

Pequenos Segredos de uma Alimentação Saudável







Escola Secundária

Dr. Francisco Fernandes Lopes

Olhão

Receitas Saudáveis

Sopas, pratos principais, acompanhamentos,
sobremesas e outras iguarias

Ana Lúcia Amado

Patrícia Amado

Vanda Baltazar

Rafael Silva

Uma iniciativa de:

Luta Contra a Obesidade

Área de Projecto – 2009/2010



Autores:

- Ana Lúcia Amado
- Patrícia Amado
- Vanda Baltazar
- Rafael Silva

Um Projecto realizado na Disciplina de **Área de Projecto**, cujo docente é João Tavares

Ano Lectivo 2009/2010

Tema do Projecto: “Luta Contra a Obesidade”

Índice

| | |
|---|-----|
| Introdução | 6 |
| <hr/> | |
| Regras simples para comer saudavelmente | 7 |
| <hr/> | |
| Sopas | 17 |
| <hr/> | |
| Pratos | |
| - De Peixe e Outros | 37 |
| - De Carne | 83 |
| - Vegetarianos | 105 |
| <hr/> | |
| Saladas | 131 |
| <hr/> | |
| Sobremesas | 153 |
| <hr/> | |
| Outras Iguarias | 173 |
| <hr/> | |
| Índice Geral | 178 |
| <hr/> | |
| Bibliografia | 182 |
| <hr/> | |

Introdução

Porquê um livro de receitas saudáveis na biblioteca da nossa escola?

A resposta é fácil, e grande a necessidade do livro.

Quem reconhece na alimentação papel decisivo na saúde não esquece que o modo de combinar alimentos, ou seja, de constituir ementas, e o modo de cozinhar assumem grande importância para o equilíbrio, riqueza nutricional e aceitabilidade digestiva das refeições.

Daí que um livro de receitas saudáveis atento aos princípios gerais de alimentação correcta e saudável se apresente como uma necessidade. De facto, este livro apresenta soluções práticas para o interessado em nutrição, ao qual falte a formação culinária e a inventiva indispensável para transformar em comida apaladada, prazenteira e equilibrada as explanações teóricas, suficientes para compreender as relações entre a alimentação e a saúde mas insuficientes para as adoptar na sua prática culinária de dia-a-dia.

O que este livro pretende é dar exemplos e lançar pistas para a inventiva culinária de maneira a criar uma nova moda de comer, a qual, respeitando os preceitos da alimentação racional, enriqueça quanto a sabor, apresentação e variedade das suas refeições.

Regras Simples para Comer Saudavelmente

A alimentação é considerada hoje em dia o factor ambiente que maior influência exerce sobre a nossa saúde. Com efeito, podemos considerar-nos aquilo que comemos.

Os alimentos são misturas de nutrientes, nutrientes estes que vão participar de modo diverso na construção, reconstituição, manutenção e funcionamento do nosso organismo.

Se proteínas, gorduras e alguns sais minerais desempenham uma função essencialmente plástica, vitaminas e sais minerais são reguladores de inúmeras funções, e hidratos de carbono e gorduras são fundamentalmente grandes fornecedores de energia.

Os nossos alimentos têm composição variável e, conseqüentemente, através dos seus nutrientes desempenham diferentes funções. A nossa alimentação nunca poderá ser equilibrada, saudável, se for monótona. A variedade de alimentos é fundamental para que possamos adquirir a maior gama possível de nutrientes; pelo contrário, a monotonia é origem certa de carências e de sobrecargas.

Com estes dados na mão podemos já tomar a primeira medida de uma alimentação que se deseje

adequada e saudável – variar o mais possível de alimentos: consumir leite, queijo, iogurtes, carnes de diferentes animais, as suas vísceras, variar o peixe que compramos, não esquecer os ovos, os cereais e seus derivados, hortaliças, legumes e frutos, gorduras, etc. E dentro de cada um destes grandes grupos, escolher os alimentos próprios de cada estação, em bom estado de maturação, de higiene e conservação.

No entanto, variar de alimentos não é o suficiente para que a nossa alimentação seja a mais correcta. A quantidade de alimentos que ingerimos deve ser adaptada às nossas necessidades, dependendo da nossa idade, sexo, tipo de actividade desenvolvida, clima em que vivemos, etc.

Sabemos que, quando comemos em demasia e fazemos pouco ou nenhum exercício físico, acumulamos reservas de “energia”, engordamos. Ter peso a mais não só errado do ponto vista estético como é igualmente uma forma de autodestruição: cada quilo a mais do que o ideal são meses a menos de vida e sofrimentos acrescentados.

Se, pelo contrário, os alimentos que ingerimos são em quantidade inferior às necessidades não só temos peso a menos como também, se formos jovens, não nos desenvolvemos normalmente. Temos, pois, de consumir os alimentos na quantidade correcta para termos saúde.

A distribuição dos alimentos por refeições ao longo do dia é fundamental para o seu bom aproveitamento e para minorar o desgaste do organismo.

Convém ter sempre presente que não devemos estar sem comer mais de do que 3 horas a 3 horas e meia. Ultrapassando este intervalo, entramos em situação de jejum, iniciando o nosso processo de autofagia, isto é, começamos a “comermo-nos” a nós próprios: de início são as reservas de glicogénio hepático que se esgotam, logo seguidas das nossas proteínas de constituição (músculos, órgãos, pele, matriz óssea, etc.), que passam a ter uma função que não só não lhes compete como perturba a boa manutenção das nossas estruturas vitais. Longos períodos de jejum, para além de nos envelhecerem precocemente, originam incapacidade para o trabalho, para o estudo, para a defesa contra as doenças.

Além disso, quando podemos saciar o apetite, fazemo-lo desastrosamente, comendo muito. Comendo muito e, conseqüentemente, sobrecarregando todo o organismo, mas particularmente o aparelho digestivo e o sistema circulatório.

Digestões difíceis, morosas, são consequência destes nossos abusos, traduzindo-se na conhecida sonolência após a refeição, falta de atenção nas aulas, no trabalho, mais acidentes na estrada e laborais.

E dão-nos uma grande “ajuda” no aumento de peso!

Como vimos, a composição dos diferentes alimentos é variável; não podemos, portanto, substituí-los cegamente uns pelos outros. Temos de conhecer a sua composição para assim podermos estabelecer um bom equilíbrio alimentar. Para termos uma saúde melhor temos, pois, de encarar a nossa alimentação quer do ponto de vista quantitativo quer do ponto de vista qualitativo.

No entanto, há alimentos que apresentam semelhanças de composição entre si. É assim possível agrupá-los consoante as suas afinidades nutricionais.

Surge-nos, desde modo, a Roda dos Alimentos, que nos apresenta os alimentos agrupados em diferentes sectores, de acordo com os nutrientes que nos fornecem em maiores quantidades e que, portanto, os caracterizam. Cada sector da Roda apresenta propriedades específicas e acção nutritiva própria – não podemos substituir os sectores uns pelos outros nem eliminar uns, aumentando outros. Cada sector tem a sua função e seu valor e os alimentos que os constituem devem ser consumidos nas proporções sugeridas pelo o tamanho do sector a que pertencem. A Roda dos Alimentos dá-nos a grande lição de que devemos consumir alimentos de forma proporcionada, conforme sugere o tamanho diferente dos sectores em que se divide, de forma completa, pelo consumo de alimentos de todos os sectores, e de forma variada e

enriquecedora, pelo consumo da maior gama possível de alimentos de cada sector.

Os sectores da Roda que reúnem as hortaliças, legumes e frutos, alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e fibras; alguns fornecem-nos proteínas e hidratos de carbono e outros – os frutos gordos, gorduras, juntando-os, formam o maior sector da Roda.

Devemos aproveitar todo o tipo de hortaliças, legumes e frutos, escolhendo-os de preferência entre os de cada estação do ano.

O consumo de alimentos deste sector é indispensável ao bom funcionamento do nosso intestino, tantas vezes “preguiçoso”, estimulando a dejectação diária de fezes.

O segundo maior sector da Roda é constituído por cereais e derivados, batata, alimentos ricos em hidratos de carbono.

Os cereais e derivados são dos mais saudáveis fornecedores de energia, fornecendo-nos igualmente fibras, sais minerais, vitaminas e proteínas, em quantidade tanto maior quanto menos tratados, menos manipulados pelo Homem. São portanto de preferir as variedades escuras de pão, relativamente ao pão branco, as farinhas menos peneiradas, o arroz mais barato, porque menos tratado.

O terceiro maior sector da Roda é formado pelo leite e seus derivados, fornecedores de cálcio e proteínas: leites, iogurtes, requeijão, queijos.

O seu consumo é indispensável para que o organismo receba cálcio (para a formação e manutenção dos ossos e dentes), proteínas de melhor qualidade e das mais acessíveis à bolsa de cada um, e vitaminas A, B2 e D. Fornecem praticamente todos os nutrientes, excepto fibras. De não esquecer que os queijos são igualmente grandes fornecedores de gorduras e sal em consequência da maneira errada como são preparados entre nós.

O sector da Roda que abrange as leguminosas secas é importantíssimo para o organismo. As leguminosas nos fornecem grandes quantidades de proteínas, para além de fibras e minerais. O uso destes alimentos enriquece muito a nossa alimentação, especialmente se ela for pobre em vegetais. Podem consumir-se em sopas ou outro tipo de cozinhados. Cozidas em panela de pressão e passadas no passevite* já não podem ser acusadas provocar intolerância digestiva e flatulência.

Outro sector da Roda engloba os alimentos fornecedores de proteínas de origem animal: carnes musculares de todos os animais terrestres, as suas vísceras e produtos de salsicharia e fumeiro, peixes e todas as variedades de animais aquáticos, e os ovos. São os alimentos ricos em proteínas, minerais, vitaminas e quantidade variáveis de gorduras. Embora a qualidade das suas proteínas não seja exactamente a mesma, p

*aparelho com manivela para moer legumes e frutas

podem-se substituir entre si: é pouco diferente consumir uma posta de peixe, um pedaço de carne ou um ovo.

Não esquecer nunca que os produtos de salsicharia e fumeiro são muito mais ricos que os restantes componentes em sal e gorduras e, por isso mesmo, devem ser moderadamente consumidos.

O menor sector da Roda é constituído pelos os alimentos fornecedores de gorduras: manteiga, margarina, banha, azeite e óleos.

Como as dimensões deste sector indicam, são estes os alimentos que devemos consumir em menores quantidades: estão já presentes em muitos alimentos confeccionados pela industria e fornecem-nos grandes quantidades de energia que, a não ser consumida por exercício físico e na luta contra o frio, se vai acumular sob a forma de tecido gordo, com todos os inconvenientes que daí decorrem para a nossa saúde.

A água não está explicitamente representada na Roda dos Alimentos. Ela é constituinte principal de muitos alimentos (produtos hortícolas, frutas, legumes, leite) e aparece, em maiores e menores quantidades, em quase todos os alimentos. Representa igualmente 60% do peso do corpo humano. Devemos, portanto, beber em grandes quantidades, simples ou em infusões não adoçadas – de tal maneira que a nossa urina seja clara, abundante e sem cheiro.

Uma alimentação saudável depende, como vimos, da quantidade e qualidade dos alimentos que

consumimos, do modo como se escolhem e combinam. Depende também de certo número de regras a ter em conta:

1) Ter um horário certo para comer, devagar, em ambiente tranquilo; mastigar e insalivar muito bem os alimentos.

2) Tomar sempre o pequeno-almoço antes de sair de casa e o mais possível perto do levantar; não passar mais de 3 horas a 3 horas e meia sem comer.

3) Nunca comer em excesso, a ponto de se ficar pesado.

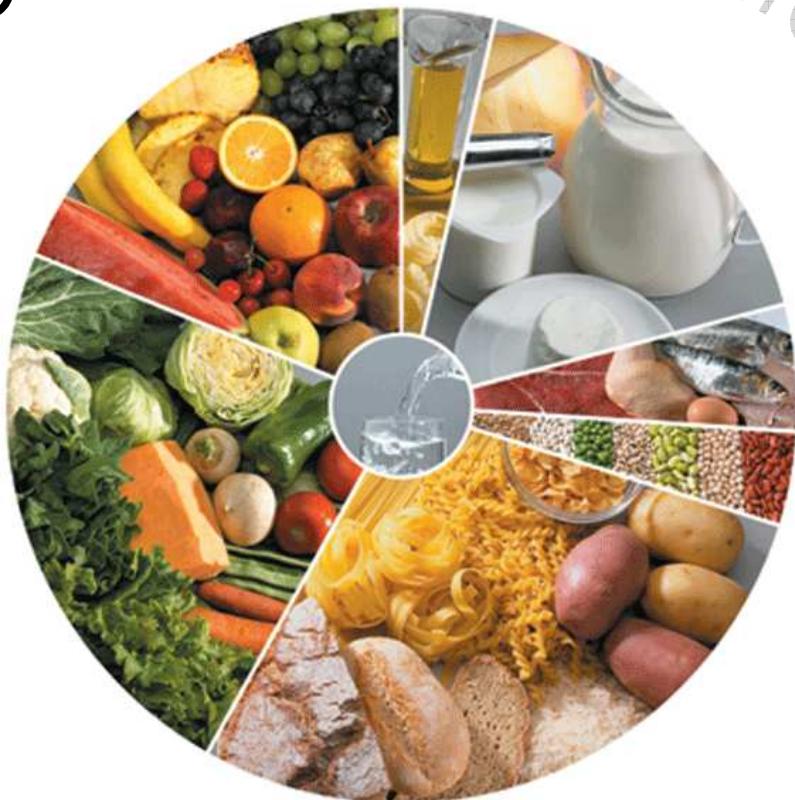
4) Beber quantidades suficientes de líquidos não doces e não alcoólicos, de preferência fora das refeições, de tal maneira que a urina se apresente abundante, clara e sem cheiro.

5) Consumir uma quantidade correcta de alimentos.

6) Cozinhar de maneira simples, evitando fritos e outros modos de cozinhar com grandes quantidades de gorduras e sal; preferir os modos de confecção de alimentos que preservem ao máximo as suas qualidades nutritivas.

7) Ter cuidados de higiene com alimentos e bebidas, utensílios e manipuladores de alimentos, para que estes não sejam fonte de doença por veicularem microrganismos nocivos.

Roda dos Alimentos



Bem quentinhas ou refrescantes, as sopas oferecem conforto e alegria. São um excelente mostruário para muitos deliciosos legumes, ervas aromáticas e especiarias.

É indicada no tratamento da obesidade.

Rica em vitaminas, minerais e antioxidantes, tem também um apreciável teor de fibras, idealmente combinadas com água para uma maior saciedade e um melhor funcionamento intestinal.

No entanto, pela sua riqueza nutricional e pelo seu baixo valor calórico, deveria ser obrigatória nas refeições de todos os que querem ser saudáveis.

Sopas





Sopa de espinafres

Modo de preparação:

- Levam-se a cozer em água todos os legumes (excepto os espinafres) e a batata.
- Depois de cozidos, trituram-se para obter um creme e tempera-se com sal.
- Leva-se novamente ao lume e, quando levantar fervura, adicionam-se os espinafres. Deixa-se cozer.
- Verifica-se o tempero, retira-se do lume e junta-se o azeite. Mistura-se bem e serve-se.

INGREDIENTES

- 1 batata média
- 3 cenouras
- 1 nabo
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 150gr de espinafres
- 1 colher sopa de azeite
- sal q.b.

Uma forma agradável de consumir folhas verdes, cujos benefícios são já conhecidos!



Sopa de Agrião

Modo de preparação:

- Lava-se bem os agriões e separam-se as folhas dos pés.
- Cortam-se os legumes e a batata e leva-se tudo ao lume numa panela com água a ferver. Deixa-se cozer.
- Tritura-se a sopa, junta-se sal e leva-se novamente ao lume.
- Quando ferver juntam-se as folhas dos agriões e deixa-se cozer por mais 5 minutos.
- Verifica-se o tempero, retira-se do lume, junta-se o azeite e mexe-se bem. serve-se de imediato.

INGREDIENTES

- 1 molho de agriões
- 1 alho francês
- 1 batata
- 2 cenouras
- 1 cebola
- 1 colher sopa de azeite

Experimente adicionar produtos hortícolas que não utiliza habitualmente



Creme de Cenouras

Modo de preparação:

- Leva-se uma panela ao lume com água. Quando ferver juntam-se os legumes e as batatas e, tempera-se de sal.
- Quando estiverem bem cozidos tritura-se tudo.
- Leva-se novamente ao lume, verifica-se o tempero e quando ferver retira-se do lume.
- Adiciona-se o azeite, mexe-se bem e serve-se.

Sugestão: Em dias especiais, experimente polvilhar este creme com amêndoa laminada torrada

INGREDIENTES

- 2 cenouras
- 1 curgete
- 2 batatas médias
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 fio de azeite
- 1 l de água
- Sal q.b





Sopa Campestre

Modo de preparação:

- Descasque duas cenouras, as batatas, as cebolas, a cabeça de nabo e o dente de alho e leve a cozer em água temperada com sal e a salsa.
- Entretanto limpe a couve, descasque a restante cenoura. Lave bem e corte a couve em juliana e a cenoura às rodelas finas. Reserve.
- Quando os legumes e a batata estiverem cozidos, triture tudo.
- Leve ao lume e acerte a quantidade de água. Quando retomar a fervura junte a cenoura e a couve.
- Cozinhe em lume brando até estar tudo cozido. Retire do lume e junte o azeite. Envolve bem e sirva.

INGREDIENTES

1 batata
3 cenouras
1 cabeça de nabo
2 cebolas
pequenas
1 dente de alho
1 ramo de salsa
Meia couve
portuguesa
1 colher sopa
azeite
sal q.b.





