

---

QUATRO  
**ESTAÇÕES**

RECEITAS MEDITERRÂNICAS DE MASSA

---

# ÍNDICE

---

<b>DIETA MEDITERRÂNICA</b>	<b>2</b>
<b>AS MASSAS NA DIETA MEDITERRÂNICA</b>	<b>3</b>
<b>PRIMAVERA</b>	<b>4</b>
Conchas Tricolores recheada com creme de beterraba	6
Linguine com Tinta de Choco salteado com chocos, acompanhado de mexilhões	8
Rolitos salteados com alcachofras e coelho recheado	10
Margaridas com Vegetais, molho de iogurte e ovo escalfado	12
Tarte de Couscous e laranja	14
<b>VERÃO</b>	<b>16</b>
Creme frio de pepino com Esparguete Integral e crocante de avelã	18
Esparguete Picante com camarões salteados em malagueta	20
Mini Laços com Vegetais salteados com cubos de fiambre	22
Macarrão Integral gratinado com molho pesto	24
Cannelloni de frutas e chocolate	26
<b>OUTONO</b>	<b>28</b>
Creme de cogumelos com Hélices salteadas	30
Linguine com Pesto e polvo salteado com emulsão de manjerição	32
Esparguete Quadrado com pato e molho de tomate	34
Bagos com Vegetais com abóbora assada	36
Gelado de Aletria acompanhado de pêra escalfada	38
<b>INVERNO</b>	<b>40</b>
Letras salteadas com feijão manteiga em creme de nabijas	42
Macarronete com Azeitona com lombo de salmão e creme de leguminosas	44
Espirais sem Glúten com molho de abóbora e peito de frango com emulsão de ervas	46
Lírios envolvidos em cogumelos e frutos oleaginosos	48
Estrelinha doce escondida em crumble de citrinos	50
<b>NOTA BIOGRÁFICA CHEFE JORGE SOUSA</b>	<b>52</b>

---

# DIETA MEDITERRÂNICA

O azeite, o pão e o vinho representam a trilogia que caracteriza a Dieta Mediterrânica. Estes três pilares podem ser analisados de forma mais ampla, simbolizando um uso de gorduras saudáveis para cozinhar e temperar; inclusão de produtos vegetais, como os cereais, a fruta, os produtos hortícolas, as leguminosas e os frutos oleaginosos e o recurso a bebidas com reconhecidos benefícios como o vinho, incluído com moderação às refeições principais e água em abundância ao longo do dia.

A Dieta Mediterrânica é reconhecida como um dos padrões alimentares mais saudáveis do mundo, tal como nos comprovam os múltiplos estudos científicos realizados nesta área nos últimos cinquenta anos.

Importa saber que representa muito mais do que uma simples forma de comer, pois engloba também uma actividade física regular e uma forma de estar caracterizada pela convivialidade em redor da mesa e respeito por princípios como a sazonalidade dos alimentos, a sustentabilidade nutricional e ambiental, uma culinária frugal e a herança cultural associada à alimentação.

A gastronomia portuguesa apresenta grande diversidade de confeções culinárias, tendo muitas delas um cariz mediterrânico, uma vez que assenta em preparações que preservam os nutrientes como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas. Além disso, são preparados com simplicidade e em quantidades adequadas às necessidades de cada pessoa.

Em Dezembro de 2013 a Dieta Mediterrânica foi considerada Património Cultural Imaterial da Humanidade, pela Unesco, estando Portugal também incluído neste reconhecimento, pelo que se torna imprescindível a promoção dos seus princípios, sobretudo às gerações vindouras.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

— Associação Portuguesa dos Nutricionistas, e-book “Dieta Mediterrânica – um padrão de alimentação saudável”, Maio 2014. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/scid/webapn/defaultCategoryViewOne.asp?categoryId=878>  
— Comissão Interministerial da Candidatura Portuguesa da Dieta Mediterrânica a Património Imaterial da Humanidade – Unesco, Dieta Mediterrânica – um património civilizacional partilhado, 2013

# AS MASSAS NA DIETA MEDITERRÂNICA

A culinária mediterrânica caracteriza-se pela simplicidade na confeção, pela diversidade de cores e aromas e pela utilização de produtos da época e tradicionais, imperando princípios como o da redução do desperdício alimentar, o uso de quantidades moderadas de cada ingrediente ou a utilização de ervas aromáticas em detrimento do sal.

Desta forma, as receitas mediterrânicas de massa serão assim simples e repletas de produtos hortícolas, leguminosas, frutos oleaginosos, temperadas com azeite e perfumados com ervas aromáticas frescas.

As massas alimentícias acompanham a alimentação humana há milénios, estimando-se que tenham surgido após a descoberta do fogo.

Actualmente existem várias centenas de formatos diferentes de massas secas, o que permite uma grande diversidade no aspecto do prato, sabores e cores.

A par do interesse nutricional das massas, estas apresentam uma enorme versatilidade na culinária, para além da sua facilidade de confeção. Por estas características, é, assim, compreensível a integração das massas nas recomendações alimentares da Dieta Mediterrânica. Além disso, para a sua confeção pensamos ainda em mais alguns ingredientes, tipicamente mediterrânicos, como o azeite, o alho, o tomate e as ervas aromáticas.

