe os dentes de alho, picados, e deixe aquecer. Adicione o tomate picado grosseiramente, o frango desfiado, o alecrim e salsa picada. Deixe cozinhar durante 1 minuto. Junte então o esparguete cozido, envolva e deixe aquecer. Rectifique os temperos de sal e pimenta e sirva de imediato, com queijo ralado, à parte

Bifes de peru recheados com legumes

325 Kcal por pessoa

50 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

¼ Couve lombarda; 1 Cenoura; 4 Bifes de peru; 1 Colher (café) de sal; Pimenta q.b. ; 4 Fatias de fiambre; Fio de cozinha ou palitos q.b. ; 3 Colheres (sopa) de azeite; 2 Cebolas; 2 Colheres (sopa) de polpa de tomate; 1 Folha de louro; 1dl de vinho branco

Limpe a couve e corte-a em pedaços. Descasque a cenoura e corte-a em tiras finas. Coza tudo em água durante 8 minutos e depois escorra e deixe arrefecer. Tempere os bifes com sal e pimenta. Sobre cada bife, coloque uma fatia de fiambre e um pouco da mistura de couve e cenoura. Enrole e ate com fio de cozinha ou prenda com palitos. Refogue no azeite as cebolas cortadas em meias-luas finas até ficarem macias. Junte a polpa de tomate, o louro, o vinho e tempere com pimenta. Adicione os bifes recheados, tape e deixe cozinhar em lume brando durante 20 minutos. Sirva decorado gosto.

Bifinhos de peru exóticos

326 Kcal por pessoa

30 Minutos + tempo de marinar

Ingredientes (4 pessoas):

125g de peito de peru em bifinhos; 50g de miolo de camarão; 37,5g de tâmaras; 1 dente de alho; 1/4 de cerveja; 1/4 de ramo de coentros; Pimenta e piri-piri q.b.

Tempere os bifes com a cerveja, as tâmaras partidas em pequenos pedaços, o ramo de coentros inteiro, pimenta e piri-piri e leve ao frigorífico cerca de 30 minutos. Retire os bifes do frio e grelhe-os. À parte, deite o molho dos bifinhos numa frigideira, junte-lhes os alhos cortados às rodelas e os camarões e deixe cozinhar durante cerca de 5 minutos. Depois de grelhar os bifes junte-os ao preparado na frigideira e envolva-os. Acompanhe com esparguete cozido e uma salada fresca.

Empadão de carne com cogumelos

360 Kcal por pessoa

50 Minutos

Ingredientes (6 pessoas):

: 400g de carne de vaca picada; 200g de cogumelos frescos; 1 kg de batatas; 4 dentes de alho; 4 tomates; 2 cebolas; 2 dl de vinho branco; 1 dl de leite; 1 gema de ovo; 2 colheres (sopa) de azeite; 1 colher (sopa) de manteiga sem sal; pimenta e noz-moscada q.b.

Descasque as batatas, lave-as e coza-as. Depois de cozidas, escorra-as. Pique a cebola e os alhos e aloure-os no azeite, junte a carne picada e os cogumelos cortados aos pedaços, tempere com pimenta e deixe cozer lentamente. Adicione o vinho branco, deixe reduzir e junte o tomate picado, sem pela e sem sementes e um pouco de água. Cozinhe por 10 minutos em lume brando. Passe as batatas cozidas pelo passe – vite, junte-lhes o leite, a manteiga e um pouco de pimenta moída, a noz-moscada ralada e envolva. Coloque metade do puré no fundo de um tabuleiro de forno e espalhe-o em camada. Adicione a carne e disponha por cima o restante puré. Pincele com a gema de ovo e leve ao forno aquecido a 180°C a tostar.

Lombo de vaca com cenoura

297 Kcal por pessoa

1 Hora e 10 minutos + tempo de marinar

Ingredientes (4 pessoas)

600g de lombo de vaca (inteiro); 5 dentes de alho; 2 cenouras; 2dl de vinho branco; 2 colheres (sopa) de azeite; 1 colher (chá) de banha; 1 colher (café) de sal; 1 folha de louro; pimenta em grão q.b. ; fio de cozinha.

Limpe a carne, e ate-a com fio de cozinha para não perder o formato. Num almofariz pise alguns grãos de pimenta e junte-lhes o sal e os dentes de alho. Pise tudo muito bem e adicione a cenoura previamente ralada. Com este tempero barre a carne e coloque-a dentro de um tabuleiro ou prato de forno. Regue a carne com o azeite e o vinho. Por cima, disponha a folha de louro cortada e a banha. Deixe marinar por uma hora e leve a assar em forno aquecido a 170°C durante cerca de 1 hora. Vire a carne de vez em quando e regue-a com o molho até ficar assada.

Frango assado com limão

394 Kcal por pessoa

60 Minutos

Ingredientes (5 pessoas):

1 Frango; 2 limões; 2 colheres de sopa de azeite; 1 colher de sopa de mel; 2 dentes de alho; Pimenta q.b. ; 2 folha de louro; 4 Tomates maduros; Salsa picada q.b.

Corte o frango em pedaços. Ligue o forno a 180°C. Misture o Sumo de limão com o azeite, o mel e os alhos picados. Tempere com sal e pimenta e mexa bem. Junte os pedaços de frango e deixe marinar durante 15-20 minutos. Deite depois o frango com a marinada para um prato de forno, junte o louro, o limão e o tomate, ambos cortados em gomos, e leve ao forno durante 40 minutos virando de vez em quando. Retire e sirva polvilhado com salsa picada.

Empadão de alho-francês com fiambre de frango

-327 Kcal por pessoa

-50 Minutos

Ingredientes (6 pessoas)

600g de batatas; 1 dl de natas de soja; Noz-moscada e pimenta q.b. ; 300g de fiambre de frango; 250g de tomate; 750g de alho-francês; 1 cebola; 1 colher de sopa de azeite;

Margarina para untar; 1 gema de ovo

Descasque as batatas e coza-as em água. Depois passe-as pelo passe – vite, junte-lhes as natas de soja e tempere com noz-moscada e pimenta. Mexa até ficar uma mistura homogénea. Corte o fiambre de frango em tiras. Lave e escale o tomate, retire-lhe a pele e as grainhas e corte-o em cubos. Lave o alho-francês e corte-o em rodelas. Num tacho, aloure a cebola picada no azeite, junte o alho-francês e cozinhe até que macio. Junte depois o tomate e deixe ferver, mexendo de vez em quando. Por fim, adicione o fiambre de frango e envolva todos os ingredientes. Tempere com pimenta, retire do lume e reserve. Ligue o forno a 190°C e unte o pirex com margarina. Disponha metade do puré de batata, seguido do preparado do fiambre e, por cima, o restante puré de batata. Pincele com a gema batida e leve ao forno a gratinar a gosto. Retire do forno e sirva de imediato.

Rolo de peru com molho de tomate

297 Kcal por pessoa

60 Minutos

Ingredientes (6 pessoas):

1 Alho-francês; 2 cenouras; 900g de bife de peru; Pimenta q.b. ; 1 cebola; 2 dentes de alho; 2 colher de sopa de azeite; 1.5 dl de vinho branco.

Para o molho: 1 colher de sopa de azeite; 600g de tomate; 1 cebola; 2 dentes de alho; Pimenta q.b.

Comece por fazer o molho: lave e escale o tomate, retire-lhe a pele e as sementes. Coloque o azeite num tacho com a cebola e os dentes de alho, cortados grosseiramente, e o tomate. Regue com 1dl de água e leve ao lume durante 10 minutos. Retire do lume, tempere com pimenta moída. Corte o alho-francês ao meio e as cenouras em fatias muito finas. Numa tábua de cozinha, coloque os bifes de peru alinhados ao lado uns dos outros, mas ligeiramente sobrepostos de modo a obter um rectângulo. Tempere com um pouco de pimenta moída. Disponha sobre a carne as folhas de alho-francês e as cenouras e enrole cuidadosamente com se fosse uma torta. Prenda depois com fio de cozinha. Descasque a cebola e os dentes de alho e pique-os finamente. Aqueça o azeite e aloure o rolo de peru de ambos os lados. Junte cebola e os dentes de alho e deixe alourar. Regue com vinho branco e estufe em lume brando durante aproximadamente 35 minutos. Se necessário, regue com um pouco de água. Rectifique os temperos, retire do lume e sirva regado com o molho de tomate e acompanhado de legumes a gosto.

Rolinhos de esparguete

420 Kcal por pessoa

30 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

150g esparguete; 1 colher de café de sal; 2 dentes de alho; 2 colher de sopa de azeite; 2 tomates sem pele; Pimenta q.b. ; 1 colher de sopa de salsa picada; 8 fatias de fiambre de peru; 1.5dl de molho bechamel; 2 colher de sopa de pão ralado

Coza o esparguete em água temperada com sal, durante 9 minutos, e depois escorra-o. Descasque e pique o alho, coloque-o num tacho, junte azeite e leve ao lume. Deixe cozinhar até o alho ficar douradinho. Junte o tomate picado, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar durante 5 minutos. Adicione o esparguete cozido e polvilhe com salsa. Ligue o forno a 180°C. Divida esparguete pelas fatias de fiambre de peru e enrole-as. Disponha os rolinhos num prato de forno, regue com o bechamel, polvilhe com o pão ralado e leve ao forno durante 15 minutos.



Lasanha de beringelas

429 Kcal por pessoa

55 Minutos + tempo de repouso

Ingredientes (4 pessoas):

400g de carne picada; 150g de queijo magro ralado; 4 Beringelas; 2 Cebolas; 1 Dente de alho; 1 Lata grande de tomate pelado; 1dl de vinho tinto; 2 Colheres (sopa) de azeite; 1 Colher (chá) de orégãos; Sal grosso q.b. ; Pimenta q.b.

Lave as beringelas, retire-lhes as extremidades e corte-as em fatias bem finas, no sentido do comprimento. Coloque as fatias de beringela dentro de um coador em camadas polvilhadas de sal grosso e deixe repousar por 30 minutos.

Descasque as cebolas e o alho picado tudo finamente. Leve ao lume o azeite juntamente com a cebola até alourar, adicione a carne, tomate picado com o molho e o vinho, tempere com pimenta e orégãos, mexa, tape a deixe cozinhar durante 20 minutos.