Sopa de feijão manteiga com Grelos

Modo de preparação:

- Arranje os grelos, separando as folhas dos troncos, lave bem e reserve.
- Numa panela coloque o feijão, previamente demolido. Junte as cebolas cortadas e os dentes de alho laminados. Leve ao lume a cozer.
- Quando estiver cozinhado, retire algum feijão e reserve-o. Reduza o restante a puré. Se necessário, adicione mais água e tempere com sal.
- Leve de novo ao lume e quando levantar fervera adicione os grelos e o feijão que reservou. Deixe ferver durante mais alguns minutos, para cozer os grelos.
- Retire do lume, adicione o azeite, mexa bem e sirva

INGREDIENTES

250gr de feijão
2 cebolas
1 cenoura
2 dentes de alhos
1 fatia de
abóbora
1 molho de grelos

Além de completa, esta sopa é característica pela variedade de aromas!



Sopa de Nabos com feijão Encarnado

Modo de preparação:

- Leve ao lume uma panela com água abundante e o feijão e deixe-o cozer.
- Corte a abóbora, o nabo e as batatas aos cubos finos, a cenoura em rodela, a rama do nabo cortado grosseiramente e a couve cortada em tiras e adicione ao feijão. Adicione o sal.
- Deixe cozer tudo muito bem, verifique o tempero, retire do lume, junte o azeite, envolva bem e sirva.

INGREDIENTES

300g de feijão encarnado
1 cebola
2 nabos
1 cenoura
1 batata
1 fatia de abóbora
Meia couve lombarda
2 colheres sopa de azeite

Mais um receita de sopa simples de preparar para que não tenha desculpas em não comer sopa todos os dias.



Creme de Legumes com alho-francês

Modo de preparação:

- Leve ao lume uma panela com água. Quando ferver junte a cebola, a cenoura, a abóbora, a batata e a curgete. Deixe cozer tudo durante alguns minutos.

- Triture tudo e tempere com sal. Leve de novo ao lume para levantar fervura.

- Entretanto prepare o alho-francês, lavando-o bem e cortando em rodelas. Adicione ao creme de legumes e deixe-o cozer.

- Quando o alho-francês estiver cozido, verifique o tempero, retire do lume, adicione o azeite e envolva bem. Sirva bem quente.

INGREDIENTES

1 Cebola
1 alho-francês
1 cenoura
1 curgete
1 batata média
1 fatia de abóbora
2 colheres sopa de azeite
Sal q.b





Creme de Courgettes

Modo de preparação:

- Leve a cozer os legumes e as batatas em água a ferver.
- Quando estiverem cozidos triture tudo, tempere com sal e leve de novo ao lume até levantar fervura.
- Retire do lume, adicione o azeite e envolva bem. Sirva.

INGREDIENTES

2 Batatas médias
2 dentes de alho
1 cebola
2 curgetes
1 fatia de abóbora
1 colher sopa de azeite
Sal q.b





Sopa Milagrosa

Modo de preparação:

- Leve tudo a cozer ao mesmo tempo.
- Triture e acrescente um pouco de água se necessário. Tempere com sal e leve ao lume.
- Quando ferver, retire do lume, adicione o azeite, misture bem e sirva.

Sugestão: depois de triturar o creme pode adicionar algumas ervilhas e deixa-las cozer.

INGREDIENTES

3 Cebolas
1 pimento
1 alho francês
1 tomate
1 couve
1 cenoura
1 colher de sopa
de azeite
Sal q.b.

Uma sopa tão simples e rápida de fazer e ao mesmo tempo muito saborosa!



Sopa de Hortaliça à Portuguesa

Modo de preparação:

- Cortam-se os legumes, excepto o feijão verde e a couve, e levam-se a cozer em água.
- Tritura-se tudo, junta-se sal e leva-se novamente ao lume.
- Corta-se miúdo o feijão verde e a couve.
- Quando o creme ferver, junta-se o feijão verde e a couve. Deixa-se cozer.
- Verifica-se o tempero, retira-se do lume, junta-se o azeite e tapa-se até servir.

INGREDIENTES

1 Batata média
2 nabos
2 cenouras
1 cebola
Meia couve lombarda
1 tomate grande
150 g de feijão verde
2 colheres sopa de azeite
sal q.b.

Uma forma de ingerir alguns dos ingredientes da tradicional dieta mediterrânica!



Sopa de Couve-flor

Modo de preparação:

- Cortam-se em bocados os legumes e levam-se a cozer em água a ferver. Devem reservar-se alguns raminhos da couve-flor para adicionar no final.
- Quando os legumes estiverem cozidos tritura-se tudo, tempera-se com sal.
- Deixa-se ferver para apurar um pouco e juntam-se os raminhos de couve-flor que se reservaram.
- Deixa-se cozer, verifica-se o tempero e retira-se do lume. Junta-se o azeite, mexe-se bem e serve-se de imediato.

INGREDIENTES

1 cebola
1 nabo
1 fatia de abóbora
1 cenoura
1 couve-flor
1 colher sopa de azeite
Sal q.b

Experimente variar o tipo de sopa, preparando um creme com ingredientes diferentes!



Sopa de grão com Espinafres

Modo de preparação:

- Leve os legumes e o grão a cozer numa panela com água a ferver.
- Quando estiver tudo bem cozido, reduza a puré.
- Leve novamente ao lume, tempere com sal e quando ferver, junte os espinafres. Deixe cozer.
- Retire do lume, adicione o azeite, misture muito bem e sirva.

INGREDIENTES

12 cenouras
1 cabeça de nabo
1 fatia de abóbora
250gr de grão cozido
1 molho de espinafres
1 colher sopa de azeite
sal q.b.

Para variar, junte leguminosas à sua sopa. Além de mais completa, o grão confere-lhe um paladar diferente!



Sopa de Tomate

Modo de preparação:

- Descasque os legumes e a batata, corte em pedaços e leve a cozer em água a ferver.

- Reduza a puré, tempere com sal, adicione o azeite e deixa ferver mais **cinco minutos**.

Sugestão: coza os ovos e, depois de estarem frios, pique-os finamente. Na hora de servir coloque a sopa no prato e polvilhe com o ovo cozido.

INGREDIENTES

250 g de tomate
250 g de batata
250 g de cenoura
100 g de cebola
2 colheres de sopa
de azeite
2 ovos
Sal q.b





Sopa de Repolho com Feijão Manteiga

Modo de preparação:

- Demolhe o feijão durante pelo menos 2 horas. Coza o feijão em água abundante temperada com sal. Depois de cozido, retire uma parte do feijão para fora do caldo e reserve-o. Descasque os legumes, corte-os em pedaços e leve-os a cozer no caldo do feijão. Quando estiverem macios, reduza-os a puré.
- Adicione o repolho esfarrapado, o feijão que reservar e o azeite e deixe ferver mais 10 minutos.

INGREDIENTES

250 g de feijão-manteiga
2 batatas médias
250 g de repolho
100 g de cebola
100 g de abóbora
2 colheres de sopa de azeite
Sal q.b.

Uma saborosa sopa que nunca passa de moda



Sopa de Espinafres

Modo de preparação:

- Coze a abóbora, as cenouras e as batatas e triture.
- Leve o puré ao lume e quando ferver adicione os espinafres arrançados.
- Coloque os croutons e regue com um fio de azeite e sirva.

INGREDIENTES

1 Chávena de
croutons
1 Colher de sopa
de azeite
Meio molho de
espinafres
Abóbora, cenoura
e batata q.b
Sal





Sopa de Feijão verde

Modo de preparação:

- Coza as batatas descascadas e cortadas em quartos, juntamente com as cebolas, uma cenoura e o sal nos 2lt de água, quando estiver cozido, passe com a varinha mágica, leve novamente ao lume e quando começar a ferver junte o feijão verde e as duas cenoura finamente cortadas e previamente bem lavadas junte também um pouco de azeite.

- Deixe cozer um pouco.

INGREDIENTES

3 cenouras
250 g de feijão verde
- finamente cortado
400 g de batatas
2 cebola
2 l de água
azeite e sal qb

*Muitos nutrientes, nesta mistura de legumes,
tornam a refeição nutricionalmente mais rica!*

Pratos

- De Peixe e outros



- De Carne



- Vegetarianos



O peixe, para além de ser muito saboroso, é um alimento com inúmeros benefícios nutricionais; é um excelente fornecedor de proteínas de elevado valor biológico, vitaminas, nomeadamente A, D e B12, e minerais, como o cálcio, o fósforo, o iodo e o cobalto.

Encontre peixe bem fresco, uma peixeira com boa vontade para fazer o mais difícil, e pronto.

Cozido, assado, grelhado ou em sushi, comer peixe é um prazer delicado e especial.

De Peixe e Outros



Filetes de Peixe-Espada no Forno

Modo de preparação:

- Tempere os filetes com sal, pimenta e sumo de limão.
- Coloque os filetes num tabuleiro untado com azeite e leve a assar no forno durante 20 minutos.
- Misture o iogurte com a cebola picada e o alecrim e tempere com sal e pimenta. Sirva o peixe com o molho, acompanhado com batatinhas e legumes cozidos.

INGREDIENTES

- 4 filetes de peixe-espada
- 1 iogurte natural
- 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de café de cebola picada
- 1 colher de café de alecrim seco
- Sal e pimenta q.b.



Salmão Assado com Ervas Aromáticas Frescas

Modo de preparação:

- Aqueça o forno previamente a 180°C.
- Pincele levemente com azeite o centro de dois grandes quadrados de papel de alumínio, ou papel vegetal.
- Coloque um filete de salmão no meio de cada um dos quadrados, com a pele para baixo, tempere com pimenta preta moída na altura, regue-o com sumo de limão e espalhe as chalotas e as ervas por cima.
- Sele a folha juntando as pontas e dobrando-as várias vezes, fazendo um embrulho solto. Em seguida, transfira os dois pacotes para um tabuleiro de forno, e deixe assar durante uns 15 minutos.
- Quando o peixe estiver pronto, mas ainda um pouco cor-de-rosa por dentro, divida em duas doses e sirva.
- Pode ser acompanhado com um pouco de arroz e legumes cozidos.

INGREDIENTES

200 g de filetes de salmão
Sumo de ½ limão
2 chalotas , às tiras finas
2 colheres de sopa de endro, funcho e salsa frescos, picados finos



Nhoquis com peixe vermelho

Modo de preparação:

- Misture as cenouras com a farinha, o ovo e a salsa. Triture a mistura.
- Molde pequenos nhoquis e coza-os rapidamente em água a ferver temperada com sal.
- Coloque os dentes de alho num tacho com azeite e o pimento cortado em pedacinhos e deixe alourar.
- Adicione o peixe desfeito em pedaços, limpos de peles e espinhas, e deixe alourar. Tempere com sal e pimenta.
- Junte os nhoquis escorridos, salteie e sirva com salsa picada.

INGREDIENTES

2 Cenouras cozidas
1 Ovo grande
10 Colheres de sopa de farinha integral
Sal
Salsa
1 Dente de alho
2 Colheres de sopa de azeite
Meio pimento vermelho
500g de peixe vermelho
Pimenta

Uma maneira diferente e saudável de comer peixe

Lombos de Pescada em legumes

Modo de preparação:

- Aqueça previamente o forno a 200°. Numa assadeira misture as courgetters, cebolas, tomates e azeitonas com uma colher de sopa de azeite. Pincele os lombos de pescada com uma colher de sopa de azeite. Coloque por cima dos legumes.
- Leve ao forno e asse por 25 minutos ou até ficar cozinhado.
- Misture numa tigela pequena o alho, sumo de limão, mostarda e restante azeite para fazer o molho.
- Sirva os lombos de pescada com legumes regados com o molho e polvilhado com a salsa.

INGREDIENTES

- 6 a 8 lombos de pescada
- ½ Chávena de salsa
- 2 Courgettes, cortados em meias luas
- 2 Cebolas vermelhas
- 3 Tomates
- ¼ de chávena de azeitonas pretas
- 1 Dente de alho esmagado
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 1 colher de sopa de mostarda



Espetadas de atum com ananás e cogumelos

Modo de preparação:

- Coloque o atum descongelado em pedaços numa taça. Junte o sumo de limão, o azeite, o tomilho, a salsa, sal, pimenta e o louro. Deixe marinar durante 2h, cobrindo a taça com película aderente.
- Faça 4 espetadas alternando os pedaços de atum com os cogumelos e o ananás partido em pedaços.
- Grelhe as espetadas, virando-as várias vezes e pincelando com a marinada utilizada com o atum.
- Sirva com salada de tomate.

INGREDIENTES

400g de atum congelado
2 Colheres de sopa de azeite
Sumo de um limão
Salsa
Tomilho
Pimenta
Sal
Louro
12 Cogumelos grandes
2 Rodelas de ananás

Junte o poder anti-oxidante do ananás com o ómega-3 do atum numa só refeição!

Salmão grelhado com pimento e grão

Modo de preparação:

- Tempere o salmão com sal e grelhe-o. Seguidamente retire-lhe as peles e espinhas.
- Corte os pimentos em tiras largas e grelhe-as.
- Misture numa saladeira os dois ingredientes grelhados e o grão-de-bico cozido.
- Tempere a mistura com o alho picado, a pimenta, vinagre e um fio de azeite.
- Sirva frio ou quente.

INGREDIENTES

2 Postas de salmão com 200g cada uma
Sal
200g de grão-de-bico cozido
4 Pimentos vermelhos
2 Dentes de alho
Azeite
Pimenta
Vinagre de vinho

O que de melhor o salmão tem para lhe oferecer num prato que pode ser servido frio ou quente, a escolha é sua!

Medalhões de Pescada com crosta de laranja

Modo de preparação:

- Aqueça previamente o forno a 200°. Forre um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal. Coloque as batatas, com a zona cortada virada para cima, no tabuleiro. Pincele com um pouco de azeite. Tempere com sal e leve ao forno por 25 min.

- Entretanto, bata o pão num robot até obter migalhas muito finas. Transfira para uma tigela. Junte a salsa, raspas de laranja e a malagueta (picada e sem sementes). Tempere com sal e pimenta.

- Pincele o peixe com azeite. Pressione a mistura de migalhas na parte de cima dos medalhões e volte a pincelar com azeite. Coloque numa assadeira e leve ao forno (por baixo das batatas) por 10 min ou até o peixe estar cozinhado. Sirva-se.

INGREDIENTES

4 Medalhões de pescada
¼ de chávena de salsa
750g de batatas bebé
Azeite q.b
3 Fatias de pão branco
1 Laranja
1 Malagueta vermelha



Solha com uvas e alcaparras

Modo de preparação:

- Aqueça o azeite numa frigideira grande em lume médio/alto. Tempere o peixe com sal e pimenta de ambos os lados. Passe levemente pela farinha. Cozinhe na frigideira por 2 min de cada lado ou até dourar/cozinhar. Transfira para um prato.
- Adicione as uvas, sumo e vinho à frigideira. Deixe levantar fervura e mexa com uma batedeira de varas.
- Adicione as alcaparras e salsa. Deixe borbulhar por 3 min ou até o molho começar a ficar espesso. Tempere a gosto e sirva por cima do peixe.

INGREDIENTES

Filetes de Solha
1 colher de sopa de salsa
30 ml de azeite
Farinha sem fermento q.b
90g de uvas tintas
60 ml de sumo de uva
60 ml de vinho branco seco
1 colher de sopa de alcaparras



Postas de Pescada em papillote com tomates e pesto

INGREDIENTES

4 Postas de pescada
4 Tomates
30 ml de pesto
Azeite q.b
1 Colher de sopa de
parmesão ralado



Modo de preparação:

- Aqueça o forno a 240°. Tempere o peixe dos dois lados com sal e pimenta, reserve.
- Corte quatro quadrados de papel vegetal e de alumínio (cerca de 30cm). Coloque os quadrados de papel por cima do alumínio e pincele levemente com azeite.
- Divida o tomate (cortado em fatias) pelos quadrados, colocando as fatias de tomate no centro. Tempere e espalhe o pesto por cima, pousando de seguida o peixe no topo.
- Dobre um lado do papel de alumínio por cima do peixe, de maneira a unir as pontas. Dobre para selar. Faça o mesmo a toda a volta do embrulho até ficar bem fechado. Faça o mesmo para os outros embrulhos.
- Coloque os embrulhos de peixe numa assadeira e leve ao forno por 8 min.
- Rasgue os embrulhos com uma faca afiada e transfira para pratos. Sirva acompanhado com um arroz com legumes

Bacalhau Escondido

Modo de preparação:

- Num prato de ir ao forno distribua algumas rodelas de cebola. Coloque os lombos e cubra-os com o resto da cebola cortada, o alho picado, o presunto e o azeite. Tempere com sal e pimenta. Bata os ovos e tempere com noz-moscada. Junte a farinha dissolvida num pouco de água. Deite tudo sobre o bacalhau e leve ao forno a cozer.

- Sirva acompanhado com o feijão verde cozido.



INGREDIENTES

4 Lombos de bacalhau
250 g de feijão verde
100 g de presunto em fatias
3 Dentes de alho
2 Cebolas
1 Colher de sobremesa de farinha
0,2 l de azeite
2 Colheres de sopa de Manteiga
6 Ovos
Sal, pimenta e noz-moscada

Bacalhau de Consoada

Modo de preparação:

- Corte as batatas às fatias no sentido longitudinal. Descasque os dentes de alho. Escolha e lave as folhas de couve.
- Coza as couves, as batatas e os ovos separadamente. Coza o bacalhau.
- Corte a broa e cubra as fatias com o alho laminado. Regue com azeite. Sobre cada fatia de batata disponha o alho laminado e o lombo de bacalhau e polvilhe com gema ralada. Faça pequenas trouxas com as folhas de couve. Regue generosamente com azeite e vinagre. Polvilhe com pimenta e decore com ervas aromáticas.

