



# LIVRO DE RECEITAS

**COZINHA COM CIÊNCIA  
NUTRIÇÃO ADAPTADA À  
COMUNIDADE**



Summer  
Medical School  
*Lifestyle*



**nutrium**

# FICHA TÉCNICA

**Título:** Cozinha com ciência  
Nutrição adaptada à Comunidade

**Autores:** Conceição Calhau, Gabriela Ribeiro, João Ribeiro,  
Mariana Nobrega, Margarida Mira Silva, Maria Beatriz  
Nogueira

**ISBN:**



**NOVA Medical School**  
Campo dos Mártires da Pátria, nº 130  
1169-056 Lisboa

Lisboa, Maio de 2025

Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico ou eletrónico, ou por meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado sem prévia autorização dos titulares dos direitos.

# PREFÁCIO

A saúde começa nas escolhas que fazemos todos os dias — o que comemos, como dormimos, o quanto nos mexemos e como gerimos o *stress*. É com esta visão clara que nasce a *Summer Medical School: lifestyle*, uma iniciativa da NOVA Medical School dirigida às camadas mais jovens, com o objetivo de plantar sementes de literacia em saúde e capacitar as novas gerações desde cedo.

Falar de prevenção é falar de futuro. E o futuro faz-se de pequenos gestos, de decisões conscientes e, sobretudo, de conhecimento. A ciência mostra-nos, com cada vez mais precisão, os chamados “números mágicos” da saúde: dormir 8 horas, caminhar 10.000 passos por dia, consumir 400g de hortícolas e frutas, beber 1,5L de água e 0 tabaco. Estes números, simples na forma, são poderosos na prática. Traduzem aquilo que a evidência científica reforça: um estilo de vida saudável é o mais eficaz dos medicamentos.

Mas não basta saber — é preciso sentir, experimentar, integrar. Por isso, a *Summer Medical School: lifestyle* não é uma introdução ao mundo da medicina e das ciências da nutrição. É uma imersão nas bases da promoção da saúde, onde os mais jovens aprendem, de forma prática e inspiradora, que cuidar de si é o primeiro passo - trabalhando pilares como nutrição, atividade física, saúde mental e ciência.

Se queremos mudar o panorama da saúde em Portugal, temos de começar mais cedo. Formar médicos e profissionais de saúde é essencial, mas formar cidadãos conscientes do seu corpo, da sua alimentação, da sua saúde mental e do impacto das suas escolhas é igualmente urgente.

Na NOVA Medical School, acreditamos que é possível inspirar as novas gerações a fazer da prevenção um hábito e da saúde um valor. A *Summer Medical School: lifestyle* é um exemplo disso mesmo: um espaço de descoberta, de capacitação e de compromisso com um futuro melhor.

# PREFÁCIO

A alimentação, enquanto pilar fundamental da saúde e deste projeto, ganha destaque especial com a valorização do padrão mediterrânico — um modelo reconhecido pela sua capacidade de prevenir doenças crónicas e promover o bem-estar físico e emocional.

Tendo por base este padrão alimentar, reunimos neste livro receitas simples, saborosas e equilibradas, que respeitam os princípios da dieta mediterrânica e que foram confeccionadas ao longo das várias edições do projeto no *Kitchen Lab* - Laboratório de Investigação Alimentar da NOVA Medical School.

Este estilo alimentar valoriza os produtos sazonais e locais, a simplicidade na confeção e o prazer de partilhar refeições em família e entre amigos, promovendo não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional e social. A dieta mediterrânica é um verdadeiro modelo de prevenção, associada à redução do risco de doenças cardiovasculares, metabólicas, neurodegenerativas e até de certos tipos de cancro. Com ela aprendemos que comer bem não é apenas uma escolha de momento — é um investimento na qualidade de vida a longo prazo.

Este livro é um convite às famílias: para cozinharemos, experimentarem, partilharem, cuidarem e saborearem. Que estas receitas tragam à vossa mesa momentos de família, alegria, bem-estar e saúde.

