



Ementas equilibradas nutricionalmente

Uma causa:

Fundação Calouste Gulbenkian, Fundação EDP e SIC

Apoio:

Associação Portuguesa dos Nutricionistas e DECO

Parceiros:

Ordem dos Médicos e Direcção Geral da Saúde

Coordenação científica:

Professora Doutora Isabel do Carmo

Comer bem e barato é possível. É verdade que se pode comer caro e bem. E que se pode comer barato e mal. Mas é a primeira hipótese que nos convém. O mais importante é que é mesmo possível, de acordo com o que explicam nutricionistas e médicos.

Quando falo em comer bem estou a referir-me a várias coisas. Às calorias suficientes para nos darem a energia necessária para sustentar o corpo, trabalhar, movimentarmo-nos. Mas isso não chega. Os alimentos têm que ter vitaminas e sais minerais, que são nutrientes muito leves, que não fornecem calorias, mas que são indispensáveis para a vida das nossas células. Há ainda uma coisa muito importante: a comida tem que ter bom sabor. Sentar-se à mesa não é uma obrigação: é mesmo uma alegria.

Será que tudo isto custa dinheiro? É claro que custa! Mas consegue-se que não custe tanto como parece, se fizermos as boas escolhas. São essas boas escolhas que estão presentes no livrinho de receitas que aqui está. E também neste livrinho estão boas sugestões para aproveitar sobras.

Vou contar uma história interessante. Durante a segunda guerra mundial houve escassez de alimentos. Mesmo em Portugal, que não estava em guerra, havia senhas de racionamento. E foi então que em Inglaterra, em vez de se lamentarem, resolveram mobilizar todo o país para criar as melhores receitas com o mínimo de custo.

Estamos em guerra? Felizmente que não! Mas estamos a atravessar uma crise originada pelos grandes meios financeiros internacionais e que se transformou numa crise económica e social, num país já de si com dificuldades de desenvolvimento. Em termos práticos: uma parte muito grande das famílias portuguesas não tem dinheiro suficiente para pagar as despesas. E não ter dinheiro, quando se trabalha ou se quer trabalhar, não é nenhuma vergonha. É a verdade e é preciso pôr as cartas em cima da mesa. Mas não pode faltar o básico — a alimentação.

Foi por isso que um grupo dos melhores nutricionistas do país elaborou um conjunto de receitas que são constituídas por alimentos ricos nutricionalmente, saborosos e simples de preparar. São refeições para comer à mesa! Por outro lado, um grupo de especialistas em custos, estudou rigorosamente em vários pontos de venda qual o preço destas refeições. E o resultado aí está. É bom, é barato. E não dá milhões, infelizmente. Mas dá saúde e bem estar. Para arranjar força para atravessar o mau tempo.

Isabel do Carmo

RECEITA NUTRITIVA RICA EM ZINCO PARA 4 PESSOAS

Sopa de alho francês | Carne de vaca picada* com macarrão cozido
Banana | 1 copo de água

SOPA DE ALHO FRANCÊS

Ingredientes

100g de batata
100g de cenoura
100g de couve branca
140g de alho francês
20ml de azeite

Modo de confecção

Descasque, lave e corte em pedaços a batata, a cenoura e a couve branca. Coloque todos estes ingredientes numa panela com água previamente aquecida, tempere com pouco sal e deixe cozer em lume brando. Passe a sopa com a varinha mágica. Lave e corte o alho francês em rodela fininhas, coloque na base de sopa e deixe cozer. Depois de pronta, coloque o azeite e misture muito bem.

CARNE DE VACA PICADA COM MACARRÃO COZIDO

Ingredientes

360g de carne de vaca picada
280g macarrão
200g de tomate
80g de cebola
120g de cenoura
80g de pimento
20g de alho
40ml de azeite

Modo de confecção

Descasque, lave e corte em pedaços a cebola, o alho, o tomate e a cenoura. Lave e corte o pimento em tiras fininhas. Numa panela com um pouco de água coloque a cebola, o alho, o tomate, a cenoura, azeite (reserve um pouco para a decoração final do prato), a carne picada e tempere com pouco sal. Deixe refogar em lume brando até estar cozido. Entretanto coza o macarrão em água previamente aquecida. Quando estiver cozido, coe e está pronto a servir. Sirva num prato o macarrão com a carne picada. Para sobremesa uma banana (cerca de 130g de banana por pessoa).

