

Vamos cozinhar?

Receitas para Miúdos e Graúdos



Vamos cozinhar? Receitas para miúdos e graúdos

Edição: Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho

Coordenador do projeto: Rafaela Rosário

Produção Editorial: Ana Duarte

Colaboração: Cláudia Augusto, Maria José Silva, Silvana Martins

Ano de publicação: 2020

ISBN: 978-989-98852-7-1

Apoios: Fundação Calouste Gulbenkian

Como citar: Duarte, A.; Augusto, C.; Silva, M.J., Martins, S., Rosário, R. (2020). *Vamos Cozinhar? Receitas para miúdos e graúdos*. Braga: Escola Superior de Enfermagem. ISBN: 978-989-98852-7-1.

Este livro é uma compilação de receitas enviadas por pais e educadores de infância no âmbito do desenvolvimento do projeto *Healthy Children 2021*.

O projeto *Healthy Children 2021* é um projeto de investigação desenvolvido pela Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho, que visa a promoção de estilos de vida saudáveis em crianças e respetivas famílias e educadores.

Agradecemos a todos os que contribuíram para que este livro fosse possível e desejamos que seja útil na adoção de uma alimentação mais saudável!

Algumas notas iniciais:

- 🍓 As receitas presentes neste livro são da completa autoria dos seus participantes. Nenhuma receita foi alterada no seu conteúdo, no entanto, para que houvesse uma uniformização da linguagem, algumas expressões foram modificadas.
- 🍓 As receitas aptas para vegetarianos (ovo-lacto-vegetarianos) e veganos (vegetarianos estritos) estão assinaladas através dos símbolos:

 Apto para Veganos

 Apto para Vegetarianos

- 🍓 A maioria das receitas pode ser adaptada para receitas vegetarianas ou veganas, substituindo alguns ingredientes (por exemplo leite por bebida vegetal, ovo por “ovo de linhaça” ou farinha de grão-de-bico).
- 🍓 Ao longo do livro podem ser encontrados alguns quadros com informações acerca de alguns alimentos.
- 🍓 Para uma consulta rápida das receitas foi elaborado um índice geral de receitas que pode ser consultado no final do livro.

ÍNDICE

Sopas, Papas e Batidos

6

Pratos principais e acompanhamentos

13

Pães

34

Bolos e snacks

39

Bolos

40

Bolachas

46

Panquecas

51

Muffins

55

Outros snacks

59



Sopas, Papas e Batidos



Şopa de duas cores

✓ Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ cenoura
- ✓ curgete
- ✓ batata
- ✓ beterraba
- ✓ 1 dente de alho seco
- ✓ couve penca



Preparação:

Cozer todos os legumes por um período suficiente. Depois de bem cozidos tríturar com a varinha mágica à exceção da beterraba, acrescentando um fio de azeite. Tirar duas conchas de sopa e acrescentar a beterraba. Voltar a tríturar. O segredo está no empratamento em que as sopas são vertidas para o prato em simultâneo para ficarem as cores bem definidas e não se misturarem.

Şopa de brócolos

✓ Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ 1 ramo de brócolos
- ✓ 2 batatas
- ✓ 2 cenouras
- ✓ 1 curgete
- ✓ 1 cebola



Preparação:

Cozer todos os ingredientes durante 35 minutos e pôr um fio de azeite!

Sopa de Cenoura e Lentilhas

✓ Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ 350 g cenoura cortada aos pedaços
- ✓ 200 g de lentilhas coral ou vermelhas (não precisam ser pré-cozinhadas)
- ✓ 1 dente de alho
- ✓ 1 litro de água
- ✓ 200 g curgete cortada aos pedaços
- ✓ azeite q.b.

Preparação:

Colocar todos os ingredientes numa panela e deixar cozinhar por mais ou menos 20 minutos (até estar cozido) mexendo de vez em quando.

Triturar até obter um creme suave e grosso.

Colocar azeite a gosto.

Servir de imediato ou guardar num recipiente hermético até uma semana.



As leguminosas são alimentos muito ricos nutricionalmente; proporcionando elevados benefícios para a saúde dos consumidores.

São uma excelente fonte de proteínas, fibras, vitaminas e minerais.

As lentilhas apresentam uma grande variedade de cores, sendo as mais comuns as verdes, as vermelhas e as castanhas. São ricas em sódio, potássio, tiamina, vitamina B6 e zinco.



Şopa de cenoura com leite de coco

Ingredientes:

- ✓ 4 peitos de galinha pequenos
- ✓ 5 cenouras
- ✓ 2 unidades de salsão/aipo
- ✓ 1 cebola
- ✓ azeite
- ✓ 1 l de caldo de galinha sem sal
- ✓ 200 ml de leite de coco
- ✓ paprica q.b.



Preparação:

Numa panela grande aquecer o azeite e colocar a cebola e o salsão cortado picados. Cerca de 2 minutos depois, colocar as cenouras cortadas em rodellas e cozinhar 5 minutos. Acrescentar o caldo de galinha e cozinhar 30 minutos. Triturar com a varinha mágica e misturar o leite de coco. Envolver. Colocar o frango laminado e aguardar cerca de 4 minutos. Servir com uma pitada de paprica.

Smoothie de frutos vermelhos

✓ Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ 250 g framboesas
- ✓ 250 g mirtilos
- ✓ 1 iogurte natural 0%
- ✓ 40 cl de leite de vaca ou leite vegetal



Preparação:

Misturar todos os ingredientes no liquidificador. Pode ser servido com folhas de hortelã, por exemplo.

Puré de maçã

✓ Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ 1 kg de maçãs maduras e doces cortadas aos pedaços pequenos
- ✓ 1/2 chávena de água
- ✓ sumo de meio limão



Preparação:

Colocar todos os ingredientes numa panela e deixar cozinhar tapado durante 15 minutos e depois mais 15 minutos destapado para que o excesso de água evapore. Retirar do lume e triturar com a varinha mágica. Colocar o preparado em frasquinhos de vidro, feche e vire ao contrário para que crie vácuo. Quando estiver frio guardar no frigorífico por 15 dias ou congele até 6 meses.

Batido de pera

✓ Apto para Vegetarianos

Ingredientes:

- ✓ 1 pera
- ✓ 4 bolachas Maria
- ✓ 1 colher de sopa manteiga de amendoim
- ✓ 100 ml de bebida de aveia



Preparação:

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e moer tudo durante 1 min até ficar tudo bem dissolvido. Pode-se aumentar ou diminuir a quantidade de leite para ficar mais ou menos espesso.

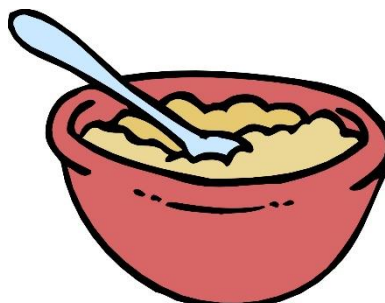
Sugestão: pode-se beber de seguida ou então colocar nas formas de fazer gelo para criar um gelado saudável.

Papa de aveia com morangos

 Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ 3 colheres (sopa) de flocos de aveia
- ✓ 1,5 dl de água
- ✓ Canela em pó q.b.
- ✓ 50 g de morangos
- ✓ 12 g de mirtilos
- ✓ mistura de sementes q.b.



Preparação:

Começar por lavar e cortar os morangos e os mirtilos. Reservar. Numa taça, misturar a água e a aveia e levar ao micro-ondas na potência máxima por cerca de um minuto e meio ou até levantar ferver, o que pode acontecer rapidamente. Retirar, misturar e voltar a colocar no micro-ondas por mais 30 segundos. Adicionar um pouco de canela, juntar os morangos, os mirtilos e a mistura de sementes.

Sugestão: se necessário junte uma colher (chá) de mel para adoçar. Acompanhar com um iogurte natural simples.



A aveia é um cereal muito versátil e um dos mais ricos em proteínas, ferro e zinco, além de fibras. Pode ser cozinhado em grão ou usado em flocos e farinha, na preparação de papas, snacks e sobremesas.



Batido de banana

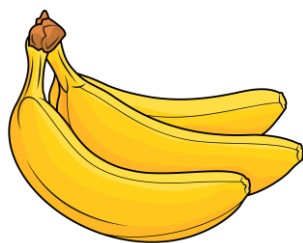
✓ Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ 1 banana
- ✓ aveia a gosto
- ✓ 1 iogurte natural ou leite (materno, adaptado ou UHT)

Preparação:

Num liquidificador, juntar todos os ingredientes. Verter para um copo ou tigela e oferecer o batido ao bebé.



Batido de morango e banana

✓ Apto para Vegetarianos

Ingredientes:

- ✓ 200 g de morangos
- ✓ 1 banana
- ✓ 250 g de iogurte natural
- ✓ 100 ml de leite
- ✓ 1 colher de sopa de açúcar

Preparação:

Triturar todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogéneo.





Pratos principais e Acompanhamentos



Salada de espinafres, laranja e frutos secos

✓ Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ 1 cebola média picada
- ✓ 2 unidades alho picado
- ✓ 2 colheres de sopa água
- ✓ 250 g espinafres
- ✓ sumo de uma laranja
- ✓ 1/2 chávena frutos secos variados picados
- ✓ fio de azeite depois de pronto



Preparação:

Numa frigideira quente colocar a cebola e o alho. Deixar aquecer até estalar. Deitar água e deixar refogar. Quando a cebola estiver translúcida colocar os espinafres.

