

RECEITAS

— *saudáveis*



UNIAO EUROPEIA
Fundo de Auxílio Europeu
às Pessoas mais Carenciadas





Índice

Introdução	3
Regras de Conservação	4
Receitas	5
Pão no forno com queijo e tomate	5
Sopa de feijão	6
Arroz de feijão com salsa	7
Frango assado com hortícolas	8
Frango estufado com esparguete, cenoura e cogumelos	9
Salada de grão com atum	10
Empadão de atum	11
Almôndegas de atum e grão com esparguete	12
Salada quente de sardinhas	13
Esparguete com salsicha e tomate	14

Introdução

O livro de receitas destina-se a dar a conhecer receitas saudáveis utilizando os alimentos que constituem o cabaz.

Cada receita é acompanhada do respetivo valor calórico e do custo aproximado para a compra dos alimentos que não se encontram neste apoio. Adicionalmente, encontra-se também contida informação importante para a correta utilização e conservação dos alimentos disponibilizados.

Este documento resultou da parceria entre a Direção Regional da Saúde (DRS), o Instituto da Segurança Social dos Açores, I.P.R.A., e a Escola Profissional da Praia da Vitória.

Constituição do cabaz

- Leite UHT meio gordo
 - Queijo fatiado meio gordo
 - Arroz agulha ou carolino
 - Massa esparguete
 - Flocos de batata
 - Cereais de pequeno-almoço
 - Farinha láctea com glúten
 - Bolacha tipo Maria
 - Grão-de-bico
 - Feijão vermelho
 - Frango congelado
 - Atum em óleo
 - Sardinha em óleo
 - Salsichas
 - Azeite
 - Manteiga
 - Marmelada
-



Regras de conservação

Alimentos enlatados

- Devem ser conservados num local fresco e seco, sem exposição à luz.
- Armazenados mediante a sua data de validade, à frente deverão estar os de menor validade.
- Caso as latas estejam oxidadas, amolgadas ou opadas (inchadas), não deverá utilizar o seu conteúdo.
- Depois de abertas transfira o seu conteúdo para um recipiente de vidro ou de outro material próprio e coloque no frigorífico até um período máximo de 3 dias.

Alimentos refrigerados

- Estes devem estar devidamente acondicionados e tapados no frigorífico.
- Na prateleira superior devem estar os alimentos cozinhados.
- Na prateleira intermédia devem estar a carne e peixe crus.
- Na prateleira inferior ou gaveta devem estar os vegetais.
- Na parte mais inferior produtos em fase de descongelamento.

Alimentos congelados

- Devem ser colocados imediatamente no congelador após a sua receção.
- O congelador deve estar a uma temperatura de -18°C.
- Podem estar no congelador até ao tempo máximo indicado na embalagem, ou quando este não estiver disponível pode guiar-se pelos seguintes tempos máximos de congelação:

Alimentos	Tempo de vida (meses)
Marisco	3
Peixe gordo	3
Pão e bolos	3
Peixe magro	6
Frango e aves de caça	10
Carne de vaca	10
Hortaliças	12

A descongelação deve ser feita na prateleira mais baixa do frigorífico. Os alimentos devem ser utilizados até 48 horas após a sua descongelação, não devendo ser novamente congelados, exceto se cozinhados entretanto.

PÃO NO FORNO

— *com queijo e tomate*



4 pessoas



15 minutos



0,20€ por pessoa

Declaração nutricional (por pessoa)

Energia (kcal) - 315,6 | Proteína (g) - 14 | Hidratos de Carbono (g) - 27,2 | Lípidos (g) - 10,3



— INGREDIENTES

- 8 fatias pequenas de pão integral
- 2 dentes de alho
- 5 colheres de sopa de azeite
- 1 tomate
- 8 fatias de queijo tipo flamengo
- Orégãos

— MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Disponha as 8 fatias de pão integral num tabuleiro e adicione o azeite.
- 2 De seguida pique o tomate e o alho. Coloque-os numa taça e adicione os orégãos, envolvendo a mistura.
- 3 Distribua a mistura sobre as fatias de pão, previamente cobertas com azeite.
- 4 Coloque o queijo em cima e os orégãos, levando ao forno pré-aquecido a 180° até dourar.

SOPA DE FEIJÃO



4 pessoas



40 minutos



0,42€ por pessoa

Declaração nutricional (por pessoa)

Energia (kcal) - 195,3 | Proteína (g) - 9,5 | Hidratos de Carbono (g) - 20,2 | Lípidos (g) - 7



INGREDIENTES

- 2 cenouras médias
- 400g de feijão vermelho
- 1 repolho pequeno
- 1 couve-flor pequena
- 1 cebola pequena
- Azeite
- Sal q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Coloque um recipiente ao lume com água, cebola e couve-flor cortadas aos pedaços, parte do feijão, do repolho e da cenoura e sal.
- 2 Quando tudo estiver cozido, triture e adicione a restante cenoura, feijão e repolho.
- 3 Quando estiver cozido, adicione um fio de azeite e retire do lume.

