



alimentação

Alto Minho Sustentável

Livro de receitas da região do Alto Minho



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu Agrícola
de Desenvolvimento Rural
A Europa investe nas Zonas Rurais



PORTUGAL
2020



PROGRAMA DE
DESENVOLVIMENTO
RURAL 2014 - 2020



ADRIMINHO



ADRI
VALE DO LIMA
Associação de Desenvolvimento
Rural Integrado do Lima



cim alto minho
comunidade intermunicipal do alto minho



Vagari
LDA

Ficha técnica

Editor

Edição digital

Autor

Projeto alimentAÇÃO Alto Minho

Título

Livro de receitas da região do Alto Minho

Data de edição

Março 2025

Índice

Sopas

- Sopa de broa de milho **6**
- Caldo verde **7**
- Sopa de peixe **8**
- Sopa de alho e feijão verde **9**
- Creme de alho e feijão verde **10**
- Creme de lentilhas **11**
- Creme de nabo **12**
- Sopa de grelos e feijão branco **13**
- Sopa de feijão vermelho e couve penca **14**

Pratos principais

- Grão-de-bico à Gomes de Sá **16**
- Borrego estufado com ervilha e cenoura com puré de batata doce **17**
- Carne da cachena com arroz de feijão tarreste **19**
- Arroz malandrinho de bacalhau e espinafres **21**
- Bacalhau à Minhota **23**
- Cabrito à serra d'arga assado com batata e grelos **25**
- Costeletas de porco bísaro **27**
- Empadão de carne **28**
- Lampreia do rio Minho grelhada com legumes **30**
- Robalo grelhado com legumes salteados **32**
- Migas de broa de milho com feijão-frade **34**
- Sável de escabeche à Moda do Minho **36**
- Feijão frade com atum, ovo e batata e feijão verde salteado com cenoura **38**
- Massa à lavrador **40**

Sobremesas

- Ameixa **43**
- Kiwi **44**
- Laranja **45**
- Maçã **46**
- Leite de creme **47**
- Torta de laranja **48**

Lanches

iogurte de aromas líquido e pão com ovo cozido **50**

Leite com canela e tortilhas de milho com queijo **51**

Leite com cacau em pó e flocos de milho sem adição de açúcar **52**

Pão com queijo fresco e palitos de cenoura **53**

Papas de aveia (leite + aveia) com rodela de banana e nozes **54**

A large white circle is positioned on the left side of a solid green background. The word "Sopas" is written in a dark green, sans-serif font inside the white circle.

Sopas

Sopa de broa de milho (estação: inverno)

Grau de dificuldade Médio

Número de pessoas 2

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Broa de milho	2 fatias	100
Cebola	1 unidade	100
Cenoura média	1 unidade	100
Tomate maduro	½ unidade	75
Azeite virgem-extra	1 colher sobremesa	10
Alho	1 dente de alho	2
Salsa fresca	1 colher sopa	2
Sal grosso		0,1

1. Corte a broa de milho em pedaços pequenos e reserve.
2. Depois de preparar os vegetais numa panela, coloque a cebola, o alho e o azeite e deixe cozinhar um pouco.
3. Adicione os tomates picados e a cenoura cortada em pedaços pequenos e deixe cozinhar por mais alguns minutos.
4. Adicione água e deixe ferver por cerca de 10 minutos.
5. Junte a broa de milho e mexa bem para que absorva a água, formando uma mistura espessa.
6. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos até o pão se desintegrar completamente.
7. Tempere com sal.
8. Lave e pique a salsa e adicione à sopa no momento de servir.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	56	
Proteína (g)	1,2	
Gordura total (g)	3,1	
Saturada (g)	0,4	
Hidratos de carbono (g)	6,5	
Açúcares (g)	1,6	
Fibra (g)	1,3	
Sal (g)	0,1	

Dica: A broa de milho é uma excelente fonte de hidratos de carbono complexos, fornecendo energia de forma sustentável. Para intensificar o sabor da broa de milho e dar-lhe uma textura mais rica, deve deixar-se a broa ao ar no dia anterior e até à confeção da sopa.

Caldo verde (estação: outono e inverno)

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 2

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Batata	2 unidades	300
Cebola	1 unidade	100
Couve galega	1 prato	80
Chouriço de carne de porco magro	2 rodela	10
Azeite virgem-extra	1 colher de chá	6
Alho	1 dente de alho	2
Sal grosso		0,1

1. Prepare os vegetais e corte o chouriço às rodela.
2. Numa panela coloque a batata, a cebola e o alho cortados aos pedaços, adicione a água e o sal e deixe cozinhar por 20 minutos.
3. Quando a batata estiver cozinhada, reduza a puré com a varinha mágica.
4. Adicione a couve-galega e deixa-se cozer por mais 10 minutos.
5. No fim da preparação, adicione o chouriço e o azeite (em cru) sem deixar ferver.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	56	
Proteína (g)	1,1	
Gordura total (g)	3,1	
Saturada (g)	0,8	
Hidratos de carbono (g)	6,5	
Açúcares (g)	0,5	
Fibra (g)	1,2	
Sal (g)	0,2	

Dica: O caldo verde é uma importante fonte de cálcio, essencial para a saúde dos ossos e dentes, e de vitamina C, excelente antioxidante, essencial para o fortalecimento do sistema imunológico. Numa versão mais ligeira poderá substituir na receita a batata por curgete.

Sopa de peixe (estação: outono)

Grau de dificuldade Médio

Número de pessoas 2

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Peixe Branco (tipo pescada)	2 postas	300
Batata	2 unidades	300
Tomate maduro	1 unidade	150
Cebola	1 unidade	100
Pimento verde	½ unidade	25
Azeite virgem-extra	1 colher de sobremesa	10
Alho	1 dente alho	2
Salsa fresca	1 colher de sopa	2
Sal grosso		0,1

1. Cozinhe as batatas em água com sal e deixe cozer até ficarem macias.
2. Em uma panela coloque a cebola, o alho, o pimento verde e o azeite e deixe cozinhar em pouco.
3. Adicione o tomate picado, cozinhando mais alguns minutos até o tomate ficar desfeito.
4. Junte as batatas cozidas e a água e deixe ferver por cerca de 10 minutos.
5. Adicione à sopa o peixe cortado em pedaços grandes e cozinha-se até que o peixe fique macio (cerca de 10 minutos).
6. Lave e pique a salsa e adicione à sopa no momento de servir.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	45	
Proteína (g)	5,5	
Gordura total (g)	3,1	
Saturada (g)	2,1	
Hidratos de carbono (g)	0,4	
Açúcares (g)	1,5	
Fibra (g)	1	
Sal (g)	0,2	

Dica: A sopa de peixe é uma opção leve e nutritiva, com boas quantidades de fibras provenientes dos vegetais e rica em proteínas de alta qualidade presentes no peixe. Pode ser preparada com sobras de peixe cozido.

