



SUMMER MEDICAL SCHOOL

Lifestyle

NOVA MEDICAL SCHOOL

Receitas Saudáveis



Para toda a Família



Índice



1. Lista de alergénios

2. Introdução - Alimentação saudável na Infância e Dieta Mediterrânica

3. Sopas

4. Pratos de peixe

5. Pratos de carne

6. Pratos ovolactovegetarianos





Lista de Alergênicos



Tremoço ou produtos à base de tremoço



Ovos e produtos à base de ovos



Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose)



Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L



Peixes e produtos à base de peixe



Mostarda e produtos à base de mostarda



Amendoins e produtos à base de amendoins



Crustáceos e produtos à base de crustáceos



Frutos de casca rija



Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais



Soja e produtos à base de soja



Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo



Moluscos e produtos à base de moluscos



Aipo e produtos à base de aipo





Alimentação saudável na infância

"It is easier to built strong children than to repair a broken man" (Frederick Douglass)

Uma alimentação saudável e equilibrada, em conjunto com um estilo de vida ativo e uma boa higiene do sono, são fatores determinantes para um **bom estado de saúde**, em todas as fases do ciclo de vida.

Um **bom estado nutricional** nos **primeiros anos de vida** têm um forte impacto na **programação da saúde futura** do indivíduo, pelo que a **infância** constitui uma fase crítica.

Começando na fase de diversificação alimentar, (a partir dos 6 meses), e continuando nos **primeiros anos de vida** da **criança**, a oferta alimentar deve assegurar **variedade** e **qualidade**, integrando preferencial e maioritariamente os alimentos incluídos na "**Roda dos Alimentos**".



Promover **escolhas alimentares adequadas** e uma relação positiva com os alimentos são determinantes, não só na programação do estado de saúde/ doença na vida adulta, como também na **programação comportamental das crianças**, isto é, na modulação do seu paladar e das suas preferências alimentares.

Os hábitos das crianças não são apenas moldados pela oferta alimentar a que são expostas ou pela influência dos pares na escola.

Os **pais, familiares** e **adultos** mais próximos são os principais **role models** e as suas escolhas irão ser assimiladas pela criança, pelo que vale a pena refletir sobre os hábitos alimentares de toda a família!





Sabia que...

A **Dieta Mediterrânea** teve a sua origem nos países banhados pelo Mar Mediterrâneo ou que por estes são influenciados.

Diversos estudos científicos sugerem que este tipo de dieta se associa a uma maior longevidade e diminuição de risco de desenvolvimento de diversas doenças, sendo considerada uma das dietas mais saudáveis do mundo!



Neste eBook pode encontrar **receitas saudáveis e nutritivas**, segundo o Padrão Alimentar Mediterrânico, e também sugestões a incluir nas refeições de toda a família.

Delicie-se em agradáveis momentos de convívio em que fomenta e promove saúde aos mais pequenos!



SOPAS



Sopa de feijão e couve lombarda



6
Doses

Não contém
alergénios

Ingredientes

- 200 g de feijão catarino ou vermelho seco
- 1 cebola (212 g)
- 2 nabos (642 g)
- 2 cenouras (120 g)
- 1,5 batata grande (300g)
- folhas de couve lombarda
- 1 c. de sobremesa de sal
- 3 c. sopa de azeite

Preparação

1. Ponha o feijão de molho em água fria de um dia para o outro.
2. Depois de demolido, escorra, coloque numa panela e cubra com água.
3. Junte a cebola descascada e cortada em meias luas, tape e leve a cozer em lume moderado durante cerca de 35 minutos.
4. Descasque os nabos, as cenouras e as batatas e corte tudo em cubos pequenos.
5. Junte os legumes ao feijão, tempere com o sal e deixe ferver durante mais 15 minutos.
6. Lave a couve, elimine os talos e junte à sopa, deixando ferver destapado até estar macia.
7. Tempere com o azeite em cru e sirva!



Informação Nutricional

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura saturada (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Por 100 g	45	6	2	1	0	2	0,5



Sopa de beterraba e espinafres



6

Doses

Não contém
alergénios

Ingredientes

- 1 nabo (110 g)
- 1 cebola (212 g)
- 100 g de alho-francês
- 2 beterrabas (400 g)
- 2 batatas médias (190 g)
- 240 g de espinafres
- 1 c. de sobremesa de sal
- 3 c. sopa de azeite



Preparação

1. Descasque e corte em pedaços pequenos a batata e os hortícolas (exceto os espinafres).
2. Numa panela, coloque os hortícolas (exceto os espinafres), a batata e o sal, e cubra com água.
3. Deixe cozer cerca de 25 minutos.
4. Triture com varinha mágica.
5. Adicione à base os espinafres e deixe levantar fervera.
6. Tempere com o azeite em cru, mexa e sirva!