A Dieta Mediterrânica recomenda a inclusão, a cada refeição principal, de pão, massas, arroz ou outros cereais, de preferência integrais, sugerindo para o caso concreto das massas um consumo de 2 a 3 vezes por semana.

“Quatro Estações, receitas mediterrânicas de massa” pretende ser um livro que transmita ideias simples, saborosas e saudáveis para usar ao longo da Primavera, do Verão, do Outono e do Inverno.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

— Associação Portuguesa dos Nutricionistas, e-book “Massas Alimentícias – uma abordagem técnica e científica”, Outubro 2014. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/ebooks.php>  
— Bach-Faig A et al. Mediterranean Diet Foundation Expert Group Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public Health Nutr. 2011 Dec;14(12A):2274-84  
— Fundación Dieta Mediterránea, Cereales. Disponível em: <http://dietamediterranea.com/dieta-mediterranea/productos/cereales/>

**Em caso de dúvida, consulte um Nutricionista.**



## PRIMAVERA

---

*ABRIL FRIO,  
PÃO E VINHO.*

*EM MAIO  
COME-SE A CEREJA  
AO BORRALHO.*

---

# CONCHAS TRICOLORS

## RECHEADAS COM CREME DE BETERRABA



4 PESSOAS

## INGREDIENTES

50g	Conchas Tricolores
0,5g	Sal
150g	Beterraba cozida
150g	Cenoura
100g	Pepino
100g	Espargos selvagens
50g	Cebola
20ml	Azeite
q.b.	Vinagre balsâmico
q.b.	Flor de sal
1	Lima
1	Limão
1	Flor de alcaparra
q.b.	Salsa

## CONFECÇÃO

Coza as Conchas Tricolores em água temperada com sal, de acordo com as instruções da embalagem. Quando estiverem cozidas deixe arrefecer a massa.

Triture a beterraba e recheie as Conchas Tricolores.

Com um descascador corte fatias finas de cenoura, pepino e espargo. Coloque em água com gelo durante 5 minutos. Retire e seque os hortícolas. Lamine cebola finamente. Regue o preparado com vinagrete. Vinagrete: misture o azeite com o vinagre balsâmico, a flor de sal e sumo de lima e limão.

Sirva enfeitado com flor de alcaparra e folhas de salsa.

## VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

A beterraba deve a sua cor a um pigmento chamado betalaina, responsável por uma elevada actividade antioxidante no nosso organismo. Está, por isso, associada à prevenção de diversos cancros.

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

(por pessoa)

120,5 KCAL	ENERGIA
5,5G	LÍPIDOS
13,7G	HIDRATOS DE CARBONO
3,6G	FIBRA
3,3G	PROTEÍNAS
0,3G	SAL

# LINGUINE COM TINTA DE CHOCO

SALTEADO COM CHOCOS,  
ACOMPANHADO DE MEXILHÕES



4 PESSOAS

## INGREDIENTES

280g	Linguine com Tinta de Choco
1g	Sal
50ml	Azeite
150g	Cebola
100g	Aipo
250g	Cenoura
400g	Mexilhão
50ml	Vinho branco
350g	Chocos
q.b.	Estragão

## CONFEÇÃO

Coza o Linguine com Tinta de Choco em água temperada com metade do sal, de acordo com as instruções da embalagem.

Junte num tacho 2 colheres de sopa de azeite e a cebola em meias luas e deixe refogar. Adicione o aipo e a cenoura em pedaços. Junte os mexilhões e o vinho branco. Tape e deixe ferver 1 minuto. Tempere com o restante sal.

À parte salteie os chocos com o restante azeite. Adicione o Linguine com Tinta de Choco e salteie. Junte um pouco do caldo do mexilhão e finalize a mistura com o estragão picado.

## VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

Os chocos fazem parte do grupo dos moluscos, apresentando, à semelhança dos restantes, uma baixa quantidade de calorias, destacando-se, contudo, pelo teor de fósforo, potássio e zinco. São assim alternativas versáteis para quebrar a monotonia alimentar.

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (por pessoa)

489,7 KCAL	ENERGIA
14,9G	LÍPIDOS
53,7G	HIDRATOS DE CARBONO
5,4G	FIBRA
32,0G	PROTEÍNAS
1,5G	SAL

# ROLITOS SALTEADOS COM ALCACHOFRAS E COELHO RECHEADO



4 PESSOAS

## INGREDIENTES

280g	Rolitos
350g	Alcachofras
1	Limão
1,5g	Sal
650g	Coelho
q.b.	Pimenta preta de moinho
q.b.	Tomilho
100g	Ameixa seca
50ml	Azeite
1 dente	Alho
80g	Feijão vermelho
q.b.	Salsa

## CONFEÇÃO

Descasque as alcachofras e coloque em água fria com sumo de limão. Seguidamente coza em água a ferver com  $\frac{1}{3}$  do sal.

Coza os Rolitos em água temperada com sal, de acordo com as instruções da embalagem.

Desosse o coelho e tempere com sal, pimenta e tomilho. Recheie a barriga do coelho com a ameixa seca e ate com fio do norte.

Core o coelho recheado em 2 colheres de sopa de azeite e leve ao forno a finalizar a cozedura.

Salteie as alcachofras no restante azeite com o alho esmagado. Adicione o feijão e os Rolitos. Tempere com salsa picada.

## VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

As alcachofras são produtos hortícolas colhidos em Portugal entre Abril e Junho e que se destacam de outros não só pelo aspecto visual, mas também pela riqueza em ácido fólico, potássio, fósforo ou magnésio.

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (por pessoa)

592,5 KCAL	ENERGIA
18,2G	LÍPIDOS
71,8G	HIDRATOS DE CARBONO
14,0G	FIBRA
34,9G	PROTEÍNAS
0,6G	SAL

# MARGARIDAS COM VEGETAIS, MOLHO DE IOGURTE E OVO ESCALFADO



4 PESSOAS

## INGREDIENTES

280g	Margaridas com Vegetais
250g	Brócolos
1g	Sal
50ml	Azeite
1 dente	Alho
4	Ovos classe XL
1 c. chá	Vinagre
125g	Iogurte sólido natural magro
10ml	Mel
q.b.	Cebolinho

## CONFEÇÃO

Coza os brócolos em água temperada com sal.

Aproveite a água de cozedura para cozer a massa. Junte um pouco de água se for necessário e deixe cozer de acordo com as instruções da embalagem.

Salteie os brócolos cozidos e a massa com 3 colheres de sopa de azeite e o alho picado.

À parte escale os ovos em água com uma pitada de sal e o vinagre.

Misture o iogurte com o mel.

Sirva salpicado com cebolinho e com o restante azeite.

## VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

As massas coloridas fazem as delícias das crianças. Além disso, a sua composição complementada com produtos hortícolas, que lhes dão a cor, poderão auxiliar no alcance das recomendações diárias de consumo de 400g de frutas e produtos hortícolas.

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (por pessoa)

506,8  
KCAL

ENERGIA

22,0G

LÍPIDOS

53,8G

HIDRATOS DE  
CARBONO

4,5G

FIBRA

21,9G

PROTEÍNAS

0,6G

SAL

# TARTE DE COUSCOUS E LARANJA



4 PESSOAS

## INGREDIENTES

70g	Couscous
2 folhas	Massa filo
10ml	Azeite
4	Laranjas
10ml	Mel
75g	Açúcar
50g	Água
20g	Requeijão magro
q.b.	Hortelã

## CONFEÇÃO

Coloque 1 folha de massa filo na bancada e pincele com azeite. Sobreponha outra folha de massa filo e corte com um corta massas com o formato da forma em que vai ser colocado. Coloque em formas de tarte e leve ao forno a 170°C até ficar crocante.

Ferva o sumo de 2 laranjas com o mel e coloque por cima do Couscous, tapando com película aderente para cozer, até hidratar, cerca de 3 minutos. Numa panela coloque o açúcar e a água e aqueça para fazer caramelo. Junte a raspa de laranja e deixe arrefecer. Adicione o requeijão desfeito e envolva. Recheie as formas de tarte e sobreponha o Couscous. Sirva com laranja fresca cortada em gomos e hortelã.

## VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

O Couscous representa um alimento muito versátil e extremamente fácil de preparar. Do doce à sopa, passando pelo prato principal, será importante dar asas à imaginação e não ter receio de experimentar receitas diferentes de forma a tirar o máximo partido deste produto e explorar as suas várias valências nutricionais.

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (por pessoa)

251,6 KCAL	ENERGIA
4,5G	LÍPIDOS
48,6G	HIDRATOS DE CARBONO
3,3G	FIBRA
4,4G	PROTEÍNAS
0,1G	SAL



# VERÃO

---

*EM AGOSTO TODA  
A FRUTA TEM  
GOSTO.*

*AGOSTO  
AMADURECE,  
SETEMBRO  
VINDIMECE.*

---

# CREME FRIO DE PEPINO COM ESPARGUETE INTEGRAL E CROCANTE DE AVELÃ



4 PESSOAS

## INGREDIENTES

40g	Esparguete Integral
40g	Avelãs
100g	Cebola
100g	Chou Chou
0,5g	Sal
q.b.	Pimenta preta de moinho
200g	Pepino
20ml	Azeite
q.b.	Cebolinho

## CONFEÇÃO

Coloque as avelãs sobre papel vegetal num tabuleiro de forno e leve-as a 180°C até ficarem crocantes. Retire e parta grosseiramente.

Junte numa panela a cebola picada e o chou chou em pedaços. Tempere com metade do sal e pimenta e cubra com água. Deixe cozer. No final adicione o pepino e o azeite e passe com a varinha de imediato. Arrefeça em água com gelo.

Coza o Esparguete Integral em água temperada com o restante sal, de acordo com as instruções da embalagem.

Sirva bem fresco, decorado com o Esparguete Integral, as avelãs e o cebolinho picado.

## VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

Os cremes frios representam boas alternativas para iniciar uma refeição de Verão, uma vez que é importante iniciar diariamente as refeições principais com uma elevada quantidade de produtos hortícolas, sendo os cremes ou as sopas bons veículos para atingir este objectivo.

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (por pessoa)

164,3 KCAL	ENERGIA
12,2G	LÍPIDOS
9,3G	HIDRATOS DE CARBONO
2,4G	FIBRA
3,9G	PROTEÍNAS
0,1G	SAL

# ESPARGUETE PICANTE COM CAMARÕES SALTEADOS EM MALAGUETA



4 PESSOAS

## INGREDIENTES

280g	Esparguete Picante
650g	Camarão 20/30
1g	Sal
1	Malagueta
50ml	Azeite
100g	Cebola
2 dentes	Alho
200g	Tomate
1 folha	Louro
1 c. sopa	Farinha
20ml	Brandy
350g	Pimento vermelho
q.b.	Coentros

## CONFEÇÃO

Descasque os camarões e reserve as cascas. Tempere o camarão com metade do sal, malagueta picada e 1 colher de sopa de azeite.

