

CIÊNCIA À MESA

Saiba como alimentar a sua saúde



CIÊNCIA À MESA

Saiba como alimentar a sua saúde

Autoria: Aamilah Patel, Alexandre Rodrigues, Ana Sofia Mendes, Ana Sofia Rodrigues, Ana Teresa Leitão, Bernardo Dias, Catarina Chambel, Catarina Rodrigues, Inês Barreiros Mota, Inês Castela, Inês Neto Moreira, Maria Beatriz Nogueira, Maria João Ribeiro, Maria Teresa Silvestre, Sara Lopo

Maio 2022

ÍNDICE

Prefácio.....	4
1. Entradas e Sopas.....	5
Húmus de Tremoço.....	6
Bolinhas de Grão e Atum.....	7
Gaspacho com Lentilhas Crocantes.....	8
2. Peixe.....	9
Hambúrguer de Atum.....	10
Empadão de Bacalhau com Puré de Couve-flor e Cenoura.....	11
Caldeirada de Dourada.....	12
3. Carne.....	13
Lasanha de Peru com Beringela.....	14
Strogonoff de Frango com molho de Curgete.....	15
Jardineira de Coelho.....	16
4. Ovos.....	17
Quiche de Ovo com Hortícolas e Requeijão.....	18
Queques de Omelete com Hortícolas.....	19
Tortilha com Hortícolas e Batata.....	20
5. Vegetariano.....	21
Estufado de Grão com Ovo Escalfado.....	22
Cubos de Tofu Panados.....	23
<i>Tempeh</i> com Broa e Espinafres.....	24
6. Fruta.....	25
Crepes de Grão com Fruta da Época.....	26
<i>Flan</i> de Maçã de Alcobaça.....	27
Gelado de Banana e Manteiga de Amendoim.....	28
7. Snacks.....	29
Barras de Cereais com Fruta Desidratada.....	30
Tartes de Nêspira, Cenoura e Avelã.....	31
Panquecas de Espinafres.....	32

PREFÁCIO

A NOVA MEDICAL SCHOOL, enquanto escola médica e tendo como missão a extensão à comunidade, desafiou-se a desenvolver um livro de receitas que pretende demonstrar como cuidar da saúde poderá também passar pelas escolhas que são feitas no momento da preparação e confeção dos alimentos, sendo esta uma iniciativa da autoria de alunos e docentes da Licenciatura em Ciências da Nutrição.

A alimentação inadequada é uma das principais causas evitáveis das doenças crónicas não transmissíveis, entre elas a obesidade, as doenças oncológicas, as doenças cérebro-cardiovasculares e a diabetes *mellitus* tipo 2. O estudo *Global Burden of Disease*, de 2019, evidencia que em Portugal, os hábitos alimentares inadequados estão entre os 5 fatores de risco que mais determinam a perda de anos de vida saudável e a mortalidade, contribuindo para 7,3% dos DALYs (*Disability-adjusted life years* - anos de vida perdidos por incapacidade) e para 11,4% da mortalidade.

Conscientes desta problemática, procurámos concretizar neste livro a translação de recomendações alimentares saudáveis em receitas simples e práticas, realçando não só o contributo que a inclusão de certos alimentos pode ter na prevenção da doença, como também a preferência pelos métodos de confeção mais adequados. Adicionalmente, e considerando os princípios da Dieta Mediterrânica, escolhemos alimentos da época, que tornam os pratos mais nutritivos, mais saborosos e também mais sustentáveis.

Atreva-se a experimentar!

01

ENTRADAS E SOPA



Húmus de Tremoço



6 porções



20 minutos



Fácil



Ingredientes:

300 g de tremoço sem casca
200 g de pimento assado
50 g água
1 dente de alho
4 c. de sopa de azeite
Sumo de ½ limão
Orégãos
Piripíri

Modo de preparação:

1. Lave os tremoços para remover o excesso de sal
2. Triture o pimento assado com o azeite e os orégãos
3. Retire 3 c. de sopa deste preparado e reserve
4. Adicione o tremoço, o sumo de limão, a água, o alho e o piripíri e triture novamente
5. Reserve no frigorífico até ao momento de servir
6. Guarneça com a mistura de pimentos reservada

Nota: Quando comprar tremoços embalados, compare os rótulos e escolha a opção com menor teor de sal

