



COMO UTILIZAR OS HORTÍCOLAS DO CABAZ DE ALIMENTOS DO POAPMC*?

VALOR NUTRICIONAL
E RECEITAS

2019

* POAPMC - Programa Operacional
de Apoio às Pessoas mais Carenciadas

Como utilizar os Hortícolas do Cabaz de Alimentos do POAPMC

Valor nutricional e receitas

FICHA TÉCNICA

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde.

Como utilizar os hortícolas do cabaz de alimentos do POAPMC – valor nutricional e receitas

Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2019.

ISBN: 978-972-675-289-9

PALAVRAS CHAVE

POAPMC, cabazes de alimentos, hortícolas

EDITOR

Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45 1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax: 218 430 530

E-mail: geral@dgs.min-saude.pt

www.dgs.pt

AUTOR

Fábio Bernardino

Sofia Mendes de Sousa

Maria João Gregório

Lisboa, setembro, 2019

Índice

Resumo	2
Abstract	2
Nota introdutória.....	3
Introdução	4
Produtos hortícolas do cabaz de alimentos do PO APMC.....	6
1. Receitas de Sopas	9
2. Receitas com espinafres	22
3. Receitas com brócolos	35
Referências bibliográficas.....	48

Resumo

Este manual apresenta um conjunto de informações úteis sobre o valor nutricional e sugestões de utilização dos hortícolas na nossa alimentação. Pretende-se capacitar todos os cidadãos e em particular as famílias que recebem apoio alimentar ao abrigo do Programa Operacional de Apoio às Pessoas mais Carenciadas (PO APMC) para a possibilidade de se produzirem refeições equilibradas e saudáveis a partir de alguns ingredientes de base disponibilizados neste programa.

Abstract

This manual presents a set of useful information on the nutritional value, methods of use and preparation of vegetables in our diet. It is intended to enable all citizens, and in particular families receiving food support under the Operational Program to Support the Deprived People (POAPMC), to produce balanced and healthy meals from some of the basic ingredients provided in this Program.

Nota introdutória

A promoção de uma alimentação saudável, acessível e de fácil preparação, em conjunto com a aquisição de competências básicas para uma confeção mais adequada e igualmente saborosa são essenciais para o nosso dia-a-dia. A inclusão de hortícolas nas nossas refeições é uma tarefa que nem sempre é vista com facilidade, assim como apetecível para a grande maioria da população. No entanto, com pequenos truques e dicas, e algum treino, é possível preparar diversas refeições saudáveis e equilibradas com toda a variedade de hortícolas. Não só em pratos mais comuns como sopas, mas também em pratos principais que são enriquecidos com a sua presença, assim como em lanches. Neste manual são exploradas soluções com recurso a hortícolas congelados e em muitas situações já com misturas pré-preparadas que facilitam a sua utilização no quotidiano e permitem o desenvolvimento de uma grande variedade de receitas e pratos. A elaboração de caldos aromáticos, os tempos de cozedura dos hortícolas, bem como o corte e a simplicidade dos passos e equipamentos necessários à confeção são outros aspetos essenciais também abordados. Sugestões simples que permitem poupar tempo e outros recursos, mas que fornecem uma excelente fonte de sabor, sem que seja necessário adicionar sal e otimizando a quantidade e qualidade de gordura utilizada.

Desta forma foi possível em conjunto com a equipa do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável desenvolver, mais uma vez, um interessante e importante manual onde são apresentadas e desenvolvidas receitas equilibradas e saudáveis, sem adição de sal, com redução da gordura, mas com todo o sabor a baixo custo e com o mínimo de dispêndio energético. Onde as questões nutricionais e de segurança alimentar estão igualmente presentes e interligadas. É com grande agrado que nos voltamos a associar a este projeto, na certeza de que será uma importante ferramenta para muitas famílias na gestão e produção de refeições mais saudáveis, acessíveis e saborosas.

Chef Fábio Bernardino

Introdução

O baixo consumo de hortícolas e fruta é um dos principais fatores de risco alimentares para a perda de anos de vida saudável pelos portugueses, sendo um fator que muito condiciona a carga da doença em Portugal associada às doenças crónicas. Os dados do estudo *Global Burden of Disease* (GBD), mostram que o baixo consumo de fruta e o baixo consumo de hortícolas estão entre os 7 principais fatores de risco alimentares que mais contribuem para a perda de anos de vida saudável (1). De acordo com os dados do mais recente inquérito alimentar nacional (IAN-AF), com dados relativos ao período de 2015/2016, mais de metade da população portuguesa não cumpre a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS), que aponta para uma ingestão diária de pelo menos 400 g de hortofrutícolas (2). Estes números são ainda mais elevados quando se analisa em particular o consumo alimentar dos grupos mais jovens da população, nomeadamente as crianças e os adolescentes. O último Inquérito Alimentar Nacional mostra que 72% das crianças e 78% dos adolescentes portugueses não cumpre a recomendação da OMS para o consumo diário de hortofrutícolas (3).

Nos grupos da população mais vulneráveis do ponto de vista socioeconómico, o baixo consumo de hortofrutícolas é também um dos principais hábitos alimentares inadequados. A evidência científica mostra que se verificam diferenças consideráveis no consumo diário de hortofrutícolas nos diferentes grupos da população em função do seu nível socioeconómico (4). De acordo com os dados do IAN-AF, o consumo habitual médio de hortícolas segue um gradiente social, aumentando à medida que aumenta o nível educacional. Os indivíduos com o ensino superior apresentam um consumo médio de 170 g por dia, enquanto que os que apresentam 1, 2º ciclo do ensino básico ou nenhum grau de escolaridade, apresentam um consumo médio de 141 g por dia (3).