* rica em zinco



ZINCO

Principais funções no organismo

- ✓ Importante na produção de insulina e formação de proteínas e material genético;
- ✓ Essencial ao sistema imunitário, para defesa de infecções;
- ✓ Papel importante no controlo da produção de testosterona.

Carência

- ✓ Diminuição da percepção gustativa: a carência altera o gosto;
- ✓ Perda de apetite;
- ✓ Atraso do crescimento;
- ✓ Alterações da pele;
- ✓ Depressão do sistema imunitário.

Existe uma altura ideal para saborear cada fruta e legume. Se os consumir na época própria, aproveita todo o seu sabor e a melhor relação entre qualidade e preço. A fruta e os legumes são essenciais numa alimentação saudável.

Como conservar fruta e legumes

- Conserve-os num lugar fresco e proteja-os da luz. A maior parte da fruta e legumes pode ser colocada no frigorífico;
- Consuma estes alimentos antes de ficarem murchos. Tenha o cuidado de não comprar fruta ou legumes danificados, que tenham, por exemplo, parte da casca danificada, com manchas ou sinais de podridão, não compre fruta “tocada”;
- Descasque e lave os legumes pouco tempo antes de os comer ou cozinhar. Não os mantenha mergulhados em água.

Tanto nos legumes como nas batatas, verificam-se perdas significativas de vitaminas e minerais por dissolução, quando ficam muito tempo dentro de água antes da confecção.

RECEITA NUTRITIVA RICA EM VITAMINA D E IODO PARA 4 PESSOAS

Creme de cenoura | Sardinha* assada com batatas cozidas
e bróculos | Pêra | 1 copo de água

CREME DE CENOURA

Ingredientes

100g de batata
100g de cenoura
100g de cebola
80g de courgette
20ml de azeite

Modo de confecção

Descasque, lave e corte em pedaços a batata, a cenoura, a cebola e a courgette. Coloque todos estes ingredientes numa panela com água previamente aquecida e temperada com pouco sal e deixe cozer em lume brando. Passe a sopa com a varinha mágica. Depois de pronta, coloque o azeite e misture muito bem.

SARDINHA ASSADA COM BATATAS COZIDAS E BRÓCULOS

Ingredientes

600g de sardinha
760g de batata
240g de bróculos
40ml de azeite

Modo de confecção

Descasque, lave e corte a batata em rodelas. Lave e corte os bróculos em ramos pequeninos. Numa panela com água previamente aquecida e temperada com pouco sal coza a batata e os bróculos. Quando estiverem cozidos, coe e está pronto a servir. Asse a sardinha no forno ou num grelhador. Sirva num prato as batatas, os bróculos e a sardinha assada e tempere com um fio de azeite. Para sobremesa corte a pêra em triângulos (cerca de 160g de pêra por pessoa).

Nota Tenha atenção à cozedura dos bróculos, se estiverem tempo de mais a cozer podem ficar amarelos e em puré. Opte por colocá-los quando a batata estiver um pouco cozida.

* rica em iodo



VITAMINA D

Principais funções

no organismo

- ✓ Manutenção do equilíbrio do cálcio e fósforo no organismo, regulando a formação e reconstituição de ossos e dentes;
- ✓ Actualmente atribuem-se ainda muitas outras funções à vitamina D no organismo.

Carência

- ✓ Raquitismo nas crianças (mineralização prejudicada dos ossos em crescimento);
- ✓ Osteomalacia nos adultos (redução na densidade óssea com ocorrência de fracturas).
- ✓ Osteoporose

IODO

Principais funções no organismo

- ✓ Fundamental para o correcto funcionamento da tiróide;
- ✓ Intervém nos processos de crescimento e reprodução, na função nervosa e muscular;
- ✓ Intervém na síntese protéica, no crescimento da pele e cabelo;
- ✓ Intervém na regulação da temperatura corporal;
- ✓ Formação de células do sangue e na utilização de oxigénio nas células;
- ✓ É fundamental que seja suficiente durante a gravidez, por causa da tiróide do bebé.

Carência

- ✓ Bócio (aumento do tamanho da tiróide);
- ✓ Dificuldades mentais;
- ✓ Alteração do crescimento fetal e do desenvolvimento cerebral.