Informação Nutricional

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura saturada (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Por 100 g	34	4	1	1	0	2	0,835



Creme de cenoura



6

Doses

Não contém
alergénios

Ingredientes

- 1 cebola (212 g)
- 10 cenouras (640 g)
- 1 batata grande (203 g)
- 2 chuchus (380 g)
- 1 c. de sobremesa de sal (opcional)
- 3 c. sopa de azeite

Pode aromatizar o creme com ervas aromáticas como coentros ou cebolinho e optar por não colocar o sal!



Preparação

1. Descasque e corte em pedaços pequenos a batata e todos os hortícolas.
2. Coloque os hortícolas e a batata numa panela, tape com água, tempere com o sal e leve ao lume a cozer.
3. Triture com a varinha mágica.
4. Antes de servir a sopa, tempere com o azeite em cru e mexa.

Informação Nutricional

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura saturada (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Por 100 g	24	3	1	1	0	1	0,04



Sopa de grão e agrião



6
Doses

Não contém
alergénios



Ingredientes

- 1 nabo (321 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 1 cebola (212 g)
- 3 cenouras (180 g)
- 160 g grão-de-bico seco
- 200 g agrião
- 1,5 batata grande (300 g)
- 1 c. de sobremesa de sal (opcional)
- 3 c. sopa de azeite

Preparação

1. Coloque o grão-de-bico a demolhar no dia anterior.
2. Numa panela, coloque o grão-de-bico a cozer.
3. Lave e descasque as batatas, as cebolas, o alho e o nabo e corte em pedaços. Lave o agrião e separe em pedaços pequenos.
4. Coloque os hortícolas (exceto o agrião) numa panela, cubra com água e tempere com o sal. Deixe cozer em lume médio.
5. Quando estiver a 5 minutos de estar totalmente cozido, adicione o alho, previamente descascado.
6. Triture com a varinha mágica.
7. Adicione à base o agrião e o grão cozido e leve ao lume durante mais 5 minutos.
8. Tempere com o azeite em cru, mexa e sirva!

Informação Nutricional

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura saturada (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Por 100 g	62	8	2	2	0	2	0,04



Creme de couve-flor



6
Doses

Não contém
alergénios

Ingredientes

- 9 ramos de couve-flor (400 g)
- 1 nabo (321 g)
- 1 alho francês (165 g)
- 1 cebola (212 g)
- 3 c. de sopa de azeite
- 600 ml caldo aromático de hortícolas

A utilização do caldo aromático permite o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas, e também aromatizar a sopa sem que seja necessário adicionar sal!



Preparação

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês e talos da couve e nabo. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Junte o alho francês, a cebola, a couve-flor e o nabo numa panela e coloque a cozer com o caldo aromático. Tempere com sal.
3. Depois de cozido, triture tudo com a varinha mágica, regue com azeite em cru e sirva.

Informação Nutricional

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura saturada (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Por 100 g	28	2	1	1	0	1	0,2



Creme de curgete e batata-doce



6

Doses

Não contém
alergénios

Ingredientes

- 1 curgete (332 g)
- 1 cebola (212 g)
- 1 batata-doce (403 g)
- 3 cenouras (180 g)
- cebolinho a gosto
- 3 c. sopa de azeite
- 1 c. de sobremesa de sal (opcional)

Preparação

1. Descasque as cenouras, a cebola e a batata-doce.
2. Lave muito bem a curgete mas conserve a casca.
3. Corte todos os legumes em pequenos pedaços.
4. Numa panela, cubra com água deixe cozer em lume médio.
5. Triture todos os legumes até obter um creme aveludado.
6. Adicione o cebolinho cortado em pedacinhos pequenos, regue com azeite em cru e sirva.



Informação Nutricional

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura saturada (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Por 100 g	44	7	1	1	0	1	0,03



Sopa de ervilhas



6

Doses

Alergénios



Ingredientes

- 200 g ervilhas congeladas
- 1 cenoura (120 g)
- 1 batata (203 g)
- 1 raminho de coentros
- 1 cebola (212 g)
- 1 c. sobremesa sal (opcional)
- 3 c. de sopa de azeite



Preparação

1. Coloque as ervilhas a cozer.
2. Lave, descasque e corte em pedaços a cenoura, a batata, o alho e a cebola. Lave e prepare os coentros.
3. Numa panela, coloque os legumes a cozer com o sal e cobertos com água
4. Junte metade das ervilhas cozidas e triture com uma varinha-mágica.
5. Adicione as restantes ervilhas e os coentros picados.
6. Tempere com o azeite em cru, mexa e sirva!

Informação Nutricional

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura saturada (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Por 100 g	29	3	1	1	0	1	0,2



Adaptado de APDP

Sopa de feijão-verde



6
Doses

Não contém
alergénios

Ingredientes

- 180 g feijão-verde
- 1 rodela de tomate (25 g)
- 1 cenoura (120 g)
- 200 g abóbora
- 2 dentes de alho (6 g)
- 1 cebola (212 g)
- 1 c. sobremesa sal (opcional)
- 3 c. de sopa de azeite



Preparação

1. Lave, descasque e corte em pedaços os hortícolas: a cenoura, a abóbora, os dentes de alho, o feijão-verde, o tomate e a cebola e corte tudo em bocados .
2. Numa panela, coloque os legumes (exceto o feijão-verde) a cozer com o sal e cobertos com água.
3. Triture com uma varinha-mágica.
4. Adicione o feijão-verde e leve novamente ao lume.
5. Tempere com o azeite em cru, mexa e sirva!

Informação Nutricional

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura saturada (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Por 100 g	26	2	1	2	0	1	0,2

Adaptado da receita da nutricionista Ana Magalhães Pereira - Nutrium



Creme de abóbora e hortelã



6
Doses

Não contém
alergénios

Ingredientes

- 600 ml caldo aromático
- 400 g abóbora
- 4 ramos de couve-flor (400 g)
- 1 alho francês (165 g)
- 1/2 curgete (166 g)
- 3 dentes de alho (9 g)
- 3 c. de sopa de azeite
- hortelã q.b.

A utilização do caldo aromático permite o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas, e também aromatizar a sopa sem que seja necessário adicionar sal!



Preparação

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, abóbora, alho, a parte verde do alho francês e talos da couve-flor. Deixe apurar,coe e reserve.
2. Coloque todos os hortícolas juntamente com a hortelã na panela e deixe ferver.
3. Triture com uma varinha mágica, decore com umas folhinhas de hortelã, regue com azeite em cru e sirva!

Informação Nutricional

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura saturada (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Por 100 g	25	2	1	1	0	1	0,1



PRATOS DE PEIXE



Crepes verdes com atum



8

crepes

Alergénios



Ingredientes

- 100 g espinafres
- 2 tomate de rama (270 g)
- 1 pepino (270 g)
- 2 latas de atum ao natural (120 g)
- 1 c. sopa de azeite
- 230 g farinha
- 3 ovos M
- 200 ml leite MG
- sal q.b.
- 1 alface



Preparação

1. Coloque a farinha, os ovos, o leite, o azeite, metade do sal e os espinafres num liquidificador e triture até obter uma massa verde e homogénea. Deixe repousar 10 minutos.
2. Aqueça bem uma frigideira antiaderente e deite uma concha de massa, espalhando bem por toda a superfície da frigideira. Deixe cozinhar 30 segundos e vire do outro lado. Repita este processo até esgotar toda a massa.
3. Distribua pelos crepes as folhas de alface e as rodelas de tomate e pepino. Salpique com o restante sal e disponha, em seguida, o atum bem escorrido.

Informação Nutricional

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura saturada (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Por 100 g de recheio (atum)	108	0	24	1	0	0	1,2
Por crepe (93 g)	162	23	7	5	1	1	0,42



Salada russa com pescada



6

doses

Alergénios



Ingredientes

- 400 g lombos de pescada
- 350 g feijão-verde redondo
- 6 batatas médias (702 g)
- 3 cenouras (180 g)
- 4 ovos
- 1 lata de milho (140 g)
- sal q.b.
- cebolinho q.b
- 3 c. sopa de azeite



Preparação

1. Lave, descasque e corte as cenouras, as batatas e o feijão-verde em cubinhos.
2. Coloque as batatas, os legumes, os ovos e os lombos de pescada a cozer numa panela com água e sal.
3. Escorra os legumes, descasque e corte os ovos em pedaços, desfie os lombos de pescada e escorra a lata de milho.
4. Junte tudo e adicione o azeite e o cebolinho picado.

Informação Nutricional

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura saturada (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Por 100 g	86	8	7	3	1	2	0,26



Massa de salmão e brócolos



Ingredientes

- 300 g de lombos de salmão
- 2 brócolos (500 g)
- 1/2 cebola (100 g)
- 1 pimento vermelho (232 g)
- 200 mL de natas de soja
- sal q.b.
- pimenta preta q.b.
- alho em pó q.b.
- salsa q.b.
- 1 c. de sopa de azeite
- 200 g de massa tagliatelle

Preparação

1. Pique os hortícolas e refogue em 1 c. sobremesa de azeite e 1 c. de sopa de água.
2. Pique o salmão, adicione ao refogado e tempere.
3. Coza a massa num tacho com água, azeite e sal, durante 2 a 3 minutos. Reserve uma chávena de água da cozedura.
4. Adicione a massa ao preparado de salmão e envolva.
5. Adicione as natas e, se necessário, água de cozedura da massa (aos poucos e conforme a necessidade).
6. À parte, coza os brócolos durante cerca de 5 minutos, até ficarem ternos e pique-os.
7. Sirva a massa ainda quente para um resultado mais cremoso.



Informação Nutricional

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura Saturada (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Por 100 g	120	8	6	6	1	1	1,1



Hambúrguer de atum



6
hambúrgueres

Alergénios



Ingredientes

- 150 g de flocos de aveia (19 c. de sopa)
- 1,5 de cebola (150 g)
- 60 g de abóbora
- 6 pães de centeio
- 2 latas de atum em água
- 2 dentes de alho (6 g)
- 3 ovos M
- alface
- tomate
- salsa
- pimenta



Preparação

1. Triture grosseiramente a abóbora, a cebola, os dentes de alho e a salsa.
2. Adicione o atum bem escorrido, os flocos de aveia, os ovos e pimenta ao preparado anterior.
3. Misture bem os ingredientes até obter uma massa homogénea e divida em 6 partes iguais.
4. Molde os hambúrgueres com as mãos.
5. Aqueça uma frigideira antiaderente, coloque os hambúrgueres e deixe cozinhar cerca de 4 minutos de cada lado.
6. Sirva o hambúrguer no pão com alface e tomate às rodelas ou no prato com acompanhamento à sua escolha.

Informação Nutricional

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura Saturada (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Por hamburger (123 g)	178	16	15	6	1	2	0,2



PRATOS DE CARNE



Frango estufado



4
doses

Não contém
alergénios

Ingredientes

- 400 g de coxas de frango (sem pele)
- 3 c. sopa de azeite
- 1 folha de louro
- 2 cenouras (120 g)
- 1 cebola (212 g)
- 100 g de polpa de tomate
- 1 c. café de alho moído
- Salsa fresca q.b.
- Sumo de limão q.b.
- Sal q.b.



Preparação

1. Refogue num tacho o azeite, a cebola, o alho, o louro e a cenoura cortada em rodelas finas. Junte o frango e tape.
2. Mexa para que o frango cozinhe do outro lado. Adicione a polpa de tomate, um pouco de água e tempere. Tape e deixe estufar.
3. Junte o sumo de limão quando o frango estiver praticamente cozinhado. Retire para um prato e tape.
4. Retire a folha de louro, triture o molho, leve-o novamente ao lume e junte o frango. Verifique os temperos.
5. Polvilhe com salsa picada.
6. Sirva com uma salada e esparguete ou outra massa a gosto!

Informação Nutricional

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura saturada (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Por 100 g	89	2	11	4	1	1	0,50



Strogonoff de peru com molho de curgete



4
doses

Alergénios



Ingredientes

- 480 g de peito de peru sem pele
- 2 curgetes (664 g)
- 300 g de cogumelos
- 250 mL de leite meio gordo
- 1 cebola (212 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 4 c. de sopa de azeite
- 4 c. de sopa de sumo de limão
- 2 c. de sopa de molho de soja
- alecrim seco
- pimenta

Preparação

1. Tempere o peru cortado em tiras com 2 c. de sopa de sumo de limão, 1 c. de sopa de molho de soja, alecrim seco e pimenta.
2. Num tabuleiro forrado com papel vegetal junte a cebola, o alho e a curgete picada e tempere com 2. c de sopa de azeite, 2 c. sopa de sumo de limão e 1 c. sopa de molho de soja. Leve ao forno por 30 minutos a 190°C.
3. Numa frigideira antiaderente coloque 1 c. de sopa de azeite, 1 c. de sopa de água e salteie o peru.
4. Quando o peru estiver cozinhado retire-o da frigideira. Na mesma frigideira, coloque 1 c. de sopa de azeite, 1 c. de sopa de água e salteie os cogumelos por 5 minutos.
5. Triture a curgete assada com o leite.
6. Adicione o molho de curgete e o peru aos cogumelos na frigideira, deixando apurar cerca de 3 minutos.

Informação Nutricional

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura saturada (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Por 100 g	58	2	7	2	0	1	0,1



Empadão de carne e espinafres



4
doses

Alergénios



Ingredientes

Para o puré de batata:

- Leite q.b.
- 8 batatas médias
- Sal q.b.
- Noz-moscada q.b.

Para o recheio:

- 480 g de carne de vaca picada
- 2 tomates pelados
- 2 dentes de alho

- 1 cebola média
- ervas provençe q.b.
- 300 g espinafres
- sal q.b.
- vinho branco
- 3 c. sopa de azeite
- pimenta moída q.b.
- folha de louro
- 2 gemas de ovo



Preparação

1. Descasque as batatas e coloque-as a cozer numa panela com água e sal.
2. Pique a cebola, os dentes de alho e os tomates e coloque a refogar com o azeite e o louro.
3. Junte a carne picada e deixe alourar.
4. Acrescente as ervas provençe, refresque com o vinho branco e deixe evaporar.
5. Junte ao preparado anterior os espinafres lavados e deixe cozinhar por mais 5 minutos
6. Após estarem cozidas, esmague as batatas e adicione a noz-moscada e o leite, até obter a consistência desejada.
7. Num tabuleiro, coloque o preparado da carne e dos espinafres e cubra com o puré
8. Pincele com as gemas de ovo batidas e leve ao forno durante 25 minutos, ou até dourar.

Informação Nutricional

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura saturada (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Por 100 g	101	7	7	4	4	1	0,36



PRATOS OVOLACTOVEGETARIANOS



Hambúrguer de leguminosas



4
hambúrgueres

Alergénios



Ingredientes

- 1 lata (260 g) de grão-de-bico cozido
- 2 dentes de alho (6 g)
- ½ cebola (106 g)
- 2 c. de sopa de salsa picada
- ½ colher de chá de açafraão
- ½ chávena de ervilhas (70 g)
- sal e pimenta preta

Preparação

1. Drene a água de cozedura do grão-de-bico com recurso a um coador.
2. Numa frigideira, preferencialmente antiaderente, salteie a cebola e o alho no azeite durante 5 minutos. Junte as ervilhas e salteie durante mais 3 a 5 minutos e retire da frigideira.
3. No processador de alimentos, triture o grão-de-bico, até formar uma pasta.
4. Numa taça, envolva as ervilhas e as ervas aromáticas na pasta de grão-de-bico. Ajuste os temperos a gosto.
5. Forme cerca de 4 hambúrgueres.
6. Para cozinhar os hambúrgueres, aqueça numa frigideira antiaderente um fio de azeite, coloque os hambúrgueres, deixe alourar de um lado, vire cuidadosamente, e aloure do outro lado.
7. Sirva com uma salada numa fatia de pão ou com outros acompanhamentos!



Informação Nutricional

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura saturada (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Por hambúrguer (110 g)	101	13	7	1	0	4	0,4

Adaptado de Compassionate Cuisine Blog de Márcia Gonçalves



Queques de ovo e hortícolas



4
doses

Alergénios



Ingredientes

- 1 cebola (212 g)
- 3 cenouras (180 g)
- 160 g de ervilhas congeladas
- 1/2 pimento vermelho (120 g)
- 100 mL de leite meio-gordo
- 80 g de azeitonas descaroçadas
- 8 ovos M
- 2 dentes de alho (6 g)
- 2 c. de sopa de azeite
- coentros
- manjeriço
- pimenta
- cebolinho



Preparação

1. Num tacho, adicione a cebola e o alho picados, a cenoura e o pimento cortados em pedaços pequenos e o azeite. Tempere com pimenta.
2. Cozinhe em lume brando por 10 minutos.
3. Adicione as ervilhas e as azeitonas e cozinhe por mais 5 minutos.
4. Numa taça, bata os ovos, adicione o leite e tempere com os coentros e o manjeriço.
5. Distribua os hortícolas pelas formas para queques forradas com papel vegetal, cubra com a mistura de ovos e leve ao forno por 15 minutos a 180°C.

Informação Nutricional

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura Saturada (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Por queque (354 g)	342	9	22	23	5	6	1,5



Bolonhesa de lentilhas



4
doses

Não contém
alergénios

Ingredientes

- 1/2 cebola picada (106 g)
- 1 pimento verde picado (200 g)
- 2 folhas de louro
- sal, colorau, alho em pó, orégãos, salsa fresca e pimenta q.b.
- 3 c. sopa azeite
- 2 tomates médios pelados maduros (270 g) ou 1 lata de tomate em conserva
- 2 cenouras (120 g)
- 500 g lentilhas laranja
- 100 g alho francês

Preparação

1. Lave, descasque e corte os legumes.
2. Refogue a cebola picada e o louro em azeite.
3. Adicione os tomates pelados picados ou o tomate em conserva, a cenoura ralada, o pimento picado, o alho francês às rodelas e as lentilhas e tempere. Deixe cozinhar.
4. Retifique os temperos se necessário.
5. Sirva com esparguete.



Informação Nutricional

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura saturada (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Por 100 g	82	9	5	2	0	3	0,39

Adaptado da receita da Ana Magalhães Pereira - Nutrium



Wrap de húmus e salada



4
doses

Alergénios



Ingredientes

- 4 wraps

Para a salada:

- Sugestões: Rúcula, alface, tomate à rodela, pepino, abacate, queijo, cebola roxa, orégãos em folha, cenoura, beterraba cozida (conforme preferência)

Para o húmus de grão-de-bico:

- 200 g grão-de-bico cozido
- 1 dente de alho (3 g)
- 1/2 sumo de limão
- pimenta e sal q.b.
- 1 c. sobremesa de *tahini* (opcional)
- 65 ml aquafaba (água de cozedura de grão)

O 1º passo é importante pois permite que o grão fique mais macio e o alho com um sabor mais suave



Preparação

1. Num tacho, juntar o grão de bico, a aquafaba e os dentes de alho inteiros descascados e deixar ferver por 5 minutos.
2. Num processador de alimentos, junte o grão, a aquafaba e os dentes de alho, juntamente com o sumo de limão, o *tahini*, a pimenta e o sal.
3. Triture na velocidade máxima até virar uma pasta cremosa, lisa e sem grumos.
4. Se necessário, junte um pouco mais de aquafaba até obter a consistência desejada.
5. Espalhe o húmus pelos wraps, junte a salada a gosto e está pronto a comer!

Informação Nutricional

	Energia (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura saturada (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Por 100 g de húmus	150	16	9	4	1	6	1,5

Adaptado de *Made by Choices*



A NOVA Medical School

A NOVA Medical School (NMS) é a Escola Médica da Universidade NOVA de Lisboa, com 45 anos de existência.

O nosso ADN é o de uma Escola Médica com um ambiente académico descontraído, mas exigente, que forma médicos e nutricionistas, mas acima de tudo procura formar cidadãos completos.

A NOVA Medical School tem como missão a prestação de serviços de qualidade, capaz de contribuir de forma relevante para a melhoria dos cuidados de saúde.

Para tal, disponibiliza a toda comunidade académica e restante comunidade, diversos serviços de consultas, exames complementares e prestação de serviços de consultoria com o objetivo de estar cada vez mais próxima da comunidade, na sua missão de se envolver na melhoria do estado de saúde e da qualidade de vida.



Consultas de Nutrição



Marcações : nutriconsulta@nms.unl.pt





SUMMER MEDICAL SCHOOL

Lifestyle

NOVA MEDICAL
SCHOOL

NOVA MEDICAL
SCHOOL



Ana Sofia Gaspar * Ana Rita Picado * Inês Guimarães Timóteo

Licenciadas em Ciências da Nutrição

Supervisão
Mariana Nóbrega