Sopa de alho e feijão verde (estação: verão)

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 2

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Batata	2 unidades	300
Feijão verde	1 tigela	100
Cenoura média	1 unidade	100
Cebola	1 unidade	100
Azeite virgem-extra	1 colher de sobremesa	10
Alho	2 dentes de alho	4
Louro	1 folha	-
Sal grosso	-	0,1

1. Depois de preparar os legumes, coloque a batata, cenoura, cebola e alho numa panela com água e sal e o louro.
2. Deixe cozer durante 30 minutos.
3. Quando estiver cozinhado retire o louro e reduza a puré com a varinha mágica.
4. Adicione o feijão verde e deixe cozer por mais 10 minutos.
5. No fim da preparação adicione o azeite (em cru) sem deixar ferver.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	45	
Proteína (g)	1,2	
Gordura total (g)	2,2	
Saturada (g)	0,3	
Hidratos de carbono (g)	6,5	
Açúcares (g)	2,1	
Fibra (g)	1,8	
Sal (g)	0,1	

Dica: É uma sopa rica nutricionalmente, baixa em calorias e de fácil preparação. Sendo uma excelente escolha para uma refeição saudável.

Creme de alho e feijão verde (estação: outono)

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 1

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Feijão verde	¼ de prato	40
Curgete	1/5 de 1 unidade	60
Abóbora	4 cubos	60
Batata	1 unidade pequena	40
Cebola	¼ de 1 prato	40
Alho	-	1,4
Azeite	1 colher de chá	1
Sal	-	0,1

1. Descascar as cebolas, o alho, as batatas e a abóbora, lavar e cortar em pedaços menores.
2. Lavar bem a curgete, prepará-la e cortá-la em pequenos pedaços, deixando a casca. Preparar o feijão-verde e lavar.
3. Colocar numa panela a abóbora, o alho, a cebola, a batata, a curgete e o feijão-verde juntamente com água fria e sal e levar ao lume e deixar cozer tudo durante 30 minutos.
4. Quando estiver cozinhado, reduzir a puré com a varinha mágica.
5. No fim da preparação, adicionar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver) e mexer.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	26	
Proteína (g)	1,2	
Gordura total (g)	0,6	
Saturada (g)	2,1	
Hidratos de carbono (g)	0,1	
Açúcares (g)	1,1	
Fibra (g)	1	
Sal (g)	0,2	

Dica para evitar o desperdício: Aproveitar a curgete por inteiro, não descartando a casca. .

Creme de lentilhas

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 1

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Cenoura	2/3 de 1 unidade	100
Couve branca	4 folhas	80
Abóbora	4 cubos	60
Batata	1 unidade pequena	40
Cebola	1/4 de 1 prato	40
Lentilhas (secas)	1/2 colher de sopa	10
Azeite	1 colher de chá	1
Sal	-	0,1

1. Na véspera demolhar as lentilhas.
2. Preparam-se os vegetais para a base da sopa (descascar, lavar e cortar): as batatas, as cebolas, as cenouras, a abóbora e a couve branca.
3. Depois de preparados e devidamente higienizados, colocam-se numa panela com água e sal, juntamente com as lentilhas e deixar cozer tudo durante 30 minutos.
4. Quando estiver cozinhado, reduzir a puré com a varinha mágica.
5. No fim da preparação, adicionar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver) e mexer.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	35,3	
Proteína (g)	1,6	
Gordura total (g)	0,5	
Saturada (g)	0,09	
Hidratos de carbono (g)	5,4	
Açúcares (g)	1,9	
Fibra (g)	2,0	
Sal (g)	0,2	

Dica nutricional: As sopas e os cremes são confeções onde facilmente se podem incluir leguminosas, como é o caso das lentilhas, ricas em proteína e fibra.

Creme de nabo

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 1

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Cenoura	2/3 de 1 unidade	100
Nabo	1/4 de 1 unidade	80
Curgete	1/5 de 1 unidade	60
Batata	1 unidade pequena	40
Cebola	1/4 de 1 prato	40
Azeite	1 colher de chá	1
Sal	-	0,1

1. Descascar as cenouras, as cebolas, as batatas, a curgete e o nabo, lavar e cortar em pedaços menores.
2. Colocar numa panela os nabos, as batatas, as cenouras, as cebolas e a curgete, juntamente com água fria e sal e levar ao lume e deixar cozer tudo durante 30 minutos.
3. Quando estiver cozido, reduzir a puré com a varinha mágica.
4. No fim da preparação, adicionar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver).

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	21,5	
Proteína (g)	0,6	
Gordura total (g)	0,4	
Saturada (g)	0,06	
Hidratos de carbono (g)	3,3	
Açúcares (g)	1,3	
Fibra (g)	1,2	
Sal (g)	0,2	

Dica para poupar: Aproveitar as folhas no nabo para preparar esparregados, sopas e refogados.

Sopa de grelos e feijão branco (época: outubro a maio)

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 1

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Cenoura	2/3 de 1 unidade	100
Grelos de couve	1/2 prato	80
Cebola	1/4 de 1 prato	40
Batata	1 unidade pequena	40
Feijão branco (seco)	1/5 de 1 colher de sopa	5
Azeite	1 colher de chá	1
Sal	-	0,1

1. Na véspera demolhar o feijão.
2. No dia, lavar, descascar e cortar a batata, a cebola e a cenoura. Preparar os grelos e cortar em pedaços menores.
3. Numa panela com água, sal e alho, cozer as batatas, a cebola e a cenoura. À parte cozer o feijão.
4. Após cozedura, triturar a base da sopa juntamente com metade do feijão anteriormente cozido.
5. Adicionar os grelos e a água de cozedura do feijão e deixar cozer durante 10 a 15 minutos.
6. Antes do final, adicionar o restante feijão e retificar o tempero.
7. No fim, adicionar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver).

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	33	
Proteína (g)	1,4	
Gordura total (g)	0,5	
Saturada (g)	0,08	
Hidratos de carbono (g)	4,9	
Açúcares (g)	1,7	
Fibra (g)	2,1	
Sal (g)	0,2	

Dica nutricional: Pode optar por substituir a batata convencional por batata-doce, mandioca ou inhame para incorporar diferentes vitaminas e minerais ao preparado.

Sopa de feijão vermelho e couve penca (estação: inverno)

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 1

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Cenoura	2/3 de 1 unidade	100
Nabo	1/4 de 1 unidade	80
Curgete	1/5 de 1 unidade	60
Batata	1 unidade pequena	40
Cebola	1/4 de 1 prato	40
Azeite	1 colher de chá	1
Sal	-	0,1

1. Descascar as cenouras, as cebolas, as batatas, a curgete e o nabo, lavar e cortar em pedaços menores.
2. Colocar numa panela os nabos, as batatas, as cenouras, as cebolas e a curgete, juntamente com água fria e sal e levar ao lume e deixar cozer tudo durante 30 minutos.
3. Quando estiver cozido, reduzir a puré com a varinha mágica.
4. No fim da preparação, adicionar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver).

