

# AnthoE.Flos

Um e-book de receitas de flores comestíveis ricas em antocianinas





## Ficha técnica

**Título:** AnthoE.Flos | Um e-book de receitas de flores comestíveis ricas em antocianinas

**Autores:** Ruta Preiksaityte, Margarida Mira Silva, Gabriela Ribeiro, Hélder Oliveira, Ana Faria, Diana Teixeira

**Editor:** Universidade Nova de Lisboa. Faculdade de Ciências Médicas

**ISBN:** 978-989-54879-1-2

NOVA Medical School  
Campo dos Mártires da Pátria, nº130  
1169-056 Lisboa

Lisboa, janeiro de 2025

Este livro é resultado do projeto AnthoE-Flos (Anthocyanin-Rich Edible Flowers: towards an emerging, more sustainable and healthier diet) - referência 2022.01014.PTDC, financiando pela Fundação para a Ciência e Tecnologia.  
DOI: <http://doi.org/10.54499/2022.01014.PTDC>

## Prefácio

*Bem-vinda ao AnthoE.Flos - eBook de Receitas com Flores Comestíveis*

Este eBook foi criado no âmbito do projeto de investigação AnthoE.Flos, com o objetivo de tornar mais fácil e acessível a incorporação das flores comestíveis na gastronomia portuguesa. As receitas que aqui partilhamos aliam sabor e cor, oferecendo pratos simples e deliciosos, baseados na Dieta Mediterrânica — um padrão alimentar considerado Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO.

A Dieta Mediterrânica é caracterizada pela escolha de alimentos frescos, sazonais e variados, promovendo métodos de confeção saudáveis e adequados para preservar os nutrientes. Ao adotar esta abordagem, é convidado a explorar novas possibilidades gastronómicas, adicionando mais cor e saúde ao seu prato.

Com base em evidência científica robusta, sugerimos que experimente diferentes combinações e se permita a variar, incorporando as flores comestíveis de forma criativa e nutritiva. São receitas práticas, fáceis de executar e repletas de benefícios para a sua saúde.

Aproveite ao máximo esta experiência culinária única e descubra o prazer de cozinhar com flores!

Ruta  
Priciksaityte

# ÍNDICE

## Capítulo 1. Ciência à Mesa

|                        |    |
|------------------------|----|
| O que diz a evidência? | 06 |
| Lista de Alergénios    | 07 |
| Informação adicional   | 08 |

## Capítulo 2. Entradas

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Cenouras marinadas             | 10 |
| Pasta de alho                  | 11 |
| Pimento Recheado               | 12 |
| Salada de tomate, maçã e salsa | 13 |
| Trouxas de curgete             | 14 |

## Capítulo 3. Pratos Principais

|  |    |
|--|----|
| Bifes de peru com molho de tomate e arroz integral | 16 |
| Cebolada de salmão                                 | 17 |
| Quinoa com vegetais e lentilhas                    | 18 |
| Ovos com hortícolas no forno e batata assada       | 19 |
| Risoto de cogumelos com hortícolas assados         | 20 |

## Capítulo 4. Sobremesas

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Clafoutis de pêssago        | 22 |
| Fruta com gelatina          | 23 |
| Mini cheesecake de mirtilos | 24 |
| Panna cotta de framboesa    | 25 |
| Pudim de nêspera            | 27 |

## Capítulo 5. Snacks

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Bolas energéticas             | 29 |
| Bolinha com manga             | 30 |
| Maçã recheada com aveia       | 31 |
| Palitos de vegetais com pesto | 32 |
| Queque com fruta              | 33 |

# CAPÍTULO 1

## CIÊNCIA À MESA





## O QUE DIZ A EVIDÊNCIA?

Um manual de receitas criado sob o fundamento dos benefícios para a saúde de flores comestíveis das espécies *Viola tricolor*, *Centaurea cyanus* e *Cosmos bipinnatus*.

Estudos recentes concluíram que as flores comestíveis são uma fonte valiosa de antocianinas monoglicosiladas e poliglicosiladas, conferindo benefícios nutricionais em harmonia com as suas características organolépticas.

Esta obra visa incorporar as flores comestíveis em diferentes receitas, aumentando o seu valor nutricional.

Em cada uma das receitas são apresentados os cálculos nutricionais baseados em valores fornecidos por entidades reconhecidas como a *USDA Food Central Data* e o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), através das tabelas de composição dos alimentos portuguesa - TCAP.

Estes dados fornecem uma aproximação precisa das informações nutricionais, mas é importante lembrar que os valores podem variar ligeiramente consoante a origem e a qualidade dos ingredientes utilizados, bem como, os métodos de confeção realizados e o tempo de exposição a eventuais aumentos de temperatura.