Deitar o sumo de laranja e envolver bem. Quando os espinafres estiverem quase sem água acrescentem os frutos secos e cozinhem mais 2 minutos.

Frutos secos e oleaginosas são muito importantes numa alimentação saudável, devendo ser consumidos com regularidade. São ricos em proteínas, minerais e ácidos gordos essenciais (por exemplo, ómega 3).

Alguns exemplos de oleaginosas são: amêndoa, avelã, noz, noz-pecã, pinhão, castanha de caju, castanha do Brasil, macadâmia, pistácio e amendoim.

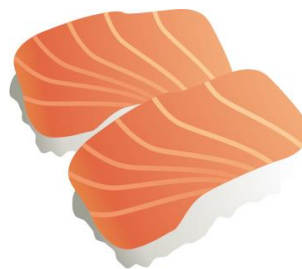
As sultanas, passas, tâmaras secas ou ameixas secas (desidratadas) são boas opções de frutos secos.



Hambúrguer de salmão

Ingredientes:

- ✓ cebola roxa
- ✓ salsa
- ✓ lombos de salmão
- ✓ 1 ovo



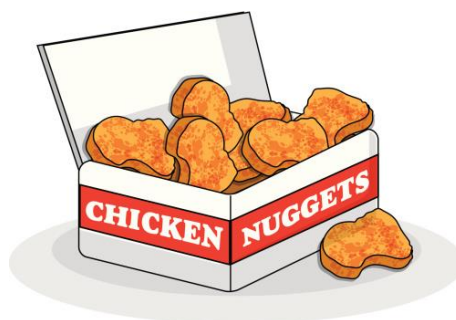
Preparação:

Picar cebola roxa e salsa na picadora, acrescentar os lombos de salmão sem espinhas e um ovo inteiro, picar tudo junto. Fazer moldes de hambúrgueres com as mãos e deitar no tacho quente (não necessita de gordura no tacho).

Nuggets de frango

Ingredientes:

- ✓ peito de frango
- ✓ temperos a gosto
- ✓ cereais cornflakes
- ✓ salsa seca
- ✓ azeite



Preparação:

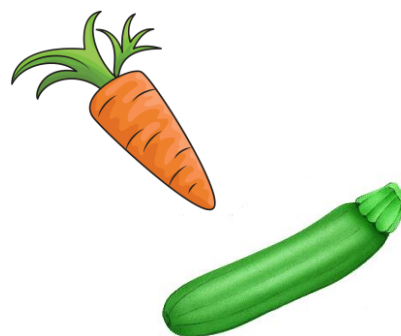
Partir o peito de frango em pedaços e temperar a gosto. Colocar na picadora cereais cornflakes e salsa seca e picar. Panar os pedaços de frango neste preparado e levar ao forno com uma pincelada de azeite por cima.

Snack de legumes

✓ Apto para Vegetarianos

Ingredientes:

- ✓ 1 cenoura
- ✓ 1 curgete
- ✓ meio copo de queijo ralado magro
- ✓ 1 ovo
- ✓ pão ralado
- ✓ salsa picada



Preparação:

Lavar e ralar uma cenoura e uma curgete. Envolver este preparado com o queijo ralado, o ovo inteiro, pão ralado e salsa. Colocar porções de massa pequenas com forma a gosto, num tabuleiro forrado com papel vegetal e levar ao forno.

Comer legumes nas quantidades necessárias é a regra de ouro da alimentação saudável.

O consumo de sopa e de legumes no prato é muito importante, sendo que estes são, por vezes, os alimentos mais rejeitados pelas crianças. Assim, devemos ser imaginativos na forma como os preparamos e apresentamos no prato, nas refeições ou mesmo em snacks.

Variedade é fundamental, sendo exemplos alguns exemplos: agrião, alface, alho-francês, beringela, brócolos, couve-de-bruxelas, couve-lombarda, couve-galega, espargos, couve portuguesa, espinafres, ... 😊

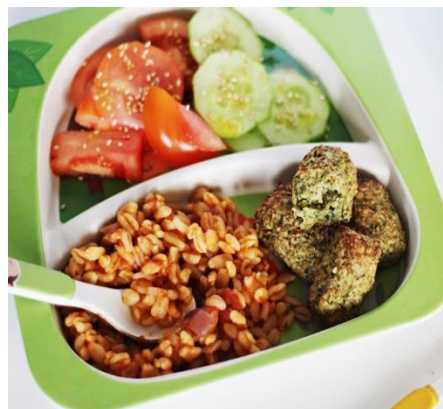


Croquetes de brócolos saudáveis

Ingredientes:

✓ Apto para [Vegetarianos](#)

- ✓ 2 chávenas de cabeças de brócolos (mais ou menos 130 gramas)
- ✓ 1/4 de uma cebola média
- ✓ 1/3 de chávena de amêndoa ralada
- ✓ 1/3 de chávena de queijo
- ✓ 1 ovo
- ✓ salsa
- ✓ 2 colheres de sopa de pão ralado



Preparação:

Pré-aquecer o forno a 180°. No processador colocar os brócolos e triturar até estarem finos. De seguida colocar a cebola e voltar a triturar. Por fim colocar os restantes ingredientes e voltar a triturar para incorporar. Coloque um pouco da mistura na mão e verifique se consegue moldar, se estiver húmido acrescentar pão ralado. Voltar a triturar 5 segundos.

Com as mãos forme a croquetes e coloque sobre um tabuleiro de forno pré forrado com papel vegetal. Levar ao forno por 20 a 25 minutos, até estarem dourados.

Vão ficar levemente crocantes por fora, mas húmidos e fofos por dentro.

Por 100 g de brócolos há 2,8 g de proteína, 1 mg de ferro, 56 mg de cálcio e 12 mg de magnésio. São também ricos em vitaminas.

Quando comparado com outros hortícolas os brócolos são dos mais ricos nestes nutrientes. Uma boa opção!



Muffin de omelete

✓ Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ legumes variados
- ✓ alho
- ✓ tomate
- ✓ 2 ovos
- ✓ 2 colheres de sopa de farinha de espelta



Preparação:

Picar alguns legumes a gosto (ex: milho, cogumelos, curgete, brócolos, couve, tomate, ...), o alho e o tomate (estes dão gosto ao preparado). Juntar 2 ovos ínteiros batidos e duas colheres farinha de espelta. Juntar tudo e deitar no tabuleiro de forma de muffins e levar ao forno.

Pataniscas de batata doce e ervilhas

✓ Apto para [Veganos](#)

Ingredientes:

- ✓ 150 g de batata doce
- ✓ 1 chávena de ervilhas congeladas
- ✓ 4 colheres de sopa água
- ✓ 2 colheres de sopa farinha de espelta ou outra



Preparação:

Numa panela com água, cozer as batatas e as ervilhas. Deixar arrefecer um pouco até estarem quase frias ou mesmo frias. Num recipiente colocar as batatas e as ervilhas. Com um garfo esmagar até obter um puré. Adicionar a farinha e a água, misturar bem. Pré-aquecer uma frigideira com um fio de azeite. Colocar 1 colher de sopa e espalmar formando uma patanisca. Deixar cozinhar até conseguir virar, mais ou menos 5 minutos, e ficarem douradinhas. Repetir até acabar a massa.

Couve-flor com laranja

✓ Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ 2 cebolas médias picadas
- ✓ 2 dentes de alho
- ✓ água q.b.
- ✓ 4 colheres de sopa de polpa de tomate
- ✓ 1 colher de sopa paprica doce
- ✓ 1 colher de sopa salsa seca ou fresca
- ✓ 2 unidades sumo de laranja
- ✓ 500/600 g de couve flor
- ✓ sal q.b.
- ✓ pimenta q.b.



Preparação:

Colocar uma frigideira em lume médio até aquecer. Deitar a cebola e o alho, deixe refugar. Quando a cebola começar a colar deitar mais ou menos 3 colheres de sopa de água. Deixar cozinhar até alourar. Se necessário colocar mais água (atenção não exagere pois terá cebola cozida e não refugada).

Deitar a polpa de tomate, paprica doce, a salsa e o sumo de laranja. Mexer bem.

Quando estiver a ferver colocar a couve flor e envolver.

Por fim temperar com sal e pimenta e deixar cozinhar tapada em lume médio até estar cozida. Mais ou menos 15/20 minutos.

Sugestão: a couve-flor colorida pode ser substituída por couve flor normal. Como acompanhamento pode usar quinoa cozida e frango grelhado, por exemplo.

Bolonhesa de lentilhas

✓ Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ 300 g de massa esparguete
- ✓ 2 chávenas de lentilhas coral/vermelhas
- ✓ 400 g de molho de tomate caseiro* (ver próxima receita)
- ✓ 2 colher de sopa de polpa tomate de compra (opcional)
- ✓ 3 chávenas de água
- ✓ 1 colher de sopa de orégãos
- ✓ 1/2 colher de sopa de manjerição
- ✓ 1 colher de sopa paprica doce
- ✓ 1 folha de louro
- ✓ sal q.b.
- ✓ pimenta q.b.
- ✓ queijo vegan q.b. (opcional)



Preparação:

Cozer o esparguete conforme indicado na embalagem.

Num tacho em lume brando colocar o molho de tomate caseiro, a polpa de tomate, as especiarias, sal e louro. Envolver bem. De seguida deitar as lentilhas e envolver. Por fim a água e mexer tudo bem. Deixar cozinhar durante 15 a 20 minutos ou até estarem cozidas mexendo ocasionalmente.

