

LIVRO de
RECEITAS
Saudáveis
E
ECONÓMICAS

Consórcio

Livro de **RECEITAS** Saudáveis E Económicas

Uma alimentação saudável não é sinónimo de pratos sem sabor ou de refeições mais dispendiosas.

A variedade é uma regra a seguir quando se fala de hábitos alimentares saudáveis, pois só assim ingerimos todos os nutrientes que precisamos.

Compilámos receitas económicas e sustentáveis, inspiradas nos alimentos entregues no cabaz de alimentos, permitindo uma alimentação equilibrada. Inspire-se!

Lembre-se que, uma alimentação equilibrada deve ser constituída principalmente por produtos hortícolas e fruta em vez de gorduras e carne.

Bons cozinhados
e
bom apetite!



EMPADÃO DE PEIXE E LEGUMES



INGREDIENTES

- 600g de pescada;
- leite q.b.;
- 1 folha de louro;
- puré de batata;
- 300g de cenoura congelada;
- 100g de brócolos congelados;
- sal e pimenta preta moída q.b.;
- 1 c. de sopa de manteiga;
- 1 cebola picada;
- azeite q.b.;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 chávena de ervilhas;
- 1 gema de ovo, p/ pincelar.

RECEITA

- Cubra a pescada com leite e leve a cozer com o louro, cerca de 5 minutos, contados depois de começar a ferver, com cuidado para o leite não transbordar.
- Reserve o leite e o peixe. Prepare o puré de batata com o leite reservado, seguindo as instruções da embalagem. Coza 200 g de cenoura e os brócolos em água, escorra e triture com o passe-vite ou um esmagador de legumes. Misture com o puré de batata preparado, tempere com sal e pimenta e reserva.
- Leve de novo ao lume e vá juntando o leite reservado da cozedura da pescada até obter a consistência a gosto. Adicione a manteiga e tempere com sal e pimenta.
- Pré-aqueça o forno a 200°C. Faça um refogado com a cebola picada e o azeite. Quando a cebola ficar translúcida, adicione o alho, os coentros picados e as restantes 100 g de cenoura ralada e refogue mais uns minutos até que a cebola amoleça.
- Adicione as ervilhas, tempere com sal e pimenta e deixe 2 minutos em lume médio.
- Adicione o peixe reservado e vá mexendo para que se desfaça grosseiramente.
- Distribua uma parte do puré num pyrex. Faça uma camada com o peixe e cubra com o restante puré. Pincele com a gema batida, faça efeitos decorativos com um garfo e leve ao forno a 200°C para gratinar, durante cerca de 20 minutos.

Caldeirada de Pescada



INGREDIENTES

- 300g pescada;
congelada;
- 400g batata;
- 400g pimentos;
- 100g tomate pelado;
- 200g alho francês;
- 40g coentros;
- 20g alho;
- 10g colorau;
- 1 colher de sopa de
azeite (10g);
- 1 colher de chá de
açafraão (3g)
- 1 folha de louro.

RECEITA

- No fundo do tacho comece por colocar o alho francês, os dentes de alho picados, o tomate pelado, os pimentos e a folha de louro.
- Corte a batata em rodela e disponha por cima do preparado anterior em camadas.
- Junte a pescada, adicione água e deixe cozinhar em lume brando.
- Por fim adicione o azeite e deixe estufar cerca de 40 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado, adicionando por último o colorau, o açafraão e os coentros. Quando as batatas estiverem cozidas desligue o lume.

SANDES DE PASTA DE GRÃO E ATUM



INGREDIENTES

- 1 lata de Grão-de-bico escorrido;
- 1 lata de Atum escorrido;
- 1 colher de sobremesa de Azeite;
- Coentros q.b.;
- Alho em pó q.b.;
- Pimenta preta q.b.;
- Noz-moscada q.b.;
- Pimentão doce q.b.;
- Folhas de Alface a gosto;
- Pão ou Tostas.

RECEITA

- Colocar num recipiente o atum e o grão escorrido, o azeite, os coentros higienizados e os temperos (ver receita).
- Com o auxílio de uma varinha mágica ou trituratora, picar tudo até obter uma pasta homogénea.
- Colocar as folhas de alface numa fatia de pão e a pasta noutra fatia e fechar a sandes.
- No caso das tostas, barrar a pasta e servir.

Sopa de Brócolos, Grão e Manjericão



INGREDIENTES

- 300g de Alho-francês;
- 11 dente de Alho;
- 500 g de Batata;
- 1 Cebola média;
- 300 g de Brócolos;
- 200 g de Grão;
- 2 colheres de sopa de Azeite;
- Sal q.b.;
- Manjericão.