Caldo de camarão: faça um refogado com 2 colheres de sopa de azeite, cebola e 1 dente de alho picado. Adicione o tomate e as cascas de camarão. Junte a folha de louro e a farinha e deixe caramelizar as cascas. Adicione o brandy e deixe reduzir. Cubra com água e deixe cozer até levantar fervura, a temperatura média-baixa. Coe para se obter o caldo.

Corte o pimento em tiras regulares e salteie-o com 1 colher de sopa de azeite e alho. Adicione os camarões e salteie.

Junte o caldo de camarão e o Esparguete Picante previamente cozido em água temperada com sal, de acordo com as instruções da embalagem, e 1 colher de sopa de azeite. Salteie e salpique com coentros picados.

## VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

O azeite e o alho são ingredientes comuns aos salteados, sendo a base para um sem número de combinações possíveis de alimentos. É, por isso, uma confeção culinária interessante para a incorporação de boa quantidade de produtos hortícolas, leguminosas ou ervas aromáticas, alimentos tipicamente mediterrânicos.

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (por pessoa)

503,3 KCAL	ENERGIA
15,2G	LÍPIDOS
58,5G	HIDRATOS DE CARBONO
5,7G	FIBRA
29,6G	PROTEÍNAS
0,8G	SAL

# MINI LAÇOS COM VEGETAIS

## SALTEADOS COM CUBOS DE FIAMBRE



4 PESSOAS

### INGREDIENTES

280g	Mini Laços com Vegetais
300g	Cenoura
300g	Feijão-verde
0,5g	Sal
40ml	Azeite
120g	Cebola
30g	Amêndoa palitada
200g	Cubos de fiambre de peito de peru
q.b.	Cebolinho
30g	Parmesão em cunha

### CONFEÇÃO

Corte a cenoura e o feijão-verde em cubos e coza em água temperada com sal.

Aproveite a água da cozedura para cozer a massa, de acordo com as instruções da embalagem.

Coloque azeite num tacho e adicione a cebola picada. Junte a amêndoa palitada e, de seguida, junte o fiambre e salteie tudo.

Junte a cenoura e o feijão-verde ao salteado. Adicione a massa e finalize com cebolinho picado e lascas de parmesão.

### VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

As formas da massa, a leveza do fiambre, as cores da cenoura e do feijão-verde apelam à convivialidade, ou seja, às refeições em família, à alegria à volta da mesa. Este é um dos princípios da Dieta Mediterrânica e algo a promover, pois sabe-se que as refeições em família podem promover um consumo alimentar mais saudável e equilibrado.

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (por pessoa)

607,1 KCAL	ENERGIA
50,6G	LÍPIDOS
55,5G	HIDRATOS DE CARBONO
8,4G	FIBRA
24,7G	PROTEÍNAS
2,8G	SAL

# MACARRÃO INTEGRAL GRATINADO COM MOLHO PESTO



4 PESSOAS

## INGREDIENTES

280g	Macarrão Integral	100g	Tomate cherry
80g	Lentilhas	60g	Pinhões
1g	Sal	30g	Queijo parmesão
3 dentes	Alho	q.b.	Manjeriçã
100g	Cebola	0,25g	Flor de sal
300g	Beringela	500ml	Bebida de soja
100g	Pimento vermelho	35g	Margarina
100g	Pimento verde	35g	Farinha de trigo
100g	Pimento amarelo	35g	Queijo mozzarella
50ml	Azeite		

## CONFEÇÃO

Coza as lentilhas em água temperada com metade do sal, 1 dente de alho e a cebola picada. Aproveite a água da cozedura das lentilhas para cozer o Macarrão Integral de acordo com as instruções da embalagem. Corte a beringela e os pimentos em tiras regulares e salteie-os em azeite e 1 dente de alho picado. Junte os tomates cherry, as lentilhas e o Macarrão Integral ao salteado.

Molho pesto: leve os pinhões ao forno a 170°C, 2 minutos. Triture juntamente com 1 dente de alho, o queijo parmesão e as folhas de manjeriçã. Tempere com flor de sal.

Molho bechamel: ferva a bebida de soja. À parte derreta a margarina e adicione a farinha e deixe cozer 2 minutos. Adicione a bebida de soja fervida e deixe cozer 10 minutos. Adicione 1 colher de sobremesa de molho pesto ao molho bechamel e deixe ferver.

Coloque numa assadeira o salteado com o preparado de bechamel com pesto a cobrir e o queijo mozzarella fatiado por cima. Leve ao forno a 180°C a gratinar.

## VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

O consumo de cereais integrais é promovido pela Dieta Mediterrânica, pois ao consumirmos um cereal por inteiro temos a possibilidade de aumentar o consumo de fibras e também de vitaminas do complexo B.