Servir por cima do esparguete e decorar com um pouco de queijo ralado.

As massas destacam-se pelo seu teor em hidratos de carbono, vitaminas do complexo B, minerais e fibras alimentares.

As massas que melhor contribuem para uma alimentação saudável são as massas integrais, por serem ricas em hidratos de carbono complexos e terem um índice glicémico baixo.

* Molho de tomate caseiro e sem açúcar

✓ Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ 2 colheres de sopa de azeite virgem
- ✓ 2 dentes de alho cortados em pedaços pequenos
- ✓ 1 cebola média cortada em pedaços pequenos
- ✓ 1200 g tomates pelados (também pode usar tomate inteiro em lata quando não estamos na época deles)
- ✓ 150 g de batata doce em pedaços pequenos



Preparação:

Numa panela ao lume colocar o azeite, cebola e alho. Deixar refogar até que a cebola esteja transparente. Adicionar o tomate e a batata doce. Envolver bem e deixar cozinhar em lume brando, mexendo de vez em quando até estar tudo completamente bem cozinhado e apurado. (Conseguem ver isso passando uma colher em estrada no fundo da panela e ela faz uma estrada conseguindo ver o fundo da panela.) Retirar do lume. Triturar tudo muito bem e deixar arrefecer.

Sugestão: pode-se guardar hermeticamente no frigorífico ou colocar em recipiente de cubos de gelo e congelar.

O tomate é rico em vitaminas e minerais. Bastante versátil, pode ser consumido de diversas formas e permite a preparação de inúmeros pratos!



Hamburger de grão-de-bico

✓ Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ 500 g de grão-de-bico cozido
- ✓ 100 g de couve coração
- ✓ 200 g de curgete
- ✓ 100 g de alho francês
- ✓ 200 g de cenoura
- ✓ 50 g de espinafres
- ✓ meio pimento vermelho
- ✓ 1 dente de alho
- ✓ cominhos q.b.
- ✓ orégãos q.b.
- ✓ 200 g de pão ralado



Preparação:

Cozer o grão-de-bico e reduzir a puré. Reservar.

Num tacho, fazer um refogado com azeite, cebola, alho e pimento vermelho. Deixar refogar. Acrescentar a couve coração, os espinafres, a cenoura, o alho francês e a curgete e deixar estufar. Temperar com orégãos.

Incorporar o puré de grão nos legumes estufados até ciar uma massa homogénea. Temperar com cominhos, a gosto. Acrescentar o pão ralado à massa até obter a consistência desejada.

Moldar os hambúrgueres e colocá-los num tabuleiro de ir ao forno.

Massa colorida com carne

Ingredientes:

- ✓ carne de vaca picada
- ✓ massa colorida
- ✓ 1 tomate sem pele nem sementes
- ✓ 1/2 cenoura
- ✓ 1/4 cebola
- ✓ 1 colher de sopa de polpa de tomate
- ✓ 1 colher de chá de azeite



Preparação:

Cozer a massa conforme indicado na embalagem. Escorrer a água em excesso. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubinhos. Cortar o tomate e a cebola em cubinhos. Numa frigideira pequena, com um pouco de azeite, cozinhar a carne (verificando que fica bem desfeita), com as cenouras e a cebola. Juntar o tomate, a polpa de tomate e a água. Tapar e deixar cozinhar. Colocar a massa num pequeno prato e servir.

Arroz light

✓ Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ 3 chávenas de água a ferver
- ✓ 1 e 1/2 chávena de arroz de boa qualidade
- ✓ 2 dentes de alho
- ✓ 1/2 cenoura em cubos pequenos



Preparação:

Colocar o arroz numa panela e "fritar" (torrar) sem gordura. Mexer por alguns minutos para não deixar queimar os grãos. Colocar o alho, a cenoura e a água a ferver. Deixar a cozinhar em lume brando até que a água seque e esteja a estalar. Estes estalos avisam que a água já sequeu completamente.

Vitela com Cogumelos

Ingredientes:

- ✓ 1 cebola
- ✓ azeite
- ✓ 400 g carne de vitela cortada aos cubos
- ✓ 4 batatas médias cortadas aos cubos
- ✓ 1 cenoura cordada aos cubos pequenínos
- ✓ 400 g de cogumelos
- ✓ 2 colheres de sopa de polpa de tomate
- ✓ couve-flor
- ✓ chouriços a gosto
- ✓ ervilhas a gosto



Preparação:

Cobrir o fundo do tacho com azeite e deitar a cebola picada até esta ficar transparente. Colocar a carne a estufar e deitar um bocadinho de água e temperar com sal.

Quando a carne estiver a ficar estufada e o molho grossinho, juntar as batatas e a cenoura.

Se for necessário, acrescentar mais água para as batatas cozerem melhor, mas não muita água. Quando estiver a ferver, convém deixar em lume brando e as batatas cozem também com o vapor. Dez minutos depois de estarem no tacho pode-se acrescentar polpa de tomate, os chouriços, ou as leguminosas e/ou mesmo os cogumelos. Vamos misturando dos ingredientes durante mais uns minutinhos.

Depois de tudo cozido e com o molho grossinho está pronto a servir.

Nota: o tempo de preparação depende do tempo da carne ficar bem estufada. Depois de termos a carne estufada são 15 minutos.

Salada de massa com atum

Ingredientes:

- ✓ massa (lacinhos ou espiral)
- ✓ ovos
- ✓ 1 colher de café de sal
- ✓ orégãos q.b.
- ✓ atum em lata
- ✓ pepino
- ✓ tomate
- ✓ alface
- ✓ 1/2 maçã
- ✓ tostas aos cubos
- ✓ azeitonas
- ✓ 2 salsichas



Preparação:

Cozer a massa e os ovos (meio ovo por pessoa) em água com uma colher de café de sal e orégãos. À parte escorrer o atum, (meia lata por pessoa), cortar o pepino, o tomate e a alface, cortar a maçã aos cubos e juntar as tostas.

Quando a massa estiver pronta, escorrê-la. Descascar os ovos e cortá-los em pedaços.

Juntar todos os outros ingredientes e decorar com azeitonas e duas salsichas.

Sugestão: pode-se juntar o molho que se preferir, ketchup e maionese, só maionese, maionese com alho, ...

Arroz branco sem óleo ou azeite

✓ Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ 1 chávena de chá de arroz
- ✓ 2 chávenas de água em temperatura ambiente
- ✓ 1/2 cebola pequena picada
- ✓ 2 dentes de alho pequenos e picados
- ✓ sal - opcional

Preparação:

Numa panela, refogar a cebola e os dentes de alho picados com um pouco de água em fogo alto. Normalmente coloca-se duas a três colheres de água em temperatura ambiente e espera-se que a cebola fique transparente. Caso a água seque, adiciona-se mais duas colheres de água quente. Acrescentar o arroz, mexendo para não pegar no fundo da panela.

Adicionar a água. Quando a água ferver, diminuir o fogo e fechar a panela com uma tampa. Cozinhar até a água secar e o arroz estiver macio.

Salada de Atum

Ingredientes:

- ✓ 150 g de atum (dar preferência por atum em azeite/azeite extra virgem) – pode-se trocar por frango ou peru grelhado
- ✓ 1/2 cebola pequena cortada em meias luas finas
- ✓ 1 abacate cortado em cubos
- ✓ 6 tomates cherry cortados ao meio
- ✓ coentros picados
- ✓ sumo de 1/2 lima, limão ou 1/2 colher de sopa de vinagre de sidra



Preparação:

Juntar tudo numa taça ou saladeira, temperar e misturar.

Salada Caprese com abacate

✓ Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ rúcula
- ✓ abacate
- ✓ tomate
- ✓ queijo mozzarella
- ✓ manjeriço fresco
- ✓ mel
- ✓ pimenta moída (no momento)

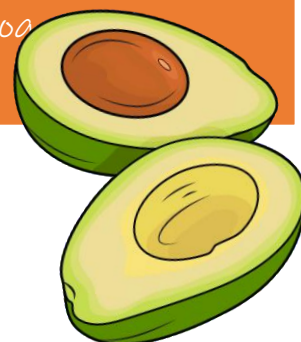


Preparação:

Colocar a rúcula, fatias de abacate, de tomate e de mozzarella numa taça de servir. Dísperar umas folhas de manjeriço por cima. Misturar numa taça pequena o mel e a pimenta. Pode-se acrescentar um iogurte natural, mexer bem e servir.

Por muito tempo o abacate foi considerado um inimigo da alimentação saudável devido à grande quantidade de gordura que compõe este fruto. No entanto, hoje sabe-se que a gordura presente no abacate é sobretudo gordura monoinsaturada, que é benéfica para a saúde, estando o seu consumo associado à diminuição do colesterol "mau" e à manutenção da integridade celular.

O abacate é ainda rico em fibra e vitaminas. Uma boa



Almôndegas de frango e cogumelos

Ingredientes:

- ✓ 380 g bifes de frango
- ✓ 1 chávena de chá de cogumelos frescos (opcional)
- ✓ 1 ovo
- ✓ 3 colheres de sopa de pão ralado (torrei pão integral e triturei)
- ✓ 2 colheres de sopa de queijo quark (podem usar leite magro)
- ✓ sal
- ✓ pimenta
- ✓ alecrim
- ✓ raspas de limão

Para o molho de tomate:

- ✓ 2 alhos
- ✓ azeite q.b.
- ✓ 1 chávena de tomate pelado
- ✓ 2 colheres de molho de tomate
- ✓ 1 copo de vinho branco
- ✓ tomilho
- ✓ pimenta



Preparação:

Colocar todos os ingredientes num processador de alimentos e triturar. Formar bolinhas com as mãos (rendeu 8, fiz almôndegas grandes).

