



# MANUAL DE APOIO PARA A UTILIZAÇÃO DO CABAZ DE ALIMENTOS

*do Programa Operacional de Apoio  
às Pessoas Mais Carenciadas  
da RAA (PO APMC)*



# Índice

Enquadramento Teórico	5
Constituição do cabaz de alimentos	6
Conservação dos alimentos do cabaz	8
Alimentos enlatados	9
Alimentos refrigerados	9
Alimentos congelados	10
Descongelação de alimentos	10
Utilização e reaquecimento de sobras de alimentos	11
Receitas	11
Pão no forno com queijo e tomate	12
Sopa de feijão	14
Arroz de feijão com salsa	16
Frango assado com hortícolas	18
Frango estufado com esparguete, cenoura e cogumelos	20
Salada de grão com atum	22
Empadão de atum	24
Almôndegas de atum e grão com esparguete	26
Salada quente de sardinhas	28
Esparguete com salsicha e tomate	30



## Enquadramento teórico

O presente documento resulta de uma parceria entre a Direção Regional da Saúde (DRS) e o Instituto da Segurança Social dos Açores, I.P.R.A. (ISSA, IPRA), contando também com a colaboração da Escola Profissional da Praia da Vitória, tendo como finalidade orientar os beneficiários do Programa Operacional de Apoio às Pessoas mais Carenciadas (PO APMC) da Região Autónoma dos Açores para uma correta utilização e conservação dos alimentos disponibilizados.

O Fundo de Auxílio Europeu às Pessoas Mais Carenciadas (FEAC), criado pelo Regulamento (UE) N.º 223/2014 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 11/03/2014, para o período compreendido entre 1 de janeiro de 2014 e 31 de dezembro de 2020, veio substituir o Programa Comunitário de Ajuda Alimentar a Carenciados (PAAAC). O FEAC tem como objetivo promover a coesão social, o reforço da inclusão social, a redução da pobreza e, em última análise, a erradicação das formas mais graves de pobreza na União Europeia. Para tal, conta com o apoio dos dispositivos nacionais que prestam assistência não financeira, com o intuito de atenuar a privação alimentar e material grave e/ou contribuir para a inclusão social das pessoas mais carenciadas.

Através do PO APMC pretende-se reduzir em, pelo menos, 200 mil o número de pessoas em risco de pobreza e exclusão social em Portugal até 2020. A Portaria n.º 190-B/2015, de 26 de junho, alterada pela Portaria n.º 51/2017, de 2 de fevereiro, Portaria n.º 232/2018 de 20 de agosto e Portaria n.º 217/2019, de 10 de julho, define o regulamento geral do FEAC e a regulamentação específica do PO APMC, nomeadamente no que respeita ao regime de acesso aos apoios a conceder no âmbito da Medida 1 – Aquisição e distribuição de géneros alimentares e ou de bens de primeira necessidade constituem-se como destinatários finais da presente medida de distribuição de alimentos os indivíduos e/ou as famílias que se encontrem em situação de carência económica, de acordo com o conceito aplicável através do subsistema de ação social do ISSA, IPRA.

No âmbito da distribuição dos géneros alimentares e, à semelhança dos outros organismos intermédios, pretende-se atribuir produtos que colmatem 50% das necessidades nutricionais dos destinatários finais, de acordo com o grupo etário a que pertencem.

No presente manual serão abordados diferentes aspetos deste programa de apoio, nomeadamente a constituição dos cabazes a entregar aos beneficiários, métodos de entrega, métodos de conservação dos alimentos neles contidos e algumas receitas saudáveis elaboradas com os alimentos atribuídos, com a indicação de um valor aproximado dos ingredientes a adquirir por pessoa que não se encontram disponibilizados, permitindo aos técnicos responsáveis pela distribuição deste apoio alimentar um melhor aconselhamento aos beneficiários dos alimentos, evitando possíveis desperdícios alimentares.

# Constituição do cabaz de alimentos

Como referido anteriormente, através do presente programa de apoio alimentar pretende-se contribuir para o fornecimento de uma dieta equilibrada às pessoas mais carenciadas da RAA, colmatando 50% das necessidades nutricionais mensais. Na elaboração destas recomendações, foram tidas em conta as recomendações contidas no documento da Direção-Geral da Saúde denominado "Programa de Distribuição de Alimentos: Considerações para a Adequação Nutricional da Oferta Alimentar".

No cálculo das necessidades energéticas diárias dos adultos (homem e mulher de +/- 40 anos) e dos idosos (> 60 anos) foram utilizadas as recomendações preconizadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) / Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) de 1985.