Em Portugal, o novo modelo de ajuda alimentar assegurado pelo Estado, o Programa Operacional de Apoio às Pessoas mais Carenciadas (PO APMC) (5), vem pela primeira vez permitir a distribuição de produtos hortícolas em quantidades próximas das recomendadas, nos cabazes de alimentos que são fornecidos mensalmente às pessoas mais carenciadas. A proposta de distribuição dos alimentos nos cabazes alimentares do PO APMC foi desenvolvida pela Direção-Geral da Saúde e permitem a distribuição mensal de um conjunto de alimentos que permitem assegurar 50% das necessidades energéticas e nutricionais (6). Atualmente os cabazes de alimentos do PO APMC, no que diz respeito aos alimentos do grupo dos hortícolas, possuem na sua constituição uma mistura de vegetais para a sopa, brócolos e espinafres, sendo que a quantidade distribuída destes alimentos permite assegurar a recomendação da OMS para o seu consumo diário.

Este pode ser considerado com um dos grandes pontos fortes do atual modelo de ajuda alimentar e que em muito poderá contribuir para a melhoria do estado nutricional e de saúde dos seus destinatários. O atual programa português de apoio alimentar às pessoas mais carenciadas, assente

na distribuição de cabazes de alimentos nutricionalmente adequados poderá seguramente ser uma importante medida para reduzir as desigualdades sociais que se verificam no acesso a uma alimentação adequada e na saúde.

Porém, a presença não habitual dos hortícolas nos padrões de consumo alimentar destes grupos mais vulneráveis da população tem criado algumas dificuldades práticas ao nível da sua preparação e incorporação nas refeições diárias por parte dos destinatários do PO APMC (7). Esta tem sido uma das principais dificuldades e constrangimentos que se têm verificado neste novo modelo de ajuda alimentar, razão pela qual o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde, com a colaboração do Chef Fábio Bernardino, desenvolveu este manual que pretende capacitar todos os cidadãos e em particular as famílias que recebem apoio alimentar ao abrigo do PO APMC para uma melhor utilização dos hortícolas que são distribuídos nestes cabazes (mistura de vegetais, brócolos e espinafres). Pretende-se com este manual mostrar que a utilização destes hortícolas pode dar origem a refeições completamente distintas, saborosas e de fácil preparação. Para além de se apresentar um conjunto de receitas de sopas, enquanto um método de confeção ideal para os hortícolas, apresentam-se também algumas sugestões de utilização destes alimentos nos pratos principais e também em lanches e *snacks*.

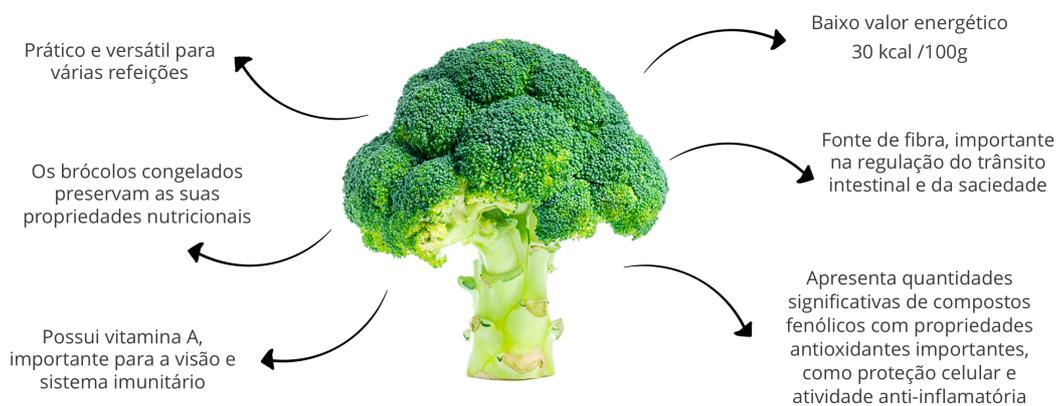
Produtos hortícolas do cabaz de alimentos do PO APMC