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	21,5	
Proteína (g)	0,6	
Gordura total (g)	0,4	
Saturada (g)	0,06	
Hidratos de carbono (g)	3,3	
Açúcares (g)	1,3	
Fibra (g)	1,2	
Sal (g)	0,2	

Dica para poupar: Aproveitar as folhas no nabo para preparar esparregados, sopas e refogados.

Pratos principais

Grão-de-bico à Gomes de Sá (estação: verão)

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 2

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Batata	2 unidades	300
Grão-de-bico	4 xícaras de café	200
Cebola	2 unidades	200
Ovo grande	2 unidades	120
Azeitona preta	16 unidades	40
Azeite virgem-extra	1 colher de chá	5
Alho	2 dentes de alho	4
Salsa fresca	1 colher sopa	2
Sal grosso	-	0,2

1. Coza o grão-de-bico em água com sal.
2. Coza a batata em água e corta-se às rodelas e ao mesmo tempo, coza o ovo, descasque corte-o às rodelas.
3. Numa frigideira, aloure os alhos picados e a cebola com o azeite, juntando o grão-de-bico escorrido e a batata.
4. Tempere com sal e mistura-se delicadamente para não desfazer a batata.
5. Coloque numa travessa para servir com as rodelas de ovo cozido e as azeitonas. Lave e pique a salsa, adicionando mesmo antes de servir.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	145	
Proteína (g)	12,5	
Gordura total (g)	3	
Saturada (g)	0,8	
Hidratos de carbono (g)	17	
Açúcares (g)	1	
Fibra (g)	3	
Sal (g)	0,1	

Dica: Para tornar a receita mais rica em nutrientes, adicione alguns vegetais como espinafres ou brócolos, pois são boas fontes de vitaminas, minerais e antioxidantes.

Borrego estufado com ervilha e cenoura com puré de batata doce (estação: inverno)

Grau de dificuldade Médio

Número de pessoas 2

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Perna de borrego		250
Cenoura	1 unidade	100
Ervilhas	4 colheres de sopa	70
Tomate	2 rodela	50
Cebola	4 rodela	50
Azeite virgem extra	2 colheres de sobremesa	10
Alho	1 dente	2
Batata doce	2 unidades pequenas	180
Leite UHT meio gordo	½ de 1 copo pequeno	100
Sal	-	0,2
Noz moscada	-	0,2

Borrego estufado com ervilha e cenoura:

1. Corte o borrego em pedaços pequenos.
2. Faça um refogado simples com azeite, cebola, alho e tomate.
3. Acrescente o borrego, as ervilhas e a cenoura.
4. Deixe estufar, juntando água conforme as necessidades.

Puré de batata doce:

1. Descasque as batatas e coza em água e sal.
2. Após cozedura, passe as batatas pelo passe-vite ou desfaça-as com um esmagador de batata.
3. Coloque a batata triturada num tacho ao lume e junte o leite quente.
4. Adicione a noz-moscada e mexer sempre até obter uma consistência mole.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	81,1	
Proteína (g)	7,6	
Gordura total (g)	2,5	
Saturada (g)	0,7	
Hidratos de carbono (g)	7,2	
Açúcares (g)	7,0	
Fibra (g)	1,8	
Sal (g)	0,3	

Dica para poupar: Usar a casca da batata para preparar chips. Basta higienizar, secar bem, dispor num tabuleiro de forno, temperar com azeite, sal e orégãos e levar ao forno, a 180°C, durante cerca de 20min ou até dourarem.

Carne da cachena com arroz de feijão tarreste (estação: primavera)

Grau de dificuldade Médio

Número de pessoas 2

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Carne de vaca da Cachena	-	400
Arroz carolino	2 xícaras de café	120
Feijão Tarreste	2 xícaras de café	60
Cebola	1 unidade	100
Azeite virgem-extra	3 colheres de sopa	45
Tomilho	1 ramo	-
Louro	2 folhas	-
Alho	2 dentes	4
Salsa fresca	1 colher de sopa	-
Sal grosso	-	0,3
Pimenta		0,-1

1. Coza o feijão em água com o alho picado, a folha de louro e o azeite.
2. Num tacho coloque a cebola picada e o azeite e deixe alourar, adicionando a água de cozer o feijão.
3. Deixe ferver, adicionando o arroz e deixe cozinhar durante 20 minutos.
4. Quando o arroz estiver quase cozido adicione o feijão terrestre, temperando com sal.
5. Paralelamente, tempere a carne da Cachena com sal, tomilho e pimenta.
6. Aqueça bem um grelhador, untando com um fio de azeite e coloque a carne.
7. Deixe grelhar durante cerca de 3-4 minutos de cada lado ou até ao ponto desejado.
8. Lave e pica-se a salsa e adicione-a ao arroz mesmo antes de servir.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	160	
Proteína (g)	8,5	
Gordura total (g)	10	
Saturada (g)	1,9	
Hidratos de carbono (g)	14	
Açúcares (g)	1	
Fibra (g)	2,5	
Sal (g)	0,2	

Dica: Como a carne da Cachena tem um sabor forte e característico, pode deixa-la marinar por pelo menos 30 minutos antes de grelhar, utilizando ervas frescas (tomilho) e alho picado, assim, realça-se o sabor sem necessidade de aumentar ao sal.

Arroz malandrinho de bacalhau e espinafres (estação: inverno)

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 2

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Espinafre	1 prato	200
Migas de bacalhau	-	90
Arroz	2 colheres de sopa bem cheias	50
Cebola	4 rodela	40
Azeite	1 colher de sobremesa	10
Alho	1 dente de alho	2
Sal	-	0,1
Louro	Meia folha	0,1

1. Prepare os espinafres, lave-os em água abundante e reserve.
2. Coloque a água a ferver num tacho e coza as migas de bacalhau, durante dois minutos. Reserve o caldo.
3. Leve ao lume o azeite, o alho, o louro e a cebola picada e deixe alourar ligeiramente.
4. Acrescente o arroz e envolva.
5. Adicione o caldo de cozer as migas de bacalhau (1 porção de arroz para 3 porções de caldo), temperando com sal e deixando cozer durante cerca de cinco minutos.
6. Acrescente os espinafres e deixe cozinhar por mais cinco minutos ou até os espinafres e o arroz estarem cozidos.
7. Adicione o bacalhau ao arroz.
8. Envolva e sirva de seguida.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	103,2	
Proteína (g)	7,7	
Gordura total (g)	4,2	
Saturada (g)	0,7	
Hidratos de carbono (g)	8,3	
Açúcares (g)	1,0	
Fibra (g)	1,1	
Sal (g)	1,1	

Dica nutricional e para poupar: A água de cozer os legumes, o peixe e a carne pode ser guardada para confeção de outras preparações como arroz, caldeiradas, sopas, etc. Além de terem mais sabor, são riquíssimas em termos nutricionais e substituem os caldos concentrados, altamente processados, que comumente compramos nos hipermercados. Podem, inclusive, congelar em cuvetes de gelo e ir usando de acordo com a necessidade.