Para o molho de tomate: picar os alhos grosseiramente e deitar para um tacho. Juntar o azeite e levar ao lume. Deixar cozinhar até o alho ficar douradinho, juntar o tomate pelado, o molho de tomate, o vinho branco, o tomilho e pimenta. Deixar cozinhar durante 5 minutos. Juntar tomates cherry, cogumelos frescos e 2 colheres de sopa de quark. Misturar bem.

Juntar as almôndegas ao molho e deixar cozinhar em lume brando cerca de 15 minutos.

Caril de cajus e ervilhas

 Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ 1 chávena de caju cru (demolhados 30 minutos em água quente)
- ✓ 1/2 chávena de ervilhas
- ✓ 1/2 chávena de curgete
- ✓ 1/2 chávena de cogumelos frescos
- ✓ 1 cebola pequena
- ✓ 2 colheres de chá de caril
- ✓ 1 colher de chá de curcuma
- ✓ 1 colher de café de pimenta caiena
- ✓ 1 pitada de stevia
- ✓ 1/2 chávena de leite de coco light
- ✓ azeite

Preparação:

Num fio de azeite refogar a cebola. Juntar os cajus e envolver bem. Adicionar o caril, a curcuma, a pimenta caiena e a stevia, e misturar bem. Quando sentir os aromas das especiarias, juntar o leite de coco, as ervilhas, os pedaços de curgete e os cogumelos. Baixar o lume, e deixar cozinhar cerca de 10 minutos, mexendo sempre.

Servir polvilhado com salsa ou coentros picados.



Pizza margarita light

✓ Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ 1 wrap integral
- ✓ 2 colheres de sopa de molho de tomate pronto
- ✓ 3 fatias de mozzarella magra
- ✓ 2 colheres de sopa de tomate picado
- ✓ manjeriço fresco



Preparação:

Cobrir o wrap com o molho de tomate. Em seguida, misture o queijo, o tomate e o manjeriço e coloque sobre a massa. Leve ao forno por cerca de 8 minutos.

Hambúrguer de quinoa

✓ Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ 1/2 chávena de quinoa
- ✓ 1 cebola picada
- ✓ 1 colher de sopa de azeite
- ✓ 1/2 cenoura ralada
- ✓ 1 curgete (só a casca)
- ✓ 1/2 chávena de brócolos cortados
- ✓ 1 ovo



Preparação:

Cozinhar a quinoa em dois copos de água (temperar a gosto). Dourar bem a cebola no azeite, acrescentar os legumes cortados e mexer deixando-os *al dente*. Adicionar a quinoa, acrescentar o ovo (se necessário, um pouco de água e uma colher de sopa de farinha integral) mexendo sempre até ligar. Esperar arrefecer e fazer hambúrgueres do tamanho de um pires de café. Grelhar e servir.

Empadão de batata doce com frango e espinafres

Ingredientes:

- ✓ batata
- ✓ batata doce
- ✓ sal q.b.
- ✓ 1 ovo
- ✓ bebida de amêndoa
- ✓ noz moscada
- ✓ sumo de limão
- ✓ peito de frango
- ✓ tomate cenoura
- ✓ folhas de espinafres
- ✓ pão ralado



Preparação:

Fazer o puré com batata e batata-doce, 50/50. Para isso, cozer as batatas temperadas com sal. Depois de coar a água, reduzir as batatas a puré e juntar o ovo e a bebida de amêndoa. Temperar com noz moscada e sumo de limão.

Fazer o recheio com peito de frango desfiado e estufado ao natural com tomate e cenoura, (pode-se fazer com outro recheio e usar sobras, por exemplo).

No fundo de um pirex colocar folhas de espinafres crus, depois o recheio e o puré. Polvilhar o empadão com pão ralado, mas pode ser pincelado com ovo. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C - 20 mín (ou até estar tostadinho).

Couscous integrais com legumes

✓ Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ legumes variados
- ✓ 3 colheres de sopa de azeite
- ✓ alho picado
- ✓ salsa picada
- ✓ sal q.b.
- ✓ 60 g de couscous integrais (para 2 pessoas)

Preparação:

Saltear os legumes com 2 colheres de sopa de azeite, alho picado, salsa picada e uma pitada de sal. (Na receita da imagem usou-se curgete, cenoura e cogumelos, mas pode-se utilizar outros como pimento, brócolos, etc.).

Preparar os couscous: Numa taça ou panelinha colocar 1 colher de sopa de azeite, juntar 1 medida de couscous integrais e uma pitada de sal. Juntar 1 medida de água a ferver e tapar. Deixar repousar durante 5 min e no final mexer com um garfo para separar os grãos.

Misturar tudo. Pode-se acompanhar com bifes de peru, atum ou leguminosas.



Beterraba com flor de laranjeira

Ingredientes:

- ✓ 6 beterrabas
- ✓ 2 colheres de sopa de flor de laranjeiras
- ✓ 1 colher de sopa sementes de sésamo
- ✓ 1 colher de chá de cominhos, canela, papríca
- ✓ 1 colher de chá de óleo de noz
- ✓ sumo de 1/2 limão

Preparação:

Cortar as beterrabas em cubos pequenos e juntar a flor de laranjeira.

Misturar o sumo de limão com o óleo de noz, as sementes de sésamo e as especiarias. Misturar tudo.

A beterraba pode ser consumida crua ou cozinhada de diversas formas. Pode também ser utilizada para batidos ou sumos. Devido à sua coloração avermelhada (a mais comum) é por vezes utilizada em cozinha para dar cor rosada a alguns pratos como bolos.

Rica em água, hidratos de carbono e vitaminas, é uma boa opção na cozinha saudável.





Pães



Pão doce de espinafres

 Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ 4 ovos
- ✓ 1/2 chávena de xarope de tâmara
- ✓ 70 gramas de espinafres (pode-se usar congelados ou frescos)
- ✓ 1 banana média
- ✓ 1 chávena de farinha de trigo branca
- ✓ 1 chávena de farinha de trigo integral
- ✓ 1 colher de chá bem cheia de fermento

Preparação:

Pré-aquecer o forno a 180°. Com a batedeira elétrica, bater os ovos até estarem espumosos e esbranquiçados. Reservar.

Num recipiente colocar todos os ingredientes sólidos.

Num recipiente alto ou mesmo no liquidificador, colocar a banana, os espinafres e o xarope de tâmara. Triturar tudo até ficar líquido e pastoso.

Adicionar metade da mistura de ovos na mistura de espinafres e posteriormente envolver nas farinhas.

Por fim colocar o resto dos ovos na mistura obtida, incorporando sem mexer demasiado para não perder o ar das claras.

Colocar a mistura numa forma de bolo previamente untada e enfarinhada. Ou simplesmente forrada com papel vegetal. Levar ao forno por 40 min ou até espetar o palito e sair limpo.



Chapati

 Apto para [Veganos](#)

Ingredientes:

- ✓ 2 chávenas de farinha de trigo integral
- ✓ 2 colheres de sopa de azeite
- ✓ 1 colher de café de sal (muito pouco)
- ✓ 1 chávena de água
- ✓ farinha de trigo para polvilhar

Preparação:

Colocar a farinha numa tigela grande e juntar uma pitada de sal e um fio de azeite. Adicionar água progressivamente (de preferência quente), enquanto se mistura com as mãos, até que a farinha a absorva.

Amassar e trabalhar a massa por cerca de 5 minutos, de forma a torná-la perfeitamente elástica, macia e homogénea. Pode-se amassar na bancada da cozinha, mas antes deve-se polvilhar a superfície com farinha (mas cuidado, se colocar farinha demais, o pão fica ressequido!).

Deixar a massa repousar cerca de 10 minutos. Depois, divide-se a massa em 20 partes. Faz-se uma bolinha com cada parte. Com o auxílio de um rolo, abrir cada bolinha até formar um disco bem fino. Enquanto se abre a massa, colocar ao lume uma frigideira (de preferência rasa, mas também pode ser uma normal), sem untá-la.

Colocar os discos um a um na frigideira. Em 20 ou 30 segundos, as bolhas aparecem no pão. Vira-se do outro lado e deixa-se mais 15 segundos. Enquanto isso, liga-se outra chama do fogão. Depois de virar os dois lados, retirar com uma pínça e coloque diretamente sobre as chamas do fogo. Assim, ele vai inchar, permanecendo leve e com um sabor muito particular do fogo chamuscado.

Sugestão: se quiser dar um toque original, salpique a massa com algumas ervas aromáticas secas como cominhos, coentros ou outro tempero a gosto. Isto é opcional, o tradicional chapati não leva temperos.