Valor nutricional

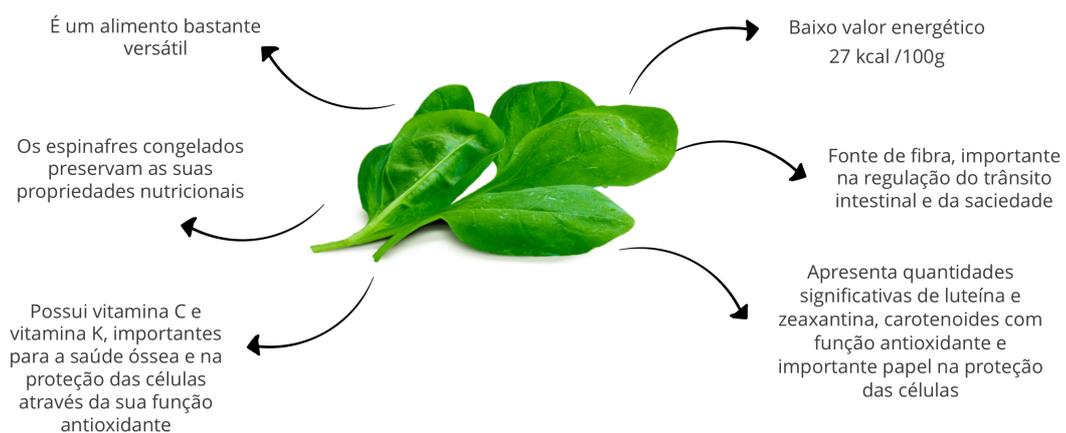
O consumo de quantidades adequadas de hortícolas é um dos primeiros passos para uma alimentação mais saudável. Para a população adulta em geral, recomenda-se o consumo de 3 porções de hortícolas por dia (1 porção corresponde a 2 chávenas de hortícolas em cru (180 g) e 1 chávena de hortícolas cozinhados (140g)), que juntamente com 2 porções diárias de fruta permitem assegurar a recomendação da OMS para um consumo de pelo menos 400g de hortofrutícolas por dia. Estes alimentos apresentam uma elevada densidade nutricional, apresentando quantidades muito interessantes de vitaminas e minerais com propriedades protetoras que previnem o risco de desenvolver diversas doenças. Porém os diferentes produtos hortícolas são fornecedores de diferentes micronutrientes (vitaminas e minerais), pelo que é muito importante variar os alimentos dentro deste grupo alimentar. A sopa, um prato típico da tradição alimentar portuguesa, destaca-se como um modo de confeção ideal dos hortícolas, na medida em que permite preservar grande parte das propriedades nutricionais dos alimentos, sendo que o consumo de sopa nas duas refeições principais pode ser uma estratégia simples de pôr em prática as recomendações diárias de consumo.

Os produtos hortícolas presentes no cabaz de alimentos do PO APMC incluem uma mistura vegetal para a sopa (mistura constituída por brócolos, nabo, cenoura e abóbora), precisamente com o objetivo de promover o consumo de sopa. Fazem ainda parte dos cabazes de alimentos do PO APMC, brócolos e espinafres. Todos estes produtos são distribuídos sob a forma de produtos congelados. A distribuição destes produtos em formato congelado permite não só a manutenção da sua integridade por um período de tempo mais longo como garante a preservação das suas propriedades nutricionais. Relativamente aos procedimentos de utilização adequada, os produtos hortícolas (ultracongelados) não necessitam de descongelação prévia à sua utilização, devendo por isso ser adicionados diretamente no momento da confeção. Para mais informações sobre a utilização adequada destes produtos, poderá ser consultado o [Manual de Orientações para a Utilização Adequada do Cabaz de Alimentos do Programa Operacional de Apoio às Pessoas mais Carenciadas \(PO APMC\) 2014-2020](#).

BRÓCOLO



ESPINAFRES



Mistura de vegetais para sopa

ABÓBORA

Versátil, saborosa e de fácil preparação

A abóbora congelada preserva as suas propriedades nutricionais

Possui betacaroteno, pigmento abundante que lhe confere a cor e é convertido parcialmente em vitamina A no organismo. Um aliado da pele e visão saudáveis.



Baixo valor energético
9 kcal /100g

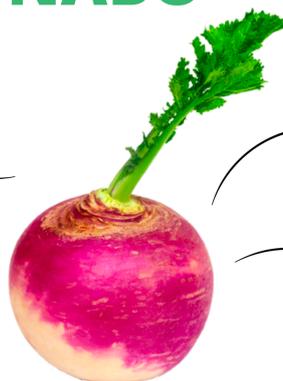
Possui quantidades apreciáveis de potássio e contém na sua composição outras vitaminas e minerais como o ferro, cálcio, magnésio, vitaminas B e C.

NABO

Fácil preparação e incorporação em diversos pratos

O nabo congelado preserva as suas propriedades nutricionais

Fonte de fibra, importante na redução do apetite, controlo da glicémia e na regulação do trânsito intestinal



Baixo valor energético
14 kcal /100g

A quantidade significativa de vitamina C presente no nabo facilita a absorção do ferro presente em produtos de origem vegetal (ferro não-heme), nomeadamente

CENOURA

Versátil, saborosa e de fácil preparação

A cenoura congelada preserva as suas propriedades nutricionais

Possui betacarotenos e vitamina A pigmento, importantes para uma pele e visão saudáveis



Baixo valor energético
25 kcal /100g

Fonte de fibra, importante na regulação do trânsito intestinal e da saciedade

1. Receitas de Sopas

A mistura de vegetais e a conjugação com diferentes hortícolas e leguminosas permitem obter uma grande variedade de sopas rápidas, saborosas e fáceis de preparar.

Creme de legumes

4 pessoas | 30 minutos

0,06 € / pessoa - ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

- 120g cebola
- 120g alho francês
- 20g alho
- 300g mistura vegetais
- 400ml caldo aromático
- 3g hortelã (6 folhas)
- 1g (1/2 colher de café) pimenta/noz moscada
- 1 colher de sopa de azeite (10g)

Alimentos do cabaz

- Mistura de vegetais

- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, alho, a parte verde do alho francês, pimenta e noz-moscada. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Numa panela junte a cebola cortada em pedaços, o alho francês, o alho, a mistura de vegetais e o caldo aromático e deixe cozer.
3. Depois de cozido triture os legumes de forma a obter um creme aveludado, coloque as folhas de hortelã frescas, adicione o azeite e retifique os temperos. Sirva.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sal (g)
62,2	2,38	5,6	2,9	Sem adição de sal

TRUQUES E DICAS:

Nesta receita a utilização do caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal. A adição de ervas aromáticas como a hortelã, pimenta e noz-moscada, confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal. Uma opção equilibrada com baixo valor energético.