RECEITA

- Numa panela com água colocar o alho-francês, o dente de alho, as batatas descascadas, a cebola descascada, os brócolos, manjericão e o grão.
- Deixar cozinhar durante 15- 20 minutos.
- Após cozedura, adicionar o sal e o azeite.

Caldo de CARNE



INGREDIENTES

- 300g ossos e gordura de costeletas de vitela;
- 80g de cenoura;
- 125g de alho francês;
- 1 folha de louro;
- 1,25l água;

RECEITA

- Ferva lenta e prolongadamente (1h) os ingredientes na água.
- Com uma espumadeira, vá retirando a espuma que se for formando.
- No final, coe o caldo através de um coador de rede fina.
- Congele em frascos ou cubetes de gelo.

Caldo de LEGUMES

INGREDIENTES

- 2 cebolas;
- 100g de cenoura;
- 1 folha de louro;
- 1 ramo alecrim;
- 3 ramos de salsa;
- 3 litros água.

RECEITA

- Aqueça o azeite em fogo médio, refogue a cebola, em seguida o restante dos legumes.
- Adicione a água, as ervas e especiarias.
- Mantenha em fogo médio até ferver.
- Assim que ferver, baixe o fogo para o mínimo e cozinhe por aprox. 45 min. Espere esfriar e coe.
- Congele em frascos ou cubetes de gelo.

HAMBÚRGER DE CAVALA COM MOLHO DE IOGURTE



INGREDIENTES

Hambúrguer

- 400g de filetes de cavala;
- 1 cebola roxa picada;
- Tomilho, pimenta preta e sal q.b.;
- Azeite q.b.

Molho logurte

- 1 iogurte natural;
- 1 colher de sopa de azeite;
- Pimenta preta e sal q.b.;

RECEITA

- Picar finamente os filetes de cavala juntamente com a cebola roxa descascada.
 - Envolver o preparado com os temperos e moldar os hambúrgueres.
 - Fritar os hambúrgueres numa frigideira anti-aderente e com um pouco de azeite
 - Para o molho: colocar todos os ingredientes num recipiente e envolver.
- Servir os hambúrgueres com molho de iogurte.

Sugestão

Retirar 10 tostas, e adicionar ao preparado para dar maior consistência.

IOGURTE NATURAL COM MARMELADA E CORN FLAKES



INGREDIENTES

- 1 Iogurte Natural; Sólido Meio-gordo (125g);
- 1/2 colher de sopa de Marmelada;
- 20 gramas de Corn Flakes.

RECEITA

- Esmigalhar os cereais com a mão e colocar no fundo de uma taça.
- Colocar a marmelada por cima dos cereais.
- Finalizar com o iogurte natural e servir

PATANISCAS DE ATUM simples



INGREDIENTES

- 2 latas de Atum;
- 4 Ovos;
- 1 Cebola picada;
- 400g de Farinha de trigo;
- Salsa e picada q.b.;
- Óleo vegetal.

RECEITA

- Escorra muito bem o atum e reserve.
- Numa taça de vidro, misture com uma vara de arames os ovos e a farinha até obter uma mistura homogênea.
- Adicione o atum, a cebola picada, a salsa picada, a pimenta e misture com uma colher de pau.
- Aqueça o óleo numa frigideira. Quando o óleo estiver bem quente, adicione pequenas porções da mistura de atum com a ajuda de uma colher e frite de ambos os lados cerca de 6 minutos ou até dourarem.
- Transfira as pataniscas para um prato com papel absorvente para remover o excesso de óleo.

Sugestão

Sirva as pataniscas de atum com arroz de tomate, arroz de ervilhas ou arroz de cenoura.

GRÃO-DE-BICO COM OVOS ESCALFADOS



INGREDIENTES

- 450g grão-de-bico;
- 350g de arroz;
- 80g tomate pelado;
- 200g cebola;
- 4 ovos inteiros;
- 100g alho francês;
- 1dl vinho branco;
- 30g coentros;
- 20g alho;
- 1 colher de sopa de azeite (10g);
- 4 folhas de hortelã;
- Caldo aromático (consultar receita nas páginas anteriores)
- Raspa e sumo de 1 limão.

RECEITA

- Comece por preparar o caldo aromático levando 300 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e a parte verde do alho francês. Deixe apurar, coe e reserve.
- Coloque numa panela a cebola, o alho, o alho francês, o tomate e adicione o caldo aromático e o vinho branco, em conjunto com as folhas de hortelã e a raspa e sumo de 1 limão. Deixe cozer em lume brando.
- Adicione o grão-de-bico, o azeite e os ovos para que cozam por cima do preparado.
- Pode tapar a panela para cozinhar mais rapidamente.
- Quando os ovos estiverem cozinhados, junte os coentros picados e sirva.