Conceição Calhau  
Mariana Nóbrega

# ÍNDICE

## Entradas..... 8

Bruschetta..... 9

Croquetes de Abóbora..... 10

Focaccia de alecrim..... 11

Húmus de beterraba..... 13

Húmus de grão-de-bico..... 15

Húmus de tremoço..... 17

Húmus negro..... 18

## Sopas..... 19

Creme de Abóbora e Hortelã..... 21

Creme de Cenoura..... 22

Creme de Couve-Flor..... 23

Creme de Curgete e Batata-doce..... 24

Creme de Espargos..... 25

Gaspacho com lentilhas crocantes..... 26

Sopa de Ervilhas..... 27

Sopa de Feijão e Couve-Lombarda..... 28

Sopa de Feijão-Verde..... 29

Sopa de Grão e Agrião..... 30

## Pratos Principais..... 31

Arroz de bacalhau com tomate e pimento assado..... 33

Arroz de robalo com legumes..... 36

Beringela recheada..... 38

Caldeirada de peixe..... 40

# ÍNDICE

Canja de galinha.....	42
Empadão de bacalhau com puré de couve-flor e cenoura.....	44
Esparguete com pesto e burrata.....	46
Esparguete nero com lulas.....	47
Hambúrguer de atum.....	49
Hambúrguer de leguminosas.....	50
Jardineira de coelho.....	51
Lasanha de peru com beringela.....	52
Pizza de frango.....	54
Queques de ovo e hortícolas.....	55
Rancho do mar à moda de São Bento.....	56
Strogonoff de peru com molho de curgete.....	59
Tofu com broa.....	61
Wraps de húmus e salada.....	63

## **Sobremesas.....** 64

Banana Pops.....	66
Crepes de grão com fruta da época.....	68
Espetadas de frutas da época.....	69
Flan de maçã.....	70
Gelado de banana e caju.....	71
Maçã assada com canela e sumo de laranja.....	72
Mousse de Chocolate com Aquafaba.....	73
Panna Cotta de frutos vermelhos.....	74
Pudim de chia com frutos silvestre.....	75

# ÍNDICE

## Snacks.....76

Banana Bread.....77

Barrinha de aveia com frutos oleaginosas.....79

Bolachinha de aveia, banana e chocolate.....80

Brioche caseiro.....81

Compota caseira de maçã e erva-doce.....82

Creme de amêndoa e baunilha.....83

Granola de frutos secos com laranja.....84

Logurte Caseiro.....85

Panquecas de banana.....86

Panquecas de espinafres.....87

Queques de curgete e mirtilos.....88

Scones de laranja e cenoura.....89

Tortitas de aveia integral.....90

## Bebidas.....91

Água aromatizada com ananás e hortelã.....93

Água aromatizada com limão, pepino e hortelã...94

Água aromatizada com ananás e hortelã.....95

Smoothie de kefir e espinafres.....96

Sumo de ananás e hortelã.....97

## Soluções | Jogos.....98

# ENTRADAS

## CONVIVALIDADE À MESA E DIETA MEDITERRÂNICA

Na **Dieta Mediterrânea**, a mesa é um lugar especial! É onde a família e amigos se juntam para conversar, rir e partilhar histórias enquanto saboreiam uma refeição preparada com dedicação e carinho.

Este padrão alimentar, que faz parte da nossa **cultura** há muitos anos, valoriza os alimentos simples e frescos, que vêm da terra na altura certa, e também a alegria de saborear cada prato com tranquilidade.

É importante que haja um envolvimento desde a confeção até ao consumo: ajudar a preparar as refeições, sentir os aromas e sabores e aproveitar a refeição com curiosidade e satisfação. Comer bem não é só uma questão de nutrição, é também criar boas memórias à mesa!

**As receitas apresentadas neste capítulo privilegiam ingredientes característicos da região do mediterrâneo, sendo ideais para partilhar com família e amigos.**

# BRUSCHETTA



Fácil



30 min



6 porções



## INGREDIENTES:

- 80g de pimento;
- 80g de tomate;
- 80g de cebola;
- 4  sobremesa de azeite;
- 80g de tofu;
- 40g de azeitonas;
- Alho em pó q.b.;
- Orégãos q.b.;
- Pimenta q.b.;
- 4 fatias de pão;
- Agrião q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pique o pimento, o tomate e a cebola e, de seguida, salteie com uma colher de sobremesa de azeite;
2. Pique o tofu e as azeitonas e adicione ao preparado anterior;
3. Tempere o preparado final com alho em pó, orégãos e pimenta;
4. Torra uma fatia de pão e coloque o preparado por cima desta;
5. Finalize, decorando com umas folhas de agrião.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
132	14	2	6	1	4	4	755