Sopa de hortícolas e brócolos

4 pessoas | 30 minutos

0,16 € / pessoa - ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

- 120g cebola
- 120g alho francês
- 100g curgete
- 200g brócolos congelados
- 200g mistura vegetais
- 400ml caldo aromático
- 3g salsa (3 pezinhos)
- 1g (1/2 colher de café) pimenta/noz-moscada
- 1 colher de sopa de azeite (10g)

Alimentos do cabaz

- Mistura de vegetais
- Brócolos congelados

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês, talos da salsa, a pimenta e noz-moscada. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Numa panela junte a cebola cortada em pedaços, o alho francês, a mistura de vegetais, a curgete, brócolos e o caldo aromático e deixe cozer.
3. Depois de cozido triture os legumes de forma a obter um creme aveludado, coloque as folhas de salsa frescas, adicione o azeite e retifique os temperos. Sirva.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sal (g)
56,6	2,85	3,44	3,06	Sem adição de sal

TRUQUES E DICAS:

A sopa consiste numa forma saudável de cozinhar os alimentos, uma vez que a água da cozedura não é perdida, permitindo assim manter mais vitaminas e minerais. Uma opção de baixo custo, fonte de fibras, podendo ajudar na regulação do trânsito intestinal. A adição de ervas aromáticas e a utilização do caldo aromático permite aromatizar o prato sem que seja necessária a adição de sal.

Caldo de legumes

4 pessoas | 30 minutos

0,13 € / pessoa - ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

- 300g mistura de vegetais
- 100g curgete
- 80g alho francês
- 400ml caldo aromático
- 1g (1/2 colher de café) açafraão/cravinho/noz-moscada
- 3g coentros (3 pezinhos)
- 1 colher de sopa de azeite (10G)

- **MODO DE PREPARAÇÃO:**

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês, talos dos coentros, o açafraão ou cravinho ou noz-moscada. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Numa panela junte a cebola cortada em pedaços, o alho francês em tiras, a mistura de vegetais, o caldo aromático e deixe cozer.
3. Depois de cozido coloque as folhas de coentros frescas, adicione o azeite e retifique os temperos. Sirva.

Alimentos do cabaz:

- Mistura de vegetais



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sal (g)
54,4	2,13	4,25	2,86	Sem adição de sal

TRUQUES E DICAS

As sopas são uma opção equilibrada com baixo valor energético, que se consumida no início da refeição, regula o apetite. Nesta sopa o caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal.

Creme de espinafres

4 pessoas | 30 minutos

0,16 € / pessoa - ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

- 120g cebola
- 120g alho francês
- 100g curgete
- 200g espinafres congelados
- 200g mistura de vegetais
- 400ml caldo aromático
- 3g coentros (3 pezinhos)
- 1g (1/2 colher de café) pimenta/noz-moscada
- 1 colher de sopa de azeite (10g)

Alimentos do cabaz:

- Mistura de vegetais
- Espinafres congelados

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês, talos da salsa, a pimenta e noz-moscada. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Numa panela junte a cebola cortada em pedaços, o alho francês, a mistura de vegetais, a curgete, os espinafres e o caldo aromático e deixe cozer.
3. Depois de cozido triture os legumes de forma a obter um creme aveludado, coloque as folhas de coentros frescas, adicione o azeite e retifique os temperos. Sirva.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sal (g)
52,7	2,53	2,71	3,18	Sem adição de sal

TRUQUES E DICAS:

As sopas são ideias para todas as idades de fácil preparação e conservação. Nesta sopa as ervas aromáticas e especiarias, como os coentros, pimenta e noz-moscada, são substitutos do sal que conferem sabor a este prato. Uma opção equilibrada com todo o sabor.

Sopa de feijão e espinafres

4 pessoas | 30 minutos

0,17 € / pessoa - ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

- 120g cebola
- 120g alho francês
- 100g feijão
- 200g espinafres congelados
- 200g mistura de vegetais
- 400ml caldo aromático
- 3g hortelã (3 folhas)
- 1g (1/2 colher de café) pimenta/noz-moscada
- 1 colher de sopa de azeite (10g)

Alimentos do cabaz:

- Mistura de vegetais
- Espinafres congelados
- Feijão

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês, talos da hortelã, a pimenta e noz-moscada. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Numa panela junte a cebola cortada em pedaços, o alho francês, a mistura de vegetais, a curgete, o feijão e o caldo aromático e deixe cozer.
3. Depois de cozido triture os legumes de forma a obter um creme aveludado, adicione os espinafres em inteiro e deixe cozer novamente.
4. Por fim adicione as folhas de hortelã frescas, o azeite e retifique os temperos. Sirva.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sal (g)
74,8	4,14	4,99	3,3	Sem adição de sal

TRUQUES E DICAS:

O consumo de sopa favorece uma adequada hidratação, sendo uma boa fonte de vitaminas e minerais. Nesta receita o feijão em lata deve ser escorrido e passado por água para retirar o excesso de sal. As leguminosas apresentam um baixo valor energético, um elevado teor de fibra, vitaminas e minerais sendo uma excelente opção a incluir nas sopas.