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (por pessoa)

667,1 KCAL	ENERGIA
28,6G	LÍPIDOS
74,0G	HIDRATOS DE CARBONO
14,5G	FIBRA
26,3G	PROTEÍNAS
1,2G	SAL

# CANNELLONI

## DE FRUTAS E CHOCOLATE



4 PESSOAS

## INGREDIENTES

8	Cannelloni
120g	Chocolate negro 70% cacau
120g	Sumo de laranja 100%
150g	Pêssegos
5ml	Mel
150g	Morangos
q.b.	Hortelã
1	Lima

## CONFEÇÃO

Coza os Cannelloni em água a ferver, durante 10 minutos. Retire-os da água e deixe arrefecer. Corte-os em 3 partes iguais.

Mousse de chocolate: derreta o chocolate com o sumo de laranja em banho-maria. Quando o chocolate estiver derretido coloque de imediato o recipiente dentro de outro recipiente com água e gelo e bata com a varinha até solidificar. Reserve no frio antes de recheiar os Cannelloni.

Descasque os pêssegos e corte em pedaços. Salteie com 1 colher de chá de mel. Triture e reserve no frio antes de recheiar os Cannelloni.

Triture os morangos juntamente com um pouco de hortelã.

Recheie os pedaços de Cannelloni com os 3 preparados: para cada pessoa coloque dois pedaços com mousse de chocolate, outros dois com o preparado de pêssego e, por fim, outros dois com o preparado de morango.

Sirva com raspa de lima, morangos laminados e folhas de hortelã.

## VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

A base desta receita pode ser transversal a todas as estações do ano, variando-se apenas o tipo de fruta, consoante a sazonalidade da mesma. Ao consumirmos fruta da época podemos obter um maior benefício nutricional, dar prioridade aos alimentos tradicionais e nacionais e preservar o ambiente.

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

(por pessoa)

295,9  
KCAL

ENERGIA

9,9G

LÍPIDOS

44,8G

HIDRATOS DE CARBONO

7,6G

FIBRA

5,9G

PROTEÍNAS

0,0G

SAL



## OUTONO

---

*EM OUTUBRO  
SEMEIA E CRIA,  
TERÁS ALEGRIA.*

*EM NOVEMBRO  
PROVA O VINHO  
E PLANTA O  
CEBOLINHO.*

---

# HÉLICES PRÓ-VITA

## SALTEADAS EM CREME DE COGUMELOS



4 PESSOAS

### INGREDIENTES

40g	Hélices Pró-vita
120g	Cebola
1 dente	Alho
200g	Alho francês
180g	Courgette
10ml	Azeite
80g	Cogumelos Paris
0,5g	Sal
q.b.	Manjeriço

### CONFECÇÃO

Coloque numa panela a cebola e o alho picados, o alho francês e a courgette cortados em pedaços e 1 colher de sobremesa de azeite. Junte um pouco de água, sem cobrir os ingredientes e deixe estufar.

Junte os cogumelos e cubra com água. Adicione metade do sal e deixe cozer. Passe com a varinha.

Coza as Hélices Pró-vita em água temperada com o restante sal, de acordo com as instruções da embalagem.

Sirva decorado com manjeriço e um fio de azeite.

### VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

Os cogumelos são um tipo de alimento de sabor intenso e característico que, para além de enriquecerem as confeções culinárias com ácido fólico e fósforo, fornecem-lhes simultaneamente um toque cremoso e aveludado.

#### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (por pessoa)

85,1 KCAL	ENERGIA
3,2G	LÍPIDOS
10,3G	HIDRATOS DE CARBONO
3,2G	FIBRA
3,6G	PROTEÍNAS
0,1G	SAL

# LINGUINE COM PESTO E POLVO

## SALTEADO COM EMULSÃO DE MANJERICÃO

4 PESSOAS

### INGREDIENTES

280g	Linguine com Pesto
1g	Sal
800g	Polvo
100ml	Vinho maduro tinto
100g	Cebola
100g	Cenoura
q.b.	Manjericão
2 dentes	Alho
50ml	Azeite
500g	Espinafres
40g	Queijo Parmesão
30g	Pinhões

### CONFEÇÃO

Coza o Linguine com Pesto em água temperada com metade do sal de acordo com as instruções da embalagem.

Coza o polvo em água com o vinho tinto, o restante sal, a cebola e a cenoura inteira. Depois de cozido, retire e corte-o em pedaços.

Emulsão de manjericão: triture folhas de manjericão com 1 dente de alho e 2 colheres de sopa de azeite.

Salteie o polvo com o restante azeite e o alho e adicione posteriormente os espinafres ao salteado. Junte o Linguine com Pesto.

Decore com lascas de parmesão e pinhões e regue com o preparado de manjericão.

### VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

Uma emulsão de manjericão permitirá aromatizar os pratos, permitindo assim uma maior contenção no uso de sal. Não esquecer que se recomenda um consumo máximo diário de 5g de sal no caso dos adultos e de 3g no caso das crianças.