Dicas para escolher peixe fresco

- Cheiro suave a maresia. Recuse o peixe se este apresentar um cheiro demasiado intenso ou a amoníaco;
- Pele com uma pigmentação viva e brilhante, sem descoloração. Com o decorrer do tempo esta tem tendência a ficar baça e as escamas desprendem-se facilmente;
- Olhos salientes, a córnea transparente e a pupila negra brilhante. Se os olhos estiverem côncavos, a córnea opaca e a pupila acinzentada, o peixe já não estará nas melhores condições;
- Guelras avermelhadas, brilhantes e sem muco. Ao longo do tempo ficam amarelas e com muco leitoso;
- Carne firme e elástica. Pouco a pouco amolece e perde elasticidade, ficando avermelhada junto à coluna vertebral;
- A coluna vertebral do peixe quebra-se em vez de despegar;
- A membrana que cobre a parede abdominal adere totalmente.

RECEITA NUTRITIVA RICA EM VITAMINA C PARA 4 PESSOAS

Sopa de couve portuguesa* | Bife de porco grelhado com arroz
de couve penca | Abacaxi* | 1 copo de água

SOPA DE COUVE PORTUGUESA

Ingredientes

80 g de abóbora
100g de cenoura
100g de couve portuguesa
160g de alho francês
20ml de azeite

Modo de confecção

Descasque, lave e corte em pedaços a abóbora e a cenoura. Lave e corte em pedaços o alho francês. Coloque todos estes ingredientes numa panela com água quente temperada com pouco sal e deixe cozer em lume brando. Passe a sopa com a varinha mágica. Lave e corte a couve portuguesa em tiras fininhas e junte-a à sopa para cozer. Depois de pronta, coloque o azeite e misture muito bem.

BIFE DE PORCO GRELHADO COM ARROZ DE COUVE PENCA

Ingredientes

400g de bife de porco
360g arroz
240g de tomate
120g de cebola
240g de couve penca
40ml de azeite

Modo de confecção

Descasque, lave e pique a cebola. Descasque, lave e corte o tomate em cubinhos. Lave e corte a couve penca em tiras fininhas. Coloque numa panela a cebola, o tomate e um pouco de azeite e deixar refogar um pouco. De seguida coloque a água e quando ferver coloque o arroz e a couve penca e deixe cozer em lume brando. À parte grelhe o bife de porco temperado a gosto. Sirva num prato o bife de porco com o arroz de couve penca. Para sobremesa sirva o abacaxi em rodela (cerca de 150g de abacaxi por pessoa).

* ricos em vitamina C



VITAMINA C

Principais funções no organismo

- ✓ Promoção da absorção de ferro;
- ✓ Essencial no processo de cicatrização;
- ✓ Aumento da resistência a certas doenças;
- ✓ Poderoso antioxidante.

Carência

- ✓ Escorbuto (caracteriza-se por hemorragia, queda dos dentes e inflamação das gengivas). Atualmente a carência já não se apresenta com tanta evidência, mesmo que esteja presente.

Como bem escolher e conservar carne

- A carne deve ter um odor neutro e pouco pronunciado. Exclua as peças com matérias estranhas, sujidade e sangue;
- Ao comprar carne pré-embalada, escolha embalagens cuja data de abate, embalagem ou início de comercialização seja mais recente e a data limite de consumo mais alargada;
- Guarde no frigorífico 1 a 2 dias, na zona mais fria;
- Certifique-se de que não existem perdas de líquido da embalagem e que a carne está bem resguardada;
- Para conservá-la por mais tempo, guarde-a no congelador convenientemente protegida;
- Descongele a carne no frigorífico;
- Verifique se a carne está bem cozinhada;
- Depois de confeccionada sirva-a de imediato. Não a deixe muito tempo à temperatura ambiente;
- Ao reaquecer a carne faça-o pelo menos a uma temperatura de 65° C. cozinhada, não convém mantê-la mais do que 2 ou 3 dias no frigorífico.