## ALERGÉNIOS

Caso sofra de alergias ou intolerâncias alimentares, deverá ter estes símbolos em consideração na seleção da receita a confeccionar.\*



Frutos de Casca rijas



Dióxido de enxofre e sulfitos  
> 10 mg/kg (ou 10mL/L)



Mostarda e produtos à base  
de mostarda



Leite e produtos à base de leite  
(incluindo lactose)



Tremoço e produtos à  
base de tremoço



Amendoins e produtos à base  
de amendoins



Soja e produtos à base  
de soja



Ovos e produtos à base  
de ovo



Sementes de sésamo e produtos à  
base de sementes de sésamo



Moluscos



Cereais que contêm glúten e produtos  
à base destes cereais



Pescado



Aipo e produtos à base  
de aipo



Crustáceos

\* A simbologia seguiu os 14 itens de apresentação obrigatória, por parte da Direção-Geral da Alimentação e Veterinária (DGAV).



## INFORMAÇÃO ADICIONAL

Embora as receitas possam apresentar alergénios, é importante realçar que podem ser adaptadas no sentido de remover os potenciais alergénios para os quais tenha um diagnóstico clínico, no sentido de as aproximar às suas necessidades específicas.

O tempo e o método de preparação indicados nas receitas são fundamentais para a execução de qualquer prato. Ainda que alguns ingredientes possam variar, o processo de confeção mantém-se idêntico.

Deve procurar respeitar as suas necessidades dietéticas e nutricionais, mantendo a qualidade e a segurança alimentar.

# CAPÍTULO 2

## ENTRADAS



# Cenoura Marinada



10 minutos  
+  
Marinada



2 porções



## Ingredientes:

- 200 g de cenoura
- 2 dentes de alho
- coentros ou salsa a gosto
- 15 mL de vinagre
- 10 mL de azeite
- 1 g de sal (opcional)
- 1-2 g de flor *Centaurea cyanus* e *Cosmos bipinnatus*

## Modo de preparação:

1. Lavar as cenouras e as ervas aromáticas escolhidas;
2. Cortar a cenoura em rodela de 0,5 cm;
3. Picar o alho e as ervas aromáticas;
4. Juntar todos os ingredientes numa taça e adicionar o vinagre, (o sal), o azeite e as pétalas de *Centaurea cyanus* e *Cosmos bipinnatus*;
5. Misturar tudo e deixar a marinar durante 3 dias, à temperatura ambiente, até obter o sabor desejado.

## Informação Nutricional:

| Peso a considerar | Energia   | Hidratos de Carbono | Dos quais açúcares | Fibra | Proteína | Gordura (Lípidos) | Gordura Saturada | Sal   |
|-------------------|-----------|---------------------|--------------------|-------|----------|-------------------|------------------|-------|
| 100 g             | 62,4 kcal | 4,1 g               | 3,5 g              | 2,3 g | 0,7 g    | 4,1 g             | 0,6 g            | 0,3 g |

# Pasta de alho



50 minutos



2 porções



## Ingredientes:

- 70 g de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de café de tomilho
- 1 g de flor *Viola tricolor*
- 1 g de sal (opcional)

## Modo de preparação:

1. Pré-aquecer o forno a 200 °C;
2. Descascar a cabeça de alho;
3. Numa folha de alumínio colocar os dentes de alho;
4. Temperar com o azeite, o tomilho, as flores e o sal;
5. Fechar bem a folha de alumínio;
6. Levar ao forno durante aproximadamente 40 minutos;
7. Retirar do forno e numa taça, amassar bem os dentes de alho ainda mornos com um garfo até formar uma pasta;
8. Empratar e servir com tostas, pão ou utilizar para aromatizar molhos, purés e carnes.

## Informação Nutricional:

| Peso a considerar | Energia    | Hidratos de Carbono | Dos quais açúcares | Fibra | Proteína | Gordura (Lípidos) | Gordura Saturada | Sal   |
|-------------------|------------|---------------------|--------------------|-------|----------|-------------------|------------------|-------|
| 100 g             | 122,9 kcal | 10,2 g              | 1,3 g              | 2,7 g | 3,4 g    | 7,0 g             | 1,0 g            | 0,6 g |

# Pimento Recheado



40 minutos



2 porções



## Ingredientes:

- 150 g de pimento fresco (1 unidade)
- 150 g de milho de enlatado
- 1 bola de pão de mistura
- 30 g de pepino fresco
- 40 g de rabanete
- Manjericão fresco a gosto
- 2 colheres de chá de azeite
- 2 g de flor *Viola tricolor*

## Modo de preparação:

1. Pré-aquecer o forno a 200 °C;
2. Lavar, limpar e cortar o pimento ao meio;
3. Levar ao forno num tabuleiro, durante 20 a 25 minutos;
4. Enquanto o pimento está a assar, preparar a salada:
  - a. Lavar e cortar o pepino e os rabanetes;
  - b. Cortar o pão em pedaços pequenos;
  - c. Misturar o pepino, o rabanete, o pão, o milho e a flor *Viola tricolor*;
5. Retirar o pimento do forno, e recheiar com a salada;
6. Decorar com manjericão e uma colher de chá de azeite por cada metade de pimento.