Pão Caseiro

✓ Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ 500 g de farinha de trigo sem fermento
- ✓ 30 g de fermento de padeiro
- ✓ 1 colher de café de sal
- ✓ 300 ml de água morna



Preparação:

Colocar a farinha numa taça e abrir um buraco no meio. À parte, dissolver o fermento com um pouco da água morna. Colocar no buraco na taça, polvilhar o sal na farinha, e misturar a farinha com o fermento, colocando a água aos poucos até a massa soltar da taça. Se necessário, polvilhar com mais farinha. Depois, polvilhar o balcão com um pouco de farinha, colocar a massa e trabalhá-la até ficar solta e em seguida fazer uma bola. Deixar levedar durante 2 horas na taça coberta com um pano num sítio quente. Trabalhar a massa novamente até ela ficar macia, dividi-la em 2 partes e depois dividi-las em 4 dando um total de 8.

Pré- aquecer o forno 10 mín em 200°. Untar o tabuleiro com um pouco de farinha, com uma faca fazer uma pequena abertura ao meio de cada pão e levar ao forno por 35 minutos.

O pão integra o grupo cereais, tubérculos e frutos amiláceos na Roda da Alimentação Mediterrânica. A porção diária recomendada para este grupo de alimentos é de 4 a 11 porções, sendo que uma porção de pão corresponde a 50 g.

A composição nutricional do pão varia, dependendo da sua composição. No entanto, o pão produzido com farinhas menos refinadas, como o pão de centeio integral e o pão de trigo integral, apresentam maior teor de fibra, ácidos gordos polinsaturados, vitaminas, principalmente do complexo B, e minerais, sendo esta a melhor opção para a saúde!

Pães de leite

 Apto para Vegetarianos

Ingredientes:

- ✓ 250 ml de leite
- ✓ 50 g margarina
- ✓ 50 g de açúcar
- ✓ 5 g fermento padeiro seco
- ✓ 1 colher sal
- ✓ 500 g farinha tipo 65
- ✓ 1 gema ovo para pincelar



Preparação:

Juntar todos os ingredientes, exceto a farinha e amassar. Quando estiver uma mistura homogênea, acrescentar a farinha e voltar a amassar. Deixar a massa descansar 10 minutos. Fazer bolas de 60 g e colocar num tabuleiro untado com margarina e polvilhado com farinha, até dobrar o volume (aproximadamente 40 minutos). Pincelar com a gema e levar ao forno pré-aquecido a 180° cerca de 15 a 18 minutos.

Pão de atum

Ingredientes:

- ✓ 1 ovo grande
- ✓ 1 lata atum em água
- ✓ 1 colher de sopa de salsa
- ✓ 2 colheres de sopa farinha de amêndoa ou de linhaça
- ✓ alho picado, gotas de limão e cebolinho q.b.



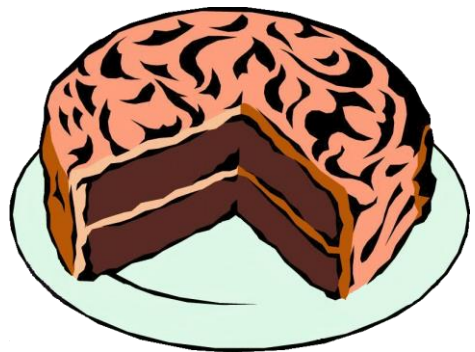
Preparação:

Colocar tudo no copo da varinha mágica e triturar. Colocar a massa numa frigideira antiaderente tapada, ligeiramente untada com óleo de coco. O pão coze em lume mínimo, dois minutos de um lado e um minuto do outro.



Bolos e snacks





Bolos



Bolo de maçã e frutos secos

 Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ 2 ovos inteiros
- ✓ 2 maçãs raladas
- ✓ 1 banana madura
- ✓ 1/2 xícara de farinha de aveia
- ✓ 1 xícara (não muito cheia) de farinha de trigo
- ✓ 1 colher de chá de fermento
- ✓ 1 colher de chá de canela em pó
- ✓ frutos secos a gosto
- ✓ 1 colher de café de mel

Preparação:

Ralar as maçãs, depois juntar a banana e depois os ovos e bater bem tudo. Depois juntar a aveia, a farinha, o fermento, a canela e o mel. Envolver muito bem. No final juntar os frutos secos.

utilizar uma forma de bolo inglês previamente untada com spray para untar e farinha.

Levar ao forno pré-aquecido a 180°, cerca de 30 minutos. Com ventilação baixa-se ligeiramente a temperatura.



Bolo de aveia e maçã

 Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ 250 g de aveia fina
- ✓ 1 colher de sopa de fermento
- ✓ 4 ovos
- ✓ 1/2 chávena de óleo
- ✓ 4 bananas
- ✓ 1 e 1/2 chávena de açúcar
- ✓ canela e frutos secos (opcional)

Preparação:

Bater no liquidificador as bananas, os ovos, o óleo e o açúcar. Juntar a aveia e o fermento e bater. Acrescentar a canela e os frutos secos. Levar ao forno a 180° durante cerca de 40 minutos.

Bolo fácil

 Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ 2 chávenas de farinha de trigo com fermento
- ✓ colheres de sopa de natas
- ✓ 4 colheres de sopa de óleo
- ✓ 1 chávena de sultanas douradas
- ✓ 1 colher de sopa de raspa de laranja

Preparação:

Colocar as sultanas de molho no sumo de laranja cerca de 2 horas. Triturar com a varinha mágica, para ficarem numa pasta que fará a vez do açúcar. Juntar os restantes ingredientes e bater muito bem. Despejar a massa numa forma retangular, bem untada e polvilhada com farinha. Levar ao forno pré-aquecido a 180° até ficar dourado (cerca de 30 minutos).

Bolo de banana e frutos secos

✓ Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ 4 colheres de sopa de flocos de aveia
- ✓ 2 bananas
- ✓ 2 ovos
- ✓ 1 colher de sopa de linhaça moída
- ✓ 1 colher de sobremesa de fermento
- ✓ 1 punhado de frutos secos partidos grosseiramente
- ✓ 1 maçã vermelha
- ✓ canela (a gosto)

Preparação:

Pré-aquecer o forno a 180°. Colocar os flocos de aveia, a linhaça, os frutos secos, a canela e o fermento numa taça. Envolver bem. Depois, esmagar as bananas e envolver com a mistura anterior. Bater os ovos e juntar ao preparado anterior, até ficar uma mistura homogénea.

De seguida, dispor numa forma. Pode-se utilizar as de silicone que são mais fáceis para depois desenformar o bolo, não sendo necessário colocar qualquer gordura para untar. Por fim, partir a maçã às rodellas para colocar por cima e levar ao forno durante 30 a 45 minutos.



Bolo de banana com nozes e amêndoas

 Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ 4 bananas maduras
- ✓ 1/2 chávena de uvas passas pretas
- ✓ 3 ovos
- ✓ 1/3 de chá de aveia em flocos sem glúten
- ✓ 1 chávena de farinha de arroz
- ✓ 2 colheres de sopa de fermento químico em pó
- ✓ 1 colher de chá de canela em pó
- ✓ 1/2 chá de nozes e amêndoas grosseiramente quebradas

Preparação:

Untar e enfarinhar a forma com a farinha de arroz e pré-aquecer o forno em 180°.

Bater no liquidificador as bananas, as passas e os ovos. Dispor a mistura numa tigela e acrescentar a aveia, farinha, canela, nozes, amêndoas e o fermento. Misturar delicadamente com uma colher até ficar homogéneo.

Deitar a massa numa forma e levar ao forno por 20 minutos a 180°.



Bolo de chocolate

 Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ 4 ovos
- ✓ 50 g de mel
- ✓ 100 g de chocolate negro
- ✓ 200 g de curgete, descascada e ralada (crua)
- ✓ 100 ml leite
- ✓ 100 g farinha de aveia (ou flocos de aveia triturados)
- ✓ 1 colher de sopa de fermento



Preparação:

Separar as gemas das claras, colocando as primeiras num recipiente grande e as segundas no recipiente de uma batedeira elétrica.

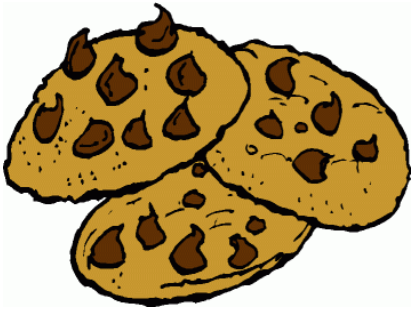
Juntar o mel às gemas e bater bem.

Derreter o chocolate no micro-ondas e adicionar às gemas com mel, batendo rapidamente.

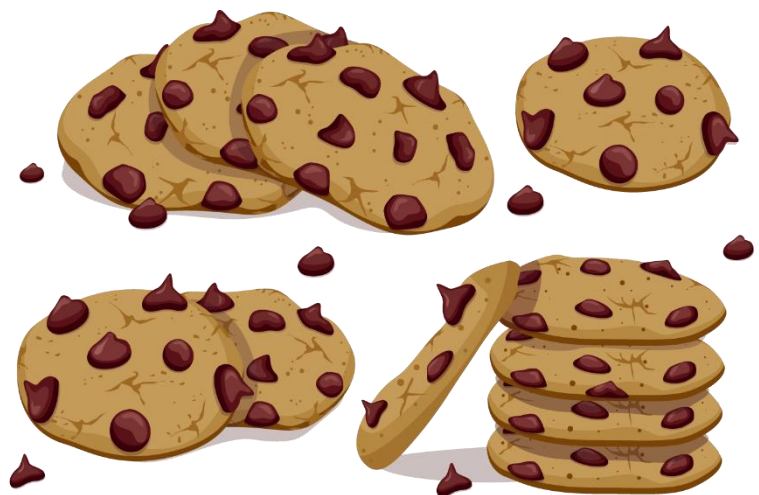
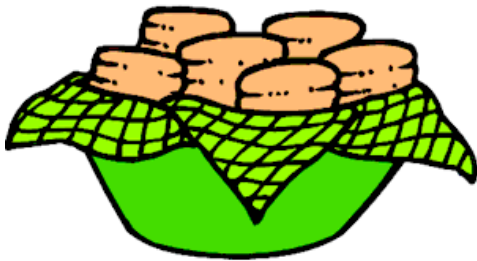
Adicionar à mistura de gemas, mel e chocolate a curgete e o leite e voltar a bater.

Juntar a aveia e o fermento à massa e misturar bem.

Bater as claras em castelo e juntar à massa anterior uma colher de sopa de claras batidas. Envolver e repetir o procedimento até as claras estarem todas envolvidas. Colocar numa forma e levar a forno pré-aquecido a 180 graus durante 20 minutos.



Bolachas



Cookies de Banana

 Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ 2 bananas maduras grandes
- ✓ 2 chávenas de flocos de aveia
- ✓ 1/2 chávena de amêndoas laminadas
- ✓ 2 quadradinhos de chocolate preto
>70% de cacau, partido em pedacinhos
- ✓ canela em pó q.b.



Preparação:

Pré-aquecer o forno a 180°. Esmagar, com a ajuda de um talher, as bananas - a ideia é ficar uma massa homogénea e macia. Reservar numa taça.

Colocar os flocos de aveia num liquidificador e misturar bem até a aveia ficar com a consistência de uma farinha.

À parte, na taça, acrescentar à banana esmagada, os pedaços de chocolate negro, as amêndoas laminadas e a canela. Envolver muito bem todos os ingredientes.

Fazer bolinhas com a massa.

Disponer as bolinhas num tabuleiro de ir ao forno e achatar cada uma das bolinhas ligeiramente para ficarem com o formato de bolacha.

Levar ao forno durante 10 - 15 minutos ou até estarem douradas.

Deixar arrefecer antes de as desenformar.

Receita de bolachas de amêndoa e nozes

 Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ 100 g de farinha de amêndoas
- ✓ 80 g de farinha de trigo integral
- ✓ 4 colheres de sopa de mel
- ✓ 1 mão-cheia de nozes picadas
- ✓ 1 ovo
- ✓ 1 colher de sopa de manteiga amolecida
- ✓ 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- ✓ 1 colher de chá de canela em pó
- ✓ 1 pitada de sal



Preparação:

Bater o ovo com o mel, adicionar a manteiga e voltar a bater.

De seguida adicionar a farinha de amêndoas, a farinha integral, as nozes, a canela, o bicarbonato e o sal. Misturar muito bem com as mãos até obter uma massa compacta.

Abrir a massa usando um rolo até ficar com uma espessura de cerca de meio centímetro. Cortar usando um cortador com formas e colocar num tabuleiro de forno com papel vegetal.

Levar as bolachas ao forno pré aquecido a 180° durante 15 minutos, ou até dourarem.

Retirar e servir as bolachas com fios de mel por cima.

Receita de bolachas de banana e aveia

✓ Apto para [Veganos](#)

Ingredientes:

- ✓ 1 unidade de banana madura
- ✓ 2 colheres de sopa de aveia
- ✓ 1 colher de café de canela



Preparação:

Amassar a banana com ajuda de um garfo. Juntar a canela, adicionar a aveia e misturar tudo.

De seguida, usar a massa e fazer várias bolinhas.

Colocar as bolinhas num tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal untado com um pouco de manteiga e levar ao forno baixo durante cerca de 15 minutos.

Bolachas de manteiga de amendoim

✓ Apto para [Veganos](#)

Ingredientes:

- ✓ 2 bananas maduras esmagadas
- ✓ 1 colher de sopa "cheia" de manteiga de amendoim com pedaços
- ✓ 100 g de flocos de aveia (usei 50 g dos finos e 50 g dos grossos)
- ✓ amendoins torrados picados q.b. (para decorar)



Preparação:

Pré-aquecer o forno a 180°. Misturar a banana esmagada com a manteiga de amendoim, juntar os flocos de aveia e envolver. Colocar colheradas da massa sobre um tabuleiro com papel vegetal e colocar os amendoins picados (a massa não vai alastrar durante a cozedura). Levar ao forno durante 15-20 mín.

Bolachas de aveia com pepitas de chocolate

 Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ 1 ovo
- ✓ 1 colher de chá de extrato de baunilha
- ✓ 2 colheres de sopa de mel
- ✓ 100 ml de óleo de coco
- ✓ 150 g de farinha de aveia (certificada sem glúten para a versão sem glúten)
- ✓ 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- ✓ 1 pitada de sal
- ✓ canela (a gosto)
- ✓ 100 g de pepitas de chocolate negro ou chocolate negro partido em pedaços, preferencialmente com uma alta percentagem de cacau



Preparação:

Num recipiente grande, colocar o ovo, o extrato de baunilha e o mel e misturar bem.

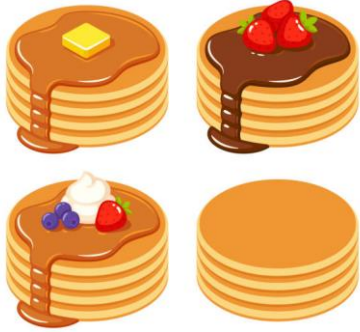
Adicionar o óleo de coco (derretido) e misturar até que o preparado fique homogêneo.

Juntar a farinha de aveia, o bicarbonato, o sal, a canela e a maior parte das pepitas de chocolate e envolver.

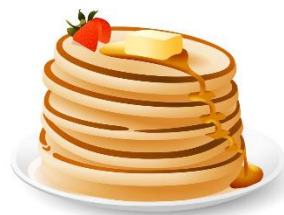
Deixar a massa descansar durante 1 hora.

Formar bolinhas a partir da massa com as mãos (depois ao cozer 'abatem' e ficam com forma de bolachas) e colocá-las num tabuleiro forrado com papel vegetal. Decorar com as restantes pepitas.

Levar as bolachas ao forno pré-aquecido a 180 graus durante cerca de 10 minutos, ou até as pontas estarem ligeiramente douradas. Deixar arrefecer antes de as retirar do tabuleiro.



Panquecas



Panquecas de banana - 1

✓ Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ 1 banana madura
- ✓ 1 ovo
- ✓ 2 colheres de sopa de farinha de espelta
- ✓ bebida vegetal q.b.



Preparação:

Triturar a banana com o ovo inteiro e a farinha de espelta e bebida vegetal até obter consistência de massa de panqueca.

Deitar uma porção de colher de sopa num tacho previamente aquecido.

Sugestão: acompanhar com frutos secos, mirtilos e framboesas ou outros a gosto.

Panquecas de banana - 2

✓ Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ 1 banana madura
- ✓ 2 ovos
- ✓ canela q.b.

Preparação:

Esmagar a banana numa tigela e misturar os ovos previamente batidos.

Adicionar canela a gosto.

Deitar numa frigideira pequenas quantidades da mistura. Vira com ajuda duma espátula.



Panquecas de aveia

✓ Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ 1 chávena (cerca de 170 g) de flocos de aveia integral
- ✓ 1 colher de sopa sementes linhaça
- ✓ 3/4 chávena (cerca de 250 ml) de leite vegetal à escolha ou água



Preparação:

Colocar num processador de alimentos a aveia e a linhaça e triturar tudo até formar uma farinha.

Juntar o leite vegetal e triturar tudo até formar uma pasta líquida.

Aquecer uma grelha ou uma frigideira antiaderente e se for preciso untar com um pouco de óleo de coco.

Com uma concha da sopa (de servir), colocar uma porção da massa na grelha e deixar cozer cerca de 3 minutos, até ficar levemente dourada. Virar a panqueca e deixar cozinhar mais uns 2 minutos.

Sugestão: usar como toppings canela em pó, maple Syrup ou outro adoçante natural (opcional) e fruta a gosto.

A linhaça é uma semente muito rica em proteínas, ferro, cálcio, zinco, fibra e ómeças 3 e 6. Deve ser consumida triturada para melhor absorção dos seus componentes pelo nosso organismo. Preferencialmente, deve ser triturada no momento em que será consumida. Caso isso não seja possível, pode ser armazenada no frigorífico ou congelador.

É usada em pratos vegetarianos/veganos como substituto dos ovos em variadas receitas. Para preparar um "ovo vegano" com linhaça basta adicionar 1 colher de sopa de linhaça triturada com 3 colheres de sopa de água fria e deixar repousar cerca de 15 minutos.

Panquecas de aveia e banana

 Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ 2 ovos (ou 1 ovo e 2 claras)
- ✓ 1 banana pequena
- ✓ 2 colheres de sopa de aveia

Preparação:

Colocar tudo no copo da varinha mágica e triturar completamente.

untar ligeiramente uma frigideira e levar ao lume. Quando estiver quente, colocar umas colheres de massa. Com a ajuda de uma espátula ir levantando uma pontinha da massa para ver quando está dourada e assim que estiver, vira-se com cuidado.

Sugestão: servir com mel, banana e canela.