RECEITA NUTRITIVA RICA EM FERRO PARA 4 PESSOAS

Sopa de bróculos* | frango* estufado com ervilhas e arroz de couve branca
Clementina | 1 copo de água

SOPA DE BRÓCULOS

Ingredientes

160g de batata
120g de abóbora
120g de cenoura
120g de cebola
120g de bróculos
120g de alho francês
20ml de azeite

Modo de confecção

Descasque, lave e corte em pedaços a abóbora, a batata, a cebola e a cenoura. Lave e corte em pedaços o alho francês. Coloque todos estes ingredientes numa panela com água previamente aquecida e temperada com sal moderado e deixe cozer em lume brando. Passe a sopa com a varinha mágica. Lave e corte os bróculos e adicione os bróculos à sopa passada para cozer. Depois de pronta, coloque o azeite e misture muito bem.

FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E ARROZ DE COUVE BRANCA

Ingredientes

520g de frango
80g de tomate
80g de cebola
40g de ervilhas em lata
120g de arroz
180g de couve branca
40ml de azeite

Modo de confecção

Frango Descasque, lave e pique a cebola. Descasque, lave e corte o tomate em cubinhos. Coloque numa panela metade da quantidade de cebola, o tomate, as ervilhas escorridas, um pouco de azeite e o frango, a que previamente retirou a pele, e deixe ferver. Sempre que necessário coloque água, até o frango estar cozido. Tempere a gosto.

Arroz de couve branca Descasque, lave e pique a restante cebola. Lave e corte a couve branca em tiras fininhas. Coloque numa panela a cebola, um pouco de azeite e deixe refogar um pouco. De seguida coloque água e quando ferver coloque o arroz e a couve branca, temperando com pouco sal, e deixe cozer em lume brando. Para sobremesa sirva clementina (cerca de 130g de clementina por pessoa).

* ricos em ferro



Nota: Pode utilizar tomate congelado no refogado do frango, apenas necessita de passar os tomates por água e a pele sairá com facilidade. Se for tomate fresco faça um corte em forma de cruz na base do tomate, coloque durante alguns segundos em água fervente e a pele sairá facilmente.

FERRO

Principais funções no organismo

- ✓ Intervém no transporte de oxigénio pois faz parte dos componentes dos glóbulos vermelhos;
- ✓ Acção no sistema imunitário, ao nível de enzimas e hormonas.

Carência

- ✓ Anemia.

Azeite

Há que saber reconhecer as boas gorduras de entre uma diversidade de produtos no mercado. Com efeito, existem diferentes tipos de gorduras, recomendáveis para diferentes utilizações. O azeite é um ingrediente indispensável na

gastronomia portuguesa. São diversos os tipos de azeite que se encontram à venda, sendo o mais consumido o azeite virgem extra, e imediatamente seguido do que se convencionou chamar simplesmente azeite e azeite virgem. O azeite resulta da mistura de azeite refinado com azeite virgem. Para a confeção de doces e sobremesas aconselha-se a utilização de um azeite virgem extra, de sabor suave ou doce. Também se recomenda este tipo de azeite para temperos ou para a preparação de molhos. Para pratos como açorda, bacalhau ou caldeiradas, é preferível um sabor mais intenso. O denominado azeite tem um sabor menos intenso, sendo, por isso, uma boa solução para fritos ou refogados. O azeite tem uma composição equilibrada e é resistente ao calor. No entanto, tem tantas “calorias” como outras gorduras.

RECEITA NUTRITIVA RICA EM ÁCIDO FÓLICO PARA 4 PESSOAS

Creme de grão de bico* com couve-de-bruxelas* | Omeleta* de alho francês*
e cenoura com arroz de espinafres* | Kiwi* | 1 copo de água

CREME DE GRÃO DE BICO COM COUVE-DE-BRUXELAS

Ingredientes

160g de grão de bico em lata
120g de cenoura
80g de cebola
80g de couve-de-bruxelas congeladas
20ml de azeite

OMELETA DE ALHO-FRANCÊS E CENOURA COM ARROZ DE ESPINAFRES

Ingredientes

4 ovos
120g de cebola
120g de alho francês
40g de salsa
120g de cenoura
160g de arroz
120g de espinafres
40ml de azeite

* ricos em ácido fólico

Modo de confecção

Descasque, lave e corte em pedaços a cebola e a cenoura. Coloque todos estes ingredientes numa panela com água previamente aquecida e temperada com pouco sal e deixe cozer em lume brando, adicionando entretanto o grão de bico. Passe a sopa com a varinha mágica. Lave a couve-de-bruxelas e adicione-a à sopa passada para cozer. Depois de pronta, coloque o azeite e misture muito bem.