## Informação Nutricional:

| Peso a considerar | Energia   | Hidratos de Carbono | Dos quais açúcares | Fibra | Proteína | Gordura (Lípidos) | Gordura Saturada | Sal   |
|-------------------|-----------|---------------------|--------------------|-------|----------|-------------------|------------------|-------|
| 100 g             | 97,8 kcal | 11,7 g              | 3,2 g              | 2,6 g | 2,5 g    | 3,4 g             | 0,6 g            | 0,1 g |



# Salada de tomate, maçã e salsa



20 minutos



2 porções



## Ingredientes:

- 100 g de tomate *cherry*
- 160 g de maçã
- 1 ramo pequeno de salsa
- 15 g de sementes de girassol
- 2 g de flor *Viola tricolor* e *Cosmos bipinnatus*
- 1 colher de sopa de azeite

## Modo de preparação:

1. Lavar bem o tomate *cherry*, a maçã e a salsa;
2. Cortar o tomate em metades e a maçã em cubos;
3. Picar a salsa;
4. Misturar o tomate, a maçã, a salsa, as flores *Viola tricolor* e *Cosmos bipinnatus* e as sementes;
5. Adicionar o azeite.

## Informação Nutricional:

| Peso a considerar | Energia   | Hidratos de Carbono | Dos quais açúcares | Fibra | Proteína | Gordura (Lípidos) | Gordura Saturada | Sal   |
|-------------------|-----------|---------------------|--------------------|-------|----------|-------------------|------------------|-------|
| 100 g             | 92,7 kcal | 9,3 g               | 8,9 g              | 2,5 g | 1,7 g    | 4,8 g             | 0,6 g            | 0,0 g |

## Trouxas de curgete



20 minutos



2 porções



### Ingredientes:

- 220 g de cenoura
- 200 g de curgete
- 100 g de abacaxi
- 100 g de tomate *cherry*
- 2 g de flor *Centaurea cyanus*
- 2 colheres de chá de azeite
- 4 palitos de madeira

### Modo de preparação:

1. Lavar as curgetes, cortar as pontas e, com uma mandolina, cortar em tiras finas no sentido do comprimento.
2. Cortar o ananás e o tomate. Ralar a cenoura;
3. Colocar duas tiras de curgete lado a lado e sobre estas colocar outras duas tiras de modo a obter uma cruz;
4. Entrelaçar as tiras de curgete e no centro recheiar com o abacate, o abacaxi, o tomate, a cenoura e a flor *Centaurea cyanus*;
5. Adicionar 1 colher chá de azeite;
6. Cobrir o recheio com as pontas de curgete alternadas e prender com o palito.

### Informação Nutricional:

| Peso a considerar | Energia   | Hidratos de Carbono | Dos quais açúcares | Fibra | Proteína | Gordura (Lípidos) | Gordura Saturada | Sal   |
|-------------------|-----------|---------------------|--------------------|-------|----------|-------------------|------------------|-------|
| 100 g             | 41,1 kcal | 4,3 g               | 4,2 g              | 1,7 g | 1,0 g    | 1,8 g             | 0,3 g            | 0,0 g |

# CAPÍTULO 3

## PRATOS PRINCIPAIS



# Bifes de peru com molho de tomate e arroz integral



50 minutos



2 porções

## Ingredientes:

- 120 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 100 ml de polpa de tomate
- 80 g de tomate
- 120 g de beringela
- 2 bifes de peru
- 100 g de arroz integral
- 1/2 colher de café de alho em pó
- 1 colher de café de manjericão

- 1 colher de café de tomilho
- 1 colher de café de salsa
- 2 g de flores *Viola tricolor*
- 2 g de sal (opcional)



## Modo de preparação:

### Confeção do arroz:

1. Numa panela, aquecer 250 ml de água;
2. Juntar o arroz integral, o alho em pó (e o sal);
3. Cozer durante 25 a 30 minutos em lume brando, com tampa.

### Confeção da carne:

1. Picar a cebola e o alho;
2. Cortar o tomate em pedaços pequenos e a beringela em rodela;
3. Numa frigideira adicionar o azeite, 2 colheres de sopa de água, a cebola e o alho e deixar alourar;
4. Juntar o tomate e a polpa de tomate. Deixar cozer durante 2 a 3 minutos;
5. Adicionar os bifes e a beringela na frigideira. Envolver bem no molho;
6. Adicionar o manjericão, o tomilho, a salsa, as flores *Viola tricolor* (e o sal);
7. Misturar e deixar a cozer durante aproximadamente 10 minutos. Servir a carne juntamente com arroz.