O **tremoço** é uma **leguminosa** com elevado teor de **proteína** de boa qualidade e digestibilidade, e de **fibra**, promovendo a **saciedade**. O **húmus** é uma boa opção para **barrar no pão** e tostas, ou para consumir com hortícolas crus cortados em palitos

Composição nutricional (por porção) Energia: 132 Kcal | Proteína: 9 g | Hidratos de carbono: 5 g | Gordura: 8 g | Gordura saturada: 1 g | Fibra: 4 g | Sal: 1,1 g

Bolinhas de Grão e Atum



6 porções



35 minutos



Fácil

Ingredientes:

400 g de grão-de-bico cozido
 80 g de farinha de aveia
 60 g de cenoura
 30 g de coentros
 2 latas de atum
 1 c. de sopa de caril em pó
 Sumo de ½ limão
 Pimenta
 Tahini (pasta de sementes de sésamo)

Modo de preparação:

1. Triture todos os ingredientes até obter uma massa moldável
2. Faça bolinhas com as suas mãos e disponha-as num tabuleiro forrado com papel vegetal
3. Leve ao forno a 180°C por 25 minutos
4. Sirva com *Tahini*



As **entradas** com **leguminosas** substituem entradas ricas em gordura e sal, e **promovem** a **saciedade** evitando que se coma em excesso. A utilização do forno evita a fritura, tornando as entradas mais **interessantes** do **ponto de vista nutricional**

Composição nutricional (por porção) Energia: 133 Kcal | Proteína: 13 g | Hidratos de carbono: 14 g | Gordura: 4 g | Gordura saturada: 0 g | Fibra: 7 g | Sal: 0,4 g

Gaspacho com **Lentilhas** Crocantes



8 porções



35 minutos



Fácil

Ingredientes:

650 g de tomates maduros
350 g de pepino
230 g de pimento vermelho
100 g de cebola roxa
100 g de lentilhas secas
30 ml de vinagre de vinho tinto
25 g manjericão
2 dentes de alho
5 c. sopa de azeite
1 c. de chá de sal
Pimenta

Modo de preparação:

1. Coza as lentilhas em água a ferver por 15 minutos
2. Adicione 1 c. de sopa de azeite e pimenta às lentilhas bem escorridas e misture tudo
3. Leve ao forno num tabuleiro forrado com papel vegetal por 15 minutos a 220°C
4. Corte o pepino, a cebola, os dentes de alho, o tomate, o pimento e o manjericão em pedaços grandes e triture tudo
5. Adicione o restante azeite, o vinagre, o sal e pimenta
6. Sirva bem fresco com as lentilhas crocantes por cima



O **tomate** é rico em **licopeno**, responsável pela sua cor **vermelha** e com ação **antioxidante**. Este pigmento **lipossolúvel** é mais **biodisponível** quando o tomate é triturado e consumido em conjunto com uma gordura (como o **azeite**)

Composição nutricional (por porção) Energia: 137 Kcal | Proteína: 5 g | Hidratos de carbono: 11 g | Gordura: 7 g | Gordura saturada: 1 g | Fibra: 4 g | Sal: 0,7 g

02 PEIXE



Hambúrguer de Atum



6 porções



30 minutos



Fácil

Ingredientes:

150 g de flocos de aveia
 150 g de cebola
 60 g de abóbora
 6 pães de centeio
 3 ovos M
 2 latas de atum
 2 dentes de alho
 Alface
 Tomate
 Salsa
 Pimenta

Modo de confeção:

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



O **atum** é um peixe gordo rico em **ómega-3**, tal como a **sardinha**, a **cavala**, o **salmão** e o **carapau**. Dado os seus importantes benefícios para a saúde, recomenda-se o consumo de peixe gordo pelo menos **2 vezes por semana**

Composição nutricional (por porção) Energia: 463 Kcal | Proteína: 25 g | Hidratos de carbono: 72 g | Gordura: 7 g | Gordura saturada: 2 g | Fibra: 7 g | Sal: 1,9 g

Empadão de Bacalhau com Puré de Couve-flor e Cenoura



2 porções



110 minutos



Médio

Ingredientes:

500 g de bacalhau cozido	2 dentes de alho
400 g de couve-flor	2 c. de sopa de azeite
200 g de cebola	Salsa
200 g de espinafres	Pimenta
200 mL de água	Noz-moscada
180 g de cenoura	
150 mL de leite meio-gordo	
120 g de pimento vermelho	
60 g de alho-francês	