Lave as fatias de beringela, introduza-as brevemente num tacho com água a ferver, retire-as e escorra-as.

Ligue o forno a 180°C. Coloque num prato de forno, uma camada de beringelas, uma camada de carne e polvilhe com parte do queijo ralado. Repita a operação, termine com uma última camada de beringela e polvilhe com o resto do queijo.

Leve ao forno durante 20 minutos, retire e sirva de imediato.

Pizza com queijo e rúcula

356Kcal por pessoa

40 Minutos

Ingredientes (2 pessoas):

200g de queijo mozzarella ralado; 3 Tomates maduros; ½ Colher (café) de sal;

Orégãos secos q.b. ; Folhas de rúcula q.b.

Para a massa: 1chávena (chá) de farinha de trigo; ½ Chávena (chá) de leite magro;

2 Colheres (sopa) de azeite; 1 Colher (sopa) de fermento em pó; ½ Colher (café) de sal

Junte os ingredientes para a massa e amasse com as mãos até que fique homogénea.

Divida a massa em 4 pedaços para obter as bases da pizza, ou estenda-a numa base grande, com a ajuda de um rolo.

Leve a massa ao forno aquecido a 160°C por cerca de 10 minutos.

Retire a pele ao tomate, pique-o miudamente e tempere-o com sal e orégãos.

Depois, espalhe-o sobre as bases cozidas, distribua por cima o queijo e as folhas de rúcula e leve novamente ao forno por mais 8 minutos.

Cogumelos salteados com aipo e caril

157Kcal por pessoa

15 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

700g de cogumelos; 4 Hastes de aipo; 2.5dL de iogurte natural; 3 Colheres (sopa) de azeite; 1 Colher (sobremesa) de caril; Pimenta q.b.

Lave os cogumelos, corte-os em quartos e reserve-os. Lave e corte o aipo em juliana fina. Aqueça o azeite numa frigideira, junte-lhe os cogumelos, tempere com pimenta e deixe saltear, mexendo de vez em quando. Quando os cogumelos começarem a ficar macios, junte o aipo, envolva e salteie por mais 5 minutos. Adicione depois de iogurte e o caril e deixe ferver para que o molho reduza um pouco. Rectifique os temperos e sirva de imediato.

Croquetes de cenoura com queijo

374 Kcal por pessoa

25 Minutos

Ingredientes

1.5Kg de cenoura; 2 colheres de sopa de queijo ralado e de farinha de trigo; 1 cebola; 1 dente de alho; Pimenta e noz-moscada q.b. ; 1 ovo; Pão ralado para polvilhar; Óleo para fritar

Descasque as cenouras e coza-as em água abundante. Depois escorra-as e reduza-as a puré no passe – vite.

Misture bem o puré de cenoura com o queijo ralado, a farinha de trigo e as cebolas e os alhos picados. Tempere com pimenta e noz-moscada e envolva.

Molde os croquetes, passe-os pelo ovo batido e o pão ralado e frite-os em óleo abundante. Depois de muito bem escorridos, sirva os croquetes de cenoura acompanhados com arroz de tomate ou pimentos.

Arroz com cogumelos e tofu

192Kcal por pessoa

25 Minutos

Ingredientes (3 pessoas):

150g de feijão preto cozido; 100g de arroz; 75g de tofu; 1 Dente de alho; 2 Colheres (sopa) de azeite; 1 Colher (café) de sal; 1 Colher (café) de alho em pó; 1 Ramo de coentros

Coza o arroz em água com sal. Escorra-o e reserve. Aqueça o azeite e salteie os cogumelos laminados juntamente com o dente de alho picado. Junte os coentros picados, um pouco de sal e o feijão; deixe estufar durante cerca de 5 minutos. Adicione o tofu esfarelado e cozinhe por mais alguns minutos. Acrescente depois o arroz cozido e polvilhe com alho em pó. Deixe cozer por mais 2 minutos, mexendo regularmente e sirva quente.

Feijoada de alho-francês

227Kcal por pessoa

25 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

1 Lata grande de feijão encarnado cozido. 3 Alhos franceses; 1 Cebola; 2 Colheres (sopa) de azeite; 1 Colher (sopa) de farinha de mandioca; 1 Colher (sopa) de salsa picada; 1 Colher (café) de sal; 1 Folha de louro; Pimenta e noz-moscada q.b.

Arranje os alhos-franceses, lave-os e corte-os em rodela grossas. Pique a cebola miudamente.

Leve o azeite ao lume a aquecer e junte-lhe a cebola e os alhos-franceses, deixe alourar e tempere com o louro, o sal, a pimenta moída e a noz-moscada.

Junte o feijão escorrido e deixe apurar em lume brando. Quando estiver cozido, adicione a farinha de mandioca e envolva. Sirva quente polvilhado com salsa picada.

Lasanha vegetariana

400 Kcal por pessoa

60 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

2 Cenouras; 2 alhos-franceses; 2 Curgetes; 150g de ervilhas; 200g espargos; 1 colher de café de sal; 300g de cogumelos frescos; 2 colheres de sopa de azeite; 100g rúcula; Pimenta q.b. ; 5 dl de molho bechamel de compra; 250g de folhas de lasanha verde pré-cozida.

Descasque as cenouras e corte-as em palitos finos. Limpe o alho-francês e corte-o em rodelas finas. Lave as curgetes e corte-as em palitos finos. Lave as ervilhas. Elimine a parte dura dos espargos e corte-os em pedaços. Leve ao lume um tacho com água temperada com sal e deixe ferver. Junte a cenoura, a curgete, as ervilhas, os espargos e o alho-francês e deixe cozer durante 5 minutos. Lave e seque os cogumelos e corte-os em fatias. Saltei-os numa frigideira com azeite quente, até que toda a água evapore e os cogumelos fiquem douradinhos. Aqueça o forno a 180°C. Unte um prato de forno com um pouco de azeite. Junte todos os legumes, incluindo a rúcula, rectifique o sal, tempere com pimenta e misture bem com 1 dl de bechamel. Disponha no prato camadas alternadas de legumes e folhas de lasanha. Cubra tudo com o restante bechamel e leve ao forno durante 20 minutos.

Cogumelos Salteados com pimentos

103 Kcal por pessoa

35 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

1 Pimento vermelho; 1 pimento verde; 600g de cogumelos; 3 dentes de alho; 2 colheres de sopa de azeite; 1 colher de café de sal; Pimenta e orégãos q.b.

Lave e arranje os pimentos, retire-lhes as sementes e membranas e corte-os em tiras. Lave e arranje os cogumelos e lamine-os. Descasque os dentes de alho, lave-os e pique-os. Leve um tacho ao lume com o azeite, deixe aquecer, junte os dentes de alho e os pimentos e deixe cozinhar até que os pimentos fiquem macios. Adicione depois os cogumelos, tempere com sal, pimenta e orégãos picados a gosto, mexa e deixe cozinhar em lume brando. Retire do lume e sirva polvilhado com mais orégãos picados.



Fusilli com pescada e cenoura

283Kcal por pessoa

50 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

250g de pescada; 1 Chávena de chá de massa em Fusilli; ½ Lata de tomate de conserva, em pedaços; 2 Cenouras, em rodelas grossas; 1 Cebola, picada; 2 Dentes de alho, picado; 2 Colheres de sopa de endro e manjeriço picados; 1 Colher de sopa de azeite; 1 Colher de café de sal; Pimenta q.b.

Coza a pescada com um pouco de sal, retire-a do caldo e reserve-a. Guarde o caldo. Coe o caldo e nele coza as rodelas de cenoura. Quando começarem a ficar tenras, adicione a massa e deixe cozer durante o tempo recomendado na embalagem. Leve o azeite ao lume e juntamente com a cebola e o alho e deixe-os alourar. Adicione o tomate e as ervas, tape e deixe cozinhar mais 2 minutos. Tempere de sal e pimenta, mexa com cuidado, junte a pescada cozida, limpa de peles e espinhas e reduzida a pedaços e deixe estufar por mais de 5 minutos. Disponha a massa e a cenoura num prato de servir e regue-as com o molho de tomate.

Besugo com molho à pastora

356Kcal por pessoa

40 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

4 Besugos pequenos limpos; 1 Molho de grelos de nabo; 2 Cenouras; 1 Cebola; 1dl de azeite; 1 Colher de sopa de salsa picada; 1 Colher de sopa de coentros picados; 1 Colher de chá de orégãos; 1 Colher de café de sal; Sumo de 2 limões; Papel de alumínio

Ligue o forno a 180°C. Faça um corte nos besugos no sentido do comprimento. tempere-os com sal e metade do sumo de limão. Descasque as cenouras e a cebola e corte-as em rodela finas para uma assadeira; disponha sobre elas os besugos. Misture o restante sumo com o azeite e regue os besugos com este tempero. Polvilhe-os com os orégãos, a salsa e os coentros; cubra-os com papel de alumínio e leve ao forno durante 20 minutos.

Filetes de pescada com citrinos

138Kcal por pessoa

25 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

400g de filetes de pescada; 100g de cogumelos, laminados; 1 Cebola, picada;

1 Chávena de chá de sumo de laranja de limão; 1 Colher de sopa de azeite;

1 Colher de sopa de farinha integral; 1 Colher de sopa cebolinho picado;

1 Colher de café de sal; Pimenta q.b.

Leve o azeite ao lume com a cebola picada e deixe-a alourar. Por cima da cebola disponha os filetes e sobre estes os cogumelos laminados. Tempere de sal e pimenta, adicione o sumo de laranja e de limão, tape e deixe cozinhar. Quando os filetes estiverem cozidos, retire-os do tacho, escorra-os bem e coloque-os num prato de servir. Disponha sobre o peixe os cogumelos e a cebola e reserve o líquido que restou da cozedura. Adicione a farinha integral ao caldo do peixe e engrosse mexendo cuidadosamente em lume brando. Regue o peixe com este molho, polvilhe com o cebolinho picado e sirva com uma boa salada.

Pargo assado no forno

226Kcal por pessoa

50 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

1 Pargo, com cerca de 600g; 500g de tomate, em rodelas; 1dl de leite; 3 Cebolas grandes em rodelas; 1 Colher de sopa de azeite; 1 Colher de sopa de pão ralado; 1 Colher de sopa de salsa picada; 1 Colher de café de sal; Sumo de ½ limão; Pimenta q.b.