Bacalhau à Minhota (estação: outono e inverno)

Grau de dificuldade Médio

Número de pessoas 2

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Bacalhau	2 postas	400
Batata	2 unidades	300
Cebola	2 unidades	200
Pimento vermelho	½ unidade	100
Azeite virgem-extra	4 colheres de sopa	60
Azeitona preta	16 unidades	40
Alho	2 dentes de alho	4
Salsa fresca	1 colher de sopa	2
Sal grosso	-	0,2
Pimenta	-	0,2

1. Comece por preparar o bacalhau. Se utilizar bacalhau salgado, deve em primeiro lugar, colocar o bacalhau de molho durante, no mínimo, 12 horas, trocando de água várias vezes.
2. Coza o bacalhau em água a ferver durante cerca de 10 minutos, ou até que ele esteja bem cozido e fácil de desfiar. Retire as peles e espinhas, e desfie o bacalhau em pedaços grandes.
3. Descasque e corte as batatas em rodela grossas e cozinhe as batatas em água salgada até que fiquem macias, mas ainda firmes, durante cerca de 10 a 15 minutos. Depois, reserve.
4. Numa frigideira, refogue a cebola e o alho em azeite até ficarem dourados. Adicione o pimento e as batatas cortadas em rodela finas, e deixe refogar mais alguns minutos.
5. Coloque o bacalhau na frigideira, adicionando as azeitonas e cozinhe durante mais 5 minutos.
6. Ajuste o sal e a pimenta e, ao mesmo tempo, lave e pique a salsa, adicionando ao bacalhau no momento de servir.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	157,6	
Proteína (g)	8,6	
Gordura total (g)	10,4	
Saturada (g)	1,4	
Hidratos de carbono (g)	7,4	
Açúcares (g)	1,1	
Fibra (g)	1,1	
Sal (g)	0,8	

Cabrito à serra d'arga assado com batata e grelos (estação: inverno)

Grau de dificuldade Médio

Número de pessoas 2

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Cabrito da Serra d'Arga	-	500
Batata	2 unidades	300
Cebola	2 unidades	200
Grelos	1 molho	200
Vinho branco de Ponte de Lima	1 cálice	100
Salsa fresca	1 ramo	50
Azeite virgem-extra	3 colheres de sopa	45
Limão	1 unidade	-
Louro	2 folhas	-
Alho	2 dentes de alho	4
Colorau/Pimentão Doce	-	0,2
Sal grosso	-	0,3

1. Tempere o cabrito com sumo de limão, sal grosso, vinho, colorau, louro e alho picado e deixe marinar por 12 horas.
2. Ao mesmo tempo que prepara os vegetais, pré aqueça o forno a 180°C.
3. Numa assadeira de barro faça uma cama com cebolas às rodelas e salsa, dispondo os pedaços de cabrito por cima e regue com a marinada.
4. Leve ao forno durante cerca de uma hora, virando a carne e regando-a com o molho ocasionalmente.
5. A meio da cozedura, junte as batatas e deixe assar até ficarem douradas e macias.
6. Coza os grelos em água com sal, escorra bem e salteiam-se em azeite e alho picado.
7. Leve à mesa, na mesma assadeira de barro que serviu para cozinhar o cabrito, acompanhando com os grelos salteados.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	183	
Proteína (g)	12	
Gordura total (g)	11	
Saturada (g)	3	
Hidratos de carbono (g)	9	
Açúcares (g)	2	
Fibra (g)	1,5	
Sal (g)	0,3	

Dica: Se não tiver 12 horas disponíveis para marinar, faça pequenos cortes no cabrito para que o tempero penetre melhor e aumente a intensidade dos temperos.

Costeletas de porco bísaro (estação: verão)

Grau de dificuldade Médio

Número de pessoas 2

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Costeletas de Porco Bísaro	-	500
Azeite virgem-extra	3 colheres de sopa	45
Limão	1 unidade	-
Alho	2 dentes de alho	4
Louro	1 folha	-
Alecrim	1 ramo	-
Tomilho	1 ramo	-
Sal grosso	-	0,2
Pimenta	-	0,1

1. Tempere as costeletas de porco bísaro com sal, pimenta, alho picado, o sumo de limão, o azeite, e as ervas frescas (alecrim, tomilho e louro).
2. Deixe a carne marinar por, pelo menos, 30 minutos para que os sabores se misturem bem.
3. Aqueça o grelhador ou a frigideira antiaderente com chama média-alta, coloque as costeletas de porco bísaro na grelha ou na frigideira quente e cozinhe durante 5-6 minutos de cada lado ou até ficarem bem douradas e com a carne suculenta por dentro. O tempo de cozedura pode variar dependendo da espessura das costeletas e do ponto desejado.
4. Sirva com legumes grelhados ou uma salada verde.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	243	
Proteína (g)	21	
Gordura total (g)	17	
Saturada (g)	4,5	
Hidratos de carbono (g)	1,5	
Açúcares (g)	0,5	
Fibra (g)	0,5	
Sal (g)	0,1	

Dica: Retire as costeletas de porco da grelha e deixe-as repousar por alguns minutos antes de servir, pois ajuda a manter a carne mais suculenta.

Empadão de carne (estação: inverno)

Grau de dificuldade Médio

Número de pessoas 2

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Batata	4 unidades	600
Carne (porco e vaca)	-	200
Cebola	2 unidades	200
Tomate maduro	1 unidade	150
Ovo grande	1 unidade	60
Cenoura média	1 unidade	100
Leite	1 xícara de café	50
Azeite virgem-extra	1 colher de sopa	15
Manteiga	1 colher de sobremesa	10
Louro	1 folha	-
Alho	2 dentes de alho	4
Pimenta	-	0,1
Sal grosso	-	0,3

1. Após preparar os vegetais, coza as batatas em água com sal até ficarem macias, durante, aproximadamente, 20 minutos.
2. Depois de cozidas, amasse as batatas até ficarem sem grumos.
3. Adicione a manteiga e o leite quente e envolva bem até obter um puré cremoso.
4. Num tacho coloque o azeite com a cebola e o alho picados, a cenoura cortada aos cubos pequenos e o louro e deixe refogar.
5. Acrescente o tomate e cozinhe por mais um pouco.
6. De seguida, acrescente a carne picada e deixe cozinhar por 20 minutos, mexendo para que fique bem solta, temperando com sal e pimenta.
7. Pré aqueça o forno a 180°C e numa assadeira de barro coloque uma camada de puré, por cima coloque a carne e por fim uma última camada de puré.
8. Pincele com ovo batido e leve ao forno quente até alourar. Leve à mesa na assadeira utilizada na confeção.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	134	
Proteína (g)	6,6	
Gordura total (g)	6,3	
Saturada (g)	2,6	
Hidratos de carbono (g)	10,7	
Açúcares (g)	1,3	
Fibra (g)	1,1	
Sal (g)	0,2	

Dica: Utilize sobras de carne (como carne assada ou estufada) em vez de carne fresca, evitando desperdícios.