## Informação Nutricional:

| Peso a considerar | Energia    | Hidratos de Carbono | Dos quais açúcares | Fibra | Proteína | Gordura (Lípidos) | Gordura Saturada | Sal   |
|-------------------|------------|---------------------|--------------------|-------|----------|-------------------|------------------|-------|
| 100 g             | 112,5 kcal | 11,7 g              | 2,5 g              | 1,6 g | 8,2 g    | 3,3 g             | 0,4 g            | 0,1 g |

# Cebolada de Salmão



1 hora



2 porções



## Ingredientes:

- 120 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 300 g de batata
- 100 g de curgete
- 160 g de cenoura
- 2 postas médias de salmão selvagem
- 2 colheres de sopa de azeite
- 4 a 5 folhas de coentros
- 1 colher de café de orégãos
- 2 g de noz-moscada
- 2 g de flor *Centaurea cyanus*
- 2 g de sal (opcional)

## Modo de preparação:

1. Comece por descascar as batatas;
2. Lavar as batatas, as cenouras e a curgete. Cortar os vegetais em rodellas;
3. Picar a cebola e o alho;
4. Adicionar o azeite, 2 colheres de sopa de água, a cebola e o alho e deixar alourar, numa panela alta;
5. Distribuir as batatas no fundo da panela em camadas;
6. Adicionar uma 2ª camada de cenoura;
7. Finalizar a 3ª camada com curgete;
8. Adicionar o salmão e adicionar água até atingir metade da altura das postas;
9. Polvilhar com coentros picados, noz-moscada, flores *Centaurea Cyanus* (e sal);
10. Cozer com tampa em lume brando durante 20 minutos;
11. Servir com o caldo de cozedura.

## Informação Nutricional:

| Peso a considerar | Energia    | Hidratos de Carbono | Dos quais açúcares | Fibra | Proteína | Gordura (Lípidos) | Gordura Saturada | Sal   |
|-------------------|------------|---------------------|--------------------|-------|----------|-------------------|------------------|-------|
| 100 g             | 133,8 kcal | 6,8 g               | 1,1 g              | 1,2 g | 7,9 g    | 8,0 g             | 1,6 g            | 0,5 g |



# Quinoa com vegetais e lentilhas



30 minutos



2 porções



## Ingredientes:

- 200 g de quinoa
- 100 g de lentilha amarela seca
- 100 g de cebola
- 100 g de espargos
- 50 g de espinafres frescos
- 100 g de pimento amarelo
- 1/2 colher de café de alho em pó
- 1 g de flores *Cosmos bipinnatus*
- 1 g de flores *Centaurea cyanus*
- 300 a 350 mL de água
- 1 cardamomo
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 g de sal (opcional)

## Modo de preparação:

1. Lavar todos os vegetais;
2. Picar a cebola e cortar o pimento;
3. Descascar a ponta dos espargos e cortar em pedaços pequenos;
4. Numa panela, adicionar 2 colheres de sopa de azeite, duas colheres de sopa de água e a cebola. Deixar alourar;
5. Adicionar quinoa e 300 a 350 mL de água.;
6. Adicionar as lentilhas, os espargos, o pimento amarelo, o alho em pó, o cardamomo, as flores *Centaurea cyanus*, as flores *Cosmos bipinnatus* (e o sal);
7. Misturar bem e fechar com a tampa;
8. Cozer durante 13 minutos;
9. Adicionar os espinafres e deixar cozinhar durante 3 minutos.

## Informação Nutricional:

| Peso a considerar | Energia    | Hidratos de Carbono | Dos quais açúcares | Fibra | Proteína | Gordura (Lípidos) | Gordura Saturada | Sal   |
|-------------------|------------|---------------------|--------------------|-------|----------|-------------------|------------------|-------|
| 100 g             | 116,1 kcal | 9,2 g               | 1,4 g              | 1,6 g | 5,0 g    | 2,5 g             | 0,3 g            | 0,6 g |

# Ovos com hortícolas e batatas no forno



1 hora



2 porções



## Ingredientes:

- 30 g de alho-francês
- 30 g de pimento vermelho
- 30 g de espinafres
- 50 g de tomates *cherry*
- 4 ovos
- 300 g de batatas
- 1/2 colher de café de alho em pó
- 1/2 colher de café de orégãos

- 1 colher de café de alecrim
- 1 a 2 g de flores *Centaurea cyanus*
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 g de sal (opcional)

## Modo de preparação:

1. Pré-aquecer o forno a 200 °C;
2. Descascar e lavar bem as batatas. Cortar as batatas em cubos e secar;
3. Adicionar 1 colher de sopa de azeite, o alecrim e (0,5 g de sal). Misturar bem.
4. Num tabuleiro colocar uma folha de papel vegetal e dispor as batatas;
5. Lavar os tomates, o pimento e o alho-francês;
6. Cortar os hortícolas em pedaços pequenos;
7. Bater os ovos;
8. Ao tabuleiro, adicionar os hortícolas cortados, os espinafres, o alho em pó, os orégãos, as flores *Centaurea cyanus*, (0,5 g de sal), 1 colher de sopa de azeite e os ovos batidos. Misturar bem;
9. Levar o tabuleiro ao forno durante 30 a 40 minutos.