Disponha as rodelas de cebola num pirex, previamente untado com azeite, seguidas das rodelas de tomate. Tempere de sal e pimenta. Coloque o peixe, previamente amanhado, sobre o tomate, tempere-o de sal e pimenta e regue com o azeite, o sumo de limão e o leite. Polvilhe com o pão ralado. Leve a forno aquecido a 160°C durante 40 minutos. Sirva polvilhado com salsa picada e acompanhado por batatas cozidas ou assadas.

Salmão com molho de manga

204Kcal por pessoa

30 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

4 Postas de salmão, com cerca de 100 gramas cada; 1 Colher de sopa de funcho picado; 1 Colher de sobremesa de azeite; 1 Manga, madura; 1 Colher de café de sal

Tempere as postas de salmão com sal, regue-as com azeite, polvilhe-as com o funcho e grelhe-as a gosto. Descasque a manga, corte-a em pedaços e reduza-os a puré com a varinha – mágica ou na liquidificadora. Sirva o salmão com o puré de manga e acompanhe com legumes cozidos a gosto.

Esparguete com molho de tomate e atum

377Kcal por pessoa

45 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

- 2 Cebolas; 3 Dentes de alho; 600g de tomate; 2 Colheres de sopa de azeite;
- 2 Colheres de sopa de Vinho do Porto; Manjericão picado q.b. ; Orégãos q.b.
- 1 Colher de café de sal; Pimenta q.b. ; 200g de esparguete integral;
- 1 Colher de sopa de óleo; 2 Latas de atum ao natural

Descasque as cebolas e os dentes de alho e pique-os finamente. Lave e escale os tomates e retire-lhes as pevides e a pele e corte-os em cubos. Coloque o azeite num tacho, junte as cebolas e os alhos e deixe refogar até a cebola começar a ficar transparente. Adicione depois os cubos de tomate e a polpa de tomate e deixe refogar ligeiramente. Junte então o vinho do Porto, manjericão e orégãos a gosto, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar em lume brando durante 20 minutos. Se necessário, junte um pouco de água. Coza o esparguete em água temperada com sal juntamente com o óleo. Depois de cozido, escorra-o, coloque-o numa saladeira e regue-o com o molho de tomate. Abra as latas de atum, escorra-o da água, lasque-o grosseiramente e junte-o ao esparguete. Sirva polvilhado com um pouco mais de manjericão picado.

Red fish no forno

323Kcal por pessoa

60 Minutos + tempo de marinar

Ingredientes (4 pessoas):

800g de Red fish; Sumo de 2 limões; 1dl de vinho branco; 3 Dentes de alho

1 Colher de café de sal; Pimenta q.b. ; 300g de tomates; 2 Cebolas;

½ Molho de salsa; 1 Folha de louro; 3 Colheres de sopa de azeite

Arranje e lave o Red fish, tempere com o sumo dos limões, o vinho branco, os dentes de alho picados grosseiramente, sal e pimenta. Deixe marinar durante 1 hora. Ligue o forno a 180°C. Lave e escale os tomates, retire-lhes a pele e as sementes e corte-os em cubos. Descasque e corte as cebolas em meias-luas. Disponha o Red fish num tabuleiro, junte-lhes o tomate, a cebola, a salsa picada e a folha de louro e regue com a marinada e o azeite. Leve depois ao forno durante aproximadamente 40 minutos, virando o peixe para que a assadura fique uniforme. Retire do forno e sirva de imediato acompanhado com batatinhas e salada a gosto.

Tortilha de atum

227 Kcal por pessoa

30 Minutos

Ingredientes

50g de batatas; 1/2 cebola; 1/4 de lata de atum ao natural; 1/2 de dl de leite; 1 ovo;
1/2 colher (sopa) de azeite; 1/4 de colher (sopa) de cebolinho picado; Pimenta q.b.

Coza as batatas e corte-as aos cubos pequenos. Descasque a cebola e corte-a às rodelas grossas. Escorra o atum. Aqueça o forno do fogão a 180°C. Salteie no azeite a cebola e, depois de loura, junte-lhe as batatas desfeito. Entretanto, misture o leite com os ovos, tempere com pimenta, adicione o cebolinho e regue os legumes com o preparado obtido. Reduza o lume e deixe cozer. Leve a tortilha ao forno durante cerca de 10 minutos e sirva-a quente ou fria.

Lombinhos de peixe com alecrim e bacon

360KCal por pessoa

25 Minutos

Ingredientes:

4 lombinhos de peixe; 2 ramos de alecrim; pimenta – preta moída na hora q.b. ; 8 fatias de bacon; azeite, maionese q.b. ; espargos a gosto; sumo de 1 limão;

Prepare o forno, ligando-o inicialmente e reserve. Coloque numa panela um fio de azeite e frite os lombinhos de peixe, previamente temperados com alecrim e pimenta – preta, enrolados no bacon durante uns minutos, deixando apenas alourar. De seguida coloque-os no forno médio-alto, deixando-os assar por aproximadamente 7 minutos. Enquanto isso, cozer os espargos, e de seguida servir os espargos com a maionese misturada com sumo de limão e o lombinho de peixe.

Bacalhau com massa e cogumelos

384 Kcal por pessoa

40 Minutos + tempo de repouso

Ingredientes (4 pessoas):

5dl de leite magro; 1 cebola; Pimenta branca em grão q.b. ; 1 posta de bacalhau bem demolido; 3 dentes de alho; 0.5dl de azeite; 250g de cogumelos; 200g de massa de cotovelinhos; 1 colher de sobremesa de óleo; Salsa picada q.b.

Leve ao lume uma caçarola com o leite, a cebola sem casca e alguns grãos de pimenta. Ferva em lume brando durante 10 minutos e junte-lhe o bacalhau. Quando retomar a fervura, aguarde uns segundos e apague o lume. Deixe repousar, coberto, durante 15-20 minutos. Numa caçarola, aloure o alho picado com o azeite e depois junte-lhes os cogumelos inteiros e deixe cozinhar. Entretanto, coza a massa em água com o óleo. Limpe o bacalhau de peles e espinhas, divida-o em lascas e junte ao refogado. Deixe apurar um pouco e por último, junte-lhe a massa escorrida. Salteie para uniformizar os sabores e polvilhe com salsa picada.

Salmão grelhado

412 Kcal por pessoa

45 Minutos + tempo de marinar

Ingredientes (5 pessoas):

5 Medalhões de salmão; 1 limão; Pimenta q.b. ; 600g Brócolos; 400g de cenoura; 2 cebola; 2 dentes de alho; 5 tomates maduro; 0.5dl de azeite; 2 colheres de sopa de vinagre; Salsa picada q.b.

Arranje os medalhões de salmão e tempere-os com sumo de limão e pimenta. Deixe marinar durante 30 minutos. Arranje os brócolos, corte-os em raminhos e leve-os a cozer. Descasque e lave as cenouras e coza-as também. Escorra o salmão da marinada e grelhe-o. Descasque as cebolas e os dentes de alho e pique-os finamente. Lave e escale o tomate, retire-lhe a pele e as pevides, e corte-o em pedaços. Leve o azeite ao lume juntamente com as cebolas, os dentes de alho e o tomate picados. Mexa e, quando começar a ferver, retire do lume. Mexa bem até que fique misturado. Junte depois o vinagre em fio, mexendo sempre. Disponha os medalhões de salmão numa travessa, acompanhe com os brócolos e as cenouras e sirva-os com o molho e a salsa picada.



Salada fresca com mozzarella

265Kcal por pessoa

20 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

1 Alface roxa; 1 Pepino; 4 Tomates; 2 Cebolas; 1 Bola de queijo mozzarella
12 Azeitonas pretas; 3 Colheres (sopa) de azeite; 2 Colheres (sopa) de vinagre
1 Colher (sopa) de salsa picada; Pimenta q.b.

Lave os tomates e corte-os em gomos. Descasque as cebolas e corte-as também em gomos finos. Misture o azeite com o vinagre, tempere com pimenta e envolva. Retire um pouco da casca do pepino, corte-o em cubos e junte-os ao molho. Adicione-lhe também o tomate a cebola, as azeitonas e a salsa picada. Escorra o queijo, corte-o em cubos e junte-os aos restantes ingredientes, misture tudo. Forre uma saladeira com folhas de alface e disponha nela a mistura anterior. Sirva de imediato.

Salada de cuscuz com legumes e queijo fresco

405Kcal por pessoa

35 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

200g de cuscuz; 200g de queijo fresco; 250g de beringelas; 250g de curgetes
3 Tomates; 2 Dentes de alho; 2,5dL de caldo de legumes; 3 Colheres (sopa) de azeite
2 Colheres (sopa) de miolo de noz picado; 2 Colheres (sopa) de sultanas
Sumo de 1 limão pequeno; Pimenta q.b. ; Folhas de hortelã para decorar

Lave, apare as pontas das curgetes, e corte-as em cubos, bem como as beringelas. Descasque e lave os dentes de alho e pique-os finamente. Coloque o azeite numa frigideira juntamente com os dentes de alho, as curgetes e as beringelas e salteie. Tempere com pimenta, retire do lume e reserve. Coloque o cuscuz numa taça, regue-o com o caldo de legumes aquecido, envolva, tape com um pano, reserve durante 10 minutos. Mexa depois até que o cuscuz fique bem soltinho. Corte o queijo fresco em pedaços pequenos. Lave os tomates e corte-os em gomos. Numa taça, junte o cuscuz com a mistura das curgetes e as beringelas e adicione as sultanas e as nozes, reservando algumas para decorar. Regue com o sumo de limão, tempere com pimenta moída no momento, deite num prato grande e coloque em volta os pedaços de queijo fresco e os gomos de tomate. Polvilhe com as sultanas e as nozes que reservou, decore também com folhas de hortelã e sirva.

Salada de legumes Primavera

238Kcal por pessoa

15 Minutos

Ingredientes (4pessoas):

1 Couve lombarda; 2 Cenouras; 2 Tomates; 2 Pepinos; 1 Queijo de cabra

2 Colheres (sopa) de azeite; 1 Colheres (sopa) de sumo de laranja;

1 Colher (café) de sal; Sumo de 1 limão; Pimenta q.b.

Selecione as folhas mais tenras da couve, lave-as bem, escorra-as e corte-as em tiras não muito finas. Coloque-as numa taça, juntamente com as cenouras cortadas em tirinhas muito finas, os pepinos descascados e cortados em cubos e os tomates em gomos. Sobre eles distribua o queijo cortado aos pedaços. Bata o sumo de limão com o azeite, um pouco de pimenta moída, sal e sumo de laranja. Despeje o molho sobre a salada, misture delicadamente e sirva.