Lampreia do rio Minho grelhada com legumes (estação: inverno)

Grau de dificuldade Díficil

Número de pessoas 2

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Lampreia	4 toras	400
Cebola roxa	2 unidades	200
Pimento vermelho	½ unidade	100
Cenoura média	1 unidade	100
Curgete	1 unidade	80
Tomate	½ unidade	80
Azeite virgem-extra	2 colheres de sopa	30
Limão	1 colher de sopa	15
Salsa fresca	1 colher de sopa	2
Tomilho	1 ramo	-
Alecrim	1 ramo	-
Alho	2 dentes de alho	4
Sal grosso	-	0,2
Pimenta	-	0,1

1. Comece por limpar a lampreia, retirando as vísceras e cortando a lampreia em toras de cerca de 15 cm.
2. Tempe as toras da lampreia com sal, pimenta, sumo de limão, alho picado, alecrim e tomilho e deixe marinar por cerca de 30 minutos.
3. Prepare os vegetais.
4. Aqueça uma frigideira com uma colher de sopa de azeite, adicionando a roxa, o pimento, o tomate, a curgete e a cenoura.
5. Tempere com sal e pimenta e salteie durante 5 minutos.
6. Aqueça um grelhador ou uma frigideira, com uma colher de sopa de azeite e grelhe as toras da lampreia até que fiquem douradas e cozidas por dentro.
7. Lave e pique a salsa e adicione à lampreia no momento de servir.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	170	
Proteína (g)	20,5	
Gordura total (g)	7,5	
Saturada (g)	2,0	
Hidratos de carbono (g)	5,0	
Açúcares (g)	2,0	
Fibra (g)	1,5	
Sal (g)	0,8	

Dica: Não se deve cozinhar a lampreia por muito tempo, pois pode ficar seca.

A lampreia grelhada com legumes é rica em nutrientes essenciais, sendo uma escolha saudável e saborosa para qualquer refeição, pode, no entanto, ser servida acompanhada com batata cozida para um prato mais completo.

Robalo grelhado com legumes salteados (estação: primavera)

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 2

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Robalo	1 unidade	500
Cebola roxa	2 unidades	200
Pimento vermelho	½ unidade	100
Cenoura média	1 unidade	100
Curgete	1 unidade	80
Tomate	1 unidade	80
Azeite virgem-extra	2 colheres de sopa	30
Sumo de limão	1 colher de sopa	15
Alho	2 dentes de alho	4
Salsa fresca	1 colher de sopa	2
Sal grosso	-	0,2
Pimenta	-	0,1

1. Comece por limpar o peixe, retirando as vísceras e as escamas.
2. Tempere o robalo com sal, pimenta, sumo de limão e alho picado e deixe marinar por cerca de 30 minutos.
3. Enquanto prepara os vegetais, aqueça uma frigideira com uma colher de sopa de azeite.
4. Adicione a cebola roxa, o pimento, o tomate, a curgete e a cenoura, temperando com sal e pimenta. Salteie durante 5 minutos.
5. Aqueça um grelhador ou uma frigideira com uma colher de sopa de azeite e grelhe o peixe até que fique dourado e cozido por dentro.
6. Lave e pique a salsa e adiciona-se ao robalo no momento de servir.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	228	
Proteína (g)	23,8	
Gordura total (g)	13,4	
Saturada (g)	2,4	
Hidratos de carbono (g)	5,0	
Açúcares (g)	2,0	
Fibra (g)	2,5	
Sal (g)	0,8	

Dica: O peixe grelhado com legumes é rico em nutrientes essenciais, sendo uma escolha saudável e saborosa para qualquer refeição, pode, no entanto, ser servido acompanhado de batata cozida para um prato mais completo.

Migas de broa de milho com feijão-frade (estação: inverno)

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 2

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Broa de milho	4 fatias	200
Feijão frade	1 chávena	200
Couve galega	2 chávenas	100
Alho	2 dentes de alho	4
Azeite virgem-extra	1-2 colheres de chá	10
Sal grosso	-	0,2

1. Comece por escolher as folhas de couve-galega e lave-as bem em água corrente. Dobre cada folha ao meio, ao longo do talo principal, e corte o talo grosso central, deixando apenas a parte mais tenra da folha. Coloque várias folhas umas sobre as outras, alinhando-as bem para facilitar o corte. Enrole a pilha de folhas firmemente, formando um cilindro. Com uma faca bem afiada, corte transversalmente o cilindro de folhas, criando tiras fininhas (com cerca de 2 a 3 mm de largura).
2. Descasque e pique o alho. Parta a broa grosseiramente em pedaços pequenos.
3. Coza as couves, já cortadas, e o feijão-frade em águas separadamente. Reserve as águas (opcional)*
4. Numa frigideira, aqueça o azeite e aloure os alhos picados. Adicione o feijão-frade previamente cozido e escorrido, deixando cozinhar por cerca de 2 minutos para absorver os sabores. De seguida, acrescente a couve-galega já cozida e escorrida, misturando bem com o preparado. Deixe cozinhar até os sabores estarem bem apurados e, por fim, envolva a broa esfarelada, misturando cuidadosamente.
5. Tempere com sal e mexa para incorporar todos os ingredientes.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	240	
Proteína (g)	8,0	
Gordura total (g)	6,0	
Saturada (g)	1,0	
Hidratos de carbono (g)	36	
Açúcares (g)	1,0	
Fibra (g)	6,0	
Sal (g)	0,2	

Dica: Esta receita é perfeita para reaproveitar restos de broa de milho que estejam endurecidos. Da mesma forma, utilize feijão-frade que tenha sobrado de outras refeições.

(opcional)* Adicione um pouco da água de cozedura da couve ou do feijão para tornar as migas mais suculentas e saborosas.