Modo de confecção

Omeleta de alho francês e cenoura
Descasque, lave e pique metade da cebola e a salsa. Descasque a cenoura em tiras bem fininhas. Lave e corte o alho francês em tiras. Coza o alho francês e a cenoura, e depois de cozidos escorra-os bem.

Num tacho anti-aderente coloque o ovo mexido, a cebola, a salsa, a cenoura, o alho francês e o azeite. Espere até ficar com uma consistência firme. Vire com uma espátula e deixe cozinhar um pouco.

Arroz de espinafres Pique a restante cebola. Lave e corte os espinafres em pedaços. Coloque a cebola e um pouco de azeite numa panela. De seguida coloque água e quando ferver coloque o arroz e os espinafres e deixe cozer em lume brando, previamente temperado com pouco sal. Sirva num prato a omelete com o arroz de espinafres. Para sobremesa o kiwi em rodelas (cerca de 130g de kiwi por pessoa).



Nota: Pode fazer a sua omeleta como se fosse um crepe, rechear com os legumes e enrola-la fazendo um cilindro.

ÁCIDO FÓLICO

Principais funções no organismo

- ✓ Intervém na produção de ácidos nucleicos, no crescimento e reprodução;
- ✓ Previne malformações no tubo neural dos fetos.

Carência

- ✓ Anemia megaloblástica (caracteriza-se por uma fraqueza geral, depressão e polineuropatia). Pode haver formas ligeiras de carência, que não dão todos os sintomas;
- ✓ Se ocorrer durante a gravidez, há probabilidades de o feto ter “espinha bífida”.

Frescura em dicas

- Um ovo fresco imerso em água fica no fundo do recipiente. Os ovos menos frescos flutuam. A casca destes é mais lisa e com brilho. A do ovo fresco

é áspera e opaca. Quando aberto, um ovo fresco quase não tem odor. A clara, límpida e translúcida, é gelatinosa, e a gema, saliente. Se a clara estiver fluida e a gema achatada, é sinal que o ovo está menos fresco. À medida que um ovo perde frescura, a gema torna-se móvel;

- Para que os ovos não se partam na cozedura, adicione vinagre antes de a água ferver;
- Conserve os ovos no frigorífico, guardando-os com a ponta fina para baixo. Retire apenas os ovos de que necessita e respeite a data de validade impressa na embalagem ou nos ovos. Evite submetê-los a variações de temperatura acentuadas;

- Escolha ovos com casca intacta e limpa. Lave-os apenas antes da sua utilização imediata, para não danificar a cutícula que protege o ovo da entrada de bactérias.

RECEITA NUTRITIVA RICA EM CÁLCIO PARA 4 PESSOAS

Sopa de tomate e ervilhas | Açorda de pescada com couve portuguesa*
e salsa* | Maçã | 1 copo de água

SOPA DE TOMATE E ERVILHAS

Ingredientes

80g de batata
100g de cenoura
100g de cebola
140g de tomate
40g de ervilhas
20ml de azeite

Modo de confecção

Descasque, lave e corte em pedaços a batata, a cebola e o tomate. Coloque todos estes ingredientes numa panela com água quente e temperada com pouco sal e deixe cozer em lume brando. Depois de pronta, coloque o azeite e misture muito bem. Passe a sopa com a varinha mágica. À parte coza as ervilhas e adicione-as à sopa passada.

AÇORDA DE PESCADA COM COUVE PORTUGUESA E SALSA

Ingredientes

300g de pescada
40g de cebola
20g de alho
280g de pão de trigo
20g de salsa picada
100g de tomate
100g de couve portuguesa
40ml de azeite

Modo de confecção

Coza a pescada e desfie-a em pedaços e reserve. Lave, descasque e pique a cebola, o alho, o tomate. Lave e pique a salsa bem fininha. Coloque numa panela estes ingredientes juntamente com o azeite e deixe refogar um pouco. Adicione um pouco de água e tempere a gosto e deixe cozinhar. Junte a pescada aos bocados e deixe apurar um pouco o molho. Adicione um pouco mais de água. Lave e corte a couve portuguesa às tiras fininhas, previamente cozida e junte ao preparado anterior, aproveitando a água de cozedura. Corte o pão em fatias e adicione-as e mexa até ficarem bem envolvidas. Antes de servir polvilhe com um pouco de salsa. Para sobremesa asse a maçã no forno (cerca de 130g de maçã por pessoa).