Salada fresca de ananás com delícias do mar

180Kcal por pessoa

30 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

4 Rodelas de ananás; 8 Folhas de alface; 2 Cenouras; 1 Lata pequena de rebentos de soja; ¼ De couve branca; 8 Delícias do mar; 4 Colheres (sopa) de iogurte natural magro; 1 Colher (sopa) de ketchup; 1 Colher (café) de sal; Pimenta q.b.

Descasque as cenouras e passe-as no ralador. Lave, escorra e corte a couve e as folhas de alface em tiras muito finas. Corte também as delícias do mar em tiras ou em pedacinhos. Escorra os rebentos de soja. Misture o iogurte com o ketchup. Coloque numa taça grande a cenoura, a couve, os rebentos de soja e as delícias do mar. junte depois o ananás cortado em pedacinhos e tempere de sal e pimenta. Adicione o molho de iogurte e misture delicadamente. Disponha numa saladeira a alface cortada, junte a mistura anterior por cima, decore a gosto e sirva bem fresco.

Salada deliciosa

271Kcal por pessoa

20 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

10 Rabanetes; 2 Cenouras cozidas; 2 Batatas cozidas; 1 Alface; 1 Lata pequena de palmito; 50g de passas; 50g de azeitonas pretas; 1 Cebola; 1 Chávena (chá) de ervilhas cozidas; 1 Chávena (chá) de milho cozido; 2 Colheres (sopa) de azeite
1 Colher (café) de sal; Sumo de ½ limão; Pimenta q.b.

Lave e escorra a alface. Parta as folhas em pedaços grandes e forre com elas uma saladeira. Corte o palmito em rodela e arrume-o sobre as folhas de alface. Adicione o milho, as ervilhas, as passas e reserve. Pique a cebola miudamente e junte-lhe o azeite, o sal, a pimenta moída e o sumo de limão. Bata com uma colher até o molho ficar espesso e esbranquiçado. Corte as batatas e as cenouras em pequenos cubos e os rabanetes às rodela finas. Disponha-os sobre a restante salada e regue tudo com o molho que preparou. Decore com as azeitonas e sirva de imediato

Salada de coelho com tomate e ovos

267Kcal por pessoa

20 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

2 Pernas de coelho cozidas; 150g de mistura de salada; 2 Tomates; 2 Ovos cozidos
1 Ramo de tomilho; 4 Colheres (sopa) de azeite; 2 Colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto; 1 Colher (sopa) de cebolinho picado; 1 Colher (café) de flor de sal; Pimenta q.b.

Limpe o coelho de ossos, desfie a carne e polvilhe-a com tomilho picado.
Descasque os ovos e corte-os em gomos. Lave os tomates e corte-os também em gomos. Misture o azeite com o vinagre, o sal, a pimenta moída e o cebolinho picado. Acrescente depois a salada, a carne desfiada e misture bem. Coloque esta mistura numa saladeira, junte-lhe o tomate e o ovo e sirva com decoração a gosto.

Salada do sul

118 Kcal por pessoa

30 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

2 Kiwi; 1 Manga; 1 Pepino; 1 Cebola roxa, em rodelas

Para o molho: 1 colher (sopa) de azeite; 2 Colheres (sopa) de sumo de limão;

1 colher (sopa) de coentros de cebolinho picados; 1 colher (café) de mel; 1

Malagueta fresca;

Pimenta – de – caiena q.b.

Num frasco com tampa, coloque os ingredientes do molho e tempere com a pimenta acabada de moer. Agite para misturar. Disponhas as rodelas de cebola num prato fundo, regue com o molho e deixe-as marinar neste tempero durante 20 minutos. Descasque a manga, os kiwis e o pepino e corte-os em fatias finas. Disponha a fruta numa saladeira e junte-lhe a cebola juntamente com o molho. Mexa cuidadosamente e sirva de imediato.

Salada fresca de Feijão – Verde com molho de ervas

53 Kcal

25 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

250g de feijão verde; 100g de cenouras bebé; 1 Dente de alho, picado; 1 Colher

(sopa) de azeite virgem; 1 Colher (sopa) de cerefólio e coentros picados; 1 Colher

(chá) de vinagre balsâmico; Pimenta q.b.

Retire as pontas ao feijão-verde e o fio, corte-o em pedaços grandes e coza-o durante 4 minutos. Verifique se está tenro, escorra-o, e passe-o por água fria e volte a escorrê-lo. Coza as cenouras, escorra-as e deixe-as arrefecer. Disponha os legumes num prato, polvilhe com o alho, a pimenta acabada de moer e as ervas. Tempere com azeite e vinagre e sirva.

Salada mista com fruta

120 Kcal por pessoa

15 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

150g de mistura de legumes de folha para salada (alface, agriões, endívias, chicória); 100g de ananás; ½ Pepino; 1 Cebola, picada finamente; 1 Pêra
3 colheres (sopa) de iogurte natural (magro); 2 colheres (sopa) de miolo de noz picado; 1 colher (sopa) de azeite virgem; 1 colher (chá) de vinagre balsâmico
Pimenta q.b.

Arranje e lave os legumes. Escorra-as cuidadosamente e deixe-os secar. Descasque o pepino, o ananás e a pêra e corte-os em pequenos pedaços. Num prato fundo, disponha os legumes de folha e por cima coloque a cebola, o pepino, o ananás e a pêra. Tempere com azeite, vinagre e pimenta a gosto e envolva tudo muito bem. E por fim, disponha o miolo de noz e o iogurte. Sirva de imediato.

Salada de Ervilhas com Camarão

245 Kcal por pessoa

10 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

1 Pimento vermelho; 400g de ervilhas cozidas; 250g de miolo de camarão cozido

1 Colher (sopa) de coentros picados; 2 Dentes de alho

3 Colheres (sopa) de azeite; 0,5dl de vinagre

Limpe o pimento e corte-o em pedacinhos. Junte-o às ervilhas e ao miolo de camarão e tempere com os coentros picados, os dentes de alho picados, o azeite e o vinagre. Se gostar, pode também adicionar rodelas de tomate e alface, para completar a salada.

Salada de Batata com Queijo Fresco e Anchovas

449 Kcal por pessoa

35 Minutos

Ingredientes (3 pessoas):

500g de batatinhas novas; Erva-doce em grão q.b. ; 3 Colheres (sopa) de óleo de noz; 2 Colheres (sopa) de vinagre de maçã; 1 Colher (chá) de orégãos;

Pimenta q.b. ; 2 Queijos frescos; 8 Filetes de anchova

1 Ramo de salsa e rúcula para decorar

Coza as batatinhas juntamente com erva-doce em água fervente, durante 20 minutos. Numa saladeira, misture o óleo com o vinagre e os orégãos. Tempere com pimenta e mexa bem. Coloque as batatinhas na saladeira e misture delicadamente. Acrescente os queijos cortados em cubos e os filetes de anchova e sirva a salada polvilhada com a salsa picada e decorada com rúcula.

Salada de alface com fruta

164 Kcal por pessoa

20 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

3 folhas de alface; 8 tomates – cereja; 1 maçã; 1 abacate; 2 colheres (sopa) de azeite; 1 chávena (chá) de rúcula; 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico; 1 colher (sopa) de nozes picadas; 1 colher (sopa) de cebolinho picado; 1 colher (café) de sal.

Lave as folhas de alface e esfarrape-as, deixando-as a escorrer. Lave a rúcula e os tomates – cereja e escorra-os. Descasque a maçã e retire-lhe as sementes e corte-a em pequenos pedaços. Descasque o abacate e corte-lhe a polpa em pequenos cubos. Numa taça, coloque a alface, os tomates – cereja, a fruta e as nozes picadas. Acrescente o cebolinho e tempere com sal, azeite e vinagre. Sirva de imediato.

Salada de brócolos com espargos e salmão

210 Kcal por pessoa

30 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

700g de brócolos; 150 g de salmão fumado; 1 frasco de espargos de conserva; 1 gema de ovo; 4 colheres (sopa) de azeite; 2 colheres (sopa) de vinagre; 1 colher (sopa) de xerez; 1 colher (sopa) de endro picado; 1 colher (sobremesa) de mel; 1 colher (chá) de mostarda; pimenta preta q.b.

Arranje os brócolos, corte-os e coza-os durante 15 minutos em água. Corte o salmão em tiras largas. Bata a mostarda com a pimenta moída, o xerez, o mel e o vinagre; incorpore bem a gema de ovo e deite em fio o azeite mexendo sempre. Adicione o endro picado e misture-o ao molho. Escorra os brócolos e coloque-os numa travessa. Disponha os espargos sobre os brócolos e por fim decore com as tiras de salmão. Sirva à parte o molho de mostarda.

Salada de legumes no forno

148Kcal por pessoa

30 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

2 queijos frescos (pequenos); 2 cebolas; 1 bolbo de funcho; 1 curgete; 1 pimento amarelo; 1 pimento vermelho; 1 pimento verde; 1 pacote de mistura para saladas; 2 colheres (sopa) de azeite + azeite para pincelar; 2 colheres (sopa) de vinagre; 1 colher (sopa) de manjericão fresco picado; 1 colher (café) de sal; pimenta e orégãos q.b. , cubos de pão torrado q.b.

Aqueça o forno a cerca de 180°C. Corte o funcho em fatias finas, no sentido do comprimento. Lave a curgete e corte-a às rodelas. Descasque as cebolas e corte-as ao meio. Corte ao meio os pimentos e limpe-os de sementes e membranas. Corte os queijos frescos em pequenos cubos. Prepare um tabuleiro de forno untado com azeite e disponha no fundo o funcho, a cebola, a curgete e os pimentos. Pincele tudo com azeite e leve ao forno durante 15 a 20 minutos. A meio do tempo retire a curgete e vire os restantes legumes ao contrário. Quando estiverem cozinhados, coloque os legumes num recipiente e reserve-os. Prepare o molho: aproveite os sucos de ficaram no fundo do tabuleiro dos legumes e junte-lhes o azeite, o vinagre, sal e pimenta a gosto e misture bem. Corte os legumes assados às tiras e misture-os ao molho. Disponha a mistura para saladas numa taça e adicione-lhe os legumes frios, os cubos de queijo e o pão torrado, tempere com o manjericão picado e os orégãos, regue com o molho e sirva.