Sável de escabeche à Moda do Minho (estação: inverno)

Grau de dificuldade Médio

Número de pessoas 2

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Sável	4 postas	400
Cebola	2 unidades	200
Água	1 chávena	200
Vinagre	½ chávena	100
Salsa fresca	1 ramo	50
Pimento vermelho	¼ de unidade	50
Azeite virgem-extra	2 colheres de sopa	30
Alho	2 dentes de alho	4
Sal grosso	-	0,1
Pimenta	-	0,1
Louro	1 folha	-

1. Escame o sável, esvaziando-se as tripas e lave. Em seguida corte o sável às postas não muito grossas 1,2 cm a 2,5 cm.
2. Prepare a cebola, o pimento vermelho, a salsa e o alho.
3. Numa caçarola de barro vidrado, revista o fundo com rodela de cebola e salsa, colocando a seguir uma camada de sável e sobre esta uma camada de rodela de cebola, a pimenta, uma folha de louro, alho e sal grosso. Alterne até acabar as camadas de sável com os condimentos.
4. Faça uma mistura de água e vinagre e regue até cobrir a última camada. Em seguida adicione o azeite.
5. Leve a cozer o sável até estar cozinhado cerca de 20 minutos.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	154,5	
Proteína (g)	15,6	
Gordura total (g)	6,5	
Saturada (g)	1,1	
Hidratos de carbono (g)	8,4	
Açúcares (g)	3,0	
Fibra (g)	0,6	
Sal (g)	0,2	

Dica: O sável assim preparado serve-se com batatas cozidas, azeitonas pretas, salsa e rodelas de limão.

Feijão frade com atum, ovo e batata e feijão verde salteado com cenoura (estação: verão)

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 1

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Atum em conserva	1 lata	87,5
Batata	1 unidade + ½ unidade	70
Ovo	1 ovo inteiro classe M	60,5
Cebola	1 rodela	10
Feijão frade (seco)	¼ de colher de sopa	5
Salsa	1 colher de sobremesa	1,1
Vinagre	½ colher de chá	0,8
Sal	-	0,2
Cenoura	⅓ de 1 unidade	50
Feijão verde	¼ de prato	45
Alho	½ dente de alho	1,4
Azeite	½ colher de chá	1
Louro	¼ de folha	0,1

Feijão-frade com atum, ovo e batata

1. De véspera, demolhar o feijão-frade.
2. No dia, cozer o feijão-frade, a batata aos cubos e o ovo em água e sal e em tachos separados.
3. Após tudo cozido, dispor num tabuleiro o feijão-frade, a batata e o ovo picado.
4. Abrir o atum, escorrer e juntar ao preparado anterior.
5. Salpicar com salsa previamente picada, lavada e desinfetada.
6. Envolver o preparado e adicionar azeite e vinagre.
7. Colocar a cebola picada à disposição.

Feijão-verde salteado com cenoura

1. Preparar e lavar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela com água, juntar o feijão-verde e temperar de sal. Quando estiver pronto, deixar escorrer.
3. Cortar a cenoura aos cubinhos.
4. Num tacho à parte, saltear o alho em azeite.
5. Acrescentar o louro e a cenoura e deixar cozinhar um pouco.
6. Adicionar o feijão-verde, envolver e deixar cozinhar por mais uns minutos até a cenoura ficar macia.
7. Por fim, temperar com sal e servir.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	119,7	
Proteína (g)	9,4	
Gordura total (g)	6,5	
Saturada (g)	0,8	
Hidratos de carbono (g)	5,2	
Açúcares (g)	1,1	
Fibra (g)	1,2	
Sal (g)	0,5	

Dica nutricional e para poupar: A casca do ovo é uma excelente fonte de cálcio e pode ser usada para enriquecer sopas, batidos ou purés. Comece por higienizar bem as cascas numa solução de hipoclorito de sódio e água (1 colher de sopa de hipoclorito para 1L de água) durante 15 minutos. Depois, passe por água, disponha num tabuleiro e leve ao forno a 100° por cerca de 10-15 minutos. Por fim, triture até formar uma farinha. Reserve num frasco hermético.

Massa à lavrador (estação: inverno)

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 1

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Couve lombarda	2 folhas	60
Cenoura	1/3 de 1 unidade	50
Carne de porco	2 cubos pequenos	35
Cebola	2 rodela	25
Tomate	1 rodela	25
Massa macarrão	1/5 de 1 taça almoçadeira pequena	12,5
Limão	1/2 rodela	10
Feijão vermelho (seco)	1/3 de 1 colher de sopa	5
Azeite	1 colher de sobremesa	4
Alho	1/2 dente de alho	1,4
Sal	-	0,2
Louro	1/4 de folha	0,1
Pimenta preta	-	0,1

1. De véspera, demolhar o feijão.
2. Lavar e preparar os ingredientes, segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
3. Numa panela com água e sal, cozer o feijão.
4. Cortar a carne em cubos três por três cm, temperar com sal, louro e sumo de limão.
5. Levar ao lume o azeite, a cebola picada, o alho e deixar alourar.
6. Acrescentar a carne, o louro, o tomate em cubos, a cenoura em rodela e a pimenta preta, e deixar cozinhar cerca de meia hora (até ficar tenra).
7. Acrescentar a couve-lombarda em juliana grossa, bem como a massa e o feijão (incluindo a sua água de cozedura) e deixar cozinhar durante quinze minutos.
8. Retificar os temperos e servir.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	67,6	
Proteína (g)	6,6	
Gordura total (g)	2,7	
Saturada (g)	0,7	
Hidratos de carbono (g)	3,1	
Açúcares (g)	1,4	
Fibra (g)	1,6	
Sal (g)	0,2	

A large white circle is positioned on the left side of a dark green background. The circle is partially cut off by the left edge of the frame. The word "Sobremesas" is written in a dark green, sans-serif font inside the white circle.

Sobremesas

Ameixa

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 1

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Ameixa	1,5 unidades	90

1. Lavar a fruta com água corrente abundante para remover sujeiras e resíduos.
2. Submergir a fruta numa solução desinfetante adequada (seguindo as instruções do fornecedor) durante o tempo recomendado, garantindo a eliminação de micro organismos nocivos.
3. Enxaguar a fruta com água potável após a desinfecção.
4. Secar a fruta com um pano limpo ou papel absorvente.
5. Colocar a fruta em recipientes apropriados (herméticos ou cobertos com filme plástico) e armazená-los no frigorífico até próximo do momento de servir.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	41	
Proteína (g)	0,8	
Gordura total (g)	0,2	
Saturada (g)	0	
Hidratos de carbono (g)	7,4	
Açúcares (g)	7,4	
Fibra (g)	1,9	
Sal (g)	0	

Dica nutricional: A ameixa fresca tem quase 90% de água e um baixo valor calórico.