* ricas em cálcio



Notas: Pode usar coentros em vez da salsa, o seu sabor fica mais forte e liga muito bem com açordas e peixes. Se utilizar pão duro demolhe-o num pouco de água antes de confeccionar a açorda.

CÁLCIO

Principais funções no organismo

- ✓ Essencial para a constituição dos ossos e dentes;
- ✓ Auxilia os processos de coagulação do sangue, a actividade do sistema nervoso e a de contracção dos músculos.

Carência

- ✓ Raquitismo;
- ✓ Osteoporose.

Dicas para leguminosas secas

- Leve para casa apenas embalagens bem fechadas;
- Pode conservar até 1 ano em local fresco e seco e ao abrigo da luz solar;
- Demolhe em água fria para evitar perder vitaminas;

- Se não consumir de imediato, guarde no frigorífico no máximo até 3 dias, num recipiente fechado. Pode também congelar, mas a textura fica esponjosa;
- Se cozinhar na panela de pressão, poupa tempo e até 50% de energia.

Dicas para leguminosas frescas ou de conserva

- Escolha unidades limpas e viçosas;
- Nas conservas, prefira produtos sem sulfitos: consulte a lista de aditivos na lista de ingredientes do rótulo;
- Rejeite embalagens abauladas, amolgadas, com ferrugem, sinais de derrame de conteúdo ou manchas invulgares;
- Não adicione sal e, se sobrar, guarde no frigorífico mudando para outro recipiente que não o original.

RECEITA NUTRITIVA RICA EM VITAMINA B12

Sopa Juliana | Carapau* grelhado com batata cozida | Laranja

1 copo de água

SOPA JULIANA

Ingredientes

100g de batata
100g de couve portuguesa
100g de cebola
120g de abóbora
120g de alho-francês
20ml de azeite

Modo de confecção

Descasque, lave e corte em pedaços a batata, a cebola e a abóbora. Lave e corte em pedaços a couve portuguesa e o alho-francês. Coloque todos estes ingredientes numa panela com água previamente aquecida e temperada com pouco sal e deixe cozer em lume brando. Passe a sopa com a varinha mágica. Depois de pronta, coloque o azeite e misture muito bem.

CARAPAU GRElhADO

COM BATATA COZIDA

Ingredientes

480g de carapau
720g de batata
100g de grelos
40g de alho
40ml de azeite

Modo de confecção

Descasque, lave e corte a batata em rodela. Lave e corte os grelos. Numa panela coza a batata e os grelos em água. Quando estiverem cozidos, coe e está pronto a servir. Grelhe o carapau temperado com pouco sal e alho. Sirva num prato as batatas, os grelos e o carapau grelhado e tempere com um fio de azeite. Para sobremesa descasque a laranja e parta-a em gomos (cerca de 170g de laranja por pessoa).



VITAMINA B12

Principais funções no organismo

- ✓ Indispensável para muitas reacções enzimáticas;
- ✓ Fundamental para a produção de material genético das células e para o metabolismo do ácido fólico;
- ✓ Fundamental para o funcionamento do sistema neurocentral e do humor;
- ✓ Fundamental para a constituição do sangue.

Carência

- ✓ Anemia perniciosa;
- ✓ Depressão.

Batata

A batata é um tubérculo originário da América do Sul e pertence ao grupo dos cereais e derivados, tubérculos. A batata não contém gordura de forma natural e, como tal, não fornece muitas calorias. O problema é frequentemente aquilo que

acrescentamos. A batata nova distingue-se da batata de conservação por ser colhida antes do seu completo desenvolvimento e apresentar pele fina que pode ser facilmente retirada por fricção dos dedos.

Escolher bem

- Há variedades para fritar e para cozer ou assar, segundo o teor em amido dos tubérculos;
- Não compre batatas murchas ou greladas, sinal de que estão velhas;
- Evite tubérculos de cor esverdeada, pois a casca contém solanina, um composto tóxico.

Dicas de conservação

- Guarde-a num local seco e escuro, para não formar solanina (que dá o aspecto esverdeado), a uma temperatura acima dos 8 °C (na despensa, por exemplo);
- Não guarde as batatas no frigorífico, pois ficam doces, ao fim de algumas semanas.