Salada de milho com frango

267 Kcal por pessoa

25 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

400g de milho doce cozido; 400g de peito de frango assado; 1 pimento vermelho;
1 maçã verde; 1 ovo cozido; 2 colheres (sopa) de azeite; 2 colheres (sopa) sumo de limão; 4 colheres (sopa) sumo de laranja; 1 colher (café) de açúcar; 1 colher (café) sal

Retire a pele e os ossos ao frango e corte-o em fatias grossas.

Corte o pimento às tiras e depois em cubos pequenos. Descasque o ovo e corte-o às rodelas. Lave a maçã, sem a descascar e corte-a em cubos. Regue-a com uma colher de sumo de limão para que não oxide. Misture numa taça o milho com a maçã, o pimento e o frango. Bata o restante sumo de limão com o sumo de laranja, o sal, o açúcar e o azeite. Temperar a salada com o molho, decore com o ovo cozido e sirva de imediato

Salada de legumes com caril

110 Kcal por pessoa

30 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

2 Cenouras; 1 alho-francês; $\frac{1}{4}$ de couve – lombarda; 1 colher de café de sal; 2 dentes de alho; 1 colher de sopa de azeite; 1 colher de chá de caril em pó; 2 dl de leite de soja; 30g de sultanas

Descasque as cenouras e corte-as em palitos finos. Corte o alho-francês em tiras, lave-as e deixe-as escorrer. Corte a couve – lombarda em tiras finas e coza estes legumes em água fervente temperada com sal, de modo a que fiquem rijinhos. Descasque os alhos, pique-os para um tacho e junte o azeite. Leve ao lume, deixe aquecer, junte o caril e mexa. Adicione o leite e deixe ferver. Acrescente depois os legumes e as sultanas e misture delicadamente. Deixe cozinhar até ficar sem molho. Sirva quente.



Tarte de amêndoa

350Kcal por pessoa

50 Minutos

Ingredientes (7 pessoas):

150g de amêndoa moída com ou sem pele; 100g de amêndoa laminada; 50g de açúcar
80g de farinha; 5 Ovos; 1dL de azeite + azeite para untar; 1 Colher (chá) de fermento
Raspa de 1 limão

Aqueça o forno a 180°C e unte uma forma com azeite. Bata os ovos com o açúcar até obter uma gemada forte; adicione depois o azeite, a farinha, o fermento, a amêndoa moída e a raspa do limão e envolva. Verta o preparado na forma, polvilhe com a amêndoa laminada e leve ao forno durante 35 minutos. Verifique a cozedura com um palito, retire e desenforme.

Pudim de pão com coco

317Kcal por pessoa

80 Minutos

Ingredientes (7 pessoas):

200g de pão seco; 150g de açúcar; 100g de coco ralado; 1L de leite magro;
4 Ovos; 1 Colher (sopa) de óleo de amendoim; 1 Colher (sopa) de açúcar para
polvilhar a forma

Unte uma forma de pudim com o óleo e polvilhe-a com açúcar. Parta o pão em pedaços para uma taça e regue-o com o leite. À parte, misture os ovos com o açúcar e o coco e envolva. Depois de o pão ter absorvido o leite, reduza-o a puré e junte-lhe a mistura de ovos. Mexa bem. Verta na forma o preparado anterior, coloque-a em banho-maria e leve ao forno previamente aquecido a 180°C, durante 1 hora. Sirva o pudim depois de frio.

Bavaroise de tangerina

114Kcal por pessoa

20 Minutos + tempo de frio

Ingredientes (6 pessoas):

4.5dL de sumo de tangerina natural; 5 Iogurtes naturais magros;

10 Folhas de gelatina; 3 Colheres (sopa) de adoçante; Sumo de 1 limão

Demolhe as folhas de gelatina num recipiente com água fria durante 10 minutos. Escorra-as e derreta-as em banho-maria, mas sem deixar ferver. Deite o sumo de tangerina e o de limão numa taça, junte-lhe a gelatina derretida e envolva. Bata os iogurtes com o adoçante e adicione-o ao preparado anterior. Misture, deite para uma forma previamente passada por água fria e leve ao frio até solidificar. Para desenformar, retire a bavaroise do frio, mergulhe a forma em água quente por breves instantes.

Bolo de morangos

140Kcal por pessoa

35 Minutos

Ingredientes (5 pessoas):

250g de morangos; 5 Colheres (sopa) de farinha; 5 Ovos; 3 Colheres (sopa) de adoçante; 1 Laranja; Papel vegetal

Forre uma forma com papel vegetal. Separe as gemas das claras. Retire a raspa à laranja. Bata as claras em castelo e junte-lhes o adoçante aos poucos, batendo sempre, até ficarem firmes. Adicione-lhes de seguida as gemas, bata mais cinco minutos e acrescente a farinha peneirada. Misture delicadamente, verta na forma e leve ao forno, previamente aquecido a 180°C, durante 20 minutos. Ao fim desse tempo, retire o bolo e deixe-o arrefecer. Lave e seque os morangos, retire-lhes o pedúnculo e corte-os em rodela. Retire o sumo à laranja, coloque o bolo num prato e regue-o com o sumo. Decore o bolo com as rodela de morango.

Bolo de iogurte

223Kcal por pessoa

45 Minutos

Ingredientes (5 pessoas):

1 Iogurte natural; 1 Medida e $\frac{1}{2}$ do copo de iogurte com óleo de amendoim

2 Ovos; 4 Colheres (sopa) de adoçante; 1 Colher (chá) de fermento

Raspa de 1 limão; Óleo para untar; Farinha para polvilhar

Aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma com óleo e polvilhe-a com farinha. Bata o iogurte com o adoçante e os ovos, acrescente o óleo, a raspa do limão, a farinha e o fermento. Verta o preparado na forma e leve ao forno durante 30 minutos. Sirva o bolo com decoração a gosto.

Mousse de amoras

103Kcal por pessoa

20 Minutos + tempo de frio

Ingredientes (5 pessoas):

150g de amoras; 4 Iogurtes naturais magros; 2 Claras de ovos; 20g de açúcar light

RAR; Sumo de um limão

Demolhe as folhas de gelatina em água fria durante 10 minutos. Depois escorra-as e derreta-as num pouco de água e, banho-maria ou no microondas, mas sem deixar ferver. Desfaça as amoras na liquidificadora juntamente com o sumo do limão, os iogurtes e metade do açúcar. Adicione ao creme obtido a gelatina e volte a triturar mais um pouco. Deite a mousse numa taça. Bata as claras em castelo firme e adicione-lhes o restante açúcar, a pouco e pouco. Acrescente as claras batidas à mousse, envolva-as delicadamente e leve ao frio pôr 1 hora. Sirva a mousse em taças individuais.

Tarte de banana

340Kcal por pessoa

40 Minutos

Ingredientes (5 pessoas):

5 Bananas; 300g de bolachas integrais; 1 Clara de ovo; 2 Ovos; 5dL de leite magro
60g de açúcar amarelo; 1 Colher (sopa) de amido de milho; Sumo de ½ limão
Canela em pó q.b.

Esmague as bolachas, junte-lhes a clara de ovo e misture. Espalhe esta mistura no fundo de uma tarteira de louça. Descasque as bananas, corte-as em rodela grossas, regue-as com o sumo de limão e espalhe-as sobre a mistura de bolacha. Numa taça, misture o açúcar com o amido de milho, junte-lhe os ovos e envolva. Adicione o leite quente, em fio, mexendo regularmente. Leve este preparado a lume brando, mexendo sempre até ferver e engrossar. Regue as bananas com este creme, deixe arrefecer e sirva polvilhado com canela.

Mousse de manga

86 Kcal por pessoa

25 Minutos + tempo de frio

Ingredientes (4 pessoas):

2 Mangas, madura; 1 Iogurtes naturais; 2 Claras de ovo; 2 Colheres (sopa) rasas de gelatina em pó (sem aroma); 1 Colher (café) de canela em pó

Dissolva a gelatina em 4 colheres de sopa de água quente. Triture as mangas e junte-lhes o iogurte, a gelatina e a canela. Envolve bem. Bata as claras em castelo e misture-as com o creme anterior. Leve ao frigorífico durante 2 horas antes de servir.

Compota de maçã com canela

600kcal

20 Minutos

Ingredientes:

1kg de maçãs; 3 Pauzinhos de canela; 2 Cabeças de cravinho; 1 Colher (café) de sal

Descasque e corte as maçãs em tiras finas. Coloque um pouco de água no fundo de uma panela de pressão, adicione as maçãs, o sal, a canela e o cravinho e deixe cozinhar em lume brando, durante 20 minutos.

Folar da Páscoa com Morangos

250 Kcal por pessoa

40 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

250g de morangos; 180g de farinha integral; 25g de adoçante; 5 Ovos;
4 Colheres (sopa) de azeite + azeite para untar; 1 Colher (café) de fermento

Separe as gemas das claras. Misture as gemas com o adoçante e o azeite e bata tudo durante 10 minutos. Bata as claras em castelo. Depois, junte às gemas a farinha, o fermento e metade das claras em castelo; mexa bem e acrescente as restantes claras envolvendo tudo delicadamente. Verta este preparado numa forma previamente untada com azeite e leve ao forno aquecido a 180°C durante 20 minutos. Retire, deixe o folar arrefecer um pouco, desenforme e decore-o com os morangos, previamente lavados e sem o pé. Se quiser, polvilhe com um pouco de adoçante.

Aletria

234 Kcal por pessoa

30 Minutos

Ingredientes (4 pessoas)

1 Casca de limão; 1 Pau de canela; 150g de aletria; 5dl de leite quente
3 Colheres (sopa) de adoçante para culinária; 4 Gemas

Leve ao lume um tacho com 4dl de água. Junte a casca de limão e o pau de canela e deixe ferver. Acrescente a aletria previamente desmanchada, mexa e deixe cozinhar durante 5 minutos. Adicione depois o leite, mexa bem e deixe cozinhar até a aletria ficar cozida. Elimine um pouco do líquido para uma tigela. Junte o adoçante à aletria e mexa bem. Dissolva as gemas no líquido que reservou. Retire o tacho do lume e incorpore as gemas, em fio e mexendo sempre. Leve novamente ao lume apenas para cozer as gemas. Retire, distribua por taças e deixe arrefecer. Sirva a aletria morna ou fria, decorada a gosto.