Sopa de grão-de-bico e couve coração

4 pessoas | 30 minutos

0,24 € / pessoa - ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

- 120g cebola
- 120g alho francês
- 100g grão-de-bico
- 200g couve coração
- 200g mistura de vegetais
- 400ml caldo aromático
- 3g salsa (3 pezinhos)
- 1g (1/2 colher de café) pimenta/noz-moscada
- 1 colher de sopa de azeite (10g)

Alimentos do cabaz:

- Mistura de vegetais
- Grão-de-bico

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês, talos da salsa, talos couve coração, a pimenta e noz-moscada. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Numa panela junte a cebola cortada em pedaços, o alho francês, a mistura de vegetais, o grão-de-bico, o caldo aromático e deixe cozer.
3. Depois de cozido triture os legumes de forma a obter um creme aveludado, adicione a couve em juliana e deixe cozer novamente.
4. Por fim adicione a salsa fresca, o azeite e retifique os temperos. Sirva.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sal (g)
84,6	4,4	8,2	3,5	Sem adição de sal

TRUQUES E DICAS:

As leguminosas como o grão-de-bico, apresentam um baixo valor energético, podendo desempenhar um papel importante no controlo do apetite devido à sua composição com valores elevados de proteína, fibra e hidratos de carbono de absorção lenta. Uma excelente combinação para uma sopa. Nesta receita o grão em lata deve ser escorrido e passado por água para retirar o excesso de sal.

2. Receitas com espinafres

Os espinafres são um hortícola bastante versátil e que pode ser incorporado em várias receitas de uma forma criativa e saborosa. Conheça as sugestões de receitas fáceis, económicas e rápidas que pode fazer com espinafres.

Massa com espinafres e frango

4 pessoas | 30 minutos

0,12 € / pessoa - ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

- 320g espinafres congelados
- 100g tomate pelado
- 350g massa do tipo macarrão
- 350g frango
- 500ml caldo aromático
- 120g cebola
- 200g alho francês
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 unidade de folha de louro
- Noz moscada, tomilho, pimenta q.b.

Alimentos do cabaz:

- Azeite
- Tomate pelado
- Massa
- Frango

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por temperar o frango cortado em cubos com o sumo e raspa de limão, a pimenta, o tomilho, a noz moscada, e deixe marinar.
2. De seguida prepare o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, parte verde do alho francês e do alho. Deixe apurar, coe e reserve.
3. Numa panela coloque a cebola picada, o alho, alho francês, o tomate, os espinafres, adicione cerca de 300 ml de caldo aromático, juntamente com a noz moscada, tomilho e pimenta. Deixe cozer em lume brando.
4. Adicione o frango cortado em cubos, o azeite e deixe estufar cerca de 20 minutos, adicionando posteriormente a massa, esperando que esta coza e o molho apure.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sal (g)
560	31	66,4	17	Sem adição de sal

TRUQUES E DICAS:

Esta receita é uma excelente opção para incorporar os espinafres congelados. Os espinafres apresentam quantidades interessantes de vitaminas como o ácido fólico e a vitamina A, importantes para o nosso organismo. A adição de ervas aromáticas como o louro, noz-moscada, tomilho e pimenta confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal.

Massada de pescada e espinafres

4 pessoas | 30 minutos
0,43 € / pessoa - ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

- 300g pescada congelada
- 100g tomate pelado
- 400g pimentos
- 350g massa tipo cotovelinhos
- 200g espinafres congelados
- 120g cebola
- 100g alho francês
- 60g coentros
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 folha louro
- Casca de limão

Alimentos do cabaz:

- Pescada congelada
- Espinafres congelados
- Massa
- Tomate pelado
- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, cenoura, alho e alho francês. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Numa panela coloque a cebola picada, o alho, os pimentos, o tomate, o alho francês e a pescada. Adicione o caldo aromático, a casca de limão, e deixe cozer em lume brando.
3. Quando estiver a ferver adicione a massa e os espinafres.
4. Por fim, adicione 1 colher de sopa de azeite e deixe estufar cerca de 30 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado, adicionando por último a folha de louro e os coentros.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sal (g)
455	25,9	68,5	6,4	Sem adição de sal

TRUQUES E DICAS:

O caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal. A combinação da pescada com os espinafres, permite obter uma fonte de proteína com alto valor biológico e enriquecer este prato com hortícolas de uma forma criativa e saborosa.

Migas de espinafres e feijão

4 pessoas | 30 minutos

0,24 € / pessoa - ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

- 120g cebola
- 20g alho
- 300g pão
- 200g feijão
- 300g espinafres
- 120g alho francês
- 20g coentros
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1g pimenta/colorau/açafrão

Alimentos do cabaz:

- Feijão
- Espinafres
- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Numa frigideira coloque a cebola cortada, o alho, azeite, o alho francês cortado e salteie.
2. Adicione os espinafres, o pão e por fim o feijão bem escorrido. Tempere com pimenta, colorau e/ou açafrão e termine com os coentros frescos.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sal (g)
386	18,6	59	5,14	Sem adição de sal

TRUQUES E DICAS:

As leguminosas (feijão) em conjunto com os cereais (pão) permitem obter uma proteína completa e que assim consegue ser devidamente aproveitada pelo nosso organismo. A utilização do pão de mistura, promove o reaproveitamento de quaisquer sobras e fornece quantidades interessantes de fibra em conjunto com os hortícolas presentes nesta receita.