INGREDIENTES

- 4 Lombos de bacalhau
- 2 Batatas grandes
- 1 Couve lombarda
- Azeite q.b
- 4 Fatias de broa de milho
- 4 Dentes de alho
- 2 Gemas de ovos
- Vinagre, sal e pimenta, e ervas aromáticas a gosto



Bacalhau na Cataplana

Modo de preparação:

- Corte as batatas, as cebolas, os tomates e os pimentos em rodelas e desfaça o bacalhau em cubos. Coloque os ingredientes em camadas alternadas numa cataplana. Tempere.

- Leve a alourar no azeite os dentes de alho cortados em lâminas. Deite os ingredientes. Junte a folha de louro, o piri-piri e regue com o vinho. Feche a cataplana e leve a cozer em lume brando cerca de 15 minutos.

INGREDIENTES

4 Lombos de bacalhau
4 Tomates
4 Batatas grandes
2 Pimentos verdes
2 Cebolas
2 Dentes de alho
1 Copo de vinho branco
0,2 L de azeite
1 Folha de louro
Piri-piri



Bacalhau Assado com Broa

Modo de preparação:

- Coloque os Lombos de Bacalhau num tabuleiro juntamente com meio copo de vinho branco, pimenta, louro e azeite. Leve a estalar e reserve. À parte, amasse o miolo da broa previamente esfarelado com um copo de vinho branco, o restante azeite, os Alhos Picados e a Cebola Picada. Tempere a pasta com sal e pimenta e espalhe sobre os Lombos de Bacalhau.

- Leve ao forno a cozer os lombos até alourar bem esta crosta de broa. Se necessário acrescente azeite quente com alho picado. Sirva o bacalhau com batatinhas assadas, misturadas com metades de ovos cozidos e polvilhadas de salsa.

INGREDIENTES

600 g de bacalhau
100 g de cebola picada
25 g de alho
1 Kg de miolo de broa
1 ½ Copo de vinho branco
1 Folha de louro
¼ L de azeite
Sal e pimenta q.b



Camarões em Papillotes

Modo de preparação:

- Descasque o camarão. Pré-aqueça o forno a 210°C (term.7)

- Descasque o alho francês, ficando só com a parte mais tenra. Lave e corte as rodelas finas. Lave as folhas de hortelã e retire os talos.

Esprema as limas e reserve o sumo.

Corte 4 quadrados grandes de papel alumínio. Deite um pouco de azeite. Reparta os alhos franceses cortados de maneira a fazer uma cama e distribua os camarões pelos quadrados. Distribua as folhas de hortelã, deite o sumo da lima e tempere com sal e pimenta. Adicione um pouco mais de azeite. Feche os papelotes e leve ao forno a cozer durante 5 minutos.

- Abra os papelotes e sirva.

INGREDIENTES

1 kg de camarão
4 Alhos Franceses
1 Ramo pequeno de hortelã
2 Limas
5 cl de azeite
Sal e pimenta q.b



Camarões com Sésamo

Modo de preparação:

- Descasque os camarões, tempere com sal e passe-os por sésamo.
- Aqueça o azeite numa frigideira e, quando estiver bem quente, frite os camarões.
- Prepare um vinagrete com o azeite o vinagre e o molho de soja.
- Disponha os camarões num prato de servir, e acompanhe com uma mistura de alfaces e o tomate.

INGREDIENTES

500 g de Camarão
Sésamo tostado q.b
Azeite, vinagre e soja
q.b
Alface e tomate
cereja



Espetadas de Camarão com Alho e Limão

Modo de preparação:

- Retire a cabeça, descasque os camarões deixando apenas a cauda e coloque aprox. 5 camarões por cada espeto de bambú.
- Pique o alho. Numa frigideira bem quente leve o alho a fritar juntando um pouco de azeite. Insira em seguida as espetadas, deixando fritar aprox 3 minutos de cada lado, até estarem douradas. Adicione o sumo de limão e deixe apurar. Sirva imediatamente.
- Acompanhe com um arroz ao seu gosto.

INGREDIENTES

500 g de Camarão
Sumo de 1 limão
2 Dentes de alho
Azeite q.b



Lombos de Pescada com Espargos e Cogumelos

Modo de preparação:

- Numa frigideira antiaderente prepare um refogado com a cebola e a cenoura picadas, a salsa e o azeite. Assim que estes ficarem tenros, junte os cogumelos cortados em quatro e coza durante mais cerca de cinco minutos. Em seguida junte os lombos de pescada previamente temperados com pimenta e sumo de limão e coza durante 5 minutos. Vire os lombos e junte os espargos já cozidos durante 8 minutos em água a ferver e deixe cozinhar durante mais 3 minutos. No final junte ao preparado a maizena pré-diluída em duas colheres de sopa de água e assim que o suco da cozedura engrossar, o prato estará pronto, podendo polvilhar com salsa.

INGREDIENTES

400g de lombos de Pescada
400g de espargos
200g de cogumelos
4 Dentes de alho
100g de cebola
100g de cenoura
1 Raminho de salsa
Azeite q.b
1 Limão
1 Colher de chá de maizena



Lombos de Pescada no Forno

Modo de preparação:

- Tempere os lombos com sal e pimenta. Corte as cebolas em meia-lua, os alhos em rodela e o pimento em cubos.
- Espalhe um pouco destes legumes num tabuleiro e ponha os lombos por cima. Cubra-os com as fatias de bacon e os restantes legumes. Regue com o azeite e metade do vinho. Leve ao forno pré-aquecido, juntamente com as Batatas Parisienses, durante cerca de 25 minutos. Vá regando com a própria gordura e com o vinho que sobrou.
- Coza os brócolos em água e sal, escorra e sirva com os lombos. Decore com os gomos de ovo cozido.

INGREDIENTES

400g de lombos de Pescada
300g de batatas
250g de brócolos
2 Cebolas
4 dentes de Alho
1 Pimento vermelho
4 fatias de bacon
2,5 dl de azeite
1 dl de vinho
2 ovos cozidos
Sal e pimenta q.b



Medalhões de Pangasius com crosta de frutos secos

Modo de preparação:

- Tempere os medalhões com sal, pimenta e sumo de limão.
- Coloque-os num tabuleiro de forno untado com azeite.
- Cubra-os com a mistura dos frutos secos e manjeriço seco e regue com um fio de azeite.
- Leve ao forno a 180° durante 20/30 minutos até dourar.
- Sirva com legumes salteados (feijão verde, beringela, cenouras...) e aromatizado com manjeriço fresco picado.

INGREDIENTES

400g de medalhões de Pangasius
80g de amêndoas trituradas
50g de pinhões
Ervas aromáticas (manjeriço seco e fresco)
Sumo de 1 limão
Azeite q.b
Sal e pimenta q.b



Medalhões de Pangasius no forno com manjericão

Modo de preparação:

- Lave e corte as batatas às rodelas no sentido longitudinal, as cebolas em gomos e os tomates chéryy ao meio. Coloque-os num tabuleiro e regue com azeite. Depois de descongelados, junte os medalhões de Pangasius, aromatize com o vinho, regue com um fio de azeite e polvilhe tudo com a flor de sal e pimenta moída.

- Leve ao forno durante aproximadamente 15-20 minutos.

Entretanto, pique algumas folhas de manjericão e misture com queijo ralado. Retire o tabuleiro do forno, cubra os medalhões com esta mistura e leve de novo ao forno para dourar.

- Quando servir regue com o azeite que ficou no tabuleiro.

INGREDIENTES

400g de medalhões de Pangasius
8-10 Tomates cheryy
4 Cebolinhas
8 Batatas médias
0,5 dl de vinho branco
Queijo ralado
Manjericão
Azeite q.b
Flor de sal e pimenta



Medalhões de Pescada com legumes e molho verde

INGREDIENTES

600 g de medalhões de pescada
2 Alhos franceses
8 Espargos
1 Cebola grande
1 Copo de vinho branco
Azeite q.b

MOLHO

200 ml de natas
2 Colheres de chá de manteiga
1 Ramo de coentros
2 Colheres de sopa de Azeite
2 Dentes de alho
1 Cebola pequena
Sal q.b



Modo de preparação:

- Corte o alho francês em rodela médias, lave-os e leve a refogar em azeite, juntamente com os espargos cortados em pedaços e previamente escaldados.
- Coloque-os num fundo de tabuleiro de forno e disponha por cima os medalhões pescada, tempere com uma pitada de sal e pimenta, e regue com metade do vinho branco. Deixe cozer durante 15 minutos, tapado com papel de alumínio, vá refrescando com o restante vinho. Se necessário, durante a cozedura, junte um pouco de água onde escaldou os espargos.
- Cerca de 5 minutos antes de os medalhões estarem cozinhados, destape o tabuleiro e deixe terminar a cozedura.
- Entretanto prepare o molho. Numa frigideira refogue o azeite a cebola e os dentes de alho picados finamente. Junte os coentros picados e as natas. Mexa até as natas espessarem ligeiramente e tempere com sal. Retire do lume e triture com a varinha.
- Sirva numa travessa fazendo uma base com o molho e colocando sobre ele os legumes e os medalhões.

Medalhões de Salmão à Chef

Modo de preparação:

- Coloque manteiga numa frigideira e adicione os Medalhões de Salmão, temperados com sal e pimenta.
- Deixe cozinhar durante alguns minutos e vá virando até os alourar. Sirva com umas gotas de limão e salsa picada.

INGREDIENTES

600g de medalhões de Salmão
Manteiga
Limão
Pimenta e sal q.b
Salsa



Polvo em Vinho Tinto

Modo de preparação:

- Coza o Polvo Limpo numa panela de pressão.
- Ponha num tacho todos os ingredientes e junte uma chávena de água. Adicione o polvo já cozido, tempere com sal e pimenta e deixe levantar fervura. Reduza o lume para o mínimo e deixe cozer mais uns minutos para tomar gosto. Retire o polvo quando estiver bem tenro e deixe o líquido a reduzir cerca de hora e meia. No tacho deve ficar apenas o líquido suficiente para envolver o polvo. Acompanhe com batatinhas novas cozidas.

INGREDIENTES

- 500g de polvo
- 2 Colheres de sopa de azeite
- 180g de cebolinhas
- 0,5 dl de vinagre de vinho tinto
- 1,5 dl de vinho tinto
- 1 Tomate picado
- 1 Folha de louro
- 1 Ramo de Salsa
- Sal e pimenta q.b



Polvo com arroz de açafão e brócolos

Modo de preparação:

- Coza o polvo com água, cebola e sal até ficar bastante tenro e reserve mantendo-o quente.
- Entretanto prepare o arroz. Frite o alho picado em azeite e, quando começar a dourar, junte o arroz. Quando ficar translúcido adicione o açafão e os brócolos em ramos pequenos sem talos. Junte a água necessária para o arroz ficar "malandrinho" e tempere com sal.
- Corte o polvo em pedaços. Sirva-o envolvendo com o arroz ou em separado. Regue com um fio fino de azeite.

INGREDIENTES

800g de polvo
1 Cebola
2 Chávenas de chá de arroz
100g de Brócolos
1 Colher de sopa rasa de açafão
2 Dentes de alho
Sal q.b
Azeite q.b



Polvo no forno

Modo de preparação:

- Lave e coza o polvo, e corte os tentáculos. Coza as batatas com casca.

- Corte-as ao meio e coloque-as numa travessa de ir ao forno untada com azeite, juntamente com o polvo.

- Regue com azeite, junte os alhos picados, e tempere com pimenta e sal. Leve ao forno durante 10 min.

-Entretanto faça uma emulsão de azeite e coentros. Quando retirar o polvo e as batatas do forno, regue-os com a emulsão e polvilhe com coentros picados.

INGREDIENTES

800g de polvo
4 Batatas
2 Dentes de alho
1 Molho de coentros
Azeite q.b
Sal e pimenta q.b



Salada de Miolo de Camarão com Endívias

Modo de preparação:

- Lave e seque as endívias, e corte-as ao meio ou em quartos. Numa taça junte o sumo de limão com as nozes picadas, o mel, o azeite, tempere com sal e pimenta e envolva bem.
- Disponha num prato as endívias e o miolo de camarão e regue com este molho. Se apreciar, pode polvilhar com manjeriço picado.

INGREDIENTES

600g de miolo de Camarão Cozido
2 Endívias pequenas
6 Colheres de sopa de azeite
½ Limão
50 Nozes
1 Colher de chá de mel
Sal e pimenta q.b



Salteado de Miolo de Camarão com Pimentos

Modo de preparação:

- Corte a cebola e o pimento às rodelas fininhas. Numa frigideira bem quente adicione o azeite, o pimento e o dente de alho e deixe cozinhar durante 5 minutos. Junte em seguida a cebola e o tomate cereja e deixe cozinhar outros 3 minutos.
- Por último, adicione o miolo de camarão já descongelado ao salteado, deixando cozinhar cerca de 1 minutos.
- Sirva acompanhado de massa penne.

INGREDIENTES

- 200g de miolo de camarão cozido
- 1 Cebola pequena
- 1 Pimento pequeno
- 1 Dente de alho
- Tomate cereja
- Massa penne



Tranches de Pescada com Alecrim

Modo de preparação:

- Tempere e deixe marinar as tranches em sal, pimenta, alho picado, vinho e limão.
- Deite o azeite num pirex, disponha no fundo a cebola, o tomate, a cenoura e a marinada. Espalhe umas folhinhas de alecrim.
- Leve a forno médio durante cerca de 20 minutos coberto com folha de alumínio. Destape e deixe assar mais 10 minutos, até dourar.

INGREDIENTES

- 6 tranches de pescada
- 2 cebolas
- 2 Tomates às rodela
- 2 Colheres de Sopa de cenoura ripada
- 6 colheres de sopa de azeite
- 3 dentes de alho
- Sumo de ½ Limão
- 1 dl de vinho branco
- 1 Pé de alecrim
- Sal e pimenta q.b



Medalhões de Pangasius Corados com Migas de Caldo Verde e Feijão-frade

INGREDIENTES

400g de medalhões de
Pangasius
5 Camarões
6 Dentes de alho
200g de Caldo verde
700g de broa de milho
1 Lata de Feijão-frade
Sumo de 1 limão
Azeite q.b
Sal e pimenta q.b



Modo de preparação:

- Tempere os medalhões com sal, pimenta e sumo de limão.
- Numa frigideira coloque azeite com 3 dentes de alho esmagados e leve os medalhões a corar de ambos os lados, previamente escorridos da marinada.
- Frite igualmente os camarões.
- Entretanto prepare as migas.
- Coza o caldo verde em água e sal e escorra-o bem. Reserve parte da água.
- Leve um tacho a lume brando com azeite e 3 dentes de alho picados. Junte o caldo verde, o miolo de broa (se apreciar pode incluir pedaços de côdea) esfarelado e o feijão escorrido. Adicione um pouco de água morna da cozedura do caldo verde para ligar os ingredientes. Envolve bem e deixe a broa dourar.
- Num prato de servir, disponha os medalhões e os camarões sobre as migas e regue com o molho da fritura.

Açorda de Bacalhau

Modo de preparação:

- Faça um refogado com as cebolas picadas, o azeite, o alho picado, o tomate aos cubos e o louro. Deixe estufar bem durante cerca de cinco minutos.

- Escalfe o bacalhau em água a ferver, retire-o da água e deixe arrefecer. Depois de frio, desfaça-o em lascas. Reserve a água de escalfar o bacalhau.

- Entretanto, corte o pão em fatias finas e junte-o ao estufado. Acrescente a água da cozedura do bacalhau necessária para absorver o pão e dar à açorda a consistência pretendida. Deixe cozinhar bem em lume brando.

- Pique os coentros e coloque-os no prato de servir. Ponha então a açorda a ferver, à qual deve acrescentar uma gema de ovo, que deve manter-se à superfície. Sirva-se.

INGREDIENTES

200g de bacalhau
50g de cebola
2 Dentes de alho
150g de tomate
1 dl de azeite
1 Folha de louro
10g de coentros
1 Ovo
300g de pão de trigo
Sal e pimenta q.b



Arroz de Polvo

Modo de preparação:

- Leve ao lume um tacho com azeite. Quando o azeite estiver quente, junte a cebola e os dentes de alho e deixe alourar. Junte o polvo em pedaços e deixe refogar um pouco.

- Adicione as folhas de louro, refresque com o vinho tinto, abafe e deixe cozinhar em lume brando. Quando o polvo estiver cozido acrescente 1.5l de água quente, tempere com sal, pimenta e salsa e junte o arroz carolino. Deixe cozinhar durante 15 minutos.

- Finalize com umas gotas de vinagre de vinho tinto e decore com salsa fresca.

INGREDIENTES

2Kg de polvo
300g de arroz carolino
3 cebolas
2 dentes de alho picados
2 folhas de louro
1 ramo de salsa
2 dl de azeite
Vinho tinto
Vinagre de vinho tinto
Sal e pimenta preta q.b



Bacalhau na brasa com molho de colorau e alho

Modo de preparação:

- Leve o bacalhau a grelhar na brasa. Depois de grelhado, embrulhe-o num pano húmido para que fique mais macio. Coza as batatas cortadas ao meio, corte os ovos às metades e coloque tudo numa travessa.
- Por cima, coloque o bacalhau lascado. Leve ao lume o azeite e os alhos esmagados.
- Quando os dentes de alho começarem a estrugir, retire-os e deixe-os arrefecer um pouco.
- Junte o colorau, bata com uma vara e regue o bacalhau com este azeite. Decore com azeitonas, de preferência sem caroço, e a salsa frisada.