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

(por pessoa)

577,3  
KCAL

ENERGIA

22,8G

LÍPIDOS

52,9G

HIDRATOS DE  
CARBONO

7,1G

FIBRA

32,7G

PROTEÍNAS

2,7G

SAL

# ESPARGUETE QUADRADO COM PATO E MOLHO DE TOMATE



4 PESSOAS

## INGREDIENTES

280g	Esparguete Quadrado
50ml	Azeite
1 dente	Alho
80g	Cebola
100g	Alho francês
400g	Tomate
150ml	Vinho branco
550g	Peito de pato
200g	Couve lombarda
1g	Sal
q.b.	Pimenta preta de moinho
80g	Feijão vermelho
q.b.	Salsa

## CONFECÇÃO

Coloque numa frigideira o azeite, o alho e a cebola picada e, por último, o alho francês em tiras. De seguida junte o tomate partido em cubos e deixe refogar. Adicione o vinho branco e deixe reduzir. Cubra com água, junte o pato em pedaços e deixe estufar. Junte a couve cortada em pedaços regulares e deixe ferver. Tempere com sal e pimenta moída. Junte o Esparguete Quadrado e deixe cozer de acordo com as instruções de embalagem. No final adicione o feijão e a salsa picada.

## VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

A couve lombarda preenche os meses de Outono e estende-se até meados da Primavera, inserindo-se na categoria das *Brassicas*, tal como outras couves como a couve-galega ou a couve-de-bruxelas, tendo em comum com elas um elevado teor de cálcio.

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (por pessoa)

614,5 KCAL	ENERGIA
20,8G	LÍPIDOS
65,9G	HIDRATOS DE CARBONO
10,3G	FIBRA
34,6G	PROTEÍNAS
0,6G	SAL

# BAGOS COM VEGETAIS COM ABÓBORA ASSADA



4 PESSOAS

## INGREDIENTES

280g	Bagos com Vegetais
350g	Abóbora
50ml	Azeite
100g	Cenoura
100g	Alho francês
150g	Cebola
80g	Lentilhas
0,5g	Sal
q.b.	Salsa
30g	Queijo parmesão

## CONFEÇÃO

Descasque a abóbora e reserve as cascas. Corte a abóbora em pedaços pequenos, coloque-a num tabuleiro, regue com 3 colheres de sopa de azeite e leve ao forno a assar durante 30min a 160°C. Reduza a puré.

Caldo de legumes: coloque numa panela as cascas da abóbora, juntamente com cenoura, o alho francês e a cebola partidos em pedaços, água e 2 colheres de sopa de azeite. Deixe ferver. Coe para obter o caldo de legumes. Cubra o fundo de uma panela com caldo de legumes. Junte a massa e deixe ferver. Adicione as lentilhas pré-cozidas e junte a pouco e pouco mais caldo, mexendo sempre.

Adicione o puré de abóbora e mexa. Tempere com sal e salsa picada.

No final adicione um pouco de queijo parmesão e mexa.

Sirva decorado com lascas de parmesão.

## VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

Nesta receita é claro o cumprimento de um dos princípios da Dieta Mediterrânica, a redução do desperdício alimentar. A utilização das cascas, talos e sementes, sempre que possível, é importante de forma a obter um maior proveito nutricional do alimento. Será fundamental passar estas práticas também às crianças para uma maior consciencialização desde pequenos.

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (por pessoa)

475,6  
KCAL

ENERGIA

16,2G

LÍPIDOS

63,0G

HIDRATOS DE  
CARBONO

7,2G

FIBRA

18,2G

PROTEÍNAS

0,3G

SAL

# GELADO DE ALETRIA

## ACOMPANHADO DE PÊRA ESCALFADA



4 PESSOAS

## INGREDIENTES

25g	Aletria	3	Gemas de ovo
500g	Leite magro	4	Peras rocha
125g	iogurte sólido natural magro	1L	Vinho maduro tinto
2	Pau de canela	1 c. chá	Pimenta preta em grão
1	Limão	1 folha	Louro
100g	Açúcar	q.b.	Canela

## CONFEÇÃO

Base de gelado de ovo: numa panela coloque a aquecer metade do leite, o iogurte, 1 pau de canela e 1 casca de limão. Quando começar a ferver, adicione 35g de açúcar. Pouco depois adicione as gemas de ovo misturadas com mais 35g de açúcar. Aqueça até começar a ferver, mexendo sempre. Arrefeça rapidamente o preparado colocando dentro de um recipiente com gelo e coloque no congelador.

Base de gelado de Aletria: ferva o restante leite com 1 pau de canela e 1 casca de limão. De seguida retire estes ingredientes do leite.

Adicione a Aletria e deixe cozer. Quando estiver cozida adicione o restante açúcar e triture com a varinha.

Retire do lume e arrefeça rapidamente.

Incorpore a base de Aletria na base de gelado de ovo e leve ao congelador.

Peras escalfadas: descasque as peras. Coloque numa panela todos os ingredientes e deixe cozer as peras submersas no líquido.

Sirva polvilhado com canela.

## VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

Esta receita apresenta uma forma diferente de se consumir Aletria, embora se tenham mantido os ingredientes basilares da receita tradicional, Aletria, leite, ovos, limão e canela.

A junção de fruta a uma sobremesa é sempre uma forma interessante de se conseguir reduzir à quantidade do doce a servir.