Bolonhesa de atum e espinafres

4 pessoas | 30 minutos

0,17 € / pessoa - ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

- 320g espinafres congelados
- 80g tomate pelado
- 300g massa simples tipo esparguete
- 3 latas atum
- 600ml caldo aromático hortícolas
- 200g cebola
- 200g abóbora
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 unidade de folha de louro
- Noz moscada, tomilho, pimenta q.b.

Alimentos do cabaz:

- Espinafres congelados
- Tomate pelado
- Massa
- Atum

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, abóbora e alho. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Numa panela coloque a cebola picada, o alho, o tomate, os espinafres, a abóbora, e adicione cerca de 300 ml de caldo aromático, juntamente com a noz moscada, tomilho e pimenta. Deixe cozer em lume brando.
3. Adicione as latas de atum e o azeite e deixe estufar cerca de 30 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado.
4. Numa panela coza a massa do tipo esparguete com água e adicione o restante caldo aromático.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sal (g)
483	28,4	58,4	13,5	Sem adição de sal

TRUQUES E DICAS:

O atum é um excelente fornecedor de proteína de qualidade, com quantidades apreciáveis de vitamina D, B12, fósforo e potássio. Ao utilizar o atum em lata, quando conservado em óleo ou em azeite, deve escorrer bem toda a gordura em excesso. Nesta receita a utilização dos espinafres permite enriquecer esta receita de uma forma saborosa e de fácil preparação.

Açorda de espinafres e grão-de-bico

4 pessoas | 30 minutos
0,36 € / pessoa - ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 100g grão-de-bico
- 80g tomate pelado
- 200g pão mistura
- 400g espinafres
- 200g cebola
- 30g alho
- 20g coentros
- 1g pimenta
- 300ml caldo aromático
- 1 colher de chá de vinagre/sumo de limão
- 1 colher de sopa de azeite (10g)

Alimentos do cabaz:

- Espinafres congelados
- Tomate pelado
- Grão-de-bico
- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e talos dos coentros. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Numa panela coloque a cebola picada, o alho, o tomate, os espinafres, o grão-de-bico e o azeite. Adicione o pão, e os coentros picados, e vá colocando aos poucos o caldo aromático até obter a consistência desejada. Deixe cozer em lume brando.
3. Numa panela à parte coloque o caldo aromático ou água quente até ferver, adicione uma colher de chá de vinagre ou sumo de limão e parta o ovo para dentro da panela. Retire o ovo depois de 2 ou 3 minutos e coloque sobre um pouco de papel absorvente.
4. Por fim, tempere com pimenta e adicione o ovo escalfado por cima da açorda. Sirva.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sal (g)
427,8	18,6	35,3	21,7	Sem adição de sal

TRUQUES E DICAS:

Caso tenha sobras de pão poderá reaproveitar para esta receita. A conjugação do pão de mistura com os espinafres permite obter um bom aporte de fibra, que promove uma maior sensação de saciedade e ajuda na regulação do trânsito intestinal. Uma opção rápida e fácil de preparar.

Pescada com molho de espinafres e grão-de-bico

4 pessoas | 30 minutos

0,21 € / pessoa - ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

- 300g pescada congelada
- 350g arroz
- 200g espinafres congelados
- 120g cebola
- 60g coentros
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Raspa e sumo de limão
- 100g grão-de-bico
- 300ml caldo aromático
- 1g pimenta
- 1g noz-moscada

Alimentos do cabaz:

- Espinafres congelados
- Tomate pelado
- Grão-de-bico
- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e talos dos coentros. Deixe apurar, coe e reserve.
2. De seguida coloque a pescada a cozer em caldo aromático e reserve. Coza o arroz no caldo proveniente da cozedura da pescada e reserve.
3. Numa panela coloque a cebola, o alho, espinafres, coentros e o grão, pimenta, noz-moscada, raspa e sumo de limão. Leve ao lume com um pouco de azeite e triture com uma varinha mágica. Vá adicionando caldo até obter a consistência desejada.
4. Por fim coloque o molho por cima da pescada e sirva com arroz.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sal (g)
444	21,2	75	4,9	Sem adição de sal

TRUQUES E DICAS:

A pescada é um excelente fornecedor de proteína de qualidade, com quantidades apreciáveis de vitamina B12, fósforo e potássio. A utilização do grão para o molho permite obter uma combinação alternativa evitando os excessos de gordura e sal dos típicos molhos. A raspa e sumo de limão e as especiarias são importantes para aromatizar esta receita sem que seja adicionado sal em excesso. Uma excelente alternativa para incorporar os espinafres.

3. Receitas com brócolos

Os brócolos são um hortícola de fácil confeção que pode ser incluído em várias receitas de uma forma criativa. Conheça as sugestões de receitas fáceis, económicas e rápidas que pode fazer com brócolos.