INGREDIENTES

800g de lombinhos de bacalhau
400g de batatas
4 Ovos de cozidos
2 Dentes de alho
4g de colorau
2 dl de azeite
1 Ramo de salsa
Azeitona q.b



Pescada à Vianense

Modo de preparação:

- Escama-se a pescada, lava-se e corta-se a cabeça. Tiram-se os lombos inteiros e tempera-se com sal, pimenta, sumo de limão e azeite. Fica em repouso durante umas horas.
- Cozem-se as batatas com a pele, cortam-se às rodelas e colocam-se numa assadeira em barro. Por cima, a cebola cortada às rodelas e depois os lombos da pescada. Salpica-se com farinha e salsa picada.
- Leve ao forno para alourar.

INGREDIENTES

800g de lombos de pescada
40g de limão
2 Dentes de alho
1 dl de azeite
500g de batatas
60g de cebola
10g de farinha
Salsa q.b
Sal e pimenta q.b



Bacalhau com Todos

Modo de preparação:

- Leve ao lume água a ferver com sal marinho e os ovos.

- Quando levantar a fervura coloque as batatas descascadas e cortadas ao meio e as cenouras descascadas e cortadas no sentido do comprimento em quatro.

Deixe cozer durante 3 minutos.

- Ao fim deste tempo coloque, na mesma água, as couves lavadas e os nabos descascados e cortados em gomos e as cebolinhas descascadas. Deixe cozinhar tudo por 15 minutos, junte então o bacalhau e desligue o lume. Escorra tudo, descasque os ovos e sirva numa travessa com o fundo regado com azeite.

INGREDIENTES

4 Lombos de bacalhau
4 Ovos
200g nabos
300g de batatas
500g de couve
300g de grelos
200g de cenouras
4 Cebolinhas
Azeitonas
1 Ramo de salsa frisada



Rodovalho com vieiras e gambas

MOLHO

1 dl de vinho branco seco
1 cebola
20 g de alho francês
4 grãos de pimenta preta em grão

INGREDIENTES

100g de cenouras
100g de alho francês
100g de courgettes
1,5 Kg de rodovalho
Sal e pimenta q.b
1 Limão
40g de farinha
2 dl de óleo
4 vieiras
40g de manteiga
3 cl de azeite
40g de massa kataffi
300g de gambas



Modo de preparação:

- Corte os legumes em juliana e salteie em azeite e um pouco de manteiga, temperando com a pimenta preta. Depois de transformar o rodovalho em filetes sem espinha, tempere-os com sal, pimenta e sumo do limão. Passe-os por farinha e core-os na frigideira com óleo.

- Ao lado, noutra frigideira, coloque a manteiga e um pouco de azeite e salteie as vieiras entre dois e três minutos. Coloque no fundo de um prato os legumes salteados e disponha por cima o rodovalho bem quente. Regue com o molho de manteiga e, depois de temperadas as gambas com sal e pimenta preta, enrole-as em massa kataffi e frite-as em óleo bem quente e coloque o peixe por cima.

- Preparação do molho: Leve ao lume o vinho branco com a cebola cortada em meias luas juntamente com o alho francês e os grãos de pimenta. Deixe reduzir a seco. Junte as natas e deixe ferver até reduzir a metade. Retire do lume, junte a manteiga e bata com uma vara de arames. Passe pelo passador e regue o peixe.

Spaghetti com Salmão Fumado

Modo de preparação:

- Coza o spaghetti em água temperada com sal e um fio de azeite. Refogue as chalotas (cebolinhas pequenas com um sabor entre a cebola e o alho) cortadas em meias luas em azeite, corte em tiras o salmão fumado, pique o funcho e o cebolinho, junte e salteie o salmão com as chalotas e as ervas picadas.

- Refresque com o vinho branco e a mostarda.

MOLHO

200g de salmão fumado
50g de chalotas
10g de funcho
20g de cebolinho
6 cl de azeite
1 c. de café de ovas
300g de Spaghetti fresco ou seco
1 dl de vinho branco
1 c. de chá de mostarda Dijon



Caril de Camarão

Modo de preparação:

- Leve ao lume o azeite e, depois de quente, junte o alho e a cebola picados. Depois de alourados, junte o tomate e deixe refogar bem, acrescente a banana em rodela, a maçã em cubos e a pasta de caril. Deixe estufar um pouco e acrescente o leite de coco. Após ferver, adicione as gambas.

- Tempere com sal e pimenta preta, e deixe cozinhar os camarões três a quatro minutos. Sirva com iogurte natural à parte e arroz basmati.

INGREDIENTES

1 dl de azeite
50g de cebola
10g de alho
1 lata de tomate em cubos
2 colheres de sopa de caril
1 Banana
1 Maçã
3 dl de leite de coco
400g de miolo de camarão cru



Roupa Velha

Modo de preparação:

- Leve ao lume o azeite com o alho esmagado e deixe alourar. Junte os legumes cortados em cubos e o bacalhau em lascas.

- Envolve tudo em azeite e, por fim, os ovos cozidos picados grosseiramente e a salsa picada. Tempere com flor de sal e pimenta preta, coloque numa travessa funda e polvilhe com salsa picada. Frite em azeite a broa de milho e sirva com o bacalhau

INGREDIENTES

300g de couve
100g de cenoura
40g de cebola cozida
10g de alho seco
2 dl de azeite
4 Ovos cozidos
20g de salsa picada
100g de broa de milho
Azeite q.b
Sal e pimenta q.b



Sushi de Salmão

Modo de preparação:

- Leve ao lume um tacho com 2 litros de água, deixe ferver e junte o arroz; mexa-o e deixe-o cozer, destapado, durante 20 min. Depois escorra-o e deixe repousar 5 min.

- À parte misture o vinagre com o açúcar e o sal, adicione ao arroz e mexa bem.

- Corte o salmão em tiras. Sobre um pedaço de película aderente coloque uma folha de alga e, em cima desta, espalhe uma camada fina de arroz. Disponha no centro tiras de salmão e barre-as, levemente, com o wasabi. Enrole com a ajuda da película aderente. Recheie e enrole de igual forma as restantes folhas de alga.

- Corte depois em pequenos pedaços e decore com as ovas de salmão. Sirva com o molho de soja, à parte.

INGREDIENTES

400g de arroz
5 c. de sopa de vinagre de arroz
2 c. de sopa se açúcar
1 c. de Chá de sal
120g de salmão sem pele nem espinha
6 folhas de alga nori
1 c. de café de wasabi*
1 c. de sopa de ovas de salmão
Molho de soja



*Pasta de culinária japonesa

Sushi de Camarão

Modo de preparação:

- Tire a cabeça dos camarões, finque um palito em cada um, no sentido do comprimento do corpo, pela cabeça e lave-os.

- Ferva 2 litros de água com 2 colheres de chá cheias de sal e cozinhe os camarões durante 1 minuto. É importante que não se cozinhe muito para não comprometer o sabor.

- Retire os palitos e a casca (deixando a cauda). Abra os camarões pela parte inferior com uma faca e retire os intestinos que se encontram na parte dorsal. Arrume-os numa travessa e regue-os com o tempero de vinagre, sake e açúcar.

- Com o arroz para sushi, forme aproximadamente 80 bolinhos, salpique furikake e cubra cada um dos bolinhos com um camarão inteiro.

INGREDIENTES

2 kg de Camarão
1 kg de arroz cozido para sushi temperado
Furikake*
Wasabi
2 c. de sopa de vinagre
2 c. de sopa de sake
2 c. de chá de açúcar



*Condimento japonês para o arroz.
Uma mistura de sementes de sésamo, ovas, sal, etc.

A carne é uma fonte de proteína e a maior fonte de cinco importantes vitaminas: tiamina, niacina, riboflavina, vitaminas B6 e B12. Além disso contribui com minerais, principalmente o ferro e o zinco, importantíssimos para o nosso organismo.

Quer prefira usar ossos das costeletas como talheres naturais, quer o fiel garfo, comer carne é uma experiência tangível com um fascínio primitivo. Acompanhe com algumas ervas e especiarias ou ponha a marinar em molhos saborosos e está pronta para uma grande refeição.

De Carne



Almôndegas de lebre em vinho tinto

Modo de preparação:

- Desossa-se a lebre e passa-se a carne pela máquina juntamente um ramo de salsa. Liga-se o picado com os ovos e tempera-se com sal e pimenta. Molda-se este preparado em almôndegas com a ajuda de um pouco de farinha, coram-se em azeite bem quente. Levam-se os ossos a cozer em água temperada com sal e grãos de pimenta.

- Faz-se um refogado com a cebola picada e um pouco de azeite, adiciona-se o tomate e um ramo de salsa e um pouco de caldo de carne da cozedura dos ossos da Lebre e deixa-se ferver tudo e apurar.

- Passa-se este molho e introduzem-se nele as almôndegas já coradas em azeite, o azeite em que fritaram e o vinho e a água.

INGREDIENTES

2 Kg de lebre
20g de salsa
2 Ovos
40g de farinha
2 dl de azeite
500g de tomate
cacho
1 dl de vinho tinto
Sal, pimenta q.b
1 L de caldo de carne
100g de cebola



Arroz de pato em camadas de legumes

Modo de preparação:

- Dessalgue a orelha de porco. Coza o pato e a orelha de porco em água temperada com sal e pimenta preta. Guarde a água da cozedura. Retire as carnes e desfie, retirando todos os ossos e peles ao pato. Corte a orelha de porco em cubos pequenos.

- Faça um refogado com cebola picada e azeite, junte o arroz e mexa bem. Regue com a calda da cozedura (o dobro da quantidade do arroz) e rectifique o tempero. Deixe cozer em lume brando.

- Coza a couve e a cenoura na calda da cozedura do pato e quando estiverem cozidos escorra-os bem. Numa assadeira coloque uma camada de arroz, uma de carnes desfiadas e cortadas, outra de legumes e por fim, uma camada de arroz. Pinte com gema de ovo e leve de novo ao forno a tostar.

INGREDIENTES

1,2 Kg de pato
1 Orelha de porco fumado
1 Couve lombarda
200g de cenoura
240g de arroz
2 cebolas médias



Bifes de frango à jardineira

Modo de preparação:

- Corte a carne em bifeinhos e tempere-os com os alhos, picados, sal e pimenta.
- Leve ao lume a cozer a jardineira de legumes, de acordo com as indicações da embalagem, e depois de cozida, escorra-a.
- Numa frigideira, leve ao lume o azeite e, quando estiver quente aloure os bifeinhos, de ambos os lados; depois retire-os para um prato de serviço. Ao molho que ficou, junte o vinho e deixe ferver um pouco; deite metade do molho sobre os bifes.
- Adicione ao molho restante os legumes e deixe-os saltear até aquecerem bem.
- Sirva os bifeinhos com a jardineira de legumes.

INGREDIENTES

500 g de peito de frango
500 g de jardineira de legumes, congelada
0,5 dl de vinho do Porto
2 dentes de alho
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (café) de sal
Pimenta q. b.



Massada de Peru com Coentros

Modo de preparação:

- Corte a carne em tiras fininhas.
- Pique os alhos e aloure-os em azeite aquecido.
- Junte a carne e deixe-a mudar de cor. Regue a carne com vinho e o molho de soja e deixe estufar cerca de 10 minutos em lume brando.
- Adicione então, os cogumelos laminados, os rebentos de soja lavados e os coentros e volte a levar a lume brando, até que fique tudo bem cozido.
- À parte, coza a massa e escorra-a.
- Adicione a massa à carne, mexa e adicione as natas. Retire e sirva de imediato.

INGREDIENTES

250 g de peito de peru
200 g de esparguete
100 g de cogumelos
50 g de rebentos de soja
2 dentes de alho
2 colheres de sopa de vinho branco
2 colheres de sopa de coentros picados
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de molho de soja
½ pacote de natas
Sal q.b.

A carne de PERU é uma carne branca, rica em proteínas!

Medalhões de Porco com Legumes

INGREDIENTES

1 Tomate grande
1 colher de sopa de azeite
4 a 5 medalhões de porco (com 50 a 75 g cada)
Sal e pimenta preta
1 dente de alho
1 pimento médio
½ colher de chá de tomilho seco
1 colher de chá de orégãos secos
1 pitada de pimentão
8 a 10 azeitonas recheadas com pimento

Um prato saudável, colorido e rico em nutrientes. Para agradar a toda a família!

Modo de preparação:

- Faça uma incisão em forma de cruz no lado mais redondo do tomate. Escalde-o por breves instantes em água a ferver e em seguida passe-o pela água fria.
- Retire a pele do tomate e em seguida corte-o em quatro pedaços e retire-lhe as sementes e a parte verde. Por fim corte o tomate em cubinhos.
- Aqueça o azeite numa frigideira e aloure os medalhões em lume forte durante 2 a 3 minutos. Tempere com sal e pimenta preta e reserve a carne em prato coberto.
- Deite os cubinhos do tomate na frigideira e deixe-os cozer em lume brando. Entretanto, pique o dente de alho o mais finamente possível e junte-o aos tomates mexendo bem.
- Corte o pimento na horizontal e retire-lhe as sementes, o pedúnculo e a pele. Lave-o e seque-o e depois corte-o em tiras finas e seguidamente em cubinhos. Junte-o ao tomate, mexendo bem.
- Tempere com sal e pimenta a gosto e deite o tomilho, os orégãos e o pimentão. Deixe cozer durante mais 5 minutos em lume brando.
- Escorra bem as azeitonas, corte-as em rodelinhas e junte-as às verduras. Volte a pôr os medalhões de porco na frigideira e deixe aquecer durante mais 2 minutos.
- Disponha a carne e as verduras em dois pratos aquecidos.
- Para acompanhar sirva uma salada verde e umas batatinhas inteiras, cozidas e salteadas.

Tornedós de Vaca com Laranja

INGREDIENTES

9

2 Laranjas médias, bem lavadas.

1 colher de sopa de azeite

2 tornedós de vaca com cerca de 80 a 90 g cada

Sal e pimenta preta recém moída

1 colher de sopa de licor de laranja.

1 colher de chá de farinha maizena

1 pitada de noz-moscada

A combinação perfeita, entre a fruta - rica em vitamina C - e uma refeição composta por carne - rica em ferro!

Modo de preparação:

- Lave 1 laranja e seque-a bem. Com uma faca bem afiada, descasque metade, de forma a obter uma finíssima camada de casca que não traga agarrada a película branca, que é amarga.
- Corte a casca de laranja em tiras muito finas. Escalde-as por um instante em água a ferver e de seguida passe-as por água fria. Escorra-as depois muito bem.
- Corte a laranja ao meio e aproveite a metade que ficou com casca para cortar às rodelas, que servirão para enfeitar o prato. Esprema a outra metade, assim como a segunda laranja.
- Aqueça o azeite numa frigideira, frite os tornedós de 1 a 3 minutos de cada lado em lume forte. Tempere a carne com sal e pimenta e reserve-a, num prato.
- Escorra a gordura da frigideira. Deite o licor de laranja. Desfaça a maizena no sumo de laranja e deite na frigideira. Deixe que o molho reduza para um terço, em lume brando, mexendo com a batedeira de varinhas durante uns 5 minutos. O molho deve ficar cremoso. Tempere-o com sal, pimenta e noz moscada.
- Volte a pôr a carne com o suco na frigideira e deixe-a aquecer num instante.
- Distribua o molho e a carne pelos dois pratos aquecidos. Polvilhe tudo com as tirinhas de pele de laranja e enfeite com as rodelas de laranja.
- Como acompanhamento sirva umas batatinhas “noisete” assadas no forno e uns raminhos de brócolos cozidos ao vapor.

Arroz de frango

Modo de preparação:

- Corte o frango em pedaços pequenos e tempere com sal e pimenta.
- Coloque num tacho, que possa ir ao forno, um pouco de água com azeite, alho e deixe alourar. Junte o arroz e o pimento partido em tiras.
- Adicione a marinada e refogue um pouco. Junte os brócolos e a cenoura às tiras. Regue com 6dL de água a ferver. Passados 5min coloque o tacho no forno pré-aquecido.
- Deixe cozer 10min. Polvilhe com salsa picada e sirva.

INGREDIENTES

300g de peito de frango
Pimenta e sal
1 Colher de sopa de azeite
100g de Arroz integral
3 Dentes de alho
1 Pimento vermelho
50g de brócolos
50g de cenoura às tiras
Salsa

Um prato equilibrado, saudável e com poucas calorias

Rolos de peru com fiambre e grelos

Modo de preparação:

- Tempere os bifes de peru com sal, pimenta e o sumo do limão.
- Distenda os bifes e coloque o fiambre por cima dos bifes. Enrole e segure com palitos.
- Coloque os rolos de carne num tabuleiro e leve-os ao forno a 200°C até estarem cozinhados.
- Salteie os grelos com azeite, sal e pimenta e sirva com os rolos de carne.

INGREDIENTES

4 Bifes de peru
4 Fatias de fiambre de peru
Sal
Pimenta
Sumo de limão
200g de grelos
Azeite

*Uma refeição baixa em calorias e ao mesmo tempo muito deliciosa.
Experimente!*

Frango verde na wok

Modo de preparação:

- Corte os peitos de frango e reserve. Dilua a farinha de arroz no molho de soja e junte o frango, misturando-o bem. No mesmo copo onde diluiu a farinha de arroz, deite o vinagre de arroz, o açúcar light e o gengibre em pó e reserve.

- Lave a ervilhas tortas, corte-lhes as pontas e tire-lhes o fio.

- Deite o azeite na wok, quando este estiver quente deite as tiras de frango e deixe saltear, mexendo sempre, até estarem douradas. Junte as ervilhas e os espinafres, e mexa, quando os espinafres estiverem moles, adicione a mistura de vinagre. Deite sal e deixe saltear mais 3 minutos aproximadamente, mexendo sempre.