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

(por pessoa)

312,2 KCAL	ENERGIA
5,7G	LÍPIDOS
52,3G	HIDRATOS DE CARBONO
4,0G	FIBRA
9,4G	PROTEÍNAS
0,2G	SAL



## INVERNO

---

*SE QUERES SER  
BOM ALHEIRO,  
PLANTA ALHOS EM  
JANEIRO.*

*AVEIA DE  
FEVEREIRO ENCHE  
O CELEIRO.*

---

# LETRAS SALTEADAS COM FEIJÃO MANTEIGA EM CREME DE NABIÇAS



4 PESSOAS

## INGREDIENTES

40g	Letras
50g	Batata doce
200g	Cebola
1 dente	Alho
0,5g	Sal
1kg	Nabiças
40g	Feijão manteiga
20ml	Azeite
q.b.	Salsa

## CONFECÇÃO

Numa panela coloque as batatas partidas em pedaços, a cebola e o alho picado. Cubra com água e deixe cozer. Tempere com sal. Adicione as nabiças e deixe cozer. Passe com a varinha.

Salteie o feijão manteiga cozido em 1 colher de sopa de azeite e junte a salsa picada e as Letras previamente cozidas em água, de acordo com as instruções da embalagem.

Sirva o creme enfeitado com o salteado de Letras e feijão e um fio de azeite.

## VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

As leguminosas como o feijão, o grão-de-bico, as ervilhas ou as lentilhas, representam um dos pilares da Dieta Mediterrânica. Será essencial um consumo frequente semanal, sendo a sopa uma oportunidade interessante para a sua introdução.

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (por pessoa)

190,5  
KCAL

ENERGIA

6,4G

LÍPIDOS

23,0G

HIDRATOS DE  
CARBONO

10,1G

FIBRA

10,1G

PROTEÍNAS

0,3G

SAL

# MACARRONETE COM AZEITONA

## COM LOMBO DE SALMÃO E CREME DE LEGUMINOSAS



4 PESSOAS

### INGREDIENTES

280g	Macarronete com Azeitona	20g	Azeitonas
500g	Lombo de salmão	350g	Repolho
1g	Sal	40g	Grão-de-bico
1	Limão	25 ml	Leite magro
50ml	Azeite	q.b.	Coentros
2 dentes	Alho	0,5g	Flor de sal
200g	Tomate		

### CONFEÇÃO

Tempere os lombos de salmão com metade do sal e sumo de limão e core numa frigideira com 1 colher de sopa de azeite. Finalize a cozedura no forno a 170°C.

Coza o Macarronete com Azeitona em água temperada com sal, de acordo com as instruções da embalagem.

Quando a massa estiver cozida salteie com 2 colheres de sopa de azeite, 1 dente de alho esmagado, o tomate picado e metade das azeitonas laminadas.

Creme de repolho, alho e grão-de-bico: faça um refogado com 1 colher de sopa de azeite e 1 dente de alho picado. Adicione o repolho cortado finamente e o grão-de-bico previamente cozido. Junte o leite e ferva. Triture bem.

Emulsão de coentros: triture os coentros com 1 colher de sopa de azeite e flor de sal.

No fim, decore com azeitonas e a emulsão de coentros.

### VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

Das azeitonas obtemos o azeite, o centro da Dieta Mediterrânica! Por ser um fruto gordo tem elevada quantidade de gordura, embora de boa qualidade, pelo que o seu consumo deverá ser moderado. Tem igualmente uma elevada quantidade de sódio o que permite condimentar as confeções culinárias, permitindo, assim, a redução de sal a adicionar.

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (por pessoa)

703,7 KCAL	ENERGIA
37,7G	LÍPIDOS
60,1G	HIDRATOS DE CARBONO
7,3G	FIBRA
29,4G	PROTEÍNAS
0,8G	SAL

# ESPIRAIS SEM GLÚTEN

## COM MOLHO DE ABÓBORA E PEITO DE FRANGO COM EMULSÃO DE ERVAS



4 PESSOAS

## INGREDIENTES

280g	Espiraís sem Glúten
1g	Sal
50ml	Azeite
2 dentes	Alho
100g	Cebola
100g	Alho francês
300g	Abóbora
120g	Couve-de-bruxelas
60g	Nozes
400g	Peito de frango
q.b.	Tomilho
q.b.	Salsa

## CONFEÇÃO

Coza as Espiraís sem Glúten em água temperada com metade do sal de acordo com as instruções da embalagem.

**Molho de abóbora:** faça um refogado com 3 colheres de sopa de azeite, 1 dente de alho e cebola picada. Adicione o alho francês em pedaços. Junte a abóbora cortada em pedaços e deixe estufar. Junte um pouco de água a cobrir. Passe com a varinha e reserve.

Salteie as couves-de-bruxelas com 2 colheres de sopa de azeite juntamente com as nozes e as Espiraís sem Glúten. Junte o molho de abóbora e envolva. Tempere o peito de frango com o restante sal e grelhe.

Envolva as folhas de tomilho com 1 dente de alho e salsa picada e salpique o peito de frango.

## VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

Numa estação de escassez de tomate fresco, por não ser colhido no Inverno, a abóbora assume-se como um excelente substituto. A sua cremosidade e riqueza nutricional prometem adoçar e aquecer com poucas calorias os dias mais frios.

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

(por pessoa)

665,6 KCAL	ENERGIA
32,8G	LÍPIDOS
60,4G	HIDRATOS DE CARBONO
3,4G	FIBRA
32,6G	PROTEÍNAS
0,5G	SAL

# LÍRIOS ENVOLVIDOS EM COGUMELOS E FRUTOS OLEAGINOSOS



4 PESSOAS

## INGREDIENTES

280g	Lírios
0,5g	Sal
200g	Cogumelo de paris
200g	Cogumelo portobelo
30ml	Azeite
1 dente	Alho
60g	Nozes
60g	Amêndoas
100g	Rúcula
150ml	Creme de soja
q.b.	Salsa
q.b.	Pimenta preta de moinho

## CONFECÇÃO

Coza os Lírios em água temperada com sal de acordo com as instruções da embalagem.