Modo de confeção:

1. Corte a couve-flor e a cenoura em pedaços médios. Coloque numa panela com o leite e a água, a noz-moscada e a pimenta
2. Após fervura, deixe cozinhar por 15 minutos e triture até formar uma pasta homogénea
3. Numa panela, adicione a cebola e o alho-francês às rodelas, o alho picado, o bacalhau cozido desfiado, o pimento cortado em tiras e 1 c. de sopa de azeite. Tempere com pimenta e cozinhe por 10 minutos. Acrescente a salsa e reserve
4. Salteie os espinafres com 1 c. de sopa de azeite
5. Numa travessa coloque metade do puré, seguido do bacalhau e dos espinafres salteados e termine com outra camada de puré. Leve ao forno por 20 minutos a 190°C



O **bacalhau** é um peixe com um **baixo teor de gordura e rico em selénio**. Mesmo depois de demolhado, continua a ter **quantidades elevadas de sal**, razão pela qual não é necessário adicionar sal durante a sua confeção

Composição nutricional (por porção) Energia: 326 Kcal | Proteína: 25 g | Hidratos de carbono: 20 g | Gordura: 13 g | Gordura saturada: 2 g | Fibra: 12 g | Sal: 1,2 g

Caldeirada de Dourada



4 porções



45 minutos



Fácil



Ingredientes:

500 g de dourada
 400 mL de água
 300 g de batata-doce
 300 g de couve-lombarda
 260 g de tomate
 200 g de cebola
 200 mL de vinho branco
 120 g de pimento vermelho
 3 dentes de alho
 2 c. sopa de azeite
 1 c. de chá de sal
 Coentros
 Pimenta
 Açafrão

Modo de confeção:

1. Tempere a dourada com 1 dente de alho picado, pimenta e açafrão
2. Corte a cebola, a batata-doce e o tomate em rodela, o pimento em tiras e a couve-lombarda em pedaços
3. Num tacho, coloque por camadas a cebola e o alho picado, o tomate, a batata-doce, o pimento, a couve-lombarda e a dourada
4. Adicione os coentros e o sal, e regue com o azeite, a água e o vinho branco
5. Tape o tacho e deixe cozinhar por 30 minutos em lume brando

A **caldeirada** é um método de confeção característico do **Padrão Alimentar Mediterrânico**. Para além de simples e saboroso, **preserva as vitaminas e os minerais** presentes nos alimentos

Composição nutricional (por porção) Energia: 428 Kcal | Proteína: 29 g | Hidratos de carbono: 28 g | Gordura: 11 g | Gordura saturada: 3 g | Fibra: 6 g | Sal: 1,5 g

03

CARNE



Lasanha de Peru com Beringela



6 porções



60 minutos



Médio

Ingredientes:

600 g de carne de peru picada	2 beringelas grandes
390 g de tomate pelado	2 dentes de alho
240 g de queijo ralado	1 folha de louro
240 g de pimento vermelho	2 c. de sopa de azeite
200 g de cebola	1 c. de chá de sal
120 g de cenoura	Orégãos
100 mL de polpa de tomate	Pimentão-doce
100 mL de vinho branco	Pimenta
100 mL de água	

Modo de confecção:

1. Num tacho, adicione 1 c. de sopa de azeite, o alho e a cebola picados, o pimento, a cenoura e o tomate pelado cortados em pedaços, a carne de peru picada, a folha de louro, a polpa de tomate, o vinho branco e a água
2. Tempere com o pimentão-doce, os orégãos, a pimenta e o sal. Misture e deixe cozinhar em lume brando por 25 minutos
3. Espalhe 1 c. de sopa de azeite no fundo do tabuleiro e adicione 1/3 das fatias de beringela de forma a cobrir o fundo. Adicione metade do recheio e 1/3 do queijo ralado
4. Adicione outra camada de beringela, o resto do recheio e mais 1/3 de queijo ralado. Termine com uma camada de beringela
5. Leve ao forno a 200°C por 20 minutos com papel de alumínio por cima
6. Adicione o resto do queijo ralado e leve ao forno por 10 minutos para gratinar