Muffins



Muffins de maçã sem açúcar

 Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

Ingredientes secos:

- ✓ 2 chávenas de farinha espelta
- ✓ 1 colher de chá de bicarbonato
- ✓ 1 colher de chá de fermento
- ✓ 2 + 1/2 colheres de chá de canela
- ✓ 1/2 chávena de nozes picadas (opcional)

Ingredientes líquidos:

- ✓ 7 unidades tâmaras ou 7 colheres de sopa de pasta de tâmara.
- ✓ 2 (400 g) unidades maçãs grandes e doces cortadas aos pedaços
- ✓ 2/3 chávena leite vegetal
- ✓ 3 unidades ovos

Por fim:

- ✓ 1/3 chávena de óleo de coco derretido e à temperatura ambiente
- ✓ 1 colher de chá de vinagre (pode ser de maçã)



Preparação:

No liquidificador ou no copo da varinha mágica colocar todos os ingredientes "líquidos" e triturar tudo até obter um batido homogéneo. Num recipiente colocar todos os ingredientes secos. Deitar os líquidos nos sólidos e envolver até obter uma massa homogénea. Por fim juntar o vinagre e o óleo de coco. Misturar bem.

Dividir a massa por doze formas de cupcakes untadas com óleo de coco e farinha (ou já com as com forminhas de papel). Levar ao forno por 25 minutos a 180° ou até estarem cozinhados. Retirar do forno e deixar arrefecer antes de comer.

Sugestão: se o liquidificador ou varinha mágica não forem potentes colocar as tâmaras a demolhar no leite durante 30 minutos mais ou menos.

Muffins de cenoura e maçã

✓ Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ 3 cenouras
- ✓ 3 maçãs
- ✓ 1 chávena de aveia ou flocos tritura-
dos
- ✓ 1 colher de chá de fermento
- ✓ 1 colher de chá de canela
- ✓ 1/4 de chávena de leite ou bebida ve-
getal a gosto



Preparação:

Pré aquecer o forno.

Descascar as cenouras e as maçãs, cortar em pedaços, levar a cozer em pouca água e triturar em puré.

Juntar a farinha de aveia, o fermento, a canela e o leite. Adicionar o puré de cenoura e maçã depois de arrefecido. Misturar bem, colocar em formi-
nhas, levar ao forno cerca de 20 minutos.



Muffins proteicos com sabor a cookie

Ingredientes:

 Apto para [Vegetarianos](#)

- ✓ 1 banana e meia esmagada (maduras)
- ✓ 1 ovo
- ✓ 125 g de iogurte grego natural 0%
- ✓ 2 colheres de sopa de mel
- ✓ 25 g de proteína whey com sabor a cookie (da marca Prozis)
- ✓ 100 g de flocos de aveia grossos
- ✓ 100 g de flocos de aveia finos
- ✓ 1 colher de chá de fermento
- ✓ 75 ml de bebida biológica de amêndoa s/ adição de açúcar

Preparação:

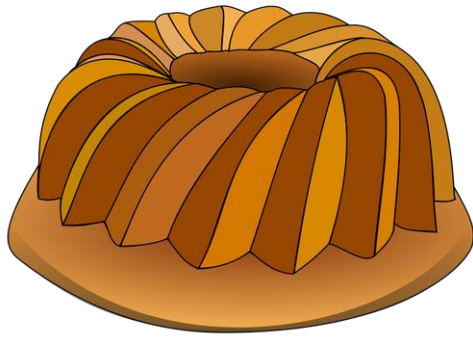
Pré-aquecer o forno a 180°.

Juntar todos os ingredientes, um a um, misturando entre cada adição, pela ordem acima mencionada. Distribuir a massa por forminhas.

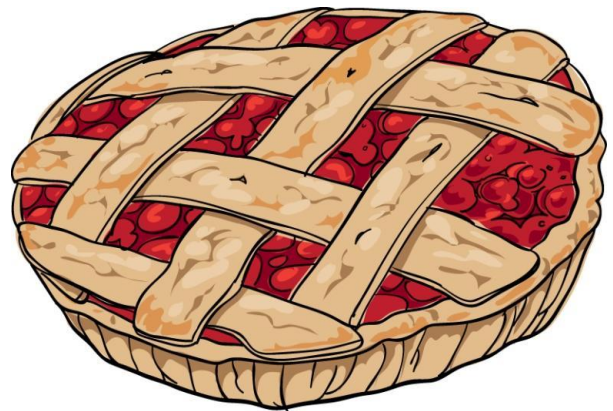
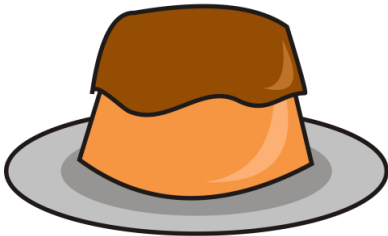
Levar ao forno durante 30 minutos.

Sugestão: pode-se substituir a proteína whey com sabor a cookie por outro sabor ou então usar uma sem sabor e acrescentar aroma de baunilha. Se não usar forminhas de silicone ou papel convém untar para não colar.





Outros snacks



Pudim de chia e frutos vermelhos

✓ Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ 1 chávena de frutos vermelhos (podem ser congelados)
- ✓ 6 colheres de sopa de puré de maçã
- ✓ 1 chávena de leite de coco
- ✓ 2 colheres de sopa de sementes de chia

Preparação:

Triturar tudo no liquidificador, transferir para um ou vários recipientes. Deixar repousar 30 minutos e está pronto.



Gelado de Banana

✓ Apto para Vegetarianos

Ingredientes:

- ✓ 3 bananas congeladas (partidas às rodelas)
- ✓ 1 iogurte natural
- ✓ 1 colher de sopa de mel (opcional)

Preparação:

Colocar as bananas num triturador (pode-se usar a varinha mágica) e triturar um pouco para as partir ainda mais.

Depois juntar o iogurte e o mel e triturar até obter uma textura cremosa. Deitar a mistura num recipiente e levar ao congelador até a hora de servir.



Espetadas de fruta com molho de manga

Ingredientes:

✓ Apto para Veganos

- ✓ fruta a gosto e da época (morangos, ananás e kiwi cortados em cubos do mesmo tamanho)

Para o molho de manga:

- ✓ 1 manga madura
- ✓ lima e folhas de manjeriço, q.b.
- ✓ creme de coco batido para servir (ou mascarpone)
- ✓ folhas de hortelã ou manjeriço para decorar

Preparação:

Colocar as frutas, alternadamente, num espeto e reservar.

Descascar e cortar a manga em cubos e triturar com a varinha mágica juntamente com as folhas de manjeriço.

Acrescentar a raspa de lima e reservar. Bater o creme de coco para ficar mais cremoso.

Servir as espetadas com o molho de manga e um pouco de creme de coco.



Espetadas de fruta com molho de iogurte

Ingredientes:

✓ Apto para [Vegetarianos](#)

- ✓ 8 folhas pequenas de hortelã
- ✓ 2 kIWÍs
- ✓ 2 iogurtes grego natural
- ✓ 1 manga
- ✓ 1 cacho de uvas pretas
- ✓ 1 colher de sobremesa de sementes de chia
- ✓ raspa de 1 limão pequeno

Preparação:

Descascar a manga e os kIWÍs e cortar em cubos. Em cada pau de espetada, colocar uma folha de hortelã, uma uva, um cubo de manga, um cubo de kIWÍ, outro cubo de manga, outro de kIWÍ, finalizando com a uva.

Numa tigelada, colocar os iogurtes, a raspa de limão e as sementes de chia e misturar bem. Servir tudo bem fresco.



Espetadas de frutas com molho de maracujá

✓ Apto para Vegetarianos

Ingredientes:

- ✓ 8 morangos
- ✓ 2 maracujás
- ✓ 2 pêsegos
- ✓ 2 kIWIs
- ✓ 1 manga
- ✓ 1 raminho de hortelã picado
- ✓ 2 a 3 colheres de sopa de água
- ✓ 1 colher de sopa de mel

Preparação:

Abrir os maracujás ao meio, retirar o sumo e a polpa para uma taça, juntar a água e o mel e mexer até diluir. Acrescentar a hortelã picada.

Descascar os pêsegos, os kIWIs e a manga e cortar em pedaços grandes. Lavar os morangos, tirar os pés e cortar ao meio.

Espetar os pedaços de fruta, alternadamente, em paus de madeira e servir regados com o molho de maracujá.



Receita de maçãs assadas da minha mamã

 Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ 6 maçãs sem caroços
- ✓ canela em pó
- ✓ água q.b.

Preparação:

Lavar bem as maçãs e se possível retirar os caroços. Encher o fundo de um pyrex com água. Colocar as maçãs no pyrex e polvilhar com canela em pó.

Assar no forno até estarem molinhas por dentro e com a casca dourada.

Pudim de gelatina

 Apto para Vegetarianos

Ingredientes:

- ✓ 6 gemas
- ✓ 6 colheres de sopa de açúcar
- ✓ 1l de leite
- ✓ 1 embalagem (os dois pacotes) de gelatina de ananás ou outro sabor

Preparação:

Ferver o leite e reservar.

Bater as gemas com o açúcar juntar o leite e logo depois a gelatina, mexer até dissolver a gelatina.