# CROQUETES DE ABÓBORA



Fácil



45 min



4 porções



## INGREDIENTES:

- 160 g de abóbora;
- 160 g de chuchu;
- 120 g de farinha de mandioca;
- 4  sopa de linhaça moída;
- 200 mL de água;
- Alho q.b.;
- Gengibre fresco q.b.;
- Cebolinho fresco q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Corte a abóbora aos cubos;
2. Coza a abóbora em água a ferver até ficar macia, cerca de 15-20 minutos;
3. Pré-aqueça o forno a 180°C;
4. Coloque a linhaça de molho em água;
5. Numa taça, esmague a abóbora cozida e adicione 25g de farinha de mandioca, a linhaça e os temperos a gosto;
6. Consoante a textura da massa, adicione - se necessário, um pouco de água, obtendo uma massa macia e coesa;
7. Com as mãos, forme esferas com a massa e passe na restante farinha de mandioca;
8. Disponha os croquetes num tabuleiro e leve ao forno durante cerca de 25 minutos ou até estarem dourados.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
115	16	1	4	0	3	3	23

# FOCACCIA DE ALECRIM



Fácil



1h20



6 porções



## INGREDIENTES:

- 240 g de água morna;
- 20 g de fermento de padeiro fresco ou 2  chá de fermento de padeiro seco (8 g)
- 400 g de farinha de trigo tipo 65;
- 1  sopa de azeite;
- 1/2  sal grosso ;
- 1  sopa de folhas de alecrim seco.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Numa taça, misture o fermento com a água morna e deixe dissolver uns minutos. Junte o azeite e o sal;
2. De seguida, coloque a farinha de trigo T65, e faça um buraco no meio. Adicione a água com fermento, azeite e sal e vá mexendo até obter uma massa;
3. Polvilhe a bancada com farinha, disponha a massa e amasse por 10 minutos;
4. Coloque a massa numa taça previamente untada com azeite, tape com um pano e deixe levedar por 1 hora num local de temperatura amena;
5. Pré-aqueça o forno a 200°C. Unte um tabuleiro com azeite, disponha sobre ele a massa levedada, pressionando com os dedos. Polvilhe com alecrim, regue com um fio de azeite e deixe levedar por mais 30 minutos;
6. Leve ao forno a 200°C durante 20 minutos. Deixe arrefecer ligeiramente, e está pronto a fatiar e servir.

# FOCACCIA DE ALECRIM

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
222	44	1	2	0	6	2	605

## 3 CURIOSIDADES SOBRE O...

### AZEITE:

- 1. Antioxidantes:** contém compostos fenólicos, que têm propriedades anti-inflamatórias e ajudam a combater o *stress* oxidativo;
- 2. Ácido Linoleico:** Conhecido por reduzir a inflamação e que tem efeitos benéficos para o coração;
- 3. Fitoesteróis:** Ajudam a reduzir a absorção de colesterol no intestino.

# HÚMUS DE BETERRABA

By Professora Doutora Gabriela Ribeiro



Fácil



30min



6 porções



## INGREDIENTES:

- 250 g de grão-de-bico cozido, lavado e escorrido;
- 100 g de beterraba cozida;
- 2 dentes de alho, picados grosseiramente;
- 2 a 4  sopa de água fria;
- 1  sopa de tahini;
- 2  sopa de azeite;
- $\frac{1}{2}$   chá de cominho moído;
- $\frac{1}{2}$   chá de sal;
- $\frac{1}{2}$   chá de pimenta preta;
- Decorar: fio de azeite, pitada de paprika e salsa fresca picada.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Num processador de alimentos, misture o sumo de limão, alho e sal, triturando até que o alho esteja picado;
2. Adicione o tahini e misture até ficar espesso e cremoso, garantindo que todos os ingredientes ficam incorporados;
3. Polvilhe com duas colheres de sopa de água fria durante o processamento até ficar cremoso, ajustando a água conforme necessário;
4. Adicione cominhos, sal, grão-de-bico cozido e escorrido e beterraba cozida, adicionando gradualmente azeite enquanto mistura;
5. Continue a misturar até ficar extremamente suave, raspando os lados conforme necessário;
6. Adicione mais água fria, se necessário, para melhorar a cremosidade;
7. Ajuste os sabores, prestando atenção à acidez do sumo de limão. Decore com azeite, paprika e salsa.

# HÚMUS DE BETERRABA

By Professora Doutora Gabriela Ribeiro

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
139	11	1	7	1	6	4	1263

## PALAVRAS CRUZADAS

Preenche as palavras cruzadas com os nomes de hortícolas. Deves seguir as instruções:



1. Raiz de cor roxa e sabor adocicado. É boa para a circulação e rica em ferro;
2. Cor laranja, com sabor doce e crocante. É boa para a saúde dos olhos e rica em vitamina A;
3. Parece uma árvore e tem folhas de cor verde escura. É boa para fortalecer o sistema imunitário e rica em vitamina C;
4. Com casca dura, laranja e polpa doce. É boa para a saúde da pele e rica em vitamina A;
5. Folhas verdes escuras e ligeiramente terrosas. É rico em ferro e vitaminas.