Sopa dourada

399 Kcal por pessoa

30 Minutos + tempo para arrefecer

Ingredientes (5 pessoas):

2,5dl de água; 250g de açúcar light; 5 Fatias de pão-de-ló seco; 6 Gemas;

Raspa de limão verde q.b.

Leve ao lume um tacho com a água e o açúcar e deixe ferver durante 5 minutos. Verta metade da calda numa frigideira, leve ao lume e deixe ferver. Junte as fatias de pão-de-ló e deixe-as cozinhar durante um minuto de cada lado. Retire-as depois para um prato. Junte as gemas à restante calda que já deve estar morna, mexa e leve a lume brando, mexendo sempre até ferver. Verta o molho sobre as fatias de pão-de-ló, deixe arrefecer e sirva polvilhadas com raspa de limão.

Rabanadas

315 Kcal por pessoa

20 Minutos + tempo de arrefecer

Ingredientes (6 pessoas):

6 Fatias de pão de cacete seco; 5dl de leite de soja; 200g de açúcar light;

2dl de água; Óleo para untar; Açúcar e canela para polvilhar

Passa as fatias de pão pelo leite de soja e reserve. Leve ao lume uma frigideira, de preferência antiaderente, com o açúcar e a água e deixe ferver durante 5 minutos. Junte as fatias de pão e deixe-as cozinhar durante cerca de 1 minuto de cada lado. Retire e disponha-as num tabuleiro previamente untado com óleo. Deixe arrefecer, polvilhe-as com açúcar e canela e sirva.

Natas do menino Jesus

204 Kcal por pessoa

30 Minutos

Ingredientes (6 pessoas):

Sumo e casca de 1 laranja; 1L de leite; 50g de amido de milho; 2 Colheres de sopa de adoçante de cozinha; 3 Gema de ovo; 2 Ovo inteiro; Canela em pó q.b.

Corte a casca da laranja muito finamente e lave-a. Coloque a casca da laranja no leite e deixe ferver. Noutro tacho, coloque o amido de milho com o adoçante e junte-lhe as gemas, os ovos inteiros e o sumo de laranja. Mexa muito bem e adicione aos poucos o leite depois de lhe retirar a casca de laranja. Mexa e deixe cozer em lume brando até que levante fervura. Retire depois o creme do lume e distribua por pratinhos ou taças individuais. Sirva depois de frio, polvilhado com canela em pó.

Maçãs assadas com canela e laranja

125 Kcal por pessoa

40 Minutos

Ingredientes (6 pessoas):

3 Laranjas; 6 Maçãs; 6 Colheres (chá) de açúcar light; Canela em pó q.b.

Ligue o forno a 180°C e retire o sumo a restante laranja em gomos. Lave as maçãs, retire-lhes o caroço e disponha-as num tabuleiro de forno. Regue-as com o sumo de laranja e disponha uma colher de açúcar light no centro de cada maçã. Por fim, polvilhe com canela. Leve as maçãs a assar durante aproximadamente 20 minutos. Espete um palito para verificar se estão assadas. Retire do forno, deixe amornar, coloque-as numa travessa, decore a gosto e sirva.

Semi-frio de ananás

317 Kcal por pessoa

50 Minutos + tempo de frio

Ingredientes (6 pessoas):

3 iogurtes naturais magros; 1 lata de leite condensado magro; 1 pacote de gelatina de ananás; 1 lata grande de ananás; 4 folhas de gelatina

Abra a lata do ananás, retire a calda para um tacho e leve ao lume até ferver. Deite a gelatina de ananás para uma taça e junte-lhe a calda a ferver; mexa bem e adicione as folhas de gelatina previamente demolhadas em água fria. Volte a mexer até estarem bem dissolvidas. Deixe arrefecer. Corte metade do ananás em pedacinhos. Numa taça, misture o leite condensado com os iogurtes, junte a gelatina fria e os pedacinhos de ananás e misture bem. Deite para uma forma previamente passada por água fria e leve ao frio até solidificar. Antes de servir o semi-frio, mergulhe a forma em água quente por breves instantes e desenforme. A decoração é a gosto.

Cheesecake de cacau

299 Kcal por pessoa

40 Minutos + tempo de frio

Ingredientes (7 pessoas):

Para a base: 200g de bolacha de água e sal; 2 claras de ovo; Para o recheio: 350g de queijo – creme liga; 50g de cacau em pó; 7 folhas de gelatina; 3 gemas de ovo; 2 iogurtes naturais magro; 3 colheres (sopa) de adoçante para culinária; cacau para polvilhar

Comece pela base: triture as bolachas até ficarem tipo pão ralado grosso. Junte-lhes as claras e misture bem até obter um granulado unido. Disponha o preparado dentro de uma tarteira de fundo amovível, espalhe bem e pressione com os dedos. Leve a forma ao frio. Prepare o recheio. Demolhe as folhas de gelatina em água fria durante 5 minutos. Escorra-as e leve-as a derreter em banho-maria. Deixe-as arrefecer. Numa taça, misture as gemas com o adoçante, o queijo e os iogurtes e mexa. Adicione a gelatina derretida, volte a mexer e acrescente o cacau. Misture tudo e deite na forma que forrou com as bolachas e leve ao frio até o Cheesecake estar bem solidificado. Quando desenformar, polvilhe com cacau.

Tarte de Framboesa

209 Kcal por pessoa

80 Minutos

Ingredientes (7 pessoas):

600g de framboesas congeladas ou frescas; 6 folhas de gelatina; 1 rolo de massa quebrada de compra; 8 colheres (sopa) de água; 4 colheres (sopa) de adoçante para culinária; 2 colheres (sopa) de amido de milho; raspa e sumo de 1/2 de limão

Aqueça o forno a 180°C. Forre uma tarteira com a massa e pique-lhe o fundo com um garfo e cubra-a com papel vegetal. Encha com feijão seco e leve ao forno durante 20 minutos. Rejeite depois o feijão e o papel e deixe no forno mais 5 minutos. Retire e deixe arrefecer. Reduza as framboesas a puré e junte-lhe a raspa e o sumo do limão, o adoçante, a água e o amido de milho. Leve ao lume, mexendo até ferver. Entretanto, demolhe as folhas de gelatina em água fria. Retire a mistura das framboesas do lume e junte-lhe a gelatina escorrida; mexa até ficar bem dissolvida. Deite a mistura dentro da base da tarte e deixe arrefecer. Leve ao frio até ficar bem solidificado. Antes de servir desenforme.

Bolo de nozes e maçã

157 Kcal por pessoa

45 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

3 Ovos; 1 maçã; 3 colheres (sopa) de adoçante para culinária; 3 colheres (sopa) de farinha integral; 2 colheres (sopa) de farinha de trigo; 2 colheres (sopa) de miolo de noz picado; 1 colher (sopa) de óleo de amendoim; 1 colher (sopa) de fermento em pó; 1 colher (café) de canela em pó; óleo para untar; farinha para polvilhar

Aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma com óleo e polvilhe-a com farinha. Lave a maçã, corte-a ao meio, retire-lhes as sementes e corte-a em pedaços. Deitei-os no copo do liquidificador, junte os ovos, o óleo, as nozes, o adoçante, a canela, o fermento e as farinhas. Ligue e deixe bater até obter uma massa lisa. Verta-a depois dentro da forma e leve ao forno durante 35 minutos. Retire, desenforme e sirva o bolo com decoração a gosto.

Mini – tortas com recheio de creme de maracujá

76 Kcal por pessoa

80 Minutos

Ingredientes (8 pessoas):

Para a massa: 4 ovos; 4 colheres (sopa) de adoçante para culinária; 2 colheres (sopa) de farinha; 1 colher (sopa) farinha integral; 1 colher (sopa) de fermento em pó; óleo para untar; papel vegetal; Para o creme: 2dl de sumo de maracujá; 2 colheres (sopa) de amido de milho; 2 colheres (sopa) adoçante para culinária.

Comece por preparar o creme: deite o sumo de maracujá para um tacho, junte-lhe o amido de milho e o adoçante e misture; leve ao lume mexendo sempre até fervem retire e reserve. Aqueça o forno a 180°C. Forre o tabuleiro do forno com papel vegetal e barre-o com óleo. Depois prepare as massas. Separe as gemas das claras, bata as claras em castelo e junte-lhes o adoçante aos poucos batendo sempre até ficarem firmes. Adicione depois as gemas e bata mais 8 minutos. Misture as farinhas e o fermento e junte ao preparado anterior. Envolve delicadamente, deite no tabuleiro forrado e leve ao forno durante 15 minutos. Quando retirar do forno, desenforme a massa sobre um pano, rejeite o papel vegetal e espalhe o creme sobre a massa. Corte depois rectângulos pequenos de massa e enrole individualmente cada um. Deixe arrefecer antes de servir.

Pudim de leite de coco com laranja

174 Kcal por pessoa

60 Minutos

Ingredientes (6 pessoas):

3 ovos; 120g de açúcar; 2,5dl de sumo de laranja; 2dl de leite de coco; 3 colheres (sopa) de caramelo líquido; 2 colheres (sopa) de amido de milho.

Misture os ovos com o açúcar e bata durante 5 minutos. Adicione depois o amido de milho, mexa e acrescente o sumo de laranja e o leite de coco. Volte a mexer delicadamente durante 5 minutos. Unte uma forma com o caramelo, verta-lhe o preparado anterior, tape e leve a cozer em banho-maria durante 45 minutos. Desligue o lume e deixe o pudim arrefecer dentro do banho-maria antes de o desenformar.

Tarteletes de frutos vermelhos

250 Kcal por pessoa

45 Minutos

Ingredientes (6 pessoas)

2 rolos de massa quebrada de compra; 200g de framboesas; 100g de amoras; 100g de groselhas; 50g de mirtilos; 3 colheres (sopa) de compota de framboesas (sem açúcar)

Aqueça o forno a 180°C. Forre 6 forminhas de tarteletes com a massa, pique-lhe o fundo com um garfo, cubra com papel vegetal e encha com feijão seco. Leve ao forno durante 20 minutos. Passado esse tempo, retire o feijão e o papel e deixe arrefecer. Barre as tarteletes com a compota e encha com os frutos vermelhos.