O consumo excessivo de carnes vermelhas está associado a um aumento do risco de diabetes e de doença cardiovascular. Dê **preferência** às **carnes magras** como o **peru**, o **frango** e o **coelho**

Composição nutricional (por porção) Energia: 305 Kcal | Proteína: 34 g | Hidratos de carbono: 9 g | Gordura: 12 g | Gordura saturada: 5 g | Fibra: 5 g | Sal: 0,4 g

Strogonoff de Frango com molho de Curgete



4 porções



45 minutos



Médio

Ingredientes:

480 g de peito de frango sem pele	4 c. de sopa de azeite
400 g de curgete	4 c. de sopa de sumo de limão
300 g de cogumelos	2 c. de sopa de molho de soja
250 mL de leite-meio gordo	Alecrim seco
100 g de cebola	Pimenta
2 dentes de alho	

Modo de confeção:

1. Tempere o peito de frango 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 picados, e tempere com 2 c. de sopa de azeite, 2 c. de sopa de sumo de limão e 1 c. de 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 frango
4. Quando o frango 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 frango aos cogumelos na frigideira, deixando apurar cerca de 3 minutos



As **marinadas** são características do Padrão Alimentar Mediterrânico e **intensificam o sabor**, a **maciez** e o **aroma** dos alimentos. Podem **impedir/reduzir** a formação de compostos com **potencial carcinogénico**

Composição nutricional (por porção) Energia: 292 Kcal | Proteína: 34 g | Hidratos de carbono: 7 g | Gordura: 13 g | Gordura saturada: 3 g | Fibra: 3 g | Sal: 0,8 g

Jardineira de Coelho



4 porções



60 minutos



Fácil



Ingredientes:

400 g de coelho	2 dentes de alho
400 g de batata-doce	1 folha de louro
390 g de tomate pelado	2 c. de sopa de azeite
200 g de cebola	1 c. de chá de sal
200 g de abóbora	Pimentão-doce
200 g de curgete	Pimenta
150 g de ervilhas	
150 g de feijão-verde redondo	
120 g de cenoura	
100 mL de vinho branco	

Modo de confeção:

1. Corte o coelho em pedaços e tempere-o com 1 dente de alho, a folha de louro, o pimentão-doce, a pimenta, e o vinho branco. Deixe a marinar por 20 minutos
2. Num tacho, adicione o azeite e o coelho com a marinada e cozinhe por 5 minutos
3. Adicione a cebola e 1 dente de alho picados e a batata-doce, a abóbora, a cenoura, a curgete e o tomate pelado cortados em pedaços
4. Tempere com sal e pimenta, misture tudo, tape o tacho e cozinhe em lume brando por 20 minutos
5. Adicione as ervilhas e o feijão-verde redondo e cozinhe por mais 10 minutos

Nos **pratos de panela**, como a **jardineira**, os ensopados e as caldeiradas coloque uma quantidade semelhante de “carne, pescado ou ovos” e de “cereais e derivados ou tubérculos (ex: batata)”, e o **dobro da quantidade de hortícolas**

Composição nutricional (por porção) Energia: 383 Kcal | Proteína: 27 g | Hidratos de carbono: 40 g | Gordura: 9 g | Gordura saturada: 2 g | Fibra: 10 g | Sal: 1,7 g

04 OVOS



Quiche de Ovo com Hortícolas e Requeijão



6 porções



50 minutos



Médio

Ingredientes:

230 g de pimento vermelho	4 c. de sopa de azeite
200 g de farinha de aveia	Sumo de ½ limão
200 g de requeijão	Água
200 g de curgete	Pimenta
150 g de cenoura	Cebolinho fresco
150 g de cogumelos	Orégãos
150 g de brócolos	Cravinho
150 g de farinha de trigo	Noz-moscada
100 g de cebola	Tomilho
6 ovos M	
6 dentes de alho	

Modo de confeção:

1. Numa taça, misture as farinhas, 3 c. de sopa de azeite e pimenta. Adicione água aos poucos e amasse a mistura até formar uma bola
2. Disponha a massa numa forma redonda com papel vegetal e leve ao forno por 10 minutos a 200°C
3. Corte o pimento, a curgete, a cenoura, os cogumelos, os brócolos e a cebola em pedaços e tempere com 1 c. de sopa de azeite, o sumo de limão, orégãos, cravinho, noz-moscada e tomilho
4. Numa taça, bata os ovos e adicione o alho picado, o requeijão e o cebolinho fresco
5. Coloque os hortícolas sobre a massa da quiche e cubra com o preparado de ovos
6. Leve ao forno por 25 minutos a 200°C