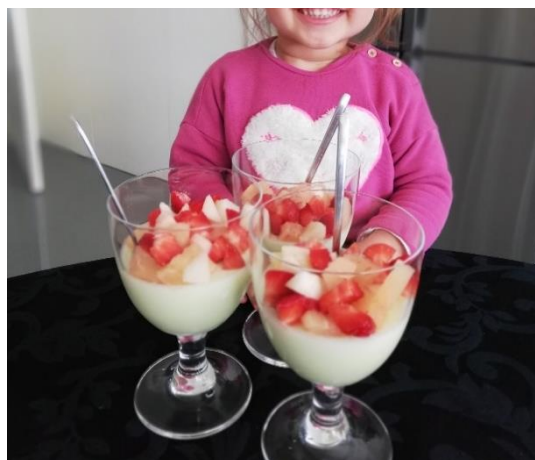
Colocar numa forma de buraco e levar ao frio até ficar no ponto. Depois é só desenformar num recipiente fundo.

Mousse de fruta

✓ Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ 100 ml água a ferver
- ✓ 100 ml água gelada
- ✓ 1 iogurte (sabor opcional)
- ✓ sumo de meio limão pequeno
- ✓ 1 clara de ovo
- ✓ fruta picada a gosto



Preparação:

Dissolver bem a gelatina na água a ferver.

Acrescentar a água gelada. Reservar no frigorífico até ganhar consistência. Bater bem o iogurte com o sumo de limão. Bater a clara em castelo e misturar com o preparado e com a gelatina.

Dividir em tigelas e levar ao frigorífico por mais 2 horas. Antes de servir, decorar as taças com as frutas picadas.

Frozen de manga com iogurte

✓ Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ 300 g de manga descascada e sem caroço
- ✓ 150 g de frutos secos (nozes, caju, amêndoa, pinhões, ...)
- ✓ 480 g de iogurte grego ligeiro

Preparação:

Cortar a manga em pedaços pequenos e levar ao congelador por pelo menos 3 horas. Quando estiverem congelados, colocar no liquidificador juntamente com os iogurtes e triturar tudo até obter uma consistência cremosa. Dispor o preparado em taças e decorar com os frutos secos picados.

Laranja com canela e nozes

✓ Apto para [Veganos](#)

Ingredientes:

- ✓ 1 laranja com casca (aproximadamente 200 g)
- ✓ 12 g de miolo de nozes
- ✓ 1/2 colher de café de canela em pó



Preparação:

Descascar a laranja com uma faca de modo a retirar a parte branca. De seguida, cortar em rodela.

Servir com o miolo de nozes picado e polvilhado com a canela em pó.

Cubos de gelatina com iogurte

✓ Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ 1 iogurte natural simples
- ✓ 350 ml de água
- ✓ 150 g de morangos
- ✓ 6 folhas de gelatina

Preparação:

Demolhar a gelatina em água fria.

Lavar os morangos e cortar em pedaços. Colocar no liquidificador. Acrescentar a água, o iogurte e a gelatina, previamente escorrida e derretida.

Bater até ficar uma mistura homogénea.

verter o preparado para um recipiente baixo e levar ao frio até solidificar.

Cortar a gelatina em cubos e servir em taças decoradas com morangos.

Mugcake de banana

 Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ 1 banana (quanto mais madura, mais doce fica)
- ✓ 2 ovos
- ✓ 4 colheres de sopa de flocos de aveia finos
- ✓ 2 colheres de sopa de cacau magro em pó
- ✓ 1 colher de chá de fermento em pó - óleo de coco para untar (q.b.)
- ✓ banana e mel para decorar (opcional)

Preparação:

Numa tigela colocar todos os ingredientes, à exceção do óleo de coco, e ralar tudo com uma varinha mágica. Não precisa ficar líquido, podem deixar "mal ralado".

Untar 2 chávenas com óleo de coco (também pode ser com azeite ou manteiga) e dividir a massa pelas 2 chávenas.

Levar ao microondas com a tampinha, na potência máxima durante +/- 6 mín. Ir verificando a massa de 2 em 2 mín (muito importante) porque depende muito da potência do microondas! À medida que coze, vai-se desprendendo da chávena.



Tarte de lima

✓ Apto para Veganos

Ingredientes:

Base:

- ✓ 90 g de tâmaras descaroçadas
- ✓ 75 g de caju
- ✓ 1 colher de sopa de óleo de coco derretido

Recheio:

- ✓ 2 abacates maduros
- ✓ 300 g de bananas congeladas
- ✓ 4 colheres de sopa de agave
- ✓ 120 ml de sumo de lima
- ✓ 1 colher de sopa de extrato de baunilha
- ✓ 1 colher de sopa de raspa de lima

Preparação:

Para a base: colocar todos os ingredientes no processador e triturar. Colocar numa forma pressionando com os dedos.

Para o recheio: deixar as bananas descongelar parcialmente. Reduzir todos os ingredientes a puré e colocar na base.

Levar ao frigorífico 2 horas.



Tarte de batata doce e amêndoa

 Apto para [Vegetarianos](#)

Ingredientes:

- ✓ 7 ovos
- ✓ 500 g de batata doce assada
- ✓ 1 colher de sopa de mel
- ✓ 1 colher de sopa de canela
- ✓ 1 colher de sopa de vinho do porto
- ✓ 200 g de farinha de amêndoa
- ✓ 2 colheres de sopa de amêndoa picada
- ✓ 1 colher de café de fermento
- ✓ raspa de 1 limão

Preparação:

Juntar e misturar todos os ingredientes. Colocar numa forma de silicone, decorar com as amêndoas picadas e um fio de mel (ou só polvilhar com canela).

Levar 40 minutos ao forno a 180°. Servir frio com canela em pó.



Maçã assada

✓ Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ maçãs
- ✓ canela
- ✓ frutos secos
- ✓ água + sumo de 2 laranjas

Preparação:

Retirar o caroço às maçãs e colocar num recipiente que vá ao forno. Colocar no centro de cada maçã um pau de canela e frutos secos a gosto (pinhões, sultanas, nozes, avelãs, amêndoas...).

Colocar um pouco de água e o sumo de laranja no fundo do recipiente e levar ao forno a 180°, cerca de 30 minutos.

Compota de maçã e pera

✓ Apto para Veganos

Ingredientes:

- ✓ 2 maçãs
- ✓ 2 peras
- ✓ 1 vagem de baunilha
- ✓ margarina q.b.
- ✓ 3 colheres de sopa de água



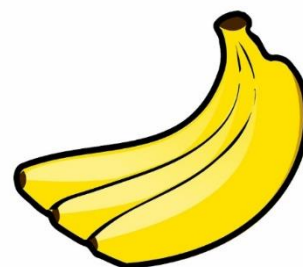
Preparação:

Descascar as peras e as maçãs e laminar. Colocar a margarina numa panela, juntar a fruta e a vagem de baunilha cortada a meio e mexer. Acrescentar a água, tapar a panela e mexer de vez em quando.

Passados 20 minutos, desligar o fogão, retirar a baunilha e colocar no frigorífico cerca de 2 horas.

Índice geral de receitas

- Almôndegas de frango e cogumelos 28
Arroz branco sem óleo ou azeite 26
Arroz light 23
Batido de banana 12
Batido de morango e banana 12
Batido de pera 10
Beterraba com flor de laranjeira 33
Bolachas de aveia com pepitas de chocolate 50
Bolachas de manteiga de amendoim 49
Bolo de aveia e maçã 42
Bolo de banana com nozes e amêndoas 44
Bolo de banana e frutos secos 43
Bolo de chocolate 45
Bolo de maçã e frutos secos 41
Bolo fácil 42
Bolonesa de lentilhas 20
Caril de caju e ervilhas 29
Chapati 36
Compota de maçã e pera 70
Cookies de banana 47
Couscous integrais com legumes 32
Couve-flor com laranja 19
Croquetes de brócolos saudáveis 17



Cubos de gelatina com iogurte 66
Empadão de batata doce com frango e espinafres 31
Espetadas de fruta com molho de iogurte 62
Espetadas de fruta com molho de manga 61
Espetadas de frutas com molho de maracujá 63
Frozen de manga com iogurte 65
Gelado de Banana 60
Hamburger de grão-de-bico 22
Hambúrguer de quinoa 30
Hambúrguer de salmão 15
Laranja com canela e nozes 66
Maçã assada 70
Massa colorida com carne 23
Molho de tomate caseiro e sem açúcar 21
Mousse de fruta 65
Muffins de cenoura e maçã 57
Muffins de maçã sem açúcar 56
Muffins proteicos com sabor a cookie 58
Mugcake de banana 67
Nuggets de frango 15
Pães de leite 38
Panquecas de aveia e banana 54
Panquecas de aveia 53
Panquecas de banana 52



Pão caseiro 37

Pão de atum 38

Pão doce de espinafres 35

Papa de aveia com morangos 11

Pataniscas de batata doce e ervilhas 18

Pizza margarita light 30

Pudim de chia e frutos vermelhos 60

Pudim de gelatina 64

Purê de maçã 10

Receita de bolachas de amêndoa e nozes 48

Receita de bolachas de banana e aveia 49

Receita de maçãs assadas da minha mamã 64

Salada caprese com abacate 27

Salada de Atum 27

Salada de espinafres, laranja e frutos secos 14

Salada de massa com atum 25

Smoothie de frutos vermelhos 9

Snack de legumes 16

Sopa de brócolos 7

Sopa de cenoura com leite de coco 9

Sopa de cenoura e lentilhas 8

Sopa de duas cores 7

Tarte de batata doce e amêndoa 69

Tarte de lima 68

Vitela com cogumelos 24