Tarte de fruta fresca

336 Kcal por pessoa

60 Minutos mais tempo de frio

Ingredientes (6 pessoas):

1 Rolo de massa quebrada; papel vegetal q.b. ; Feijão seco q.b. ; 5dl de leite; 2 colheres de sopa de amido de milho; 1 saqueta de gelatina de ananás sem açúcar; 3 Laranjas; 3 Kiwis; 200g de morangos

Aqueça o forno a 180°C. Forre uma forma de tarte com massa quebrada, pique-lhe o fundo com um garfo e cubra com papel vegetal. Encha com feijão seco e leve ao forno durante 15 minutos. Retire o feijão e o papel e deixe ficar no forno por mais 10 minutos, até ficar bem douradinho. Retire do forno. Verta o leite num tacho, junte o amido e a gelatina, mexa bem e leve ao lume até ferver, sem cozinhar por mais 5 minutos, sacudindo o tacho suavemente de vez em quando. Retire do lume, deixe arrefecer pouco e sirva quente.

Mousse de kiwi

194 Kcal por pessoa

40 Minutos mais tempo de frio

Ingredientes (5 pessoas):

1dl de água; 150g de açúcar light; 5 folhas de gelatina; 250g de kiwis maduros; 2dl de natas magras; 1 clara de ovo

Leve ao lume um tacho com água, junte açúcar e deixe ferver durante 5 minutos. Coloque a gelatina a demolhar em água fria. Descasque os kiwis e corte-os em pedaços. Junte-os ao tacho, deixe ferver e reduza a puré. Incorpore a gelatina escorrida e mexa bem até que esta se dissolva. Deixe arrefecer. Bata as natas até ficarem bem espessas e envolva-as na mistura de kiwi depois de fria. Bata a clara em castelo bem firme e junte-a também ao preparado anterior. Misture delicadamente e leve ao frio até ficar bem solidificado. Sirva em taças.

Salada de fruta cozida

143 Kcal por pessoa

35 Minutos

Ingredientes (5 pessoas):

2 Maçãs; 2 peras; 5dl de sumo de laranja natural; 2 cravinhos; 1 banana

Descasque as maçãs e a pêra corte-as em gomos grossos e descaroce-as. Leve ao lume um tacho com o sumo de laranja e os cravinhos e deixe ferver. Junte a maçã e a pêra e deixe cozer durante 10 minutos. Descasque a banana, corte-a em pedaços grossos e coloque-a também no tacho. Deixe cozer durante 7 minutos. Está pronto a servir.

Bolo de laranja integral

366 Kcal por dose

90 Minutos

Ingredientes (8 doses):

Óleo de amendoim para untar; Farinha para polvilhar; 2 Laranjas; 350g de açúcar mascavado; 120g de farinha integral; 3 Ovos; 240g de farinha; 1 colher (chá) de fermento em pó; Açúcar em pó para polvilhar.

Unte a forma com óleo e polvilhe-a com farinha. Ligue o forno a 180°C. Lave as laranjas com a casca e corte-as em pedaços. Retire-lhes as sementes e coloque-as dentro do copo do liquidificador. Junte o açúcar mascavado, a farinha integral e as gemas. Ligue e deixe bater durante 5 minutos. Misture a farinha branca com o fermento e a mistura da laranja e mexa muito bem. Por último, envolva as claras previamente batidas em castelo e mexa delicadamente. Coloque a massa na forma e leve ao forno durante 30 minutos. Verifique a cozedura com um palito, retire, deixe arrefecer um pouco e desenforme. Sirva polvilhado com açúcar em pó.

Bolo de cenoura delicioso

145 Kcal por pessoa

60 Minutos

Ingredientes (8 doses):

300g de cenouras; 1 colher de chá de sal; Margarina para untar; Farinha para polvilhar; 1 iogurte; 3 ovos; 2 colheres de sopa de adoçante de cozinha; 200g de farinha; 1 colher de chá de fermento

Descasque e lave as cenouras. Corte-as em pequenos pedaços e leve-as a cozer em água temperada com uma pitada de sal. Depois de cozidas, passe-as pelo passe-vite. Coloque depois num passador de rede e deixe escorrer. Ligue o forno a 180°C. Unte uma forma de bolo inglês com margarina e polvilhe-a com farinha. Numa taça, coloque a polpa de cenoura, o iogurte, as gemas e o adoçante e bata bem. Adicione a farinha e o fermento e misture. Bata as claras em castelo e envolva com o preparado anterior. Leve ao forno durante 40 minutos. Espete um palito para verificar se está totalmente cozido, retire do forno, desenforme e deixe arrefecer.



Lassi de Manga

5 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

255mL de iogurte natural; 130mL de leite; 130mL de polpa de manga em lata ou 200g de manga fresca, às fatias; 4 colheres (chá) de açúcar, a gosto.

Ponha todos os ingredientes num liquidificador e triture durante 2 minutos, depois sirva nos copos individuais. O lassi conserva-se no frigorífico durante 24horas.

Batido de meloa

20 Minutos

Ingredientes (4 pessoas):

1 meloa; 1dL de leite; 3 colheres (sopa) de leite em pó; 1 colher (sopa) de mel

Descasque a meloa, corte-a ao meio, retire-lhe as pevides, corte-a em pedacinhos e deite-os para o copo do liquidificador. Junte o leite, o mel e o leite em pó, ligue e deixe bater até ficar uma mistura lisa. Deite para copos e sirva decorado a gosto.

Batido de cenoura

20 Minutos

Ingredientes (6 pessoas):

4 cenouras; 1dL de sumo de limão; 3L de água bem gelada; Casca de 1 laranja;
Açúcar q.b.

Descasque as cenouras, corte-as em rodela, deite-as para o copo do liquidificador, junte o sumo do limão, a casca da laranja e 0,5L de água, ligue e deixe bater durante 5 minutos. Passe a mistura anterior pelo coador, deite para um jarro, junte o resto da água e açúcar a gosto, mexa bem e sirva em copos decorados a gosto. Pode levar ao frio antes de servir.

Cocktail de melancia

20 Minutos

Ingredientes (6 pessoas):

1 fatia grande de melancia; 5dL de gasosa ou de água tônica; 1 colher (sopa) de açúcar; hortelã q.b. ; Gelo q.b.

Retire a casca da melancia, corte-a em pedacinhos, retire-lhes as pevides e deite-os para o copo do liquidificador. Junte o açúcar, ligue e deixe bater até ficar uma mistura lisa. Adicione depois a gasosa ou a água tônica, mexa e sirva em copos de gelo. Decorre com um pouco mais de melancia e hortelã ou outra decoração a gosto.



ABC das Vitaminas

Vitaminas	Fontes	Carências causam...
B1 – Tiamina	Carne de porco, cordeiro e vaca, aves; cereais integrais, farelo de trigo, farinha de soja e integral, favas, fígado, gemam, gérmen de trigo, leguminosas, levedura de cerveja, nozes, pão integral, rins e sementes de girassol.	Confusão mental, depressão, falta de concentração, fadiga e irritabilidade.
B2 – Riboflavina	Amêndoas, aves, carne, farinha de centeio, fígado, gérmen de trigo, iogurtes, leite, levedura de cerveja, vegetais de folhas verdes, ovos peixe, queijo e rins.	Acne, cegueira, comichão, dermatites, estomatite, fotofobia, irritabilidade, língua inflamada, nervosismo, olhos inflamados e lacrimosos, pele escamosa, queda de cabelo e insónias.
B5 – Ácido pantótenico	Carne de órgãos (cérebro, coração, fígado e rins), cereais de grão inteiro, leite, legumes, levedura de cerveja, ovos e vegetais.	Apesar de pouco frequente, pode provocar cansaço, dores de cabeça, formigueiro, fraqueza muscular, humores, repentinos, problemas intestinais e tonturas.
B6 – Piridoxina	Liga-se às proteínas dos alimentos. Carne de galinha, fígado de vaca, porco e vitela, presunto, atum, truta, halibute, arenque, salmão, nozes, milho, cereais de grão integral, feijões, bananas e passas.	Apesar de pouco frequente pode ocorrer anemia, convulsões, debilidade, dermatites, insónias, irritabilidade, língua inflamada, pedras nos rins, nervosismo, osteoporose e unhas listradas.
B6 – Ácido Fólico	Fígado, vegetais de folha verde escura, feijões, gérmen, de trigo e levedura de cerveja. Outras fontes: gema, linho, sumo de laranja e pão integral.	Cansaço, irritabilidade, perda de apetite. Anemia maloblástica, diarreia, úlceras na boca, alterações da pele e queda de cabelo. Na gravidez pode resultar em parto prematuro e/ou malformação do bebé.

Vitaminas	Fontes	Carências causam...
-----------	--------	---------------------

B12 – Cobalamina	Carne de órgãos (fígado, rins, coração e cérebro), ovos, laticínios, óleo de peixe, peixes gordos (arenque, cavala, salmão, sardinha e trutas), peixes magros (bacalhau, linguado...) e queijo.	Apesar de pouco frequente pode ocorrer anemia perniciosa (sintomas: dores agudas nos membros, fadiga, dificuldade em acordar, formigueiros, lentidão mental, palidez e torpor).
C – Ácido ascórbico	Citrino, groselhas pretas, pimentão-doce, salva, couve-flor, batatas, brócolos, couves – de -bruxelas, morangos e manga.	Fadiga, perda de apetite, insônia, irritabilidade, sonolência, fraca resistência às infecções. Carência grave: escorbuto, gengivas com sangue e queda de dentes.
A Retinol e Betacaroteno	Retinol: fígado de vitela cozido, gemas, manteiga, margarina, natas, ovos, peixes gordos cozidos, queijo, leite inteiro e rins de vitela. Betacaroteno: Abóbora, batata-doce, brócolos, cenoura, espinafres, legumes e fruta amarela e cor-de-laranja.	Olhos secos, cansáveis e com comichão e pele seca. Carência grave: cegueira noturna e xerofthalmia.
D – Calciferol	Arenque fumado, atum enlatado, cavala, cogumelos, flocos de aveia, legumes de folhas verde escuras, leite, peixes gordos, óleo de fígado de bacalhau, manteiga, ovos, queijo, salmão e sardinha.	Fraqueza muscular, infecções, inquietação, irritabilidade, diminuição do apetite, osteoporose, osteomalácia e raquitismo.
E – Tocoferol e Tocotrienol	Óleos vegetais, gérmen de trigo, nozes, sementes, grãos inteiros, vegetais de folha verde.	Acne, Alzheimer, anemia, cálculos biliares, cancro, cura lenta das feridas e queimaduras, doenças nas gengivas, envelhecimento, fadiga, subfertilidade e veias varicosas inflamadas.
K – Filoquinona e menaquinona	Alface, brócolos, carne magra, couve-de-bruxelas, couve-flor, espinafres, fígado de porco, legumes de folha, queijo, tomate e chá verde.	Abortos espontâneos e hemorragias nasais ou internas.