- Adicione pinhões e pójos. Sirva com arroz branco.

INGREDIENTES

3 Unidades de peito de frango
180g de espinafres
100g de ervilhas tortas

1 c. de sopa de farinha de arroz, de soja, de vinagre de arroz, de açúcar light e de azeite

1 c. de chá de gengibre em pó
Sal, pinhões e pójos q.b



Vaca com ananás

Modo de preparação:

- Corte a carne em cubos e reserve.
- Corte o ananás aos cubos e reserve.
- Numa frigideira coloque cerca de 100g de ananás e deixe cozinhar em lume brando, adicione a carne e o sal e deixe cozinhar durante 5 minutos tendo atenção para não ficar demasiado cozinhada e sirva-se.

INGREDIENTES

500g de lombo de vaca
1 Ananás
1 Colher de chá de sal



Costeletas de Porco Adobo e Duas Batatas

Modo de preparação:

- Combine o azeite, vinagre, pimentão doce, alho e metade do sal numa misturadora. Processe até alcançar uma textura cremosa. Coloque a bata doce, a batata e a cebola numa tigela. Junte o sal restante e 3 colheres de sopa do molho e misture bem. Esfregue ambos os lados das costeletas com o molho restante.

- Faça um papelote com uma folha de alumínio, colocando metade da mistura de batatas no centro da folha numa camada fina. Sele a folha de alumínio e repita o processo para um segundo papelote. No grelhador do forno, ou numa grelha de resistência, coloque ambos os papelotes a as costeletas. Cozinhe as costeletas por 5 minutos de cada lado e os papelotes por 7 ou 8 minutos também de cada lado. Abra os papelotes (cuidado com o vapor) e sirva com as costeletas de porco.

INGREDIENTES

3 c. de sopa de azeite
2 c. de sopa de vinagre de vinho tinto
2 c. de chá de pimentão doce
2 c. de chá de alho picado
½ colher de chá de sal
1 batata doce
1 batata média
1 cebola média, em fatias
4 costeletas de porco

Pernas de Frango Turcas

Modo de preparação:

- Coloque as pernas de galinha numa tigela larga. Tempere com sumo de limão. Misture o iogurte, o alho, o gengibre, o pimentão doce, a hortelã e o sal numa tigela à parte. Cubra o frango com a mistura de iogurte e deixe no frigorífico a marinar por pelo menos 1 hora (aconselhamos 12 horas).

- Pré-aqueça o forno a 200 graus e aloure a galinha (deite fora a marinada) por 15 minutos. Reduz a temperatura do forno para 180 graus e deixe a galinha cozinhar até ficar tenra, mais 15 minutos. A carne irá parecer avermelhada, mesmo no interior. Sirva imediatamente.

INGREDIENTES

8 pernas de frango cortadas em quartos
1 c. de sopa de sumo de limão
200 ml de iogurte natural
2 dentes de alho picados
1 colher de sopa de gengibre ralado
2 c. de chá de pimentão doce
½ colher de chá de hortelã
½ colher de chá de sal

Filet Mignon Grelhado com Espetada de Legumes

Modo de preparação:

- Ligue a grelha de resistência ou o grelhador do forno. Junte a casca de limão ralada, o sumo de limão, o azeite, orégãos, sal e pimenta numa tigela grande. Reserve 2 colheres de sopa da marinada. À marinada restante, junte os tomates, os cogumelos, a courgette e a cebola e misture bem para envolver todos os legumes. Coloque os legumes em 8 mini espetadas. Com a marinada reservada, pincele os bifes de filet mignon e leve ao grelhador, juntamente com as espetadas. Grelhe os bifes por 5 minutos de cada lado e as espetadas por 12 minutos, não se esquecendo de ir virando por todos os lados.

- Sirva as espetadas com os bifes.



INGREDIENTES

1 limão, casca (ralada) e sumo
2 c. de sopa de azeite
1 c. de sopa de orégãos
sal q.b
¼ c. de chá de pimenta preta de moinho
16 tomates Cherry
250 gramas de cogumelos
1 courgette
1 cebola
500 gramas de filet mignon, cortado em 4 pedaços

Frango com coentros

Modo de preparação:

- Faça a marinada num pyrex: misture os coentros, a raspa de lima, 2 colheres de sopa de sumo de lima, as malaguetas, a paprika, o iogurte, sal e pimenta.

- Adicione o frango e vire para cobrir. Tape e guarde no frigorífico por 1 hora ou de um dia para o outro.

- Aqueça o forno a 200° e retire o frango da marinada. Coloque o frango, numa só camada, numa assadeira untada com azeite. Leve ao forno por 20 a 30 minutos, ou até ficar cozinhado. Entretanto, aqueça o azeite num wok em lume médio e adicione o bok choy, salteando por 1 minuto.

- Junte o arroz e cozinhe por 2 minutos ou até ficar quente. Sirva o frango com o arroz e polvilhe com coentros.

INGREDIENTES

8 peitos de frango
1 c. de sopa de azeite
Molho de bok choy
3 Chávenas de arroz tailandês
1 Lima azeite q.b
1 Chávena de coentros
2 Malaguetas vermelhas
¼ de c. de chá de paprika
1 Chávena de iogurte grego



Frango de Lima e Coco com Ervilhas

Modo de preparação:

- Aqueça o forno a 200 graus. Misture o leite de coco, o sumo de lima, o açúcar e o sal num recipiente de ir ao forno. Transfira $\frac{1}{4}$ do molho para uma tigela larga e reserve. Coloque o peito de galinha no recipiente para o forno e deixe alourar, cerca de 20 minutos. Vá regando o frango com o molho para envolver os sabores.

- Entretanto, junte a alface, a couve, as ervilhas, a cebola e os coentros na tigela com o molho reservado e misture bem. Divida os vegetais por dois pratos e coloque os peitos de frango fatiados por cima. Reforce o tempero despejando uma colher de sopa do líquido onde o frango assou por cima de cada prato.

INGREDIENTES

200 ml de leite de coco (light)
50 ml de sumo de lima
2 c. de sopa de açúcar amarelo
 $\frac{1}{2}$ c. de chá de sal
200g de peitos de frango
800g de alface cortada em juliana
200g de couve-roxa
200g de ervilhas
3 c.s de sopa de coentros picados
2 c. de sopa de cebola picada

Carne picada no forno

Modo de preparação:

- Coza as batatas com a casca. Depois de frias, descasque-as e corte às rodelas. Divida os pimentos ao meio, tire as sementes e corte-os em tirinhas. Pique a cebola.
- Entretanto, aqueça o óleo numa frigideira e refogue a cebola até alourar. Junte o pimento e frite durante cerca de 5 minutos. Numa tigela, misture a carne picada com 2 colheres de pão ralado, os ovos, o pimentão e sal. Unte uma travessa de ir ao forno e acenda-o de imediato.
- Corte o queijo em cubos, misture-o com o creme de leite e a salsa. Alternadamente, disponha camadas de batata, refogado e carne picada, terminando com uma de batata. Regue com a mistura de queijo e creme azedo e polvilhe com o restante pão ralado.
- Leve a gratinar no forno durante cerca de 25 minutos.

INGREDIENTES

600g de batatas
400g de carne picada (vaca ou porco)
2 pimentos vermelhos
2 Cebolas
2 Ovos
2 c. de chá de pimentão
50g de queijo
1 dl de creme de leite azedo
Sal e salsa q.b
2 c. de óleo vegetal
4 c. de sopa de pão ralado



Frango de fricassé

Modo de preparação:

- Aqueça o azeite num tacho e junte a cebola e os alhos. Deixe cozinhar um pouco. Passe os bocados de frango pela farinha e coloque-os no tacho com a cebola e os alhos. Deixe cozinhar um pouco em lume brando, até ganhar cor.

- Regue com o vinho branco e tempere com sal e pimenta.

Depois de levantar fervura, diminua o lume e deixe cozinhar suavemente, até que o frango esteja tenro. Bata as gemas com o sumo de limão e a salsa picada.

- Quando o frango estiver cozinhado, apague o lume e retire os bocados de frango. Junte as gemas batidas ao tacho onde o frango foi cozinhado, e misture com o molho que aí estiver.

- Adicione os bocados de frango a este molho e leve ao lume (brando) por mais 8-10 minutos.

INGREDIENTES

1 Frango médio
2 c. de sopa de azeite
1 Cebola grande
4 Dentes de alho
Farinha de trigo q.b
2 dl de vinho branco
Sumo de 1 limão
Salsa, pimenta e sal q.b
4 Gemas de ovo



Hambúrguer de peru

Modo de preparação:

- Coloque todos os ingredientes, devidamente preparados, numa taça grande e amasse até ligar completamente. Pode utilizar as mãos ou a misturadora ou batedeira. Tape e guarde no frigorífico durante pelo menos 1 hora.

- Divida a massa em 4 porções idênticas e dê-lhes o formato de um hambúrguer, com cerca de 2,5 cm de espessura. Pincele ligeiramente com azeite.

- Aqueça bem uma grelha ou chapa, e grelhe os hambúrgueres durante 7-8 minutos de cada lado, até alourarem.

INGREDIENTES

350g de peru picado
1 Cebola grande picadinha
1 Cenoura média ralada
2 Hastes de aipo picado
75g de bulgur ou trigo búlgaro
1 Pimento vermelho picado
4 c. de sopa de coentros picados
1 Clara de ovo
Sal e pimenta q.b
Azeite para pincelar os hambúrgueres



Os legumes são fontes de vitaminas e inúmeros minerais, importantíssimos para o nosso organismo

Pratos vegetarianos são o ideal para uma rica alimentação, promovendo assim uma vida saudável. E são deliciosos...

Vegetariano



Tarte de espinafres

Modo de preparação:

- Unte uma frigideira que possa ir ao forno com azeite. Pincele levemente cada fatia de pão com azeite. Forre a base e lados da frigideira, sobrepondo e cortando o pão quando necessário.
- Peneire a farinha para dentro de uma tigela grande e faça um buraco no centro da farinha. Numa tigela média bata os ovos com água, deite para dentro da tigela com farinha, misturando. Adicione o queijo, espinafres (escorridos), cebola, sal e pimenta. Misture bem.
- Deite a mistura de espinafres por cima da cama de pão e espalhe bem. Tape parcialmente com uma tampa e cozinhe em lume médio/baixo por 20 minutos ou até a mistura de espinafres estar quase firme.
- Aqueça a grelha do forno em lume alto. Coloque a frigideira no forno por 4 minutos ou até a tarte ficar firme e dourada. Corte em fatias e sirva.

INGREDIENTES

- 250g de espinafres
- ½ de chávena de cebola picada
- 30g de azeite
- 10 a 12 fatias de pão branco.
- 1 c. de chá de farinha com fermento
- 5 Ovos
- 1 Chávena de água
- 1 Chávena de queijo ralado com sabor



Risotto de tomate

Modo de preparação:

- Aqueça o azeite numa panela média em lume brando. Adicione a cebola (picada), a cenoura (cortada em cubos) e a courgette (cortada em cubos).
- Divida em taças e polvihe com parmesão ralado por cima.
- Baixe o lume e tape a panela, deixando cozinhar por 15 minutos ou até a maior parte do líquido ser absorvido. Retire do lume, junte o queijo (ralado) e deixe repousar por 5 minutos.
- Cozinhe mexendo por 8 minutos ou até amolecer. Adicione o risotto e mexa para envolver os grãos na mistura. Junte os tomates, deixando levantar fervera.

INGREDIENTES

- 400g de tomates em cubos
- 2 c. de sopa de azeite
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 1 courgette
- 180g de arroz para risotto
- 50g de queijo cheddar
- 50g de parmesão



Bolonhesa de Soja

Modo de preparação:

- Coloca o granulado de soja dentro de água, durante cerca de 20 minutos, para que hidrate, inche e aumente de volume.

Pica a cebola e o alho bem fininhos e deixa alourar ligeiramente no azeite quente. Junta logo de seguida o concentrado de tomate e um pouco de água para aumentar a quantidade de molho.

- Escorre a água da soja através de um passador. Rega a soja com o molho de soja, e aguarda 2-3 minutos.

Introduz a soja no molho de tomate e mistura bem. Junta a cenoura em cubos pequenos. Adiciona o sal e a noz moscada.

- Tapa e deixa cozer em lume brando durante cerca de 20 minutos.

Quando estiver pronto adiciona a salsa muito picadinha, e tapa novamente.

Entretanto coze esparguete integral para acompanhar a soja.

INGREDIENTES

2 chávenas de soja
fina

2 cebolas grandes

4 dentes de alho

2 colheres de sopa
de azeite

6 colheres de sopa
de molho de soja

2 cenouras

600ml de
concentrado de
tomate

sal q.b

noz-moscada q.b

1 ramo de salsa
esparguete integral
q.b



Ovos com ervilhas

Modo de preparação:

- Põe a cebola e o alho no azeite quente e refoga um pouco. Logo a seguir, junta o tomate e o sal, cozinha por um minuto. Junta as cenouras às rodelas, as ervilhas e a água, cozinha até que as ervilhas fiquem tenras.
- Depois faz covinhas e coloca os ovos, um de cada vez, sem romper as gemas. Tapa de novo a panela e deixa cozinhar em lume brando até que os ovos estejam firmes.
- Serve com arroz.

INGREDIENTES

- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 cenouras
- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ chávena de tomate picado
- ½ chávena de ervilhas
- 4 ovos
- sal q.b
- 1 pouco de água



Soja com cogumelos e verduras

Modo de preparação:

- Colocas a soja de molho durante cerca de meia-hora, sendo a água o dobro da soja.
- Num tacho faz um refogado com um pouco de azeite, a cebola picada, alho picado e sal. Depois, junta o molho de tomate ou o tomate picado e uma folha de louro. Acrescenta os cubos de soja demolidos e os cogumelos. De seguida adiciona os legumes (escolhe os legumes a teu gosto, tanto podem ser frescos como congelados), por exemplo ervilhas, feijão-verde, milho, cenoura, rebentos de soja, etc.
- Acrescenta água até cobrir os legumes e, quando estiver a ferver, põe em lume brando cerca de 15 minutos.

INGREDIENTES

2 chávenas de soja em cubos
4 chávenas de água
azeite q.b
1 cebola grande
2 dentes de alho
sal q.b
1 folha de louro
1 chávena de molho tomate ou tomate bem picado
100g cogumelos
2 chávenas de legumes (ervilhas, feijão-verde, milho, etc)



Rancho vegano

Modo de preparação:

- Refoga no azeite a cebola picada, os dentes de alho e os tomates picados. Adiciona 1 chávena de água e deixa ferver.

- Junta a cenoura em rodelas, os cubos de soja previamente demolhados e as folhas de couve ripada. A meio da cozedura, adiciona a massa. Quando os ingredientes estiverem quase cozidos adiciona o grão-de-bico e o sal.

INGREDIENTES

1 Cebola
2 dentes de alho
2 tomates maduros
200g grão-de-bico cozido
½ couve
1 cenoura
200g de massa tipo macarrão
½ chávena de cubos de soja (opcional)
azeite q.b
sal q.b



Beringela recheada

Modo de preparação:

- Abre as beringelas ao meio no comprimento e escava cada metade com cuidado, com o auxílio de uma colher e uma faca, deixando uma espessura de cerca de um dedo de cada lado. Coloca na água para não ficarem pretas.

- Pica a polpa retirada da beringela. Coloca a soja de molho em água fria até dobrar de tamanho. Espreme para tirar o excesso de água e reserva. Refoga a cebola e o alho no azeite até dourar, depois acrescenta o tomate e a polpa da beringela e refoga até soltar água. Junta a soja e, se necessário, um pouco mais de água. Cozinha até que a beringela murche e sobre pouca água. Escorre as metades de beringela e recheia com o refogado, acrescentando duas azeitonas para cada metade e polvilhando com pão ralado. Coloca numa assadeira grande untada com um pouco de margarina. Assa até que as metades estejam macias.

- Acompanha com arroz integral.

INGREDIENTES

3 Beringelas grandes
1 chávena de chá de soja fina
1 cebola média picada
1 tomate sem pele picado
2 dentes de alho picados
12 azeitonas pretas
60g de margarina vegana
6 colheres de sobremesa de pão ralado



Assado de seitan

Modo de preparação:

- Aquece o forno a 180°C. Coloca numa travessa de ir ao forno o bocado de seitan inteiro. Em volta põe as batatinhas cortadas aos cubos e as cenouras às rodelas. Faz uns golpes na parte de cima do seitan e barra com a pasta de pimentão. Mistura o azeite com os alhos picados, a pimenta, a folha de louro e o resto da pasta de pimentão. Deita este molho por cima do seitan, das batatas e das cenouras.

- Junta uma chávena de água e levar ao forno durante aproximadamente uma hora. Vai controlando o forno para ver se não está demasiado seco. Se assim for, pode-se adicionar um pouco de água.

INGREDIENTES

400g de seitan
500g de batatas
250g de cenouras
3 colheres de sopa de pasta de pimentão
½ chávena de azeite
1 cabeça de alhos
2 folhas de louro
1 colher de chá de pimenta



Arroz com feijão e cogumelos

Modo de preparação:

- Num tacho refoga no azeite a cebola e os alhos. Junta o tomate picado e a cenoura às rodela. Deixa refogar um pouco mais e junta 3 chávenas de água. Quando a água estiver a ferver junta o arroz e deixa cozer cerca de 10 minutos. Junta o feijão e os cogumelos.

- Junta o louro e um pouco de sal e deixa cozinhar até o arroz estar cozido.