# HÚMUS DE GRÃO-DE-BICO

By Professora Doutora Gabriela Ribeiro



Fácil



20 min



6 porções



## INGREDIENTES:

- 400 g de grão-de-bico, lavado e escorrido;
- 2 a 4  sopa de água em gelo (mais 4 para uma consistência mais suave);
- 1 dente de alho;
- 1 limão (sumo e raspa);
- 100 g de tahini;
- 2  sopa de azeite;
- $\frac{1}{2}$   sobremesa de sal;
- Paprika q.b. e 2  sopa de azeite para decorar.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Lave o grão-de-bico em água corrente num escorredor;
2. Numa taça, coloque água fria com algumas pedras de gelo;
3. Coloque o grão num processador de alimentos com 4 colheres da água fria e triture até obter uma pasta macia e homogênea;
4. Adicione o alho, o limão, o tahini, o sal e triture novamente. Se a consistência estiver demasiado grossa, gradualmente coloque 4 colheres de sopa de água fria. Triture novamente durante aproximadamente 5 minutos até estar numa textura suave;
5. Coloque numa taça, faça um remoinho com a ajuda de uma colher, e polvilhe com especiarias (paprika, salsa fresca, pimenta) e azeite.
6. Sirva com palitos de hortícolas (pimento vermelho, cenoura, aipo, etc.)

# HÚMUS DE GRÃO-DE-BICO

By Professora Doutora Gabriela Ribeiro

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
205	11	1	13	2	8	6	908

## SOPA DE LETRAS

Nesta sopa de letras estão escondidos nomes de **7 leguminosas** que deveríamos consumir no dia-a-dia.

Procura com atenção as palavras na grelha — elas podem estar na horizontal, vertical ou diagonal. Boa sorte!

O	G	R	Ã	O	-	D	E	-	B	I	C	O
K	G	H	T	P	F	T	R	E	M	O	Ç	O
L	Z	N	L	O	L	E	V	M	J	D	E	X
J	S	G	L	E	N	T	I	L	H	A	S	M
R	T	F	S	F	G	N	L	J	H	S	M	J
G	Q	D	S	K	L	M	H	V	Ã	F	T	G
T	R	J	N	H	J	F	A	V	A	O	Q	E
Y	W	T	Q	E	R	T	S	O	J	A	L	O

# HÚMUS DE TREMOÇO



Fácil



20 min



6 porções



## INGREDIENTES:

- 300 g de tremoços sem casca;
- 200 g de pimento assado;
- 50 g água;
- 1 dente de alho;
- 4  sopa de azeite;
- Sumo de ½ limão;
- Orégãos q.b.;
- Piri-piri q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Lave os tremoços para remover o excesso de sal;
2. Triture o pimento assado com o azeite e os orégãos;
3. Retire 3 colheres de sopa deste preparado e reserve;
4. Adicione os tremoços, o sumo de limão, a água, o alho e o piri-piri e triture novamente;
5. Reserve no frigorífico até ao momento de servir;
6. Guarneça com a mistura de pimentos reservada.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
113	5	1	6	1	8	3	23

# HÚMUS NEGRO

By Dr. João Ribeiro



Fácil



30 min



6 porções



## INGREDIENTES:

- 1 lata de feijão-preto;
- 1 dente de alho, s/ gérmen;
- 2 cebolotes /cebolinho picado;
- 2 pimentos assados (morrões em conserva);
- 1 ☵ sopa de tahini;
- 1 ☵ sopa sumo de limão;
- Sal e pimenta q.b.;
- Azeite q.b.;
- Servir com: aipo, cenoura, tostinhas integrais.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Descasque as cenouras, tire o fio ao aipo, corte em palitos e reserve;
2. Escorra o feijão e reserve a água da conserva (aquafaba);
3. Com a varinha mágica ou com um processador, triture todos os ingredientes, juntando 2 colheres de sopa, ou mais da água do feijão e bata até obter a textura desejada;
4. Tempere com sal e pimenta;
5. Coloque numa taça de servir com um fio de azeite;
6. Sirva com os legumes e tostinhas.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
102	8	1	4	1	5	5	1470

# SOPAS

## CONSUMO DE HORTÍCOLAS E SAZONALIDADE

A **sopa** é uma das melhores aliadas de uma alimentação saudável! Cheia de cores, sabores e nutrientes, ajuda-nos a crescer fortes e saudáveis. Sabias que os hortícolas da sopa fornecem água, fibras, vitaminas e minerais, que contribuem para o bom funcionamento do nosso organismo?