## Informação Nutricional:

| Peso a considerar | Energia    | Hidratos de Carbono | Dos quais açúcares | Fibra | Proteína | Gordura (Lípidos) | Gordura Saturada | Sal   |
|-------------------|------------|---------------------|--------------------|-------|----------|-------------------|------------------|-------|
| 100 g             | 105,8 kcal | 9,7 g               | 1,5 g              | 1,3 g | 5,4 g    | 4,8 g             | 1,1 g            | 0,3 g |

# Risoto de cogumelos com hortícolas assados



1 hora



2 porções



## Ingredientes:

- 100 g de cogumelos inteiros
- 100 g de arroz de risoto
- 80 g de cebola
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 g de sal (opcional)
- 100 g de tomates *cherry*
- 100 g de pimento vermelho

- 80 g de beterraba
- 2 g de flores *Viola tricolor*

## Modo de preparação:

1. Pré-aquecer o forno a 200 °C;
2. Lavar, cortar e colocar os hortícolas num tabuleiro. Levar ao forno e deixar assar durante 30 minutos;
3. Lavar bem os cogumelos. Cortar em 4 partes e cozer durante 20 minutos;
4. Numa frigideira, adicionar o alho e a cebola picados com 2 colheres de sopa de azeite e 2 colheres de sopa de água. Deixar alourar;
5. Juntar o arroz e mexer bem durante 1 minuto;
6. Adicionar o vinho branco e continuar a mexer até o arroz absorver o líquido;
7. Adicionar a água dos cogumelos ao arroz pouco a pouco, à medida que vai sendo absorvido. Após 20 minutos, o arroz deve estar cozido;
8. Retirar do lume e envolver os cogumelos com flores *Viola tricolor*;
9. Servir com os vegetais assados.

## Informação Nutricional:

| Peso a considerar | Energia   | Hidratos de Carbono | Dos quais açúcares | Fibra | Proteína | Gordura (Lípidos) | Gordura Saturada | Sal   |
|-------------------|-----------|---------------------|--------------------|-------|----------|-------------------|------------------|-------|
| 100 g             | 77,5 kcal | 11,9 g              | 1,9 g              | 1,9 g | 1,7 g    | 1,4 g             | 0,2 g            | 0,2 g |

# CAPÍTULO 4

## SOBREMESAS



# Clafoutis de pêsego



50 minutos



2 porções



## Ingredientes:

- 20 mL de azeite
- 250 g de pêsego
- 2 g de flores *Viola tricolor*
- 2 ovos
- 20 g de açúcar
- 50 g de farinha de trigo
- 100 mL de leite meio-gordo



## Modo de preparação:

1. Pré-aquecer o forno a 200 °C;
2. Pincelar a base da forma com azeite;
3. Lavar e cortar o pêsego em pedaços pequenos. Distribuir na forma, cobrindo o fundo;
4. Numa tigela, misturar o azeite, a farinha, o açúcar e os ovos até atingir uma textura homogénea;
5. Adicionar as flores *Viola tricolor* ao leite e misturar bem. Deve ser atingida uma textura líquida;
6. Distribuir a mistura por cima da fruta;
7. Levar ao forno e cozer em duas etapas: nos primeiros 10 minutos cozer a 200 °C; nos seguintes 30 minutos cozer a 175 °C.
8. Deixar arrefecer.

## Informação Nutricional:

| Peso a considerar | Energia    | Hidratos de Carbono | Dos quais açúcares | Fibra | Proteína | Gordura (Lípidos) | Gordura Saturada | Sal   |
|-------------------|------------|---------------------|--------------------|-------|----------|-------------------|------------------|-------|
| 100 g             | 137,3 kcal | 15,7 g              | 9,1 g              | 1,4 g | 3,9 g    | 6,1 g             | 1,2 g            | 0,5 g |

# Fruta com gelatina



20 minutos

+

4-5 horas no frigorífico



2 porções



## Ingredientes:

- 50 g de framboesas
- 50 g de mirtilos
- 1/2 folhas de gelatina
- 100 mL de sumo de laranja
- 2 g de flores *Cosmos bipinnatus*

## Modo de preparação:

1. Lavar a fruta;
2. Distribuir as bagas por dois copos;
3. Adicionar as flores *Cosmos bipinnatus* por cima;
4. Adicionar a gelatina;
5. Deixar no frigorífico durante 4-5 horas ou durante a noite.