Kiwi

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 1

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Kiwi	1 unidade	80

1. Lavar a fruta com água corrente abundante para remover sujeiras e resíduos.
2. Submergir a fruta numa solução desinfetante adequada (seguindo as instruções do fornecedor) durante o tempo recomendado, garantindo a eliminação de micro organismos nocivos.
3. Enxaguar a fruta com água potável após a desinfeção.
4. Secar a fruta com um pano limpo ou papel absorvente.
5. Colocar a fruta em recipientes apropriados (herméticos ou cobertos com filme plástico) e armazená-los no frigorífico até próximo do momento de servir

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	60	
Proteína (g)	1,1	
Gordura total (g)	0,5	
Saturada (g)	0,1	
Hidratos de carbono (g)	10,9	
Açúcares (g)	10,9	
Fibra (g)	1,9	
Sal (g)	0	

Laranja

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 1

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Laranja	½ unidade	80

1. Lavar a fruta com água corrente abundante para remover sujeiras e resíduos.
2. Secar a fruta com um pano limpo ou papel absorvente.
3. Colocar a fruta em recipientes apropriados (herméticos ou cobertos com filme plástico) e armazená-los no frigorífico até próximo do momento de servir.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	47	
Proteína (g)	1,1	
Gordura total (g)	0,2	
Saturada (g)	0	
Hidratos de carbono (g)	8,9	
Açúcares (g)	8,9	
Fibra (g)	1,8	
Sal (g)	0	

Dica para poupar: Depois de bem higienizada, a casca da laranja pode ser utilizada para preparar uma infusão cítrica. Para isso, basta juntar água fervida à casca e deixar algum tempo a infundir. Acrescentar um pau de canela para um sabor extra.

Maçã

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 1

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Maçã	1 unidade	80

1. Lavar a fruta com água corrente abundante para remover sujeiras e resíduos.
2. Submergir a fruta numa solução desinfetante adequada (seguindo as instruções do fornecedor) durante o tempo recomendado, garantindo a eliminação de micro organismos nocivos.
3. Enxaguar a fruta com água potável após a desinfecção.
4. Secar a fruta com um pano limpo ou papel absorvente.
5. Colocar a fruta em recipientes apropriados (herméticos ou cobertos com filme plástico) e armazená-los no frigorífico até próximo do momento de servir

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	64	
Proteína (g)	0,2	
Gordura total (g)	0,5	
Saturada (g)	0,1	
Hidratos de carbono (g)	13,4	
Açúcares (g)	13,4	
Fibra (g)	2,1	
Sal (g)	0	

Dica de confeção: A maçã é uma fruta muito versátil, podendo ser confeccionada de várias formas – cozida, assada ou em puré. Além disso, pode acompanhar pratos salgados como um assado ou crua numa salada.

Leite creme (estação: inverno)

Grau de dificuldade Médio

Número de pessoas 2

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Leite magro	-	250
Açúcar	4 colheres de sobremesa	40
Amido de milho	2 colheres de sobremesa	20
Gema de ovo	-	2
Pau de canela	1 pau	-
Casca de limão	1 casca	-

1. Aqueça o leite com o pau de canela e a casca de limão.
2. Num recipiente diferente, junte as gemas e o açúcar e em seguida o amido de milho.
3. Retire o leite do lume e, mexendo sempre, junte a mistura das gemas.
4. Volte a colocar ao lume e deixe ferver até engrossar, mexendo sempre.
5. Depois de solidificar, polvilhe o leite creme com uma colher de chá de açúcar (5g) e, usando um ferro de queimar, caramelize o açúcar mesmo antes de servir.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	91	
Proteína (g)	4,5	
Gordura total (g)	2,0	
Saturada (g)	0,5	
Hidratos de carbono (g)	14	
Açúcares (g)	13,5	
Fibra (g)	0	
Sal (g)	0	

Dica: O leite magro permite reduzir a quantidade de calorias e de gordura.

Torta de laranja de Ermelo (estação: inverno)

Grau de dificuldade Médio

Número de pessoas 2

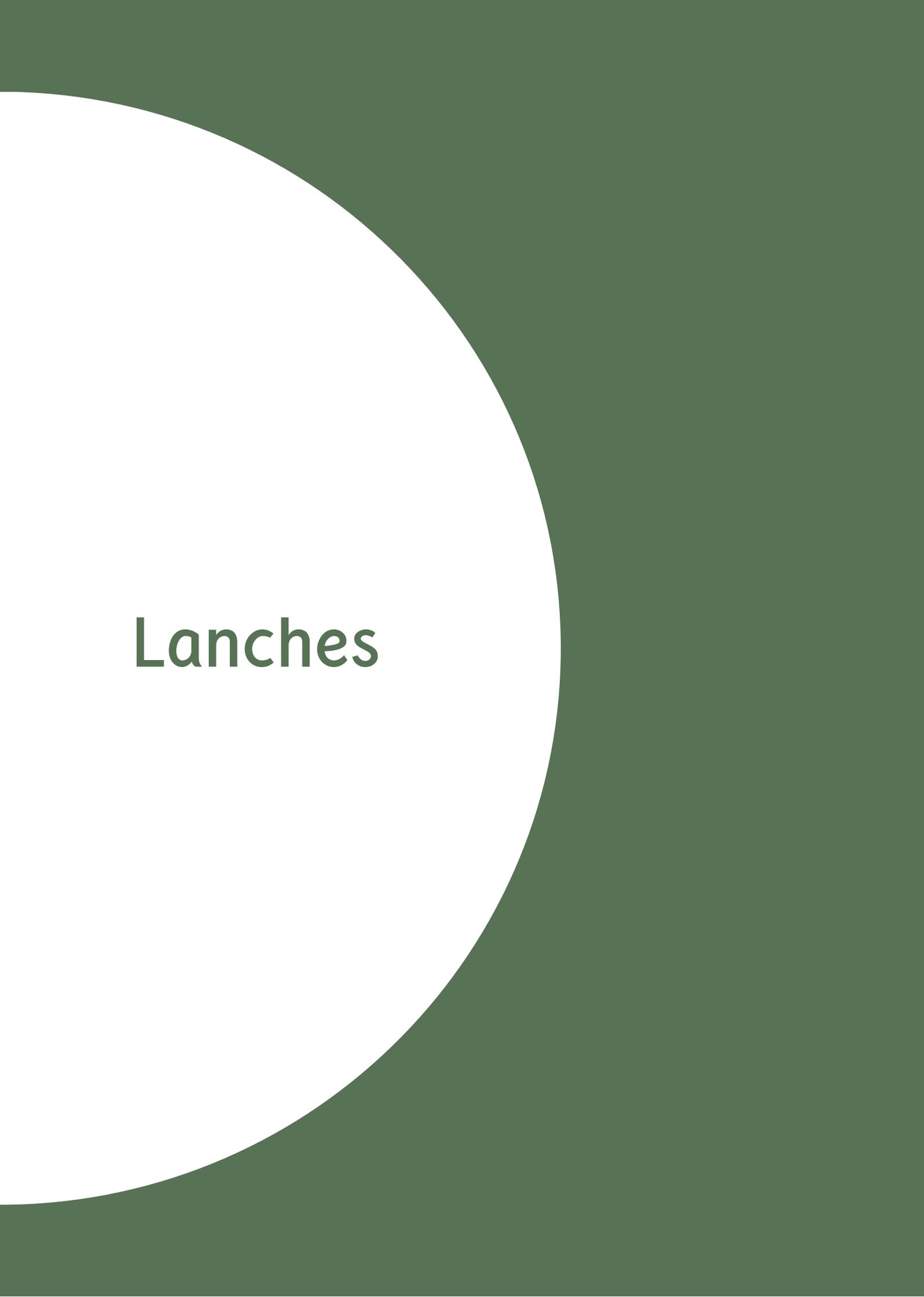
Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Ovo grande	1 unidade	60
Açúcar	3 colheres de sopa	45
Sumo de laranja de Ermelo	1 e ½ cálice	30
Amido de milho	1 colher de sobremesa	10
Laranja	Raspa	-