INGREDIENTES

1 chávena de arroz
1 cenoura
1 lata média de feijão vermelho (250g)
1 lata média de cogumelos laminados (250g)
1 cebola média
6 dentes de alho
2 folhas de louro
2 tomate maduros ou polpa de tomate
azeite q.b
sal q.b
3 chávenas de água



Chop suey vegetariano

Modo de preparação:

- Põe o óleo a aquecer com o dente de alho, até que este comece a ficar frito. Junta os restantes ingredientes pela seguinte ordem: do mais duro para a mais mole; de maneira a que as coisas mais moles fiquem apenas levemente salteadas e as mais rijas ainda levem uma fritura razoável. A ordem é esta: tirinhas de cenoura até ficarem fritas nos lados - cerca de 1 minuto; meias-luas de cebola: até ficarem moles, mas não amareladas: cerca de 2 minutos.

- Neste ponto, rega-se o tacho com alguns salpicos do molho de soja e depois juntam-se os cogumelos até se envolverem bem o óleo e ficarem castanhos: cerca de 1 minuto; e os rebentos de soja: até ficarem dourados, mas ainda estaladiços.

No fim volta a regar com molho de soja.

Deixa descansar 5 minutos fora do lume, tapado, antes de servir.

Podes servir com arroz.

INGREDIENTES

1 embalagem de rebentos de soja (com a ponta da raíz aparada)

1 cebola pequena cortada em quartos e com as meias luas separadas

1 cenoura cortada em tiras muito fininhas

molho de soja q.b

6 cogumelos frescos cortados em quartos
óleo vegetal

1 dente de alho descascado e cortado a meio



Bolonhesa de tofu

Modo de preparação:

- Põe o esparguete a cozer em água e sal enquanto confeccionas o resto do prato. Descasca e pica finamente o tomate e a cebola e põe-os a refogar em azeite numa frigideira. Quando estiver semi-cozinhado retirar, colocar num copo fundo acrescentando mais azeite se necessário e mói tudo com a varinha mágica.

- Aproveita a frigideira: junta um pouco mais de azeite e coloca o tofu em cubinhos e os cogumelos em lâminas. Tempera com os orégãos, cominhos, pimentão doce e sal e deixa tostar um pouco em lume brando e vai mexendo. Quando o tofu tiver ganho a cor dos temperos e estiver semi-cozinhado, despeja o molho de tomate e cebola por cima e deixa cozinhar mais um pouco enquanto o tofu absorve o molho. Serve por cima do esparguete e acompanha com uma salada.

INGREDIENTES

Esparguete integral
2 tomate-chucha
ou tomate-cereja
1 cebola roxa
250g tofu
cogumelos q.b
azeite q.b
cominhos q.b
orégãos q.b
pimentão doce
q.b
sal q.b



Seitan à Brás

Modo de preparação:

- Pica a cebola e aloura-a no azeite. Junta a curgete às rodela e o seitan em cubos. Deixa refogar um pouco. À parte frita as batatas em palitos finos. Junta então as batatas à mistura anterior e as natas, deixando estufar mais um pouco (não muito).

INGREDIENTES

250g de seitan
1 cebola
500g de batatas
125ml de natas de soja
1 curgete
azeite q.b
sal q.b
alho q.b
salsa q.b.



Estufado de salsichas de tofu com cogumelos

Modo de preparação:

- Corta o alho em pedaços pequenos e a cebola às rodelas finas e coloca tudo numa sertã. Adiciona azeite e deixa refogar até a cebola e o alho alourarem.

Em seguida, adiciona um pouco de polpa de tomate, sal a gosto e deixa estar mais um pouco.

- Junta as salsichas cortadas às rodelas e os cogumelos pré-cozidos no microondas e deixa cozinhar em lume brando. No final, adiciona as ervilhas e deixa cozinhar durante mais algum tempo.

INGREDIENTES

3 salsichas de tofu
1 embalagem de cogumelos frescos laminados
1 chávena de ervilhas
1 cebola
2 dentes de alho
azeite q.b.
polpa de tomate q.b.
sal q.b.



Farrapo Velho

Modo de preparação:

- Coloca água ao lume num tacho grande e deixa ferver. Acrescenta o sal e as batatas inteiras descascadas e lavadas.

- Quando estiverem quase cozidas, junta a penca e os grelos lavados. Após a cozedura, escorre a água e deixa tudo no tacho durante uma noite.

No dia seguinte, põe o azeite e o alho em lume muito brando num outro tacho.

Vai acrescentando o preparado anterior alternadamente e já cortado aos pedaços. Depois de tomar paladar e imediatamente antes de servir, tempera com a pimenta e os cominhos.

INGREDIENTES

8 batatas médias
água q.b.
1 couve penca
média
½ molho de grelos
sal q.b.
3 colheres de sopa
de azeite
dentes de alho q.b.
pimenta preta q.b.
cominhos em pó q.b.



Feijoada vegetariana à transmontana

Modo de preparação:

- Num tacho, doura no azeite a cebola, o alho, o louro. Acrescenta os tomates picados e deixa estufar um pouco. Junta um pouco de água. Acrescenta a cenoura às rodelas e folhas de couve. Quando os legumes estiverem quase cozidos, acrescenta o feijão cozido. Serve com arroz integral.

Sugestão: Este prato já é nutricionalmente equilibrado, mas caso queiras tornar a feijoada ainda mais semelhante com a receita tradicional acrescenta pedaços de seitan e rodelas de chouriço de soja.

INGREDIENTES

2 Chávenas de feijão vermelho cozido
1 couve
2 cenouras
3 tomates maduros
1 folha de louro
1 cebola picada
2 dentes de alho
sal q.b
azeite q.b



Jantar de Consoada

Modo de preparação:

- Numa panela funda e larga põe água a ferver. Junta uma colher de sopa de sal integral e as batatas inteiras de seguida. Deixa ferver novamente e passados 20 minutos, junta as pencas bem lavadas, cortadas aos pedaços e com um golpe curto ao longo do caule para melhor cozedura. Deixa cozinhar 15 minutos.

- Acrescenta os grelos bem lavados aos pedaços quando verificares com um garfo que o caule das pencas já está tenro. Quando os grelos estiverem cozidos, coloca com uma espumadeira as duas fatias de tofu à superfície apenas para entalir um pouco. Em cada prato, coloca um dente de alho às rodelas, serve o jantar, rega com um fio de azeite e polvilha com um pouco de pimenta preta.

INGREDIENTES

1 couve penca média
1 molho de grelos pequeno
6 batatas médias inteiras (descascadas ou não)
2 fatias de tofu
1 colher de sopa de sal integral
água q.b
pimenta preta q.b
2 dentes de alho
azeite extra-virgem q.b.



Quiche de tofu

Modo de preparação:

Massa:

Mistura a farinha, a aveia moída, o fermento e o bicarbonato. Numa outra taça mistura o azeite, o sumo de limão, a água e mexe ligeiramente. Incorpora o líquido na massa, mistura e forma rapidamente uma bola. Estende a massa e coloca-a no fundo de um prato de tarte. Apará a massa que sair fora do prato.

Recheio:

Mistura o miso, a tahina, o sumo de limão até obteres uma consistência cremosa, junta leite de soja se necessário. Deita esta preparação sobre a massa. Dispõe o tofu picado em cima. Leva ao forno 30 minutos.

INGREDIENTES

1 chávena de
farinha de trigo
1 chávena de
flocos de aveia
1 colher de chá de
fermento
1 colher de chá de
bicarbonato de
sódio
1/4 chávena de
azeite
1 chávena de
água gelada
2 chávenas de tofu
esfarelado
1 colher de sopa
de miso
1 colher de sopa
de tahina
sumo de 1 limão
leite de soja q.b



Empadão de legumes

Modo de preparação:

- Coze as batatas em rodela finas. Num tacho à parte, refoga a cebola em rodela no azeite. Junta a curgete e a cenoura em rodela finas. Acrescenta os brócolos em pequenos pedaços. Acrescenta polpa tomate e deixa cozinhar em lume brando até os legumes estarem moles.

- Num pirex, coloca uma camada de batatas, outra camada de legumes polvilhada com semente de sésamo e por fim as restantes batatas. Acalca tudo bem e cobre com o leite de coco e o kefir (antecipadamente mistura os líquidos).

- Polvilha o empadão com flocos de levedura de cerveja, mais um pouco de sementes de sésamo e rega com molho de soja. Leva ao forno a gratinar cerca de 10 minutos..

INGREDIENTES

8 batatas
½ ramo brócolos
1 curgete
1 cenoura
1 cebola
polpa tomate q.b
sementes sésamo q.b
azeite q.b
½ frasco de leite
coco
½ chávena de kefir
ou natas de soja
flocos de levedura
de cerveja q.b
molho de soja q.b
(opcional)



Seitan com banana

Modo de preparação:

- Corta a cebola e o alho e coloca-os com azeite e louro num tacho. Deixar refogar um pouco. Entretanto, corta o seitan em fatias e coloca no tacho junto com o refogado. Tempera com sal marinho e tomilho (podes experimentar com outras ervas mediterrâneas). Deixa fritar o seitan e vai mexendo. Enquanto o seitan aloura corta as bananas em rodela e coloca-as junto com as natas num misturador, formando uma pasta. Mistura tudo no tacho e deixa cozer uns minutos (o necessário para fazer a ligação).

- Serve com arroz basmati com açafrão polvilhado com sementes diversas.

INGREDIENTES

300g seitan
3 bananas grandes
(bem maduras)
um pacote de
natas aveia (ou
soja)
1 cebola grande
alho q.b
azeite q.b
1 folha de louro
sal marinho q.b
tomilho q.b



Empadão de curgetes e sésamo

Modo de preparação:

- Coze as batatas às rodelas finas. Quando estiverem bem cozidas reduz a puré. Junta um fio de azeite e noz moscada.

À parte refoga num pouco de azeite a curgete e o alho francês às rodelas finas, e o alho picado. Tempora a gosto com molho de soja.

- Num pirex de ir ao forno dispõe uma camada de puré, outra com o refogado e outra com chouriço de soja às rodelas. Entre cada camada, polvilha com sementes de sésamo. Termina com uma camada de puré, polvilhada com levedura de cerveja e sementes de sésamo.

Leva ao forno alguns minutos a gratinar.

INGREDIENTES

8 batatas
azeite q.b
noz moscada q.b
1 curgete
½ alho francês
5 dentes de alho
½ chouriço de soja
molho de soja q.b
sementes de sésamo q.b
levedura de cerveja q.b



Alhada de tofu

Modo de preparação:

- Pica quatro dentes de alho e os coentros, e com um pouco de azeite leva tudo ao lume numa frigideira tipo wok. Acrescenta a farinha e mexe.

Depois, aos poucos e poucos junta um litro de água morna, sempre a mexer para envolver tudo muito bem. Tempera com sal e pimenta. Entretanto, corta aos cubos pequenos as batatas e junta ao caldo.

- Quando as batatas estiverem quase cozidas, adiciona uma colher de sopa de vinagre e os cubos de tofu. Deixa cozer mais uns cinco minutos. Rectifica os temperos, mexe e desliga.

INGREDIENTES

8 dentes de alhos
½ molho de coentros
azeite q.b
3 colheres de sopa de farinha de trigo
1 litro de água
2 batatas
300g tofu
sal q.b
pimenta q.b
1 colher de sopa de vinagre



Lentilhas à Italiana

Modo de preparação:

- Numa taça, mistura o azeite, o óleo de cânhamo, o sal, a mostarda, os coentros cortados fininhos, os tomates cereja cortados em quartos, o pimento cortado aos cubinhos, as azeitonas e as lentilhas germinadas. Envolve bem o molho com as lentilhas; deixa descansar cerca de 15 minutos para os sabores se misturarem bem. Está pronto a servir!

INGREDIENTES

1 ½ chávenas de lentilhas germinadas
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de óleo de cânhamo
sal marinho grosso q.b
1 colher sopa mostarda
1 molho de coentros biológicos
5 tomates cereja
¼ pimento amarelo
5 azeitonas



Espargos salteados com cogumelos e açafrão

Modo de preparação:

- Coloca o azeite a aquecer com o alho ou a férula. Quando o alho estiver louro, põe o lume no médio, coloca os cogumelos e espera-se até que tenham perdido a maior parte da água. Corta os espargos em terços e adiciona aos cogumelos. Deita o vinho branco e polvilha generosamente com açafrão. Deixa cozinhar alguns minutos.

- Coloca os ninhos de talharim em água a ferver durante 5-10 minutos (de acordo com as instruções do pacote). Depois de cozidos, escorre e mistura no salteado de espargos. Envolva bem e serve.

INGREDIENTES

1 molho de espargos verdes cozidos (cerca de 15 espargos)
5 ninhos de talharim ou outra massa a gosto
1 lata de cogumelos laminados
férula ou 2 alhos picados fininhos
açafrão q.b
azeite q. b
1/3 de copo de vinho branco



Strogonoff de Legumes

Modo de preparação:

- Lava bem todos os ingredientes e corta-os em pequenos cubos iguais. Num tacho largo, coloca o azeite, o caril, a curcuma, os cominhos e a pimenta preta e deixa alourar ligeiramente. Junta os cubos de cenoura, nabo, pimento e cebola e deixa estufar durante 10 minutos. Junta um pouco de água. Junta depois os cubos dos restantes legumes e deixa estufar mais 10 minutos. Junta um pouco de água e deixa apurar em lume brando
- Finalmente, junta as natas de soja envolvendo bem todos os legumes e deixa ferver apenas 2 minutos. Desliga o fogo e junta os coentros muito picadinhos
- Acompanha com arroz ou outro cereal integral a gosto.

INGREDIENTES

- 2 cebolas
- 3 nabos
- 2 curgetes
- 1 beringela
- 1 fatia de abóbora
- 1 pimento vermelho
- azeite q.b.
- 2 pacotes de natas de soja
- 1 colher de chá de caril
- 1 colher de chá de curcuma
- 1 colher de café de cominhos
- 4 grãos de pimenta preta
- coentros q.b.



Uma salada já não é só de folhas. Macarrão, grãos e outros legumes entram agora nesta área, enriquecendo o valor nutritivo das saladas. Para criar o molho, procure vinagres, azeites, ervas e especiarias de qualidade. Atraentes e deliciosas, estas saladas prometem sabor e frescura, e claro uma diversidade de nutrientes, das fibras às vitaminas e aos minerais.

Saladas



Salada de castanhas, fiambre e noz

Modo de preparação:

- Coloque o azeite e as castanhas numa frigideira e cozinhe por 10 a 15 minutos em lume médio, ou até as castanhas amolecerem. Junte o alho nos minutos finais e transfira para um prato.

- Volte a aquecer a frigideira e cozinhe o fiambre (cortado aos bocados), em lume alto por 5 minutos, ou até ficar dourado. Junte as sementes de funcho, as nozes (cortadas a meio) e as castanhas, mexendo até começarem a ficar torradas.

- Coloque a alface (rasgada), o aipo (em fatias) e as endívias (aos bocados) numa saladeira, polvilhando depois com a mistura de castanhas e temperando com sal e pimenta a gosto.

- Numa tigela pequena, misture o azeite e o vinagre, regando por cima da salada e sirva.

INGREDIENTES

400g de castanhas (cozidas)

1 Dente de alho, esmagado

100g de fiambre

½ de colher de chá de sementes de funcho

100g de nozes

2 Talos de aipo

2 Alfaces

2 Cabeças de endívias

¼ de chávena de azeite

½ de colher de sopa de vinagre balsâmico



Salada de feijão verde, batata e queijo feta

Modo de preparação:

- Coloque as batatas (em fatias) numa tigela à prova de calor. Cubra com $\frac{1}{4}$ de chávena de água e tape com papel aderente. Coloque no micro-ondas na potência máxima por 4 minutos ou até começarem a ficar tenras, escorrendo no final.

- Aqueça 2 colheres de sopa de azeite numa frigideira em lume médio. Cozinhe as batatas por 4 minutos ou até ficarem douradas e estaladiças. Transfira para um prato forrado com papel absorvente

- Entretanto, cozinhe o feijão verde numa panela com água a ferver durante 2 minutos ou até ficar tenro e bem verde. Escorra e passe por água fria para arrefecer e depois seque em papel absorvente

- Divida as batatas por pratos, cubra com o feijão verde e polvilhe com o queijo feta (ralado). Retire as sementes da romã e polvilhe por cima com o queijo. Regue com o restante azeite e tempere a gosto com sal e pimenta.

INGREDIENTES

200g de feijão verde
4 batatas
 $\frac{1}{4}$ de chávena de azeite
100g de queijo feta
1 romã



Salada de Burghul, tomate e feijão de soja

Modo de preparação:

- Coloque o tabouli numa tigela à prova de calor. Deite $\frac{1}{2}$ chávena de água a ferver por cima e deixe descansar por 10 minutos.
- Escorra bem utilizando as mãos para retirar excesso de líquido.
- Coloque o tabouli numa tigela grande juntamente com os tomates (em fatias finas), a cebola (em fatias finas), a hortelã (picada), a salsa, o sumo de limão, o azeite e a soja.
- Tempere a gosto com sal e pimenta misturando bem. Coloque uma folha de alface em cada prato e recheie com o tabouli.

INGREDIENTES

400g de soja
 $\frac{1}{2}$ Chávena de salsa picada
 $\frac{1}{4}$ de chávena de burghul
200g de tomate cereja
1 cebola roxa
2 Colheres de sopa de hortelã
2 Colheres de sopa de limão
2 Colheres de chá de azeite
4 folhas de alface crocante



Salada de favas, fiambre e feta

Modo de preparação:

- Cozinhe as favas numa panela com água a ferver por 8 min ou até tenras. Escorra e passe por água fria até arrefecer. Coloque numa tigela grande e reserve.
- Aqueça uma frigideira pequena em lume médio alto. Cozinhe o fiambre por 3 minutos até ficar estaladiço. Retire do lume.
- Adicione o bacon, rucola, cebola e basilico à tigela com favas. Misture delicadamente.
- Numa tigela pequena misture o vinagre, azeite, mostarda e alho. Tempere a gosto. Regue por cima da salada de favas, e envolva. Polvilhe com o feta e sirva.