ARROZ DE FEIJÃO

— *com salsa*



4 pessoas



30 minutos



0,18€ por pessoa

Declaração nutricional (por pessoa)

Energia (kcal) - 236,3 | Proteína (g) - 8,4 | Hidratos de Carbono (g) - 25,1 | Lípidos (g) - 9,7



— INGREDIENTES

- 1 cebola
- 250g de feijão vermelho
- 25ml de azeite
- 3 dentes de alho
- 25g salsa
- 250g de arroz
- Sal q.b.

— MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Num tacho refogue a cebola e os alhos picados com o azeite.
- 2 Adicione 500ml de água e deixe ferver com o sal.
- 3 Retire o feijão da lata e lave com água.
- 4 Junte o arroz e o feijão. Retifique o tempero e deixe cozinhar por mais 12 minutos.
- 5 Retire do calor e adicione a salsa picada.

Nota: pode utilizar 50g de bacon para dar mais sabor.

FRANGO ASSADO

— *com hortícolas e alecrim*



4 pessoas



40 minutos



0,30€ por pessoa

Declaração nutricional (por pessoa)

Energia (kcal) - 724,7 | Proteína (g) - 70,4 | Hidratos de Carbono (g) - 21,2 | Lípidos (g) - 41,4



INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de azeite
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de alecrim
- 1 frango inteiro
- 200g de batata-doce
- 200g de abóbora
- Sal e pimenta q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Numa tigela, prepare a pasta com o azeite, alho picado, alecrim, pimenta e sal.
- 2 Barre o frango com a pasta previamente preparada.
- 3 Coloque o frango numa assadeira e reserve.
- 4 Cozinhe a batata e a abóbora em água a ferver com um pouco de sal durante 4 minutos e escorra.
- 5 Coloque as batatas e a abóbora na assadeira com um pouco de pimenta, colocando-as à volta do frango.
- 6 Leve ao forno durante 30 minutos.

FRANGO ESTUFADO

*com esparguete,
cenoura e cogumelos*



4 pessoas



40 minutos



0,44€ por pessoa

Declaração nutricional (por pessoa)

Energia (kcal) - 811,3 | Proteína (g) - 78,7 | Hidratos de Carbono (g) - 25,1 | Lípidos (g) - 42,4



INGREDIENTES

- 1 frango
- 320g de cenoura
- 355g de cogumelos laminados (1 lata média)
- 5 colheres de sopa de azeite
- 280g de esparguete
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 colher de sopa de vinho branco
- 1 embalagem pequena de polpa de tomate
- Alface
- Sal, pimenta q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1) Faça um refogado com o azeite, a folha de louro, a cebola e o alho picados. De seguida acrescente um pouco de vinho branco e a pimenta. Mexa bem e deixe o álcool evaporar.
- 2) Acrescente a polpa de tomate e um pouco de água para que o molho não fique muito espesso. Quando levantar fervura adicione o frango e deixe estufar durante aproximadamente 30 minutos.
- 3) Coloque um recipiente ao lume com água e deixe ferver com sal.
- 4) Adicione o esparguete à água a ferver e mexa para não colar. Quando o esparguete estiver cozido coloque um fio de azeite e escorra a água.
- 5) Quando o frango estiver quase pronto adicione as cenouras e os cogumelos laminados. Deixe estufar por mais 10 minutos.
- 6) Quando estiver pronto retire do lume e sirva.

SALADA DE GRÃO

— *com atum*



4 pessoas



30 minutos



0,35€ por pessoa

Declaração nutricional (por pessoa)

Energia (kcal) - 415,1 | Proteína (g) - 12,9 | Hidratos de Carbono (g) - 35 | Lípidos (g) - 18



INGREDIENTES

- 2 ovos
- 800g de grão-de-bico
- 1 lata de atum
- 4 colheres de sopa de azeite
- 3g de salsa
- 4g de alho
- 50g de cebola
- Azeitonas pretas
- Vinagre
- Sal e pimenta q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Coloque os ovos num recipiente e coza, durante aproximadamente 10 minutos.
- 2 Retire os ovos, arrefecendo-os em água fria, quando estiverem frios, descasque e corte-os em gomos.
- 3 Pique a salsa, a cebola e o alho.
- 4 Retire o grão da lata e lave bem em água.
- 5 Escorra o óleo da lata de atum.
- 6 Envolve o grão com a cebola, alho, azeitonas e o atum, colocando-os num prato, decorando com os ovos.
- 7 Pode temperar com azeite, vinagre, sal e pimenta.