A **fibra** presente nos hortícolas tem efeito **prebiótico**, promovendo o normal funcionamento do intestino e prevenindo a **obstipação**. A fibra estimula o crescimento das **bactérias benéficas** do intestino, com inúmeros ganhos para a **saúde**

Composição nutricional (por porção) Energia: 467 Kcal | Proteína: 22 g | Hidratos de carbono: 43 g | Gordura: 21 g | Gordura saturada: 5 g | Fibra: 6 g | Sal: 0,6 g

Queques de Omelete com Hortícolas



4 porções



40 minutos



Fácil

Ingredientes:

200 g de cebola
 200 g de cenoura
 160 g de ervilhas congeladas
 120 g de pimento vermelho
 100 mL de leite meio-gordo
 80 g de azeitonas descaroçadas
 8 ovos M
 2 dentes de alho
 2 c. de sopa de azeite
 Coentros
 Manjeriço
 Pimenta
 Cebolinho

Modo de confeção:

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



Os **ovos** são um alimento de **baixo custo** e **versáteis**, podendo ser incluídos em vários pratos. O seu teor em **colesterol** tem pouca influência no colesterol sanguíneo, sendo o fator mais relevante a ingestão de alimentos ricos em gorduras saturadas e *trans*

Composição nutricional (por porção) Energia: 351 Kcal | Proteína: 22 g | Hidratos de carbono: 10 g | Gordura: 23 g | Gordura saturada: 5 g | Fibra: 6 g | Sal: 0,7 g

Tortilha com Hortícolas e Batata



3 porções



40 minutos



Fácil

Ingredientes:

350 g de batata
 150 g de cogumelos
 150 g de couve branca
 100 g de pimento vermelho
 100 g de cebola
 8 ovos M
 2 dentes de alho
 2 c. de sopa de azeite
 Pimenta

Modo de confeção:

1. Corte a batata às rodelas e coza em água por 5 minutos após levantar fervura
2. Corte o pimento, os cogumelos, a couve branca, a cebola e o alho em pedaços
3. Numa frigideira de ir ao forno, coloque os hortícolas cortados, o azeite e pimenta. Cozinhe por 10 minutos
4. Acrescente a batata cozida e os ovos batidos à frigideira e misture tudo
5. Leve ao forno por 10 minutos a 180°C



Os **cogumelos** são ricos em micronutrientes, particularmente em **potássio**, importante para o **controlo da pressão arterial**. São ainda boas fontes de **inulina**, uma fibra solúvel que **augmenta a absorção** de vários **minerais** como o cálcio e o ferro

Composição nutricional (por porção) Energia: 474 Kcal | Proteína: 29 g | Hidratos de carbono: 26 g | Gordura: 27 g | Gordura saturada: 6 g | Fibra: 5 g | Sal: 0,7 g

05 VEGETARIANO



Estufado de Grão com Ovo Escalfado



4 porções



40 minutos



Fácil



Ingredientes:

500 g de grão-de-bico cozido	4 dentes de alho
500 g de couve-flor	1 c. de chá de sal
430 g de tomate	1 c. de sopa de vinagre
250 g de cebola	2 c. de sopa de azeite
250 mL de água	Manjericão
230 g de pimento vermelho	Noz-moscada
120 g de cenoura	Tomilho
100 g de feijão-verde	Pimenta
4 ovos M	Orégãos

Modo de confeção:

1. Pique a cebola e o alho, e corte o feijão-verde, o pimento, o tomate, a cenoura e a couve-flor em pedaços
2. Num tacho, coloque os hortícolas cortados, o grão-de-bico previamente cozido, o azeite e a água. Tempere com manjericão, noz-moscada, tomilho, orégãos, pimenta e sal. Misture e cozinhe em lume brando por 20 minutos
3. Noutro tacho, aqueça água até ferver (metade do tacho) e adicione o vinagre. Baixe o lume, até não observar bolhas de água na superfície
4. Parta o ovo para uma taça. Com uma vara de arames faça movimentos circulares na água e coloque o ovo no centro do remoinho. Deixe cozinhar por 4 minutos e retire-o com a ajuda de uma escumadeira. Repita este procedimento para os restantes ovos
5. Sirva o estufado com o ovo escalfado por cima