INGREDIENTES

- 2 ½ Chávenas de favas
- 100g de fatias finas de fiambre
- 80g de rúcula
- 1 Cebola vermelha, partida ao meio, em fatias finas
- 16 Folhas de basílio rasgadas
- 2 Colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
- 2 Colheres de chá de azeite
- 1 Colher de chá de mostarda de grão
- 1 Dente de alho esmagado
- 60g de queijo feta



Salada de Atum e Tomate

Modo de preparação:

- Escove as batatas em água corrente, ponha-as numa panela e cubra-as de água. Tape e deixe levantar fervura. Baixe o lume e deixe cozer de 20 a 30 minutos, conforme o tamanho da batata.

- Coza as ervilhas em pouca água, temperada de sal, com o recipiente coberto, durante 3 ou 4 minutos para ficarem estaladiças, escorra-as e passe-as por água fria. Lave e seque os tomates, corte-os em oito. Descasque e corte as cebolas em cubinhos.

- Desfaça o atum, bem escorrido em pedaços não muito pequenos. Bata o vinagre com o sal, o açúcar e pimenta. Depois junte o azeite, misture bem e deixe repousar.

- Escorra as batatas, passe-as por água fria, descasque-as e deixe arrefecerem um pouco. Corte as batatas ainda mornas em cubos e misture-as com os demais ingredientes. Tempere e deixe repousar a salada durante 2 horas, no mínimo.



INGREDIENTES

300 g de batatas
300 g de ervilhas congeladas
1 pitada de sal
4 tomates
2 cebolas
300 g de atum em conserva (ao natural ou em água)
2 colheres de sopa de vinagre
½ colher de chá de sal
1 pitada de pimenta branca acabada de moer
1 pitada de açúcar
3 colheres de sopa de azeite
salsa picada

Salada de Vegetais Assados

Modo de preparação:

- Pré-aqueça o forno a 120°C.
- Coloque os vegetais numa assadeira de pouca profundidade, verta o azeite e tempere.
- Sacuda a assadeira suavemente para se assegurar que os vegetais estão bem acondicionados no azeite e no tempero.
- Leve ao forno durante cerca de 35 minutos, até os vegetais estarem tenros e com as pontas ligeiramente tostadas.
- Entretanto, misture todos os ingredientes do molho e verta sobre os vegetais assados. Sacuda bem e divida por 4 pratos, polvilhando com as aparas de parmesão, se assim o entender.

MOLHO

- 3 colher de sopa de azeite
- 2 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- raspa de limão e sumo de ½ limão

INGREDIENTES

- 3 Cebolas vermelhas cortadas em quartos
- 3 batatas, lavadas e cortadas em gomos
- 2 courgettes em fatias grossas
- 2 pimentos amarelos, sem sementes e em fatias grossas
- 4 tomates, aos gomos
- 1 colher de sopa de azeite
- sal e pimenta preta moída
- queijo parmesão

Salada de Niza

INGREDIENTES

- 1 alface fresca
- ½ pepino (cerca de 200 g)
- 1 cebola
- 150 g atum em conserva (ao natural, em água)
- 8 filetes de anchova
- 24 azeitonas pretas
- 1 colher de sobremesa de vinagre
- ¼ colher de chá de sal
- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 pitadas de pimenta branca
- 2 pitadas generosas de ervas provençais secas
- 2 ovos cozidos



Modo de preparação:

- Lave as folhas de alface em água corrente, escorra-as e seque-as com um pano.
- Lave e seque o pepino e depois corte-o em rodela muito finas.
- Lave e seque os tomates, corte-os em oitavos e retire-lhes a parte do pedúnculo.
- Descasque a cebola e corte-a em anéis muito finos.
- Escorra o atum e esfarele-o.
- Se os filetes de anchova forem muito grandes, corte-os ao meio e ao comprido. Escorra as azeitonas.
- Corte as folhas de alface em pedaços pequenos iguais e misture-as cuidadosamente com o pepino, o tomate, a cebola, o atum, as anchovas e as azeitonas numa saladeira grande.
- Misture o vinagre com o sal e junte o azeite, a pimenta e as ervas, batendo vigorosamente. Regue a salada, mexendo com cuidado.
- Descasque os ovos cozidos, já frios, corte-os em oitavos e reparta-os pela salada.

Salada Grega

INGREDIENTES

- 1 dente de alho.
- 1 pimento verde grande
- 1 cebola grande
- ½ pepino
- 2 tomates
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá de açúcar
- 3 colheres de sopa de azeite
- 150 g de queijo Feta
- 50 g de azeitonas pretas
- 1 pitada generosa de orégãos, manjeriço fresco para decorar



Modo de preparação:

- Descasque o dente de alho e esfregue-o numa saladeira.
- Corte o pimento ao meio, pelo comprido, e retire-lhe as sementes e as peles brancas. Lave e seque as metades e corte-as em tiras.
- Descasque a cebola e corte-as em anéis finos.
- Lave o pepino, corte-o em quatro, pelo comprido, e depois em cubos grandes.
- Lave e seque os tomates, corte-os em quatro, retire o pedúnculo e depois corte-os transversalmente, em pedacinhos mais pequenos.
- Bata na saladeira o sumo de limão com o sal e o açúcar e por fim junte o azeite.
- Ponha os pedaços de pimento, pepino, tomate e cebola na saladeira e misture com cuidado.
- Corte o queijo Feta em cubos não muito pequenos, polvilhe com orégãos e deite-o com as azeitonas, na salada.
- Tape a saladeira com um pano e deixe em repouso durante 20 minutos à temperatura ambiente.
- Lave e seque o manjericão, retire-lhe os talos e corte algumas das folhas em tiras.
- No momento de servir, polvilhe a salada com as tiras de manjericão e coloque as folhas inteiras a enfeitar.

Salada de peru com manga

Modo de preparação:

- Desfie a carne e corte a manga em cubos pequenos. Misture os dois ingredientes numa taça
- Adicione o sumo da laranja. Tempere com o sal e a pimenta. Envolve todos os ingredientes.
- Decore com alface roxa e rodela de cebola
- Sirva.

INGREDIENTES

400g de peito de peru grelhado
1 cebola
250g de manga natural descascado
1 laranja
Sal e pimenta
Alface roxa



Salada de Alface com Laranja, Feijão e Queijo Feta

Modo de preparação:

- Junte todos os ingredientes numa saladeira. Mexa e misture bem com o molho vinagreta.

INGREDIENTES

1 Alface cortada em juliana
200 grs de rabanetes
200 grs de feijão cozido
1 laranja em segmentos
1 cebolinho picado
50 grs de queijo feta (magro)
50 ml de vinagreta de laranja



Salada Cores de Maio

Modo de preparação:

- Junte a mistura para saladas, as cenouras e a cebola num recipiente para saladas. Regue com o azeite e o vinagre e salpique com um pouco de sal. Divida o preparado por dois pratos e por cima disponha as fatias de peru grelhadas, os tomates cereja e o queijo.



INGREDIENTES

1 embalagem de mistura para saladas
200 grs de cenoura ralada
30 grs de cebola vermelha fatiada
10 tomates cereja
100 grs de peito de peru grelhado (fatiado)
2 fatias de queijo magro (fatiado)
Azeite (q.b.)
Vinagre Balsâmico (q.b.)
Sal (q.b.)

Salada de Toranja e Alface

Modo de preparação:

- Coloque a cebola numa tigela pequena e cubra com água fria. Deixe a cebola absorver água durante 10 minutos e enxugue. Entretanto, com uma faca afiada, descasque a toranja e aproveite só a sua carne. Trabalhe debaixo de uma tigela para aproveitar o sumo, e corte a toranja em segmentos. Reserve 1/3 do sumo do fruto. Coloque o alho num tacho pequeno e cubra com água. Leve o alho a cozer em lume brando até amolecer, cerca de 3 minutos. Enxugue e reserve.

- Combine o vinagre, o azeite, a mostarda, o mel, o alho cozido e o sumo da toranja e triture até obter um molho cremoso. Caso o molho fique muito grosso, acerte com um dos ingredientes líquidos, de preferência o sumo de toranja. Ao molho, junte a alface, a cebola e a toranja numa saladeira. Misture o molho com os ingredientes sólidos e salpique a salada com as sementes de sésamo.

INGREDIENTES

½ Cebola cortada à rodela
3 toranjas
340 gramas de alface
6 dentes de alho
1 maçã verde cortada aos cubos
2 colheres de sopa de vinagre de cidra
3 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de mostarda
½ colher de sopa de mel
Sal (q.b.)
Pimenta preta de moinho (q.b.)
2 colheres de sopa sementes de sésamo



Salada de Salmão Fumado com Ervas

Modo de preparação:

- Coloque a alface e a rúcula numa tigela grande. À parte, misture o creme fraïche com as ervas finas picadas, tempere com sal e pimenta e deite o preparado na tigela. Misture até envolver e coloque a salada em 4 pratos. Por cima, coloque fatias de salmão fumado e salpique com as vieiras fatiadas.



INGREDIENTES

1 alface cortada em juliana
400 gramas de rúcula cortada
150 gramas de salmão fumado
4 vieiras cortadas em fatias
100 gramas de crême fraïche
70 gramas de ervas finas picadas (salsa, cebolinho, aneto)
Sal (q.b.)
Pimenta preta de moinho (q.b.)

Salada Cremosa de Couve-Flor

Modo de preparação:

- Junte a maionese, vinagre, chalota e as sementes de cominho (se decidir usar) numa tigela grande até todos os ingredientes se misturarem num creme. Junte a couve-flor, a alface e a maçã. Sirva.



INGREDIENTES

5 Colheres de sopa de maionese (light)
2 colheres de sopa de vinagre de cidra
1 chalota, finamente picada
½ colher de sopa de sementes de cominho (opcional)
¼ de colher de sopa de pimenta preta de moinho
650 gramas de couve-flor cortada
400 gramas de alface
1 maçã vermelha em cubos

Salada de Batata

Modo de preparação:

- Tire a pele das batatas depois de cozer e corte em meias luas, adicione os restantes ingredientes e envolva com as batatas. Deixe repousar cerca de meia hora no frio antes de servir e acompanhe com carnes frias laminadas.

INGREDIENTES

1 kg de batata cozida com pele
150g de cebola picada grosseiramente
1cl de vinagre
3cl de azeite
Sal e pimenta preta q.b
5g de açúcar
2 colheres de chá de mostarda



Salada de Queijo à Grega

Modo de preparação:

- Corte os tomates em fatias e disponha-os numa travessa. Corte o pepino e a cebola em rodela finas, tire as grainhas do pimento e corte-o em tiras. Espalhe por cima o queijo feta, cortado em cubos, e enfeite com azeitonas.

- Tempere de sal marinho, pimenta branca, azeite e vinagre.

- Polvilhe com orégãos e sirva imediatamente.

INGREDIENTES

500g de tomate
200g de pepino
100g de cebola
60g de pimento verde
250g de queijo feta
30g de azeitonas sem caroço
1 dl de azeite extra virgem
1 cl de vinagre
Sal q.b
Pimenta q.b
1 colher de chá de orégãos



Salada de tomate com manjericão

Modo de preparação:

- Numa saladeira, coloque o vinagre, o azeite, a mostarda, um pouco de manjericão cortado em lâminas finas, a flor de sal e uma gema de ovo. Bata tudo muito bem com a ajuda de uma vara de arames. Junte os gomos de tomate e envolva tudo no molho. No final, decore com folhas de manjericão.

INGREDIENTES

400g de tomate
cacho cortado em
gomos
6 cl de azeite
2 cl de vinagre
1 Gema de ovo
3g de flor de sal
15g de mostarda
20g de manjericão



Salada Russa

Modo de preparação:

- Corte as batatas, as cenouras e os nabos em cubos. Junte os ovos cortados em gomos, as ervilhas e envolva tudo com maionese. Tempere com flor de sal, pimenta preta, pimenta branca e pimenta verde moídas, salsa picada e cebolinho.

- Coloque tudo numa forma e leve ao frio durante duas horas, depois desenforme para um prato e decore com gomos de ovo e tomate cereja. Pode acompanhar esta salada com filetes de peixe, atum de conserva, salmão fumado, etc.

INGREDIENTES

100g de batata cozida com pele
50g de cenoura cozida inteira
40g de nabos cozidos
3 ovos
50g de ervilhas
Salsa q.b
Pimentas preta, branca e verde q.b
Tomate cereja
Flor de sal
Cebolinho
Maionese (light)



Após uma refeição temos sempre o hábito de querer sobremesa. Uma peça de fruta chega, porém às vezes queremos algo mais sofisticado...

As sobremesas podem saudáveis e, simultaneamente, deliciosas!

Sobremesas



Panquecas de milho com salsa e tomate

Modo de preparação:

- Peneire a farinha e a caienna para dentro de uma tigela grande e adicione uma pitada de sal. Junte o parmesão e misture. Faça um buraco no centro da mistura de farinha. Use um garfo para bater o ovo com o soro de leite, adicione à tigela e misture. Junte o milho e volte a misturar.

- Aqueça uma frigideira grande em lume médio/baixo. Pincele a frigideira com um pouco de óleo vegetal e deite 4 colheres (de cada vez) da massa preparada para a frigideira. Cozinhe por 2 minutos de cada lado ou até ficar dourada. Transfira para um prato e mantenha quente.

- Para fazer a salsa misture todos os ingredientes numa tigela pequena e tempere a gosto com sal e pimenta.

- Sirva as pancakes com a salsa.

INGREDIENTES

300g de milho
1 chávena e meia de tomate cortado aos cubos
1/4 de chávena de coentros
Salsa q.b
3/4 chávena de farinha de fermento
1/4 colher de chá de pimento caienna
2 colheres de sopa de parmesão
1 ovo
2/3 chávena de soro de leite
2 alhos francêss bebé em rodela finas



Tiramisu de frutos silvestres

Modo de preparação:

- Bata as gemas do ovo com o açúcar até ficar cremoso e com uma cor pálida acrescentado no final o mascarpone.
- Numa outra tigela bata as claras até ficarem duras. Incorpore delicadamente as claras na mistura de mascarpone e guarde no frigorífico por 30 minutos.
- Corte o pão-de-ló em quadrados de aproximadamente 1cm. Depois misture o café com o licor numa jarra. Coloque 4 pedaços de pão-de-ló nas bases de oito copos com a capacidade de 1 chávena cada.
- Deite 25ml da mistura de café dentro de -cada copo. Use uma colher para pressionar o bolo na base do copo e cubra com 2 colheres de sopa da mistura de mascarpone e 1 colher de sopa de mistura dos frutos silvestres. Repita em várias camadas.
- Tape com papel aderente e guarde no frigorífico por 3 horas ou de um dia para o outro.

INGREDIENTES

500g de frutos silvestres
2 ovos
¼ de chávena de açúcar fino
250g de mascarpone
300 ml de natas light
300g de pão de lô
1 Chávena de café
1 Chávena de licor de creme amarelo



Mini tartes de frutas tropicais

INGREDIENTES

300g de frutas tropicais
1 Chávena de farinha com fermento
2 Colheres de sopa de farinha de amêndoa
½ Chávena de açúcar fino
1/3 Chávena de azeite
½ Chávena de leite magro
½ Chávena de natas light
1 c. de chá de essência de baunilha
1/3 Chávena de amêndoas laminadas
30g de margarina sem sal

CREME DE BAUNILHA

300ml de natas light
Adoçante
½ vagem de baunilha



Modo de preparação:

- Aqueça o forno previamente a 180°. Unte 6 formas de tarte pequenas (10cm).
- Misture a farinha, a farinha de amêndoa, o açúcar e uma pitada de sal. Numa outra tigela misture o azeite, o leite, as natas, os ovos e a baunilha. Deite a mistura líquida para dentro da tigela com a farinha. Misture até ficar sem grumos.
- Divida a massa pelas formas e coloque a fruta dentro da massa. Polvilhe com o açúcar em pó e as amêndoas laminadas. Polvilhe com a manteiga e leve ao forno por 20 minutos ou até ficarem douradas.
- Entretanto, faça o creme de baunilha. Coloque todos os ingredientes numa tigela e bata até ficar espesso. Guarde no frigorífico até necessitar.
- Para servir, polvilhe as tartes com açúcar em pó e acompanhe com o creme de baunilha.

Mousse de maçã reineta

Modo de preparação:

- Descasque as maçãs, corte-as em pedaços para um tacho e regue-as com o sumo do limão. Junte-lhes o adoçante e 4 colheres (sopa) de água tape e leve ao lume durante 10 minutos.

- Demolhe as folhas de gelatina em água fria durante 5 minutos.

- Retire as maçãs do lume, reduza-as a puré e leve novamente ao lume. Deixe ferver, adicione a gelatina escorrida e mexa bem até que se dissolva. Retire e deixe arrefecer. Acrescente os iogurtes e volte a mexer.

- Divida o preparado por várias taças e leve ao frio até ao momento de servir. Decore com folhas de hortelã.

INGREDIENTES

4 Maçãs reinetas
2 iogurtes naturais magros
6 folhas de gelatina
2 colheres (sopa) de adoçante
Sumo de 1 limão
Folhas de hortelã
q. b.



Mousse de Ananás

Modo de preparação:

- Descasque o ananás e reduza-o a puré.
- Demolhe as folhas de gelatina em água fria e quando estiverem moles, dissolva-as num pouco de água quente.
- Misture ao ananás as gemas de ovos, os iogurtes e a gelatina.
- Bata as claras em castelo e junte-as ao restante preparado. Leve ao frigorífico para que solidifique.