Sugestão

Acompanhe com arroz cozido.

ESTUFADO DE FRANGO E GRÃO-DE-BICO



INGREDIENTES

- 220g grão-de-bico;
- 320g espinafres congelados;
- 350g frango;
- 300g abóbora;
- 300ml de caldo aromático de legumes;
- 200g cebola;
- 200g cenoura congelada ;
- 80g tomate pelado;
- 350g massa;
- 20g alho francês;
- 1 colher de sopa de azeite (10g);
- Pimenta q.b;
- Raspa e sumo de limão;

RECEITA

- Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, da abóbora e do alho francês. Deixe apurar, coe e reserve.
- Numa panela coloque a cebola picada, o alho francês, a abóbora em cubos, o tomate, os espinafres, o frango e a massa.
- Adicione cerca de 300 ml de caldo aromático e deixe cozer em lume brando.
- Por fim, adicione 1 colher de sopa de azeite e deixe estufar cerca de 30 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado, adicionando por último as raspas e o sumo de limão, retificando os sabores com a pimenta.

FRANGO ASSADO NO FORNO COM PURÉ DE ERVILHAS



INGREDIENTES

Para o Puré de Ervilhas

- 400 gramas de Ervilhas;
- 2 dentes de Alho;
- 10 folhas de Hortelã;
- 2 colheres de sopa de Azeite;
- Sal e Pimenta q.b.

Para o Frango Assado

- 1 Frango em pedaços;
- 2 c. sopa de Azeite;
- Sumo de 1 limão;
- Sal e Pimenta q.b.

RECEITA

- Colocar as ervilhas e os dentes de alho descascados num tacho com sal e pimenta.
- Deixar levantar fervura.
- Após cozedura, escorrer as ervilhas e colocar num recipiente.
- Adicionar os restantes ingredientes do puré e triturar tudo.
- Colocar o frango num tabuleiro de ir ao forno e adicionar os temperos. Envolver tudo e levar ao forno até ficar cozinhado.

HAMBÚRGUER DE FEIJÃO E ARROZ



INGREDIENTES

- 450g feijão (encarnado);
- 320g brócolos congelados;
- 350 arroz cozido;
- 30g tostas trituradas;
- 1 colher de sopa de azeite (10g).

RECEITA

- Comece por esmagar o feijão, o arroz (cozido ou sobras) e os brócolos (cozidos) com a ajuda de um garfo e reserve.
- Misture tudo e molde com a ajuda das tostas trituradas até obter a forma de um hambúrguer.
- Numa frigideira antiaderente coloque um fio de azeite (1 colher de sopa) e limpe o excesso com papel absorvente. Passe os hambúrgueres na frigideira.

SALADA DE ATUM, FEIJÃO, BRÓCOLOS E BATATA



INGREDIENTES

- 4 latas de atum em óleo;
- 600g feijão encarnado;
- 300g brócolos congelados;
- 300g batata;
- 200g cenoura congelada;
- 120g alho francês;
- 30g salsa ou coentros;
- Pimenta q.b;
- Raspa e sumo de um limão.

RECEITA

- Comece por lavar muito bem as batatas e coloque-as num tacho com água a ferver. Quando as batatas estiverem quase cozidas adicione os brócolos congelados e deixe cozer durante 10 minutos.
- Pique o alho francês e a cenoura e reserve.
- Abra as latas de atum e escorra bem o óleo em excesso.
- Faça o mesmo com a lata de feijão e passe por água corrente.
- Numa taça envolva o atum com alho frances, os brócolos, as batatas, a cenoura e adicione os coentros ou a salsa picados.
- Tempere com pimenta e raspa e sumo de limão.

Salada de massa, feijão e brócolos



INGREDIENTES

- 450g feijão encarnado;
- 350g massa;
- 320g brócolos congelados;
- 200g tomate fresco;
- 30g coentros;
- 1 colher de sopa de azeite (10g);
- Limão q.b.

RECEITA

- Comece por cozer a massa e os brócolos. Quando a massa estiver quase cozida poderá adicionar os brócolos na mesma água para uma pequena fervura.
- Escorra o feijão, passe por água corrente e reserve.
- Corte o tomate em pequenos pedaços e pique os coentros.
- Envolve tudo, tempere com a raspa e sumo de limão, o azeite e termine com os coentros picados.