As **leguminosas**, como o **grão**, o **feijão** e as **lentilhas** devem ser **demolhadas**. Este processo melhora a sua **digestibilidade** e reduz o teor de **antinutrientes**, o que leva a uma maior **biodisponibilidade** dos nutrientes como o ferro

Composição nutricional (por porção) Energia: 341 Kcal | Proteína: 24 g | Hidratos de carbono: 23 g | Gordura: 15 g | Gordura saturada: 3 g | Fibra: 17 g | Sal: 1,6 g

Cubos de Tofu Panados



4 porções

4 horas e
30 minutos

Fácil



Ingredientes:

500 g de tofu simples fresco
50 g de farinha de milho
2 dentes de alho
4 c. de sopa de molho de soja
1 c. de sopa de azeite
Cebolinho seco
Cominhos
Pimenta
Pimentão-doce

Modo de confeção:

1. Numa taça, coloque o tofu cortado em cubos com o alho, o azeite, o molho de soja, o cebolinho, os cominhos, a pimenta e o pimentão-doce. Deixe marinar por 4 horas
2. Envolve os cubos de tofu em farinha de milho
3. Leve ao lume numa frigideira antiaderente até tostarem, mexendo sempre
4. Sirva o tofu com arroz selvagem e legumes salteados

Receita apta para celíacos!


A farinha de milho é uma forma de panar o tofu utilizando um cereal que não apresenta glúten na sua constituição

O tofu é obtido a partir da coagulação dos **feijões de soja**, apresentando todos os **aminoácidos essenciais**. Não apresenta um sabor intenso, devendo ser **marinado** com uma quantidade generosa e diversa de **especiarias e ervas aromáticas**

Composição nutricional (por porção) Energia: 240 Kcal | Proteína: 19 g | Hidratos de carbono: 12 g | Gordura: 13 g | Gordura saturada: 2 g | Fibra: 1 g | Sal: 1,0 g

Tempeh com Broa e Espinafres


4 porções


5 horas e
10 minutos


Médio



Ingredientes:

750 g de espinafres congelados	3 c. de sopa de molho de soja
400 g de <i>tempeh</i>	Sumo de limão
300 g de batatas	Azeitonas pretas
280 g de cebola	Pimenta
250 g de broa de milho	Orégãos
4 dentes de alho	Pimentão-doce
3 folhas de louro	Cebolinho seco
6 c. de sopa de azeite	Mostarda em pó

Modo de confeção:

1. Corte o *tempeh* em fatias e tempere com molho de soja, 2 c. de sopa de azeite, 2 dentes de alho, 2 folhas de louro, cebolinho seco, pimentão-doce, mostarda em pó, sumo de limão e pimenta. Deixe marinar por 4 horas
2. Numa frigideira, coloque 2 c. de sopa de azeite, 1 alho picado, a cebola em rodelas e 1 c. de sopa de água. Adicione 1 folha de louro, pimenta e deixe refogar
3. Coza a batata às rodelas em água por 15 minutos
4. Triture a broa com 1 dente de alho e pimenta
5. Na mesma frigideira da cebola, coloque 1 c. de sopa de azeite, 1 dente de alho picado e os espinafres, e tempere com pimenta
6. Numa travessa, disponha a cebola, seguida das rodelas de batata, os espinafres, as fatias de *tempeh*, a broa e 1 c. de sopa de azeite
7. Leve ao forno por 15 minutos a 200°C. Decore com azeitonas

Os espinafres são **hortícolas de folha verde-escura**, sendo importantes fontes de **ácido fólico** e **ferro**. Os hortícolas **congelados** mantêm as propriedades nutricionais, e são uma forma **prática** de garantir o seu consumo

Composição nutricional (por porção) Energia: 305 Kcal | Proteína: 34 g | Hidratos de carbono: 9 g | Gordura: 12 g | Gordura saturada: 5 g | Fibra: 5 g | Sal: 0,4 g

06 FRUTA



Crepes de Grão com Fruta da Época



1 porção



15 minutos



Fácil

Ingredientes:

90 g de morangos
80 mL de leite meio-gordo
70 g de cerejas
50 g de framboesas
50 g de mirtilos
30 g de farinha de grão-de-bico
10 g de "manteiga" de avelã
Canela