Medicina caseira:

Problema	Solução
Frieiras	Triture uma chávena de farinha de aveia crua, até obter um pó fino. Coloque-o num recipiente e esfregue as mãos no pó, removendo com cuidado a pele seca. Lave as mãos com água fria e, depois de as secar, aplique-lhes bastante creme hidratante.
Dores musculares	Junte duas colheres (sopa) de gengibre em pó à água do banho. Relaxe na água durante 20 minutos. A combinação da água com o gengibre transmite uma sensação de calor que ajuda a aliviar as dores musculares.
Constipações	Ingira bastante alho. Este alimento tem propriedades antibióticas e antivirais muito poderosas. Se gostar de alho cru, coma um dente e meio por dia. Beba ainda muita água, pois para combater o vírus, o corpo necessita de muitos líquidos. Consuma pelo menos oito copos de água por dia.
Insónias	Antes de se deitar, beba chá de ervas, pois estas possuem propriedades que acalmam os nervos e induzem o sono. Entre as várias ervas, as mais poderosas são a erva de S. João e a valeriana. Deite uma colher (sopa) da erva numa chávena de água, acabada de ferver. Reserve durante a hora, coe e aqueça novamente antes de beber.
Aftas	Utilize chá verde, bochechando ou colocando directamente a saqueta do chá sobre as aftas. O seu conteúdo rico em taninos faz regenerar os tecidos, sentindo alívio rapidamente.
Dor de cabeça	Beba café ou uma cola. A cafeína é um dos componentes mais utilizados pelos analgésicos existentes no mercado.

Problema	Solução
Cabelo estragado	<p>Para amaciar o cabelo: retire um iogurte do frigorífico, dez minutos antes de ser utilizado. Espalhe o iogurte sobre o cabelo seco, massajando o couro cabeludo. Envolver a cabeça com uma toalha e deixe actuar cerca de 15 minutos. Lave bem o cabelo.</p> <p>Para um cabelo mais brilhante: Lave o cabelo normalmente, enxagúe e aplique uma mistura de seis colheres (sopa) de cerveja num copo de água quente e aplique sobre o cabelo.</p>
Tosse	<p>Deite algumas gotas de óleo vegetal num copo de sumo de cenoura fresco e vá bebendo pequenos goles, ao longo do dia. As cenouras são extremamente ricas em vitamina A, que fortalece o sistema respiratório, acalmando a tosse. O óleo também tem a função de revestir e aliviar a garganta.</p> <p>Juntar 15g de folhas e sementes de manjeriço em 1L de água fervente, durante 20 minutos. Beba 1 chávena 3 vezes ao dia.</p>
Dor de garganta	Coloque numa chávena (chá) uma colher de mel e os sintomas irão acalmar.
Cicatrização lenta	Coloque três colheres (sopa) de folhas de carqueja picadas em 200mL de água fervente. Tape e deixe arrefecer. Molhe uma gaze com este preparado e aplique o tecido sobre o ferimento. Repita esta operação 3 vezes ao dia.
Unhas quebradiças	Mergulhe os dedos em meia dúzia de chávena (chá) de azeite morno durante 30 minutos.
Hipertensão	Reduza a utilização de sal através do uso das ervas aromáticas como por exemplo: salsa, coentros, alecrim, cebolinha, louro e canela,

Índice Remissivo

Sopas – Pg.18

Sopa de Legumes; Creme de Abóbora	– Pg.19
Creme de cenoura; Sopa de couve lombarda	– Pg.20
Sopa de brócolos; Sopa de alho francês	– Pg.21
Sopa de alface; Sopa de feijão branco com agrião	– Pg.22
Sopa de couve branca; Sopa de feijão vermelho com nabiças	– Pg.23
Sopa de cenoura com alho francês; Sopa de abóbora com nabo	– Pg.24
Sopa de espinafres; Sopa de agrião	– Pg.25
Creme de ervilhas; Sopa de couve coração	– Pg.26
Sopa de grelos; Sopa de abóbora com massinhas	– Pg.27

Carnes

Carne de porco com legumes e esparguete	– Pg.29
Jardineira de Vitela com legumes verdes	– Pg.30
Macarrão com pimentos e frango	– Pg. 31
Arroz de frango com legumes	– Pg.32
Espetadas d frango com ananás	– Pg.33
Esparguete à napolitana	– Pg.34
Bifes de peru recheados com legumes	– Pg.35
Bifinhos de peru exóticos	– Pg.36
Empadão de carne com cogumelos	– Pg.37
Lombo de vaca com cenoura	– Pg.38
Frango assado com limão	– Pg.39
Empadão de alho-francês com fiambre de frango	– Pg.40
Rolo de peru com molho de tomate	– Pg.41
Rolinhos de esparguete	– Pg. 42
Vegetarianas	– Pg.43
Lasanha de beringelas	– Pg.44
Pizza com queijo e rúcula	– Pg.45
Cogumelos salteados com aipo e caril	– Pg.46
Croquetes de cenoura com queijo	– Pg.47
Arroz com cogumelos e tofu	– Pg.48
Feijoada de alho francês	– Pg.49

Lasanha vegetariana	– Pg.50
Cogumelos salteados com pimentos	– Pg.51
Peixe	– Pg.52
Fusilli com pescada e cenoura	– Pg.53
Besugo c molho à pastora	– Pg.54
Filetes de pescada com citrinos	– Pg.55
Pargo assado no forno; Salmão com molho de manga	– Pg.56
Esparguete com molho de tomate e atum	– Pg.57
Red fish no forno	– Pg.58
Tortilha de atum; lombinhos de peixe com alecrim e bacon	– Pg.59
Bacalhau com massa e cogumelos	– Pg.60
Salmão grelhado;	– Pg.61
Saladas	– Pg.62
Salada fresca com mozzarella	– Pg.63
Salada de cuscuz com legumes e queijo fresco	– Pg.64
Salada de legumes Primavera	– Pg.65
Salada fresca de ananás com delícias do mar	– Pg.66
Salada deliciosa	– Pg.67
Salada de coelho com tomate e ovos	– Pg.68
Salada do sul; Salada fresca de Feijão - Verde com molho de ervas	– Pg.69
Salada mista cm fruta	– Pg.70
Salada de ervilhas com camarão;	
Salada de batata com queijo fresco e anchovas	– Pg.71
Salada de alface com fruta, Salada de brócolos com espargos e salmão	– Pg.72
Salada d legumes no forno	– Pg.73
Salada de milho com frango	– Pg.74
Salada de legumes com caril	– Pg.75
Sobremesas	– Pg.76
Tarte de amêndoa	– Pg.77
Pudim de pão com coco	– Pg.78
Bavaroise de tangerina	– Pg.79
Bolo de morangos	– Pg.80

Bolo de iogurte	– Pg.81
Mousse de amoras	– Pg.82
Tarte de banana	– Pg.83
Mousse de manga; Compota de maçã com canela	– Pg.84
Folar da Páscoa com morangos; Aletria	– Pg.85
Sopa dourada, Rabanadas	– Pg.86
Natas d menino Jesus; Maçãs assadas c canela e laranja	– Pg.87
Semi-frio de ananás	–Pg.88
Cheesecake de cacau	– Pg.89
Tarte de framboesa	– Pg.90
Bolo de nozes e maçã	– Pg.91
Mini - tortas com recheio de creme de maracujá	– Pg.92
Pudim de leite de coco com laranja; Tarteletes de frutos vermelhos	– Pg.93
Tarte de fruta fresca	– Pg.94
Mousse de kiwi	– Pg.95
Salada de fruta cozida, Bolo de laranja integral	– Pg.96
Bolo de cenoura delicioso	– Pg.97
Sumos e batidos	– Pg.98
Lassi de manga; Batido de meloa	– Pg.99
Batido de cenoura; Cocktail de melancia	– Pg.100
Curiosidades	– Pg.101
ABC das Vitaminas	– Pg.102
Medicina caseira	– Pg.104

Receitas retiradas de:

- **Saúde à mesa nº 1 – Revista mensal: Direcção Técnico-científica: Dr. João Breda; Direcção culinária: Chefe Hernâni Ermida – Abril, 2006.**
- **Saúde à mesa nº 13 – Revista mensal: Direcção Técnico-científica: Dr. João Breda; Direcção culinária: Chefe Hernâni Ermida – Abril, 2007.**
- **Saúde à mesa nº 20 – Revista mensal: Direcção Técnico-científica: Dr. João Breda; Direcção culinária: Chefe Hernâni Ermida – Novembro, 2007.**
- **Saúde à mesa nº 33 – Revista mensal: Direcção Técnico-científica: Dr. João Breda; Direcção culinária: Chefe Hernâni Ermida – Dezembro, 2008.**
- **Saúde à mesa nº 34 – Revista mensal: Direcção Técnico-científica: Dr. João Breda; Direcção culinária: Chefe Hernâni Ermida – Janeiro, 2009.**
- **www.jamieoliver.com**

Fotografias de:

- **www.sxc.hu**
- **www.apn.org.pt/scid/webapn/defaultCategoryViewOne.asp?categoryID=835**
- **www.cgd.pt/Particulares/Boas-Praticas/Saude/Pages/Alimentacao-Saudavel.aspx**

Apoio da Nutricionista Vera Berbereia

**Adaptação e Edição:
Luís Cunha, Maria Tavares, Ricardo Fonseca e
Rui Sousa**