Corte os cogumelos em gomos e salteie-os em azeite e alho juntamente com os frutos oleaginosos (nozes e amêndoas) e a rúcula.

Adicione o creme de soja e ferva. Tempere com pimenta.

Junte os Lírios e sirva com rúcula.

## VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

Os frutos oleaginosos como são exemplo as nozes, as amêndoas, os pinhões ou as avelãs são uma boa fonte de ácidos gordos ómega 6, imprescindíveis para uma boa saúde cerebrovascular. Será importante um consumo diário de cerca de 30g deste tipo de frutos.

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

(por pessoa)

549,6  
KCAL

ENERGIA

28,8G

LÍPIDOS

53,5G

HIDRATOS DE  
CARBONO

8,1G

FIBRA

18,2G

PROTEÍNAS

0,4G

SAL

# ESTRELINHA DOCE

## ESCONDIDA EM CRUMBLE

### DE CITRINOS



4 PESSOAS

## INGREDIENTES

60g	Estrelinha	25g	Amêndoas
215g	Água	25g	Pinhões
1	Limão	25g	Nozes
1	Pau de canela	25g	Aveia
285ml	Leite magro	1	Laranja
50g	Açúcar	5ml	Mel
2	Gemas		

## CONFEÇÃO

Coloque numa panela a água, 1 casca de limão e 1 pau de canela e ferva. Depois de fervido retire a casca de limão e o pau de canela.

Adicione a Estrelinha a esta água de cozedura e deixe cozer de acordo com as instruções da embalagem. Quando cozida adicione 125ml de leite e mexa bem. Deixe ferver e adicione mais 125ml de leite. Mexa bem até voltar a ferver.

Junte num recipiente o açúcar, as gemas e o restante leite, e verta para o preparado anterior.

Mexa tudo muito bem e reserve.

Leve os frutos oleaginosos (amêndoas, pinhões e nozes) ao forno a 170°C, 2 minutos, sobre uma folha de papel vegetal. Triture grosseiramente e adicione a aveia e a raspa de laranja e limão.

Cubra a Estrelinha doce e leve ao forno a 250°C com a grelha de cima ligada até os frutos oleaginosos ficarem dourados.

Sirva com um fio de mel por cima.

## VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

As receitas doces devem ser reservadas para alturas festivas, dando-se preferência a sobremesas compostas por fruta para o consumo mais frequente. Além disso, nas receitas doces devemos privilegiar as que tenham pouco açúcar e gordura de forma a serem mais equilibradas nutricionalmente.

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

(por pessoa)

327,2 KCAL	ENERGIA
14,9G	LÍPIDOS
36,2G	HIDRATOS DE CARBONO
3,0G	FIBRA
11,6G	PROTEÍNAS
0,1G	SAL

## PERFIL

### CHEFE JORGE SOUSA

Com apenas 28 anos, é o responsável pela cozinha do restaurante Poivron Rouge, do sofisticado e renovado Hotel Crowne Plaza Porto 5\* (antigo Tiara Park Atlantic Porto), localizado na avenida da Boavista.



Com um percurso irrepreensível e ampla experiência em elaboração de Menus e Cartas de restaurantes de diversos hotéis, incluindo a realização de banquetes, o jovem Chefe é já um dos nomes de referência entre a nova geração de Chefes portugueses.

Formado pela Escola de Hotelaria e Turismo de Santa Maria da Feira, em 2008, o Chefe Jorge Sousa acumula vários estágios e colaborações em prestigiados hotéis nacionais e internacionais, com destaque para o estágio no restaurante “L’Atelier” de Joel Robuchon, em Paris, e no “Chateau de Reilly”, em França.

Em paralelo, o Chefe Jorge Sousa participou também em vários concursos gastronómicos nacionais tendo alcançado, por diversas vezes, os primeiros lugares.

## FICHA TÉCNICA

### TÍTULO

Quatro Estações – Receitas Mediterrânicas de Massa

### COORDENAÇÃO E EDIÇÃO

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

### CONCEÇÃO DE RECEITAS

Jorge Sousa (Hotel Crowne Plaza Porto)

### AUTORIA E REVISÃO CIENTÍFICA

Helena Real (Associação Portuguesa dos Nutricionistas)

### FOTOGRAFIA

Nuno Moreira\_N16

### DESIGN GRÁFICO

snap creative team | snap.pt

**TIRAGEM** 5.000 exemplares

**IMPRESSÃO** MULTITEMA

**DEPÓSITO LEGAL** 392974/15

**DATA DE PUBLICAÇÃO** Maio de 2015

**1.ª EDIÇÃO**

### APOIO À PRODUÇÃO



### AGRADECIMENTOS

Vista Alegre Atlantis Portugal

Hotel Crowne Plaza Porto



Este livro não foi escrito ao abrigo do novo acordo ortográfico.

Interdita a reprodução, ainda que parcial, de textos, fotografias ou grafismos, em qualquer meio e para qualquer fim, inclusive comercial.