## Informação Nutricional:

| Peso a considerar | Energia   | Hidratos de Carbono | Dos quais açúcares | Fibra | Proteína | Gordura (Lípidos) | Gordura Saturada | Sal   |
|-------------------|-----------|---------------------|--------------------|-------|----------|-------------------|------------------|-------|
| 100 g             | 87,5 kcal | 11,0 g              | 6,9 g              | 1,0 g | 9,5 g    | 0,2 g             | 0,0 g            | 0,0 g |

# Mini cheesecake de mirtilos



20 minutos  
+  
4-5 horas no  
frigorífico



2 porções



## Ingredientes:

- 30 g de miolo de pistácio
- 20 g de caju
- 1 colher de sopa de sementes de girassol
- 10 tâmaras sem caroço
- 1 cardamomo
- 2 colheres de sopa de azeite
- 70 g de queijo ricotta
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 2 folhas de gelatina

- 1 colher de sopa de mel
- 2 g de flores *Cosmos bipinnatus*
- 170 g de mirtilos

## Modo de preparação:

1. Triturar o pistácio, o caju, as sementes de girassol e as tâmaras até obter uma textura homogénea. Adicionar azeite e misturar bem;
2. Adicionar a gelatina em 200 mL de água fria;
3. Misturar o queijo com o mel;
4. Triturar bem os mirtilos e adicionar sumo de limão;
5. Aquecer ligeiramente o mirtilo triturado e adicionar a gelatina. Misturar até a gelatina derreter;
6. Adicionar a mistura de queijo e as flores *Cosmos bipinnatus* aos mirtilos triturados, misturar bem e deixar arrefecer;
7. Na forma escolhida, colocar a base obtida no ponto 1, pressionando bem. Adicionar a mistura arrefecida por cima da base formada;
8. Deixar no frigorífico durante a noite.

## Informação Nutricional:

| Peso a considerar | Energia    | Hidratos de Carbono | Dos quais açúcares | Fibra | Proteína | Gordura (Lípidos) | Gordura Saturada | Sal  |
|-------------------|------------|---------------------|--------------------|-------|----------|-------------------|------------------|------|
| 100 g             | 247,1 kcal | 33,7 g              | 32,8 g             | 4,9 g | 4,9 g    | 9,0 g             | 2,2 g            | 0,0g |

# Panna cotta de framboesa



2 horas  
e 30 minutos



2 porções



## Ingredientes:

- 160 g de framboesa amarela
- 2 g de flores *Viola tricolor*
- 2 folhas de gelatina neutra ou 3,5 g de gelatina em pó
- Água q.b. para demolhar a gelatina
- 50 mL de leite meio-gordo
- 35 g de iogurte natural
- 30 g de mel
- 50 mL de água
- 80 g de natas

## Modo de preparação:

### Gelatina em folhas

1. Hidratar as folhas de gelatina num recipiente com água fria;
2. Juntar e misturar bem o iogurte, as natas, o leite e 15 g de mel;
3. Escorrer bem a gelatina e levar ao micro-ondas 20 segundos para derreter;
4. Adicionar 2 colheres de chá da mistura de natas e misturar bem.

OU

### Gelatina em pó

1. Adicionar 2 colheres de sopa de água à gelatina em pó;
2. Juntar e misturar bem o iogurte, as natas, o leite e 15 g de mel;
3. Levar o recipiente ao micro-ondas durante 20 segundos;
4. Adicionar 2 colheres de chá da mistura de natas e misturar bem.

5. Dividir a mistura em dois recipientes, nos quais vai servir;
6. Levar ao frigorífico durante 2 horas ou até ganhar a consistência;
7. Na panela, colocar as framboesas com água. Cozer até 10 minutos em lume brando. Deixar arrefecer;
8. Quando a calda de framboesas atingir a temperatura ambiente e a mistura já tiver a consistência (período mínimo: 90 minutos), adicionar o restante mel com as flores *Viola tricolor*;
9. Misturar bem. Dividir e distribuir por cima em ambos os recipientes;
10. Voltar a colocar no frigorífico. Servir fresca.