Modo de confecção:

1. Numa tigela, misture a farinha de grão-de-bico com o leite. Tempere com a canela e envolva
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em lume médio-baixo e junte a mistura até cobrir toda a superfície
3. Deixe cozinhar até o rebordo começar a desprender-se
4. Vire o crepe com uma espátula e deixe cozinhar mais 1 minuto
5. Triture metade dos frutos vermelhos e aqueça a mistura até levantar fervura
6. Coe a calda num passador e deixe arrefecer
7. Barre o crepe com a "manteiga" de avelã e recheie com a calda de frutos vermelhos
8. Dobre ao meio e decore com os restantes frutos vermelhos



As **cerejas**, as **framboesas**, os **mirtilos** e os **morangos** são frutas sazonais. Todas têm na sua constituição fitoquímicos, nomeadamente, **compostos fenólicos e as antocianinas**, com importante efeito antioxidante

Composição nutricional (por porção) Energia: 340 Kcal | Proteína: 12 g | Hidratos de carbono: 40 g | Gordura: 11 g | Gordura saturada: 2 g | Fibra: 12 g | Sal: 0,1 g

Flan de Maçã de Alcobaça



4 porções



25 minutos



Fácil

Ingredientes:

200 g de maçã com casca
 100 mL de leite meio-gordo
 2 ovos M
 1 casca de laranja
 2 c. de sopa de açúcar
 1 c. de sopa de azeite
 1 c. de chá de amido de milho
 1 c. de chá de aroma de baunilha (opcional)
 Canela

Modo de confeção:

1. Lave as maçãs e corte-as em cubos
2. Numa frigideira antiaderente, adicione as maçãs com a canela e a casca de laranja
3. Salteie, em lume médio, por 5 minutos
4. Mexa até a maçã ficar caramelizada e com uma textura macia
5. Bata os ovos com o açúcar até obter um creme homogéneo
6. Adicione o azeite e a baunilha ao creme homogéneo, e envolva
7. Misture o amido de milho com o leite e envolva no preparado anterior
8. Disponha as maçãs nas formas para queques, e regue-as com o preparado
9. Leve ao forno por 15 minutos



O consumo de alimentos **locais**, como a maçã de Alcobaça, é mais **sustentável** e acrescenta valor à **economia nacional**. Pode fazer esta receita com fruta muito **madura**, diminuindo assim o **desperdício alimentar**

Composição nutricional (por porção) Energia: 148 Kcal | Proteína: 6 g | Hidratos de carbono: 16 g | Gordura: 7 g | Gordura saturada: 2 g | Fibra: 1 g | Sal: 0,2 g

Gelado de Banana e Amendoim



4 porções



15 horas



Fácil

Ingredientes:

60 mL de leite meio-gordo
 30 g de “manteiga” de amendoim
 4 bananas maduras
 Canela
 Folhas de hortelã

Modo de confecção:

1. Congele, com 12 horas de antecedência, as bananas cortadas em rodelas
2. Triture as bananas congeladas, a “manteiga” de amendoim, o leite e a canela até obter uma textura homogênea
3. Transfira o gelado para um recipiente e coloque no congelador, durante 3 horas
4. Sirva o gelado com folhas de hortelã

“Manteiga” de amendoim caseira:

1. Coloque 200 g de amendoim num tabuleiro forrado com papel vegetal
2. Leve ao forno por 25 minutos a 150°C
3. Triture até obter uma “manteiga” cremosa

Nota: Pode substituir o amendoim por outra oleaginosa, como o caju, a avelã ou a amêndoa

Os **frutos oleaginosos**, como caju, amêndoa, avelã e amendoim são característicos do Padrão Alimentar Mediterrânico. O seu elevado teor em **ômega-3** tem benefícios para a **saúde cardiovascular**. Consuma 4 porções (1 porção = 1 punhado) por semana

Composição nutricional (por porção) Energia: 129 Kcal | Proteína: 4 g | Hidratos de carbono: 18 g | Gordura: 4 g | Gordura saturada: 1 g | Fibra: 3 g | Sal: 0 g

07 SNACKS



Barras de Cereais com Fruta Desidratada



5 porções



25 minutos



Fácil



Ingredientes:

- 70 g de tâmaras inteiras
- 50 g de flocos de aveia
- 40 g de "manteiga" de amendoim
- 30 g de alperces secos
- 30 g de avelãs
- 30 g de "manteiga" de caju
- 15 g de trigo tufado

Modo de confecção:

1. Demolhe os alperces, em água quente, por 5 minutos
2. Descaroce as tâmaras. Corte metade das tâmaras em fatias e reserve a outra metade
3. Triture ligeiramente os flocos de aveia, o trigo tufado, as avelãs e metade das tâmaras, deixando que fiquem com alguma textura
4. Numa taça, misture todos os ingredientes, inclusive as "manteigas" de frutos oleaginosos
5. Transfira para uma forma de bolo inglês, forrada com papel de vegetal (ou formas de barras)
6. Compacte bem até ficar com cerca de 1,5 cm de espessura
7. Leve ao forno a 180°C por 10 minutos
8. Corte em 5 barras

Os **flocos de aveia** têm na sua constituição **fibra solúvel** (beta-glucanos) que aumenta a **saciedade** e regula os níveis de **açúcar** e de **colesterol** no sangue. Esta barra de cereais é um snack prático e muito nutritivo

Composição nutricional (por porção) Energia: 229 Kcal | Proteína: 6 g | Hidratos de carbono: 23 g | Gordura: 12 g | Gordura saturada: 2 g | Fibra: 3 g | Sal: 0 g

Tartes de Nêspira, Cenoura e Avelã



6 porções



45 minutos



Fácil

Ingredientes:

359 g de nêspira
 240 mL de leite meio-gordo
 140 g de farinha de trigo integral
 120 g de cenoura
 80 mL de azeite
 45 g de farinha de trigo T55
 30 g de avelãs
 25 g de sultanas
 1 c. de sopa de linhaça moída
 2 c. de chá de vinagre de sidra
 1 c. de chá de bicarbonato de sódio
 Canela

Modo de confeção:

1. Triture as cenouras e as nêspiras (sem caroço) com casca e as sultanas
2. Adicione o leite, a linhaça moída e o azeite e misture tudo
3. Junte a farinha integral e a farinha T55, a canela, o bicarbonato de sódio e o vinagre de sidra e envolva tudo
4. Distribua a massa pelas formas para queques e adicione as avelãs por cima
5. Leve ao forno a 180°C por 25 minutos



O **Padrão Alimentar Mediterrânico** privilegia o consumo de produtos de origem vegetal. Nesta receita, foram incluídos **hortícolas** (cenoura), **fruta** (nêspiras), **cereais pouco refinados** (farinha integral), **sementes** (linhaça) e **oleaginosas** (avelãs)

Composição nutricional (por porção) Energia: 354 Kcal | Proteína: 6 g | Hidratos de carbono: 33 g | Gordura: 21 g | Gordura saturada: 3 g | Fibra: 5 g | Sal: 0,1 g

Panquecas de Espinafres



2 porções



15 minutos



Fácil



Ingredientes:

- 125 mL de leite meio-gordo
- 120 g de flocos de aveia
- 60 g de espinafres
- 1 kiwi
- 1 tangerina
- 1 ovo M
- 1 c. de sopa de sumo de limão
- 1 c. de chá de linhaça moída
- 1 c. de café de bicarbonato de sódio

Modo de confeção:

1. Descasque o kiwi e a tangerina
2. Triture os flocos de aveia até obter farinha
3. Adicione o leite, o ovo, os espinafres, metade do kiwi e da tangerina, a linhaça moída, o sumo de limão e o bicarbonato de sódio
4. Triture até a massa ficar homogénea
5. Aqueça uma frigideira antiaderente em lume médio/baixo. Quando estiver quente, junte 2 c. de sopa da massa
6. Deixe cozinhar até a massa se desprender do fundo. Vire com uma espátula e deixe cozinhar por mais 2 minutos
7. Sirva com o restante kiwi e tangerina cortados

A adição de **espinafres** à massa permite adicionar **cor** às panquecas, enriquecendo o **valor nutricional** da receita. Esta receita é uma boa forma de chamar a atenção das crianças, promovendo o aumento do consumo de **hortofrutícolas**

Composição nutricional (por porção) Energia: 374 Kcal | Proteína: 17 g | Hidratos de carbono: 51 g | Gordura: 9 g | Gordura saturada: 2 g | Fibra: 7 g | Sal: 0,3 g