1. Pré aqueça o forno a 170°C.
2. Forre um tabuleiro de forno com papel vegetal.
3. Numa tigela, misture o açúcar (20g) com o amido de milho.
4. Adicione o sumo de laranja de Ermelo filtrado, a raspa de 1 laranja e o ovo. Misture bem até obter uma massa homogênea.
5. Coloque a mistura no tabuleiro e leve ao forno por 10 minutos, até que a massa fique firme, mas macia.
6. Retire a torta do forno e, de imediato, vire sobre um novo pedaço de papel vegetal polvilhado com açúcar (10g).
7. Remova a folha de papel vegetal que ficou em cima da torta e enrole a torta com as mãos, apertando suavemente para dar formato ao rolo.

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	150	
Proteína (g)	2,5	
Gordura total (g)	7	
Saturada (g)	1,2	
Hidratos de carbono (g)	22,5	
Açúcares (g)	19	
Fibra (g)	0,5	
Sal (g)	0	

Dica de confeção: A maçã é uma fruta muito versátil, podendo ser confeccionada de várias formas – cozida, assada ou em puré. Além disso, pode acompanhar pratos salgados como um assado ou crua numa salada.

A large white circle is positioned on the left side of a dark green background. The circle is partially cut off by the left edge of the frame. The word "Lanches" is written in a dark green, sans-serif font inside the white circle.

Lanches

Iogurte de aromas líquido e pão com ovo cozido

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 1

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Iogurte líquido aromas	1 unidade	150 - 160
Ovo	1 ovo classe M	60,5
Pão de mistura	1 pão	50

1. Cozer o ovo. Depois de arrefecer, descascar e cortar às rodelas. Recheiar o pão e acompanhar com o iogurte.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	104,5	
Proteína (g)	6,0	
Gordura total (g)	2,8	
Saturada (g)	0,7	
Hidratos de carbono (g)	13,0	
Açúcares (g)	2,6	
Fibra (g)	2,9	
Sal (g)	0,5	

Dica nutricional: O ovo é uma fonte de proteína barata e pode ser incluído a qualquer refeição. Além disso, é dos alimentos com maior densidade nutricional (com mais vitaminas e minerais por caloria).

Leite com canela e tortilhas de milho com queijo

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 1

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Leite meio gordo	1 tetra pak pequeno	200
Queijo	1 fatia fina	20
Tortilhas	4 tortilhas	24
Canela		q.b.

1. Colocar o leite num fervedor/tacho e aquecer durante 5 minutos. Terminado este tempo, acrescentar a canela a gosto e mexer. À parte, preparar as tortilhas, colocando o queijo sobre as mesmas.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	93,9	
Proteína (g)	5,7	
Gordura total (g)	2,5	
Saturada (g)	1,5	
Hidratos de carbono (g)	12,1	
Açúcares (g)	4,4	
Fibra (g)	0,3	
Sal (g)	0,2	

Dica nutricional: As tortilhas são uma opção de bolacha mais saudável, uma vez que é isenta de açúcar e óleos vegetais. Para uma melhor escolha, podemos optar pela versão sem sal.

Leite com cacau em pó e flocos de milho sem adição de açúcar

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 1

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Leite meio gordo	1 tetra pak pequeno	200
Flocos de milho sem açúcar	6 colheres de sopa de flocos	30
Cacau em pó		q.b.

1. Colocar o leite num fervedor/tacho e aquecer durante 5 minutos. Terminado este tempo, acrescentar o cacau a gosto e mexer. Por fim, adicionar os flocos de milho.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	89,6	
Proteína (g)	3,9	
Gordura total (g)	1,5	
Saturada (g)	0,8	
Hidratos de carbono (g)	14,8	
Açúcares (g)	5,1	
Fibra (g)	0,5	
Sal (g)	0,3	

Dica nutricional: o cacau é rico em polifenóis e flavonoides, que têm um efeito antioxidante no nosso organismo (protegem as nossas células dos radicais livres a que estamos sujeitos diariamente). Além disso, apresenta quantidades interessantes de triptofano, um aminoácido essencial que é crucial na produção de serotonina e melatonina, dois neurotransmissores importantes na regulação do humor.

Pão com queijo fresco e palitos de cenoura

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 1

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Pão de sementes	1 pão	50
Queijo fresco meio gordo	1 fatia do queijo fresco grande	25
Palitos de cenoura	1/3 de 1 unidade	40

1. Preparar, lavar e desinfetar a cenoura segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar a cenoura em formato de palito. À parte, barrar o pão com o queijo-fresco.

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	144,4	
Proteína (g)	5,6	
Gordura total (g)	0,7	
Saturada (g)	0,3	
Hidratos de carbono (g)	27,0	
Açúcares (g)	3,4	
Fibra (g)	3,4	
Sal (g)	0,9	

Dica para poupar: quando bem higienizada, a casca da cenoura pode também ser consumida.

Papas de aveia (leite + aveia) com rodela de banana e nozes

Grau de dificuldade Fácil

Número de pessoas 1

Preparação

Ingredientes	Medida caseira	Medida métrica (g/ml)
Leite meio gordo	1 tetra pak pequeno	200
Banana	1 pequena unidade	100
Aveia	6 colheres de sopa	30
Noz	2 unidades inteiras	8
Casca de limão	1 casca de 1 limão pequeno	5
Pau de canela	1 unidade	3
Canela em pó		q.b.

1. Num tacho, misturar a aveia, o leite, a casca de limão e o pau de canela e levar ao lume. Ir mexendo (para que a mistura não cole no fundo) até engrossar. Lavar e cortar a banana às rodela. Partir as nozes e descartar a casca. Por fim, verter as papas de aveia para uma taça e decorar com as rodela de banana e as nozes. Polvilhar com canela (opcional).

Declaração nutricional

	Por 100 gr	Interpretação segundo semáforo
Valor energético (kcal)	105,2	
Proteína (g)	3,8	
Gordura total (g)	3,1	
Saturada (g)	0,8	
Hidratos de carbono (g)	14,6	
Açúcares (g)	8,8	
Fibra (g)	1,6	
Sal (g)	0,06	

Dica preparação: pode substituir a banana por outra fruta e as nozes por outra oleaginosa.