De acordo com as recomendações em apreço, o valor energético total diário é calculado a partir da taxa de metabolismo basal (TMB), em função do sexo, faixa etária, peso e altura dos indivíduos. Quanto às necessidades energéticas diárias das crianças/adolescentes, foram utilizadas as recomendações preconizadas pela OMS, pela FAO e pela United Nations University (UNU) de 2001.

A distribuição dos cabazes terá uma frequência mensal, ficando a cargo do ISSA, IPRA ou de instituições locais, variando consoante as diferentes ilhas.

Relativamente à constituição do cabaz, neste programa de apoio, foram considerados diversos critérios como a realidade geográfica da RAA, as condições de armazenamento e distribuição, as necessidades nutricionais dos destinatários finais, os aspetos climáticos e ambientais e a redução do desperdício alimentar. Neste sentido, nos cabazes a distribuir, encontram-se quatorze produtos secos e não perecíveis, não necessitando por isso de conservação em frio, dois alimentos que necessitam de refrigeração e apenas um alimento que necessita de conservação em frio.

Ressalva-se o facto de que nas diferentes entregas mensais, a constituição do cabaz poderá não ser a mesma, uma vez que podem existir casos de alimentos em que a unidade por cabaz, represente mais de 50% das necessidades mensais para esse alimento.

Seguidamente, iremos abordar algumas regras que possibilitam uma melhor conservação e utilização dos alimentos, permitindo a manutenção das condições de segurança e qualidade alimentar dos mesmos.

O cabaz a ser distribuído na RAA é constituído pelos seguintes 17 alimentos:

- Leite UHT meio gordo
- Queijo curado meio gordo fatiado
- Arroz extralongo agulha ou médio carolino
- Massa tipo esparguete
- Flocos de batata
- Cereais de pequeno-almoço à base de milho
- Farinha láctea com glúten para preparar com água
- Bolacha tipo Maria
- Leguminosas enlatadas (grão-de-bico e feijão vermelho)
- Frango congelado
- Atum em óleo
- Sardinha em óleo
- Salsichas
- Azeite de mistura ou virgem
- Manteiga com sal
- Marmelada



# Conservação dos alimentos do cabaz

A adequada conservação dos alimentos é essencial para a correta utilização e gestão dos alimentos fornecidos através do presente apoio alimentar, prevenindo ainda a sua deterioração e contaminação. Os alimentos congelados, caso não sejam confeccionados de imediato, devem ser colocados no momento da sua receção no congelador e os alimentos que necessitem de refrigeração, no frigorífico. Serão também apresentados neste ponto, alguns métodos de conservação/utilização de alimentos que, embora não se encontrem no cabaz, é pertinente a sua referência, para uma correta utilização.

Os seguintes alimentos encontram-se agregados consoante os diferentes tipos de conservação, uma vez que estes apresentam especificidades próprias.

## Alimentos enlatados

Os produtos enlatados, têm como grande vantagem o facto de, na sua maior parte, estarem prontos a ser consumidos podendo ser englobados em inúmeros pratos. No entanto, apresentam regras de conservação específicas. As latas devem ser conservadas num local fresco e seco, ao abrigo da luz e armazenadas mediante a sua data de validade (os enlatados com maior data de validade devem estar atrás e os que apresentam datas de validade inferiores devem estar à frente).

Caso as latas se apresentem oxidadas, amolgadas ou opadas (inchadas), o seu conteúdo não deverá ser utilizado/consumido, uma vez que poderá estar impróprio para o consumo. Depois de abertas, e caso não utilize o seu conteúdo imediatamente, o mesmo deverá ser transferido para um recipiente de vidro ou de outro material próprio para armazenar alimentos, conservando os alimentos no frigorífico durante um período máximo de 3 dias.

## Alimentos refrigerados

Os alimentos que necessitam de refrigeração devem estar devidamente acondicionados e tapados e os frigoríficos não devem estar excessivamente cheios, possibilitando, deste modo, que exista uma adequada circulação de ar frio entre os alimentos, podendo a temperatura variar entre os 0º e os 5ºC. No frigorífico os alimentos devem ser colocados na seguinte ordem:

- Prateleira superior: alimentos cozinhados
- Prateleiras intermédias: carne e peixe crus
- Prateleiras inferiores ou gavetas apropriadas: vegetais
- Parte inferior: produtos em fase de descongelamento

Através desta disposição, evita-se que sangue, líquidos de descongelação ou outras substâncias caiam sobre os alimentos que estejam prontos a serem consumidos.