Massa com molho de brócolos e grão-de-bico

4 pessoas | 30 minutos

0,32 € / pessoa - ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

- 350g massa do tipo fusilli
- 200g brócolos congelados
- 50g pimento
- 120g cebola
- 30g hortelã
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Raspa e sumo de limão
- 100g grão-de-bico
- 300ml caldo aromático
- 1g pimenta
- 1g noz-moscada

Alimentos do cabaz:

- Brócolos
- Grão-de-bico
- Massa
- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e talos da hortelã. Deixe apurar, coe e reserve.
2. De seguida coza a massa do tipo fusilli no caldo aromático e reserve.
3. Para o molho comece por cozer os brócolos no caldo aromático. Numa frigideira coloque a cebola picada, o pimento, o azeite e o alho e leve ao lume. Envolve os brócolos já cozidos, adicione a raspa e sumo de limão, a hortelã, o grão-de-bico, e tempere com a pimenta e noz-moscada. Com a varinha mágica triture tudo até obter um molho homogéneo.
4. Envolve a massa no molho e termine com umas folhas de hortelã fresca.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sal (g)
410	15,4	70,5	5,3	Sem adição de sal

TRUQUES E DICAS:

Os brócolos são um excelente alimento. Apresentam quantidades apreciáveis de vitamina C e ácido fólico, importantes para o bem-estar do nosso organismo. O grão e os brócolos são excelentes fontes de fibra que em conjunto apresentam um importante papel na regulação da saciedade e do trânsito intestinal. Uma excelente alternativa para obter um molho diferente cheio de sabor e riqueza nutricional.

Estufado de frango com brócolos com arroz de mistura de vegetais

4 pessoas | 30 minutos

0,33 € / pessoa - ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

- 320g brócolos congelados
- 350g frango
- 300g abóbora
- 300ml de caldo aromático hortícolas
- 200g cebola
- 80g tomate pelado
- 350g massa cotovelos
- 20g hortelã
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Pimenta q.b.
- Raspa e sumo de 1 limão
- 300g arroz
- 120g mistura de vegetais
- 1 folha de louro e cravinho para cozer o arroz

Alimentos do cabaz:

- Brócolos
- Frango
- Arroz
- Tomate pelado
- Mistura vegetais congelado

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e talos da hortelã. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Numa panela coloque a cebola picada, o alho, a abóbora e o tomate pelado, juntamente com o azeite. Adicione o frango temperado com pimenta, raspa e sumo de limão e deixe cozinhar em lume brando. Por fim, adicione os brócolos.
3. Numa panela à parte coza o arroz e a mistura de vegetais no caldo aromático, com a folha de louro e cravinho.
4. No final emplate colocando o frango estufado com brócolos e o arroz com mistura de vegetais, terminando com hortelã fresca picada.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sal (g)
510	21,4	76	11,6	Sem adição de sal

TRUQUES E DICAS:

O frango é um fornecedor de proteína de alta qualidade e apresenta, igualmente, um interessante teor em vitaminas e minerais, como é o caso das vitaminas do complexo B, em particular niacina, vitamina B6 e vitamina B12, ferro, fósforo e zinco. A incorporação dos brócolos e da mistura de vegetais permite enriquecer esta receita fornecendo um aporte de fibra.

Almôndegas de atum e brócolos com esmagada de abóbora

4 pessoas | 30 minutos

0,35€ / pessoa - ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

- 300g brócolos
- 200g pão
- 20g alho
- 30g coentros
- 80g cebola
- 2 latas atum
- 300ml caldo aromático
- 400g abóbora
- 200g grão-de-bico
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 120g alho francês
- Noz-moscada
- Pimenta
- Colorau/pimentão-doce

Alimentos do cabaz:

- Atum enlatado
- Brócolos congelados
- Grão-de-bico
- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho, talos dos coentros e alho francês. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Coza os brócolos e a abóbora no caldo aromático e reserve.
3. Numa frigideira coloque a cebola, o alho, o atum bem escorrido, o grão e o pão e envolva. Junte os brócolos picados e os coentros, e misture.
4. Tempere com pimenta, colorau ou pimentão-doce.
5. De seguida molde o preparado em pequenas almôndegas.
6. Para a esmagada de abóbora esmague a abóbora com um garfo depois de cozida e salteie numa frigideira com um pouco de azeite e cebola, envolva e tempere com noz-moscada e pimenta.
7. Emprate e sirva.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sal (g)
419,6	28,7	41,2	13,8	Sem adição de sal

TRUQUES E DICAS:

A abóbora possui quantidades apreciáveis de potássio e contém na sua composição outras vitaminas e minerais como o ferro, cálcio, magnésio, vitaminas do complexo B e C. Esta pode facilmente ser incorporada numa refeição como uma alternativa de acompanhamento. O atum é uma excelente proteína de elevado valor biológico que em conjunto com os brócolos permitem obter uma refeição equilibrada e completa.

Salada de brócolos, frango e molho de iogurte

4 pessoas | 30 minutos
0,19€ / pessoa - ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

- 300g frango
- 400g brócolos
- 100g maçã
- 300g massa fussili
- 300ml caldo aromático
- Raspa e sumo de limão
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 iogurte natural
- 100g tomate fresco
- Pimenta, açafraão
- 5 folhas Hortelã

Alimentos do cabaz:

- Frango
- Brócolos congelados
- Massa
- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho, talos da hortelã. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Tempere o frango com o sumo de limão e pimenta. De seguida, coza a massa e os brócolos no caldo aromático e reserve.
3. Para o molho de iogurte coloque numa taça o iogurte natural, uma colher de chá de açafraão, a hortelã fresca picada, a raspa e sumo de limão e envolva.
4. Numa frigideira salteie o frango com o azeite. Por fim, envolva a massa com o frango, brócolos e molho de iogurte e sirva com maçã cortada em pedaços.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sal (g)
470	24	60,4	12,9	Sem adição de sal

TRUQUES E DICAS:

O frango é considerado uma “carne branca”, apresentando um teor de gordura, em particular de gordura saturada inferior às “carnes vermelhas”. O iogurte natural sem adição de açúcar permite obter um molho aveludado sem que seja adicionado um excesso de gordura a esta receita. A utilização do caldo aromático para a cozedura dos brócolos permite reaproveitar e evitar a utilização do sal.