EMPADÃO DE ATUM



4 pessoas



40 minutos



0,21€ por pessoa

Declaração nutricional (por pessoa)

Energia (kcal) - 391 | Proteína (g) - 20,8 | Hidratos de Carbono (g) - 63,2 | Lípidos (g) - 4,8



INGREDIENTES

- 2 latas de atum
- 300g de flocos de batata
- 240ml de leite
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 lata de tomate pelado
- Tomate
- Sal e noz moscada q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1) Faça o refogado com o azeite, alho e cebola.
- 2) Adicione a lata de tomate pelado, previamente cortado e deixe cozer.
- 3) Acrescente o atum e deixe em lume médio cerca de 2 minutos, tempere com sal e pimenta.
- 4) Coloque num tacho o leite e a colher de sopa de azeite. Deixe aquecer um pouco.
- 5) Adicione os flocos de batata pouco a pouco, mexendo de modo a dissolvê-los e envolver no leite.
- 6) Quando este estiver aveludado, retire do lume e tempere com noz moscada, sal e pimenta.
- 7) Num pirex, coloque uma camada de puré, uma de recheio e outra de puré.
- 8) Leve ao forno.

ALMÔNDEGAS

— *de atum e grão com esparguete*



4 pessoas



30 minutos



0,62€ por pessoa

Declaração nutricional (por pessoa)

Energia (kcal) - 300 | Proteína (g) - 26,3 | Hidratos de Carbono (g) - 32,8 | Lípidos (g) - 6,6



INGREDIENTES

- 220g grão-de-bico
- 350g de massa tipo esparguete
- 300g de atum
- 80g de tomate pelado
- 2 ovos
- 200g de cebola
- 60g de salsa
- 50g de pão ralado
- 2 colheres de sopa de açafrão (20g)
- 20g de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- Couve roxa
- Sal e pimenta q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Retire o grão da lata e lave com água, colocando-o num recipiente com água e deixe cozer.
- 2 Pique parte da cebola e dos dentes de alho e envolva o atum.
- 3 Quando o grão estiver cozido, esmague-o e adicione-o ao atum.
- 4 Adicione também a salsa picada e o açafrão, misturando tudo.
- 5 Bata as claras em castelo e envolva a mistura de atum a estas.
- 6 Molde pequenas bolinhas e cubra-as com o pão ralado.
- 7 Faça o molho de tomate com a cebola e o alho restante, o azeite, a pimenta e deixe estufar e apurar.
- 8 Coloque um recipiente ao lume com água e sal e deixe ferver.
- 9 Adicione o esparguete à água a ferver e mexa para não colar. Quando o esparguete estiver cozido coloque um fio de azeite e escorra a água.
- 10 Adicione as almôndegas no molho e sirva com o esparguete.

SALADA QUENTE

de sardinhas



4 pessoas



40 minutos



0,46€ por pessoa

Declaração nutricional (por pessoa)

Energia (kcal) - 322,8 | Proteína (g) - 18,6 | Hidratos de Carbono (g) - 35,2 | Lípidos (g) - 12



INGREDIENTES

- 600g de batata
- 300g de repolho
- 150g de cenoura
- 5 colheres de sopa de azeite
- 2 latas de sardinhas
- 2 ovos
- 100g de pimentos
- 50g de cebola
- Azeitonas pretas

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Lave as batatas, o repolho e os pimentos.
- 2 Coloque os ovos num recipiente com água e coza durante aproximadamente 10 minutos.
- 3 Retire os ovos, arrefecendo-os em água fria, quando estiverem frios, descasque e corte-os em gomos.
- 4 Coza as batatas com pele e sal, e a meio da cozedura adicione o repolho cortado.
- 5 Deixe levantar fervura e adicione a cenoura laminada e os pimentos em tiras.
- 6 Quando estiver tudo cozido, retire do lume.
- 7 Descasque a cebola e corte-a em rodela finas.
- 8 Coloque todos os ingredientes no prato de servir.

ESPARGUETE

— *com salsicha e tomate*



4 pessoas



40 minutos



0,12€ por pessoa

Declaração nutricional (por pessoa)

Energia (kcal) - 220,9 | Proteína (g) - 8,3 | Hidratos de Carbono (g) - 17,2 | Lípidos (g) - 12,8



INGREDIENTES

- 100g de tomate
- 80g de cebola
- 1 lata de salsichas
- 350g de esparguete
- 10ml de azeite
- 3g de salsa
- 40ml de vinho branco
- Sal e pimenta q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Refogue a cebola, o alho e o tomate cortado em cubos no azeite.
- 2 Adicione o vinho branco e tempere com sal e pimenta.
- 3 Coloque um recipiente ao lume com água e deixar ferver.
- 4 Adicione o esparguete à água a ferver e mexa para não colar.
- 5 Quando o esparguete estiver cozido, coloque um fio de azeite e escorra a água.
- 6 Coloque numa sertã o esparguete, o molho e as salsichas cortadas às rodelas.
- 7 Decore com salsa picada.

Ficha técnica

Autores: Direção Regional da Saúde, Instituto da Segurança Social dos Açores, I.P.R.A. (ISSA, IPRA) e Escola Profissional da Praia da Vitória

Fotografia: Direção Regional da Saúde e Escola Profissional da Praia da Vitória

Design Gráfico: Direção Regional da Saúde e Escola Profissional da Praia da Vitória