## Alimentos congelados

Após a receção dos alimentos congelados estes devem ser colocados imediatamente no congelador, de modo a que a cadeia de frio não seja quebrada. Estes podem permanecer no congelador até à data de validade contida na embalagem, desde que, sejam cumpridas as condições de armazenamento próprias. Seguidamente, são apresentados alguns tempos de conservação recomendados para alimentos no congelador a uma temperatura de -18°C.

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

Tabela 1. Tempos de conservação de alguns alimento congelados<sup>1</sup>

Todos os alimentos congelados devem ser acondicionados em embalagens próprias, evitando que sofram alterações, nomeadamente a "queimadura de frio". Esta alteração seca a superfície do alimento dando-se a formação de uma crosta esbranquiçada, originando uma diminuição da sua qualidade. Uma vez que estes alimentos requerem espaço e os congeladores por vezes são pequenos, apresentando por isso, um espaço reduzido, existem algumas estratégias no armazenamento deste tipo de alimentos, por exemplo, nos dias anteriores à receção é importante verificar a possibilidade de utilização de alguns alimentos que lá estejam ou a retirada de alguma acumulação de gelo do congelador, possibilitando deste modo a libertação de espaço no mesmo.

<sup>1</sup> Baptista P, Linhares M. Higiene e Segurança Alimentar na Restauração – Volume I – Iniciação. Forvisão – Consultoria em Formação Integrada. 2005

## Descongelação de alimentos

A estratégia de descongelação mais adequada deve ser gradual e feita no frigorífico. O período de descongelação não deve ser superior a 24 horas. Quando se descongela carne ou peixe, deve ser utilizada a prateleira mais baixa, devendo também ser evitado o contacto entre o alimento e o líquido de escorrimento que sai deste durante o processo de descongelação. Para tal, o alimento deve ser retirado da sua embalagem e colocado num recipiente adequado para a descongelação (p.e. caixa de plástico ou inox). Antes dos alimentos serem utilizados devem estar completamente descongelados. Os alimentos que tenham sido descongelados no frigorífico, deverão ser utilizados até 48 horas após o seu período de descongelação.

Os alimentos nunca devem ser descongelados à temperatura ambiente, quando for necessário cozinhar de imediato os alimentos, estes podem ser submersos em água fria (temperatura inferior a 21°C), devendo estar protegidos, evitando o contacto direto entre o alimento e a água. O tempo neste método de descongelação

não deve ser superior a 2 horas, e não deve ser utilizada água quente. A descongelação pode também ser realizada no micro-ondas em modo de descongelação. Alerta-se para que os alimentos, após terem sido descongelados uma vez, não devem voltar a ser congelados, exceto se cozinhados entretanto.

Os vegetais ultracongelados não necessitam de passar pelo processo de descongelamento no frigorífico, devendo ser adicionados diretamente durante a confeção. Apesar de não constarem no presente apoio alimentar, são muitas vezes utilizados como uma alternativa mais económica aos vegetais crus. Este método de conservação não coloca em causa as propriedades nutricionais dos alimentos.

## Utilização e reaquecimento de sobras de alimentos

Quando os alimentos são confeccionados e não são consumidos de imediato, devem ser arrefecidos o mais rapidamente possível. Para tal podem ser utilizados diferentes métodos:

- reduzir a quantidade de alimentos a ser arrefecidos
- cortar peças maiores em mais pequenas
- dividir grandes recipientes por mais pequenos
- usar água fria ou gelo como um ingrediente, este método apenas resulta em sopas ou ensopados, uma vez que podem ser confeccionados com menos água possibilitando a sua inclusão posterior para arrefecimento
- agitar/mexer os alimentos, de modo, a arrefecerem rápida e uniformemente

Depois de confeccionados, os alimentos devem ser deixados à temperatura ambiente antes de serem colocados no frigorífico ou congelador, contudo, este período de tempo não deve ultrapassar as 2 horas.

Os alimentos já confeccionados, podem ser conservados até 72 horas no frigorífico, não devendo ser reaquecidos mais de uma vez. Durante o aquecimento de alimentos com molhos ou sopas os mesmos devem levantar fervura.

O reaquecimento não deve ser realizado em banho-maria, uma vez que, através deste método, o alimento não consegue atingir temperaturas elevadas (>75°C).

## Receitas

As seguintes receitas foram elaboradas com alimentos contidos neste apoio, apresentando a indicação do valor nutricional e do custo aproximado necessário para a compra dos alimentos que não se encontram incluídos no presente apoio.