PÃO RECHEADO COM PESCADA E ESPINAFRES



INGREDIENTES

- 300g pescada congelada;
- 320g espinafres congelados;
- 400g abóbora;
- 300ml de caldo aromático;
- 200g cebola;
- 80g tomate pelado;
- 40g salsa;
- 20g alho;
- 1 colher sopa azeite (10g);
- 4 pães de mistura ou 1 pão caseiro ou tostas;
- Pimenta q.b.

RECEITA

- Comece por preparar o caldo aromático levando 300 ml de água ao lume com as cascas de cebola, da abóbora e do alho.
- Deixe apurar, coe e reserve.
- Utilize o caldo aromático para cozer a pescada. Deixe arrefecer, desfie e reserve.
- Retire o miolo do pão, deixando-o inteiro. Poderá optar por carcaça ou 1 pão caseiro grande.
- Numa frigideira coloque a cebola, o alho picado e a pescada desfiada, a abóbora cortada em pequenos pedaços, o tomate, os espinafres e o miolo do pão.
- Adicione o azeite e salteie. Caso seja necessário acrescente um pouco de caldo aromático ao preparado para humedecer.
- Por fim, coloque a salsa picada e a pimenta e misture.
- Recheie o pão com este preparado e sirva.

ARROZ DE ATUM



INGREDIENTES

- 4 latas de atum;
- 500 ml caldo aromático;
- 400g espinafres congelados;
- 350g arroz;
- 200g tomate pelado;
- 120g alho francês;
- 30g alho;
- 1 cebola média;
- Sumo de limão
- 30g salsa.

RECEITA

- Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume e do alho francês. Deixe apurar, coe e reserve.
- Numa panela coloque a cebola picada, o alho, o tomate e os espinafres. Adicione o caldo aromático, a raspa e sumo de limão, e deixe cozer em lume brando.
- Quando estiver a ferver adicione o arroz.
- Por fim, adicione as latas de atum bem escorridas e deixe estufar cerca de 20 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado, adicionando por último a salsa picada.

ARROZ DE FRANGO SIMPLES



INGREDIENTES

- 1 Frango;
- Azeite, alho francês, picados e bacon cortado em pedaços
- 1 Caldo aromático de carne (ver receita);
- Noz-moscada;
- Sal;
- Tomate pelado;
- Arroz;
- Coentros.

RECEITA

- Num tacho, adicione o azeite, o alho francês picado, os alhos picados e o bacon cortado em pedaços. Refogue em lume médio-baixo cerca de 4 a 5 minutos.
- Adicione o frango cortado em pedaços e tempere com sal, noz-moscada, molho inglês e tomate pelado. Mexa e cozinhe em lume médio-baixo cerca de 7 a 8 minutos.
- Adicione o arroz e tempere com um pouco mais de sal. Misture o arroz na carne e deixe fritar cerca de 1 a 2 minutos.
- Deite o caldo de galinha, mexa e deixe ferver em lume médio-alto. Quando começar a ferver, reduza para lume brando e deixe cozer cerca de 10 a 12 minutos.
- Polvilhe com coentros picados, mexa, desligue o lume e sirva.

OMELETE DE ALHO-FRANCES COM ARROZ



INGREDIENTES

- 6 ovos de tamanho M;
- 240 gramas de arroz cru;
- 1/2 cebola;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 750 gramas de alho-francês;
- Sal;
- Orégãos;
- Pimenta preta.

RECEITA

- Para o arroz: descascar a cebola e picar finamente.
- Colocar num tacho com azeite e deixar dourar.
- Quando a cebola ficar translúcida, adicionar o arroz a água e o sal e deixar cozinhar.
- Num recipiente próprio colocar os ovos e adicionar o sal, orégãos e a pimenta. Mexer tudo.
- Colocar os ovos na frigideira, juntamente com o alho-francês e deixar cozinhar.
- Sirva.

Bolo de Bolacha



INGREDIENTES

- 1 lata de Leite condensado magro cozido;
- 300 g de bolacha maria;
- 2 embalagens de Natas;
- café q.b.

RECEITA

- Numa taça bata as natas.
 - Junte o Leite condensado magro e bata mais um pouco.
 - Passe as bolachas pelo café e coloque num prato de servir alternadamente camadas de bolachas e de creme.
- Leve ao congelador até servir.

FRANGO PANADO COM CORN FLAKES



INGREDIENTES

- 500g de Frango descongelado;
- 150-200g de Corn Flakes;
- 1 colher de chá de pimentão doce;
- 1 limão;
- 2 ovos;
- Farinha q.b.;
- Sal e pimenta preta q.b.;
- Óleo q.b.