# Panna cotta de framboesa



## Informação Nutricional:

| Peso a considerar | Energia   | Hidratos de Carbono | Dos quais açúcares | Fibra | Proteína | Gordura (Lípidos) | Gordura Saturada | Sal   |
|-------------------|-----------|---------------------|--------------------|-------|----------|-------------------|------------------|-------|
| 100 g             | 92,9 kcal | 7,4 g               | 4,7 g              | 2,8 g | 1,7 g    | 5,3 g             | 2,9 g            | 0,0 g |

# Pudim de nêpera



30 minutos



2 porções



## Ingredientes:

- 200 g de nêpera
- 2 colheres de sopa de semolina de trigo
- 1 colher de chá de mel
- 2 g de flores *Centaurea cyanus*
- 250 mL de água

## Modo de preparação:

1. Descascar e descaroçar as nêperas;
2. Numa panela, cozer as nêperas durante 10 minutos;
3. Triturar as nêperas;
4. Numa outra panela, adicionar 250 mL de água e o mel. Deixar levantar fervura. Gradualmente, adicionar a semolina, misturando sempre. Ferver durante 5 minutos;
5. Adicionar as nêperas trituradas e as flores *Centaurea cyanus*;
6. Misturar bem;
7. Dividir em formas e deixar arrefecer durante algumas horas;
8. Servir com canela ou cacau em pó.

## Informação Nutricional:

| Peso a considerar | Energia   | Hidratos de Carbono | Dos quais açúcares | Fibra | Proteína | Gordura (Lípidos) | Gordura Saturada | Sal   |
|-------------------|-----------|---------------------|--------------------|-------|----------|-------------------|------------------|-------|
| 100 g             | 46,7 kcal | 8,3 g               | 7,2 g              | 1,4 g | 1,3 g    | 0,6 g             | 0,1 g            | 0,0 g |

# CAPÍTULO 5

## SNACKS



# Bolas Energéticas



20 minutos



2 porções



## Ingredientes:

- 10 tâmaras sem caroço
- 30 g de caju
- 10 g de coco ralado
- 10 g de *puff de millet*
- 5 g de linhaça
- 1 g de flores *Viola tricolor*
- 1 kumquat\*

## Modo de preparação:

1. Raspar o kumquat;
2. No processador de alimentos triturar tâmaras, caju, côco, linhaça e casca de kumquat;
3. Envolver o *puff de millet* e a flor *Viola tricolor*;
4. Formar bolinhas e conservar no frigorífico.

## Informação Nutricional:

| Peso a considerar | Energia    | Hidratos de Carbono | Dos quais açúcares | Fibra | Proteína | Gordura (Lípidos) | Gordura Saturada | Sal   |
|-------------------|------------|---------------------|--------------------|-------|----------|-------------------|------------------|-------|
| 100 g             | 260,3 kcal | 44,4 g              | 4,7 g              | 6,0 g | 3,9 g    | 6,3 g             | 2,3 g            | 0,0 g |

\* O kumquat é uma fruta cítrica de tamanho e forma idêntica a uma azeitona. Tem um sabor doce no exterior e ácido no interior. Com origem na Ásia, é usada para produzir doces e compotas.

# Bolinhas com manga



2 horas



2 porções



## Ingredientes:

- 150 g de farinha de trigo
- 1 colher de chá de mel
- 1 limão
- 50 g de manteiga
- 200 g de manga
- 1 g de sal (opcional)
- 1 g de flores *Viola tricolor*
- 1 g de flores *Centaurea cyanus*

## Modo de preparação:

1. Raspar a casca de um limão;
2. Misturar as raspas, a farinha, o mel e (o sal);
3. Adicionar manteiga e 4 colheres de sopa de água fria. Misturar até obter a textura arenosa;
4. Deixar no frigorífico, durante 1 hora;
5. Pré-aquecer o forno a 175°C;
6. Dividir a massa em 4 peças;
7. Estender cada uma das 4 peças e no meio adicionar a manga cortada em pedaços pequenos misturada com as flores *Viola tricolor* e as flores *Centaurea cyanus*;
8. Fechar a peça e levar ao forno durante 30 minutos.

## Informação Nutricional:

| Peso a considerar | Energia    | Hidratos de Carbono | Dos quais açúcares | Fibra | Proteína | Gordura (Lípidos) | Gordura Saturada | Sal   |
|-------------------|------------|---------------------|--------------------|-------|----------|-------------------|------------------|-------|
| 100 g             | 243,0 kcal | 33,4 g              | 8,9 g              | 2,6 g | 3,2 g    | 10,0 g            | 5,5 g            | 1,1 g |

# Maçã recheada com aveia



40 minutos



2 porções



## Ingredientes:

- 320 g de maçã (tipo Alcobaça ou Golden )
- 50 g de flocos de aveia
- 160 a 180 mL de água
- 8 framboesas
- 2 g de flores *Cosmos bipinnatus*



## Modo de preparação:

1. Pré-aquecer o forno a 200 °C;
2. Aquecer a água até ferver e juntar framboesas com as flores. Misturar bem, tapar e deixar repousar durante 10 minutos (para a aveia engrossar);
3. Lavar as maçãs e cortar os topos;
4. Retirar o interior das maçãs com uma colher, sem abrir a maçã. Parar quando a parede de maçã obtiver a grossura de menos de 1 cm;
5. Encher a cavidade criada com a papa de aveia até cima;
6. Levar ao forno durante 20 minutos;
7. Deixar arrefecer.