# PÃO NO FORNO

— *com queijo e tomate*

 4 pessoas

 15 minutos

 0,20€ por pessoa



## 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.

## INGREDIENTES DO CABAZ

- Azeite
- Queijo

### Declaração nutricional (por pessoa)

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

# SOPA DE FEIJÃO

 4 pessoas

 50 minutos

 0,42€ por pessoa



## INGREDIENTES

- 2 cenouras médias 250g
- 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, a cebola e a couve-flor cortadas aos pedaços, parte do feijão, do repolho e da cenoura e sal.
- 2 Quando estiver cozido triture e adicione a restante cenoura, feijão e repolho.
- 3 Quando estiver cozido adicione um fio de azeite e retire do lume.

## INGREDIENTES DO CABAZ

- Feijão vermelho
- Azeite

### Declaração nutricional (por pessoa)

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



# ARROZ DE FEIJÃO

— *com salsa*

 4 pessoas

 30 minutos

 0,18€ por pessoa



## INGREDIENTES

- 1 cebola
- 250g de feijão vermelho
- 25 ml de azeite
- 3 dentes de alho
- 25g de 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.

## INGREDIENTES DO CABAZ

- Feijão vermelho
- Azeite
- Arroz

### Declaração nutricional (por pessoa)

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

# FRANGO ASSADO

— *com hortícolas e alecrim*

 4 pessoas

 40 minutos

 0,33€ por pessoa



## INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de azeite
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de alecrim
- 1 frango inteiro
- 1 cebola
- 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 anterior.
- 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, a abóbora e a cebola na assadeira com um pouco de pimenta, colocando-as à volta do frango.
- 6 Leve ao forno durante 30 minutos.

## INGREDIENTES DO CABAZ

- Frango
- Azeite

### Declaração nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)
724,7	70,9	21,2	41,4

# FRANGO ESTUFADO

— *com esparguete,  
cenoura e cogumelos*



4 pessoas



40 minutos



0,44€ por pessoa



## INGREDIENTES

- 1 frango
- 320g cenoura
- 355g de cogumelos laminados (1 lata média)
- 5 colheres de sopa de azeite
- 350g 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 e pimenta q.b

## INGREDIENTES DO CABAZ

- Frango
- Azeite
- Esparguete

## MODO DE PREPARAÇÃO

- 1) Faça um refogado com o azeite, a folha de louro, a cebola e o alho picados. De seguida acrescente o vinho branco e a pimenta e mexa bem, deixando o álcool evaporar.
- 2) De seguida 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.
- 6) Deixe estufar por mais 10 minutos. Quando estiver pronto retire do lume e sirva.

### Declaração nutricional (por pessoa)

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

# SALADA DE GRÃO

— *com atum*

 4 pessoas

 30 minutos

 0,35€ por pessoa



## 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.

## INGREDIENTES DO CABAZ

- Grão
- Atum
- Azeite

### Declaração nutricional (por pessoa)

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

# EMPADÃO DE ATUM

 4 pessoas

 40 minutos

 0,21€ por pessoa



## 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.

## INGREDIENTES DO CABAZ

- Flocos de batata
- Atum
- Azeite
- Leite

## 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 dissolve-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.

### Declaração nutricional (por pessoa)

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

# ALMÔNDEGAS

— *de atum e grão  
com esparguete*

 4 pessoas

 30 minutos

 0,62€ por pessoa



## 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.

## INGREDIENTES DO CABAZ

- Atum
- Grão
- Esparguete
- Azeite

## 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 restantes, o azeite, a pimenta e deixe 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 ao molho e sirva com o esparguete.

### Declaração nutricional (por pessoa)

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

# SALADA QUENTE

## de sardinhas

 4 pessoas

 40 minutos

 0,46€ por pessoa



### 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 um pouco de sal, 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 rodelas finas.
- 8 Coloque todos os ingredientes no prato de servir.

### INGREDIENTES DO CABAZ

- Sardinhas em lata
- Azeite

#### Declaração nutricional (por pessoa)

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

# ESPARGUETE

— *com salsicha e tomate*

 4 pessoas

 40 minutos

 0,12€ por pessoa



## INGREDIENTES

- 100g de tomate
- 80g de cebola
- 1 lata de salsichas
- 280g 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 deixe ferver com sal.
- 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 a salsa picada.

## INGREDIENTES DO CABAZ

- Salsichas
- Esparguete
- Azeite

### Declaração nutricional (por pessoa)

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





Bom  
*apetite*