* rico em vitamina B12

Conselhos Práticos para aproveitamento das sobras

por André Domingos

Quando preparamos os mais diversos pratos, por vezes, sobram alguns ingredientes. Não sabendo o que fazer com eles, tornamo-los em “lixo”.

Mas atenção, esse “lixo” pode ser OURO na cozinha do nosso dia-a-dia. podemos reaproveitar quase tudo.

O que pensamos estar perdido pode ser transformado em novos pratos deliciosos.

Ficam aqui algumas sugestões apresentadas pelo “Chefe da SIC” André Domingos para o reaproveitamento de algumas matérias-primas que podem sobrar ao longo destes 7 menus concebidos pela APN.



RATATOUILLE COM MACARRÃO OU ARROZ

Ingredientes

Sobras de macarrão ou de arroz

Sobras de legumes

Azeite

Ervas aromáticas a gosto

Preparação

Coloque um fio de azeite num tabuleiro.

Reaproveite todas as sobras de legumes (cenoura, courgette, cebola, pimento, tomate...), corte em pedaços e disponha-os no tabuleiro.

Tempere com sal e ervas aromáticas e leve ao forno, pré-aquecido durante cerca de 15 minutos a 180°.

Aqueça a sobra de macarrão ou de arroz. Junte o ratatouille (legumes que foram ao forno) ao macarrão.

Pode decorar o prato com raminhos de ervas aromáticas, o contraste das cores vai tornar o prato visualmente delicioso.



SALADA DE FRANGO

Ingredientes

Sobra de frango estufado*

Alface

Sobras de legumes

Sobras de arroz

Azeite

Limão

Salsa

Sal

Preparação

Desfie as sobras de frango estufado (também pode ser com frango cozido ou grelhado) e reserve.

Lave a alface, escorra-a e com as mãos parta-a em bocados.

Corte em quadradinhos os legumes que sobraram de confecções anteriores (cebola, pimento, cenoura, courgette) e junte ao frango desfiado.

Pode juntar também sobras de arroz que tem no frigorífico, de preferência arroz branco, e a alface.

Tempere com um fio de azeite e esprema meio limão, pode usar vinagre em vez de limão. Tempere de sal e misture tudo muito bem.

Enfeite com salsa e sirva.

Este é um delicioso prato para uma tarde quente de verão.

*pode, em vez do frango, reutilizar o peixe grelhado, frito ou cozido.



MACARRÃO COM FRANGO E ABACAXI

Ingredientes

Sobras de frango
Abacaxi
Sobras de macarrão
Sobras de legumes
Azeite
Sal
Manjeriçã

Preparação

Desfie o frango, corte uma fatia de abacaxi em cubinhos e as sobras dos legumes em cubinhos (cebola, cenoura, pimento, *courgette*...)

Coloque um fio de azeite numa frigideira e junte os legumes, após 5 minutos junte o frango desfiado, o abacaxi e o manjeriçã ligeiramente picado ou apenas partido com as mãos. Envolve tudo e deixe cozinhar por mais 1 a 2 minutos, o frango já estava totalmente confeccionado estes minutos serão apenas para o aquecer e adquirir o sabor dos restantes ingredientes.

Sirva com o macarrão e enfeite com folhas de manjeriçã.



FONDUE COM FRUTAS

Ingredientes

Laranja
Abacaxi
Kiwi
Chocolate negro
Leite

Modo de confecção

Por vezes descascamos uma peça de fruta e não a comemos toda, o que não comemos provavelmente irá para o lixo. Em vez de colocarmos essas sobras de frutas no lixo guarde-as, mas atenção que essas sobras têm um curto prazo de validade devendo guardá-las no frio, devidamente embaladas e consumi-las no próprio dia ou no dia seguinte. Corte as sobras de frutas, como gostar mais (cubos, rodela, triângulos...) e reserve.

Num pequeno tacho coloque um pouco de leite, dependendo da quantidade de chocolate que quiser fazer, e junte o chocolate negro em bocadinhos.

Deixe derreter o chocolate em lume muito brando e mexa constantemente. Consoante a espessura do chocolate derretido deverá juntar mais leite ou mais chocolate.

Coloque as frutas num prato e regue-as com o chocolate derretido quente. Pode decorar com hortelã.

RECEITAS



saiba mais em: www.comerbememaisbarato.com

uma causa:



apoio:



parceiros:

