



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 Alergénios



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 fervura.
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



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 esparquete 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 provence 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 provence, 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  
hambúr-  
gues

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 hambúrgues.
6. Para cozinhar os hambúrgues, aqueça numa frigideira antiaderente um fio de azeite, coloque os hambúrgues, 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](mailto: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**