INGREDIENTES

4 Maçãs reinetas
2 iogurtes naturais magros
6 folhas de gelatina
2 colheres (sopa) de adoçante
Sumo de 1 limão
Folhas de hortelã
q. b.



Maçã Recheada com Queijo e Frutos Secos

Modo de preparação:

- Lave a maçã, corte-lhe um chapéu e retire-lhe o interior cuidadosamente para que não estrague a “embalagem”.

- Corte a polpa da maçã em cubinhos pequenos e junte-lhe o queijo e os alperces também cortados em pequenos pedaços. Adicione os pinhões e as avelãs.

- Tempere com pimenta, azeite e vinagre. Mexa bem e encha a maçã com este preparado. Polvilhe com salsa picada e sirva de imediato.

INGREDIENTES

1 maçã
1 fatia de queijo Camembert
2 alperces secos
1 colher (chá) de pinhões
1 colher (chá) de avelãs picadas
1 colher (chá) de azeite
1 colher (chá) de vinagre
1 colher (chá) de salsa picada
Pimenta moída
q. b.



Farófias com creme de kiwi

Modo de preparação:

- Junte ao leite 2dL de água e ferva com a vagem de baunilha. Deixe repousar durante 5min e retire a baunilha.
- Bata as claras em castelo firme. Deite-as às colheres no leite fervente até crescerem e ficarem firmes. Cozinhe as farófias e deixe-as escorrer numa rede.
- Descasque os kiwis. Triture metade, corte os restantes em pedaços pequenos e junte o sumo de limão e adoçante a gosto.
- Acompanhe as farófias com o creme de kiwis e sirva de imediato.

INGREDIENTES

5dL de leite magro
1 Vagem de baunilha
3 Claras
200g de kiwis maduros
Sumo de limão
Adoçante

Uma sobremesa rica em vitaminas e minerais, que lhe permite juntar sabores!

Creme de pêra

Modo de preparação:

- Demolhe as folhas de gelatina em água fria e aguarde 20min.
- Descasque as peras, retire a parte central e parta em fatias finas. Coza-as em 4dL de água juntamente com a raspa e o sumo do limão
- Quando as peras estiverem cozidas, adicione adoçante a gosto, retire do lume e reserve metade do preparado para o fim. Reduza a restante pêra a puré com a água de cozedura e aqueça novamente. Retire do lume e adicione as folhas de gelatina escorridas. Mexa bem e deixe arrefecer.
- Bata as gemas e junte ao puré de pêra. Deixe arrefecer totalmente e incorpore suavemente as claras batidas em castelo.
- Divida o puré por taças e decore com as restantes fatias que reservou. Guarde no frigorífico até solidificar. Polvilhe com canela.

INGREDIENTES

3 Pêras
4 Folhas de gelatina
1 Limão
Adoçante
2 Ovos
Canela



Creme de Fruta

Modo de preparação:

- Coloque o iogurte, a maçã, a pêra e as sementes de abóbora-menina na misturadora até ficarem cremosos. Coloque em grandes taças, polvilhe com canela e sirva.

- Pode utilizar outros frutos como os pêssegos, os damascos, ameixas, morangos de acordo com a época e a sua preferência.

INGREDIENTES

500 g de iogurte natural fresco
1 maçã, descascada e sem caroço
1 pêra grande madura, descascada e sem caroço
2 colheres de sopa de semente de abóbora-menina
Canela em pó



Brownie's de Cacau

Modo de preparação:

- Forre um tabuleiro com papel vegetal e barre-o ligeiramente com margarina vegetal. Ligue o forno a 180°C.
- Numa taça, coloque o requeijão esmagado, a margarina amolecida, o cacau, as claras, o ovo e adoçante. Bata durante cerca de 2 minutos.
- Junte a baunilha e a farinha e misture bem. Coloque a massa dentro do tabuleiro e espalhe. Leve ao forno durante 20 minutos.
- Retire, deixe arrefecer, desenforme e elimine o papel vegetal. Corte depois em quadrados pequenos e sirva.

INGREDIENTES

Papel vegetal q.
b.
Margarina
vegetal para
untar
170 g de
requeijão magro
100 g de
margarina
vegetal light
4 colheres (sopa)
de cacau em pó
2 claras
1 ovo
4 colheres (sopa)
de adoçante
para culinária
1 colher (chá) de
baunilha líquida
180 g de farinha



Iogurte de Piñacolada

Modo de preparação:

- Coloque o ananás por cima do iogurte e salpique com o coco ralado.

INGREDIENTES

70 gramas de iogurte de baunilha
100 gramas de ananás esmagado
1 colher de sopa de coco ralado



Delícia de Chocolate e Banana

Modo de preparação:

- Derreta o chocolate no microondas, mas sem deixar queimar. Cubra as rodela de banana com o chocolate e o iogurte.

INGREDIENTES

1 colher de sopa de raspa de chocolate
½ banana às rodela
1 colher de sopa de iogurte de baunilha



Laranja em Canela

Modo de preparação:

- Com a ajuda de uma faca afiada, descasque as laranjas e corte às rodelas. Disponha as rodelas em 4 pratos. Junte o sumo de limão e de laranja, o açúcar e a canela. Despeje o molho sobre as rodelas de laranja.



INGREDIENTES

4 Laranjas
2 colheres de
sopa de sumo de
laranja
2 colheres de
sopa de sumo de
limão
1 colher de sopa
de açúcar
¼ colher de chá
de canela em pó

Cheesecake Rápido

Modo de preparação:

- Barre cada bolacha com 1 colher de sopa de queijo ricota e 2 colheres de chá de doce.

INGREDIENTES

4 bolachas de manteiga sem sal
4 colheres de sopa de queijo ricota
8 colheres de chá de doce de morango



Bolo Diet de Laranja

MASSA

4 claras em castelo
4 gemas
4 colheres (sopa) farinha de trigo
1 colher (sopa) fermento em pó
1 colher (sopa, rasa) adoçante (sacarina/ciclamato)
raspas de laranja
margarina *light* para untar a forma
100ml sumo de laranja para humedecer o bolo

RECHEIO

100ml leite desnatado
100ml sumo de laranja
1 colher (sopa) amido de milho (maizena)
1 colher (sobremesa) adoçante (sacarina/ciclamato)

COBERTURA

12 Colheres (sopa) leite em pó desnatado
100ml sumo de laranja
1 colher (sobremesa) adoçante (aspartame)

Modo de preparação:

- Bata as claras em castelo com as gemas.
- Adicione a farinha de trigo, o fermento, o adoçante e as raspas de laranja, misturando levemente.
- Despeje a massa em forma redonda untada e leve ao forno médio, pré-aquecido, por 20 minutos.
Para recheio: junte todos os ingredientes e leve ao lume para engrossar, mexendo sempre.
- Deixe arrefecer e reserve.
Misture os ingredientes da cobertura e leve ao frigorífico durante 30 minutos.
- Corte a massa ao meio e humedeça com o sumo de laranja.
- Recheie o bolo e espalhe a cobertura.



Granizado de framboesas

Modo de preparação:

- Misture o açúcar com a água numa panela grande em lume médio. Cozinhe, mexendo de vez em quando, por 10 minutos ou até a água começar a ferver e o açúcar dissolver. Retire do lume.

- Misture as framboesas (esmagadas) no xarope morno de açúcar. Deixe arrefecer à temperatura ambiente. De seguida, passe por um coador e deite fora a polpa. Junte 2 chávenas do sumo de laranja. Coloque a mistura num recipiente com tampa. Guarde no congelador durante a noite.

- Use um garfo para desfazer a mistura e volte a colocar no congelador por 1 hora. Sirva a mistura em copos previamente gelados e deite por cima um pouco de água mineral.

INGREDIENTES

300g de
framboesas
¼ Chávena de
açúcar fino
7 Chávenas de
água
8 Laranjas



Outras Iguarias



Pão pita grelhado com alho, cebolinho e flor de sal

Modo de preparação:

- Aqueça o forno a 190°. Entretanto, coloque numa tigela pequena o alho, cebolinho (picado) e azeite. Coloque o pão num tabuleiro de ir ao forno e pincele com a mistura de alho.
- Leve ao forno e cozinhe por 4 minutos ou até ficar dourado e estaladiço. Retire do forno e deixe arrefecer ligeiramente. Parta em pedaços e polvilhe com flor de sal.

INGREDIENTES

- 1 Colher de sopa de alho picado
- 1 Colher de sopa de cebolinho
- 3 Colheres de sopa de azeite
- 3 Pitas
- Flor de sal q.b



Pesto de Salsa

Modo de preparação:

- Aqueça o forno a 180°. Forre um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal e espalhe os pistáchios numa só camada. Leve a assar por 5 minutos ou até ficarem ligeiramente torrados. Retire do forno e deixe arrefecer.

- Coloque os pistáchios, a salsa, o alho e a malagueta num robot de cozinha, batendo até ficar homogéneo. Com o motor ligado adicione o azeite num fio e bata até ficar bem misturado.

- Transfira o pesto para uma tigela e misture o parmesão. Tempere a gosto com sal e pimenta. Pode acompanhar com tomates e massa.

INGREDIENTES

1 e ½ de chávena de salsa picada
1 e ½ colher de chá de alho picado
¼ de chávena de miolo de pistáchios
½ de chávena de azeite
60g de parmesão ralado



Cogumelos recheados com cebola

Modo de preparação:

- Cozinhe as cebolas com um fio de azeite, numa frigideira grande por 15 a 20 minutos ou até dourarem, deixando arrefecer de seguida.

- Aqueça de novo a frigideira em lume médio alto e cozinhe o fiambre (picado) até ficar dourado. Misture a cebola, o pão ralado, o bacon, o estragão (picado) numa tigela, temperando com sal e pimenta.

- Retire o talo aos cogumelos e recheie com a mistura. Polvilhe os cogumelos com o queijo e leve a ao forno, previamente aquecido a 200°, por 10 minutos ou até os cogumelos ficarem dourados e o queijo derretido.

INGREDIENTES

500g de cebola picada
½ de chávena de pão ralado
2 fatias de fiambre
250g de cogumelos inteiros
1 Colher de sopa de estragão
¼ de chávena de queijo ralado



Tarte de filo com pescada e parmesão

Modo de preparação:

- Aqueça previamente o forno a 200°. Entretanto, unte levemente 4 -formas de tarte pequenas com a capacidade de uma chávena.
- Aqueça o azeite e junte as raspas e ¼ de uma chávena de sumo de limão numa frigideira em lume médio/baixo por 5 minutos. Adicione o peixe (cortado em cubos) e cozinhe por 8 minutos ou até ficar
- cozinhado. Retire do lume e junte a salsa e o basílico, temperando a gosto com sal e pimenta.
- Entretanto, coloque uma folha de massa numa superfície de trabalho. Pincele uma folha com azeite e cubra com outra folha, repita até conseguir 5 camadas.
- Corte em quartos e pressione cada quarto numa forma preparada, cortando o excesso. Pincele novamente com azeite e leve ao forno a assar por 8 minutos ou até ficar dourado e estaladiço.
- Coloque uma tarte em cada prato e ponha o recheio de mistura de peixe. Polvilhe com o queijo parmesão e sirva.

INGREDIENTES

750g de pescada
¼ de chávena
de salsa picada
De chávena de
azeite
1 limão
¼ de chávena
de folhas de
basílico
5 folhas de
massa filo
70g de queijo
parmesão ralado
Azeite q.b



Índice Geral

Sopas 17

- Sopa de Espinafres* 18
- Sopa de Agrião* 19
- Creme de Cenouras* 20
- Sopa Campestre* 21
- Sopa de Feijão manteiga com Grelos* 22
- Sopa de Nabos com feijão encarnado* 23
- Creme de Legumes com alho-francês* 24
- Creme de Courgettes* 25
- Sopa milagrosa* 26
- Sopa de hortaliça à Portuguesa* 27
- Sopa de couve-flor* 28
- Sopa de grão com espinafres* 29
- Sopa de tomate* 30
- Sopa de repolho com feijão manteiga* 31
- Sopa de espinafres* 32
- Sopa de feijão verde* 33

Pratos de Peixe e outros 37

- Filetes de Peixe-Espada no forno* 38
- Salmão Assado com Ervas Aromáticas Frescas* 39
- Nhoquis com peixe vermelho* 40
- Lombos de pescada em legumes* 41
- Espetadas de atum com ananás e cogumelos* 42
- Salmão grelhado com pimento e grão* 43
- Medalhões de Pescada com crosta de laranja* 44
- Solha com uvas e alcaparras* 45
- Postas de Pescada em papillote com tomates e pesto* 46 e 47
- Bacalhau escondido* 48
- Bacalhau de Consoada* 49
- Bacalhau na Cataplana* 50
- Bacalhau Assado com Broa* 51
- Camarões em Papillotes* 52
- Camarões com Sésamo* 53
- Espetadas de Camarão com alho e limão* 54

Lombos de Pescada com Espargos e Cogumelos **55**
Lombos de Pescada no Forno **56**
Medalhões de Pangasius com crosta de de frutos secos **57**
Medalhões de Pangasius no forno com manjerição **58**
Medalhões de Pescada com legumes e molho verde **59 e 60**
Medalhões de Salmão à Chef **61**
Polvo com vinho Tinto **62**
Polvo com arroz de açafraão e brócolos **63**
Polvo no forno **64**
Salada de miolo de Camarão com Endívias **65**
Salteado de miolo de Camarão com pimentos **66**
Tranches de Pescada com alecrim **67**
Medalhões de Pangasius corados com migas de caldo verde e feijão-frade **68 e 69**
Açorda de Bacalhau **70**
Arroz de Polvo **71**
Bacalhau na brasa com molho de colorau e alho **72**
Pescada à Vianense **73**
Bacalhau com Todos **74**
Rodovalho com vieiras e gambas **75 e 76**
Spaghetti com Salmão Fumado **77**
Caril de Camarão **78**
Roupa velha **79**
Sushi de Salmão **80**
Sushi de Camarão **81**

Pratos de Carne **83**

Almôndegas de lebre com vinho tinto **82**
Arroz de pato em camadas de legumes **84**
Bifes de frango à jardineira **86**
Massada de Peru com coentros **87**
Medalhões de porco com legumes **88 e 89**
Tornedós de vaca com laranja **90 e 91**
Arroz de Frango **92**
Rolos de peru com fiambre e grelos **93**
Frango verde na wok **94**
Vaca com ananás **95**
Costeletas de porco adobo e duas batatas **96**
Pernas de frango turcas **97**
Filet mignon grelhado com espetada de legumes **98**

Frango com coentros **99**
Frango de lima e coco com ervilhas **100**
Carne picada no forno **101**
Frango de fricassé **103**
Hambúrguer de peru **104**

Pratos vegetarianos **105**

Tarde de espinafres **106**
Risotto de tomate **107**
Bolonhesa de soja **108**
Ovos com ervilhas **109**
Soja com cogumelos e verduras **110**
Rancho vegano **111**
Beringela recheada **112**
Assado de seitan **113**
Arroz de feijão e cogumelos **114**
Chop suey vegetariano **115**
Bolonhesa de tofu **116**
Seitan à Brás **117**
Estufado de salsichas de tofu com cogumelos **118**
Farrapo velho **119**
Feijoada vegetariana à transmontana **120**
Jantar de Consoada **121**
Quiche de tofu **122**
Empadão de legumes **123**
Seitan com banana **124**
Empadão de curgetes e sésamo **125**
Alhada de tofu **126**
Lentilhas à italiana **127**
Espargos salteados com cogumelos e açafrão **128**
Strogonoff de legumes **129**

Saladas **131**

Salada de castanhas, fiambre e noz **132**
Salada de feijão verde, batata e queijo feta **133**
Salada de burghul, tomate e feijão de soja **134**
Salada de favas, fiambre e feta **135**
Salada de atum e tomate **136**

Salada de vegetais assados **137**
Salada de Niza **138 e 139**
Salada grega **140 e 141**
Salada de peru com manga **142**
Salada de alface com laranja, feijão e queijo feta **143**
Salada cores de Maio **144**
Salada de toranja e alface **145**
Salada de salmão fumado com ervas **146**
Salada cremosa de couve-flor **147**
Salada de batata **148**
Salada de queijo à grega **149**
Salada de tomate com manjeriço **150**
Salada russa **151**

Sobremesas 153

Panquecas de milho com salsa e tomate **154**
Tiramisu de frutos silvestres **155**
Mini tartes de frutas tropicais **156 e 157**
Mousse de maçã reineta **158**
Mousse de ananás **159**
Maçã recheada com queijo e frutos secos **160**
Farólias com creme de kiwi **161**
Creme de pêra **162**
Creme de fruta **163**
Brownie's de cacau **164**
logurte de piñacolada **165**
Delícia de chocolate e banana **166**
Laranja com canela **167**
Cheesecake rápido **168**
Bolo Diet de Laranja **169 e 170**
Granizado de framboesas **171**

Outras iguarias 173

Pão pita grelhado com alho, cebolinho e flor de sal **174**
Pesto de salsa **175**
Cogumelos recheados com cebola **176**
Tarte de filo com pescada e parmesão **177**

Bibliografia

Sites:

<http://www.emforma.pt/nutricao/receitas/carne/>

http://www.centrovegetariano.org/receitas/index.php?cat_id=13

<http://www.alimentacaosaudavel.org/Frango-Coco-Ervilhas.html>

<http://www.iglo.pt/homepage/index.aspx>

<http://www.pescanova.pt/Root/Home.aspx>

<http://www.modelo.pt/receitas.html>

<http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos00.aspx?menuid=303&exmenuid=229&SelMenuId=138>

Livros:

“Petiscos” de Jennifer Joyer

“Culinária Saudável” de Maria Daniel Vaz de Almeida e Rosa Castro