## Informação Nutricional:

| Peso a considerar | Energia   | Hidratos de Carbono | Dos quais açúcares | Fibra | Proteína | Gordura (Lípidos) | Gordura Saturada | Sal   |
|-------------------|-----------|---------------------|--------------------|-------|----------|-------------------|------------------|-------|
| 100 g             | 75,5 kcal | 12,5 g              | 2,6 g              | 2,4 g | 2,4 g    | 1,1 g             | 0,2 g            | 0,0 g |

# Palitos de vegetais com pesto



30 minutos



2 porções



## Ingredientes:

- 50 g de pepino
- 50 g de cenoura
- 5 g de miolo de pinhão
- 5 g de queijo parmesão ralado
- 3 a 4 g de manjeriço fresco
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 g de flores *Viola tricolor* e *Centaurea cyanus*
- 0,5 g de sal (opcional)

## Modo de preparação:

1. Na frigideira tostar o miolo de pinhão;
2. Triturar o miolo de pinhão, o queijo, o manjeriço, o azeite (e o sal);
3. Adicionar as flores *Viola tricolor* e *Centaurea cyanus* e misturar bem;
4. Lavar os vegetais e cortar em palitos.

## Informação Nutricional:

| Peso a considerar | Energia   | Hidratos de Carbono | Dos quais açúcares | Fibra | Proteína | Gordura (Lípidos) | Gordura Saturada | Sal   |
|-------------------|-----------|---------------------|--------------------|-------|----------|-------------------|------------------|-------|
| 100 g             | 99,8 kcal | 2,9 g               | 2,5 g              | 1,6 g | 2,3 g    | 10,0 g            | 1,5 g            | 0,5 g |

# Queques de cenoura



40 minutos



2 porções



## Ingredientes:

- 2 ovos tamanho S
- 70 g de cenoura ralada
- 80 g farinha de trigo
- 2/3 de iogurte natural
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 g de sal (opcional)
- 2 g de flores *Viola tricolor*
- 4 amoras



## Modo de preparação:

1. Pré-aquecer o forno a 175 °C;
2. Ralar a cenoura;
3. Misturar os ovos, a cenoura e o iogurte. Adicionar a farinha, o fermento, (o sal) e as flores *Viola tricolor*. Envolver bem.
4. Adicionar a massa às formas. Em cada forma colocar uma amora;
5. Levar ao forno durante 20 a 25 minutos.

## Informação Nutricional:

| Peso a considerar | Energia    | Hidratos de Carbono | Dos quais açúcares | Fibra | Proteína | Gordura (Lípidos) | Gordura Saturada | Sal   |
|-------------------|------------|---------------------|--------------------|-------|----------|-------------------|------------------|-------|
| 100 g             | 125,7 kcal | 18,7 g              | 3,2 g              | 1,5 g | 6,1 g    | 2,6 g             | 0,9 g            | 1,2 g |



## AGRADECIMENTOS

Este eBook é o resultado do projeto de investigação AnthoE.Flos, e gostaríamos de reconhecer as contribuições de todos os envolvidos na sua realização

Um agradecimento ao Chef Fábio Bernardino, cuja experiência e paixão pela gastronomia foram fundamentais para a criação das receitas apresentadas neste livro. A sua colaboração contribuiu para transformar este projeto numa verdadeira celebração de sabores e inovação.

Agradecemos também à Ruta Preiksaityte, Licenciada em Ciências da Nutrição pela NOVA Medical School | Faculdade de Ciências Médicas da Universidade NOVA de Lisboa que se juntou a este projeto com dedicação, criatividade e entusiasmo. O seu trabalho foi essencial para o sucesso desta iniciativa, trazendo novas perspectivas e conhecimentos valiosos.

Finalmente, agradecemos a todos os envolvidos no projeto AnthoE.Flos por acreditarem na importância de explorar as flores comestíveis como um ingrediente inovador e saudável na gastronomia, contribuindo para a preservação e promoção da Dieta Mediterrânica.

Sem o empenho e colaboração de todos, este trabalho não seria possível.

*Disclosure:*

Todas as imagens ao longo deste e-book foram geradas por inteligência artificial

## Equipa Envolvida no Projeto



Hélder Oliveira  
Investigador Principal



Ana Faria  
Co-Investigador Principal



Nuno  
Mateus



Victor  
Freitas



Diana  
Teixeira



Gabriela  
Ribeiro



Susana  
Soares



Iva  
Fernandes



Chef Fábio  
Bernardino



Ruta  
Preiksaityte



Ana  
Fernandes



Margarida  
Teixeira



Margarida  
Melo



Wen  
Tao