Hambúrguer pescada e brócolos com mistura de vegetais salteados

4 pessoas | 30 minutos

0,19€ / pessoa - ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

- 300g pescada
- 100g pão mistura
- 200g brócolos
- 1g pimenta, colorau
- 1 unidade de raspa e sumo de limão
- 30g coentros
- 20g pão ralado
- 200g mistura vegetais
- 120g cebola
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)

Alimentos do cabaz:

- Pescada
- Brócolos congelados
- Mistura de vegetais
- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho, talos da hortelã. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Coza a pescada e os brócolos no caldo aromático. Caso tenha sobras de pescada e brócolos também poderá utilizar.
3. Numa taça coloque a pescada desfiada, os brócolos picados, tempere com raspa e sumo de limão, pimenta, colorau e adicione os coentros. Envolve com o pão ralado e molde em forma de pequenos hambúrgueres.
4. Para saltear a mistura de vegetais coloque numa frigideira a mistura de vegetais, o azeite, a cebola picada e alho e salteie.
5. Por fim, sirva os hambúrgueres com a mistura de vegetais salteados.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sal (g)
209,8	17,2	21,9	4,5	Sem adição de sal

TRUQUES E DICAS:

A pescada, tem um elevado valor nutricional, fornecendo também quantidades apreciáveis de vitamina D, vitamina B12, potássio, fósforo e selênio. A pescada congelada à semelhança da fresca é uma opção de qualidade, uma vez que este processo de conservação permite manter todas as suas características nutricionais. A presença da mistura de vegetais e dos brócolos permite obter uma fonte de fibra importante para a saciedade.

Tortilha de brócolos e arroz com salada de hortícolas

4 pessoas | 30 minutos

0,35€ / pessoa - ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 300g brócolos
- 100g mistura vegetais
- 300ml caldo aromático
- 200g arroz (sobras)
- 1g pimenta e noz-moscada
- 30g salsa
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 100g alface
- 30g cebola
- 80g tomate

Alimentos do cabaz:

- Brócolos congelados
- Mistura de vegetais
- Arroz
- Azeite

Vinagrete de laranja:

- Raspa e sumo de laranja
- 1 colher chá azeite
- Açafraão e pimenta

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola e talos da salsa. Deixe apurar,coe e reserve.
2. Coza os brócolos e o arroz no caldo aromático. Caso tenha sobras de brócolos e arroz pode utilizar, promovendo, assim, o reaproveitamento de sobras.
3. Numa taça bata os ovos, juntamente com a salsa picada, cebola, as sobras de arroz, brócolos e a mistura de vegetais. Tempere com pimenta e noz-moscada.
4. Numa frigideira coloque uma folha de papel vegetal recortada com a forma da frigideira, adicione uma colher de sopa de azeite coloque o preparado da tortilha. Vá virando à medida que está cozinhado.
5. Para a salada misture a alface, com o tomate e a cebola e tempere com o vinagrete de laranja. Basta misturar a raspa e sumo de uma laranja numa taça, adicionar uma colher de chá de azeite, temperar com açafraão e pimenta. Envolve e sirva.



Declaração Nutricional (por pessoa)

Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sal (g)
441	15,9	43,7	21,7	Sem adição de sal

TRUQUES E DICAS:

Esta receita permite a reutilização de quaisquer sobras de arroz que existam. A utilização dos ovos permite obter uma proteína de alto valor biológico a baixo custo. Ao adicionar a mistura de vegetais e brócolos estamos a enriquecer esta receita com hortícolas de uma forma criativa e saborosa. O vinagre de laranja permite temperar a salada sem quem seja adicionado um excesso de gordura e sal.

Referências bibliográficas

1. Global Burden of Disease Study 2017 (GBD 2017) Results. Seattle, United States: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), 2018. Available: <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool>.
2. World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: WHO; 2003.
3. Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física IAN-AF 2015-2016. Relatório de resultados. Porto: Universidade do Porto; 2017.
4. World Health Organization. Food and health in Europe: a new basis for action. Geneva: World Health Organization; 2004.
5. Regulamento Geral do Fundo de Auxílio Europeu às Pessoas mais Carenciadas (FEAC) e Regulamento específico do Programa Operacional de Apoio às Pessoas mais Carenciadas (POAPMC). Diário da República, 1.ª série - N.º123 - 26 de junho de 2015. 2015.
6. Gregório MJ, Tavares C, Cruz D, Graça P. Programa de distribuição de alimentos: considerações para a adequação nutricional da oferta alimentar. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde; 2017.
7. Gabinete de Estratégia e Planeamento, Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social. PO APMC | Cabazes Alimentares. Resultados dos Questionários efetuados aos beneficiários em 2018 - versão provisória de trabalho. (in press). 2019.



Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa | Portugal

Tel.: +351 218 430 500 | Fax: +351 218 430 530

E-mail: geral@dgs.min-saude.pt

www.dgs.pt