RECEITA

- Temperar o frango com o pimentão doce, sal, pimenta e sumo de limão.
- Triturar os corn flakes numa picadora e reservar.
- Passar o frango pela farinha, a seguir pelo ovo e finalizar com os corn flakes.
- Colocar os pedaços de frango numa fritadeira para fritar.
- De seguida poderá servir.

Salada de brócolos e queijo



INGREDIENTES

- 300g de brócolos congelados;
- Raspas de limão a gosto;
- 2c. de sopa de azeite
- 20g de queijo ralado ou em cubos

RECEITA

- Deite o sal num tacho com água e aqueça.
- Quando estiver a ferver, introduza os talos e outras sobras de brócolos e deixe cozinhar durante 4 minutos.
- Retire do lume e escorra.
- Pique bem os brócolos, coloque-os numa taça e junte-lhes a raspa da casca e o sumo do limão.
- Tempere com o azeite e pimenta e adicione o queijo Parmesão acabado de ralar.
- Sirva ainda quente.

Grão-de-bico NO FORNO



INGREDIENTES

- 1 lata de Grão-de-bico escorrido
- Gengibre em pó q.b.
- Alho em pó q.b.
- Pimenta preta q.b.
- Noz-moscada q.b.
- Pimentão doce q.b.
- Orégãos q.b.

RECEITA

- Escorrer o líquido da lata e passar o grão-de-bico por água corrente.
- Colocar o grão-de-bico num recipiente juntamente com os restantes ingredientes e envolver tudo.
- Colocar o grão num tabuleiro forrado com papel vegetal e levar ao forno até ficar tostado.

SALADA DE SARDINHA EM LATA



INGREDIENTES

- 1 lata de sardinha;
- 1 ou 2 ovos;
- 2 tomates;
- Vinagre e azeite a gosto.

RECEITA

- Coza os ovos. Corte os tomates em lâminas.
- Junte a lata de sardinhas cortadas em pedaços e misture.
- Coloque os ovos cozidos e cortados em lâminas e cortar o tomate.
- Acrescente o azeite e o vinagre ao seu gosto e sirva.

Sugestão

Aproveite a água da cozedora dos ovos para regar as flores nutrindo as raízes das flores.

ARROZ Salteado de FRANGO



INGREDIENTES

- Azeite;
- 2 alho francês;
- 1 ½ chávenas de arroz;
- 3 chávenas de água;
- Sal grosso q.b.;
- 600g frango;
- 1 c. chá de pimentão doce;
- 125g Presunto em cubos (opcional);
- Alecrim q.b.;
- Sal e pimenta q.b.

RECEITA

- Aqueça um fio de azeite num tacho e refogue o alho francês picadas finamente por cerca de 3 minutos.
- Adicione o arroz e deixe-o fritar por cerca de 3 minutos, mexendo sempre. Junte a água e uma pitada de sal grosso, mexa bem e tape, deixando cozinhar até a água se evaporar por completo.
- Se não tiver sobras de frango, tempere o frango com o sumo de limão, o pimentão-doce, sal e pimenta. Frite-o numa frigideira grande com um fio de azeite, em lume médio, até estar corado uniformemente.
- Quando o arroz estiver cozinhado, passe-o para a frigideira do frango e envolva bem.
- Adicione o presunto e envolva tudo e deixe fritar por cerca de 2 minutos em lume médio.
- Sirva polvilhado com alecrim fresco a gosto.

Bolonhesa de FRANGO E ESPINAFRES



INGREDIENTES

- 320g espinafres congelados;
- 80g tomate pelado;
- 350g esparguete;
- 350g frango;
- 600ml caldo aromático hortícola;
- 200g cebola;
- 200g cenoura;
- 20g alho;
- 1 colher de sopa de azeite (10g);
- 1 folha de louro;
- Noz moscada;
- tomilho, pimenta q.b.

RECEITA

- Comece por temperar o frango cortado em cubos com o sumo e raspa de limão, a pimenta, o tomilho, a noz moscada, e deixe marinar.
- Numa panela coloque a cebola picada, o alho, a cenoura em cubos, o tomate, os espinafres, adicione cerca de 300 ml de caldo aromático, juntamente com a noz moscada, tomilho e pimenta. Deixe cozer em lume brando.
- Adicione o frango cortado em cubos, o azeite e deixe estufar cerca de 30 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado.
- Numa panela coza a massa do tipo esparguete com água e adicione o restante caldo aromático.

Sugestões

Aproveitar a água da cozedora do frango para fazer caldo aromático de carne.