É igualmente importante saber escolher **hortícolas da época** e sempre que possível optar por aqueles que são produzidos localmente, pois isso também protege o ambiente. A razão é simples: quando comemos alimentos da estação, eles crescem de forma natural, mantendo todo o seu sabor e nutrientes. Além disso, se forem locais, não precisam de percorrer longas distâncias até chegarem ao nosso prato, o que reduz a poluição e respeita a natureza.

Fazer da sopa um hábito diário é bom para a nossa saúde, além de ser uma forma saborosa de aproveitar os legumes que temos em casa e evitar o desperdício.

## Sazonalidade

OUTONO



Batata-doce



Repolho



Alho-francês



Abóbora



Couve-flor

INVERNO



Espargos



Brócolos



C. chinesa



Agrião



Funcho

PRIMAVERA



Rúcula



Rabanete



Beterraba



Alcachofra



Cebola

VERÃO



Beringela



Chuchu



Pimento



Tomate



Curgete

## Estratégias Adicionais:

### 1. Adicionar leguminosas

São uma proteína de origem vegetal e se as incluíres na sopa, vais melhorar o trânsito intestinal e aumentar a tua saciedade. São também uma fonte de micronutrientes essenciais para o bom funcionamento do teu organismo.

### 2. Adicionar azeite apenas no final

O azeite é rico em antioxidantes, com propriedades anti-inflamatórias e benéficas para o coração. Quando é aquecido a temperaturas elevadas, estes antioxidantes degradam-se. Assim, adiciona apenas no final.

### 3. Hortícolas inteiros

Se adicionares hortícolas inteiros dentro da sopa, manténs a fibra intacta. A fibra ajuda na digestão, controlo de colesterol e saciedade. Quando a sopa é totalmente passada, a fibra solúvel pode sofrer alterações.

# CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ



Fácil



40 min



6 porções



## INGREDIENTES:

- 600 mL de caldo aromático;
- 400 g de abóbora;
- 4 ramos de couve-flor (400 g);
- 1 alho francês (165 g);
- 1/2 curgete (166 g);
- 3 dentes de alho (9 g);
- 3  sopa de azeite;
- Hortelã q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 mL de água ao lume com as cascas de cebola, abóbora, alho, a parte verde do alho francês e talos da couve-flor. Deixe apurar, coe e reserve;
2. Coloque todos os hortícolas juntamente com a hortelã na panela e deixe ferver;
3. Triture com uma varinha mágica, decore com umas folhinhas de hortelã, regue com azeite em cru e sirva!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
30	2	2	2	0	1	1	115

# CREME DE CENOURA



Fácil



40 min



6 porções



## INGREDIENTES:

- 212 g de cebola;
- 640 g de cenoura;
- 203 g de batata;
- 380 g de chuchu;
- 1  sobremesa de sal (opcional);
- 3 colheres de sopa de azeite.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Descasque e corte em pedaços pequenos a batata e todos os hortícolas;
2. Coloque-os numa panela, tape com água, tempere com o sal e leve ao lume a cozer;
3. Triture com a varinha mágica;
4. Antes de servir a sopa, tempere com o azeite em cru e mexa.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
44	6	3	1	0	1	2	820

# CREME DE COUVE-FLORES



Fácil



40 min



6 porções



## INGREDIENTES:

- 9 ramos de couve-flor (400 g);
- 1 nabo (321 g);
- 1 alho francês (165 g);
- 1 cebola (212 g);
- 3 l sopa de azeite;
- 600 mL de caldo aromático de hortícolas.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês e talos da couve e nabo. Deixe apurar, coe e reserve;
2. Junte o alho francês, a cebola, a couve-flor e o nabo numa panela e coloque a cozer com o caldo aromático. Tempere com sal;
3. Depois de cozido, triture tudo com a varinha mágica, regue com azeite em cru e sirva.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
34	2	2	2	0	1	1	160

# CREME DE CURGETE E BATATA-DOCE



Fácil



40 min



6 porções



## INGREDIENTES:

- 1 curgete (332 g);
- 1 cebola (212 g);
- 1 batata-doce (403 g);
- 3 cenouras (180 g);
- cebolinho a gosto;
- 3 l sopa de azeite;
- 1 l sobremesa de sal (opcional).

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Descasque as cenouras, a cebola e a batata-doce;
2. Lave muito bem a curgete e conserve a casca;
3. Corte todos os legumes em pequenos pedaços;
4. Numa panela, cubra com água e deixe cozer em lume médio;
5. Triture todos os legumes até obter um creme aveludado;
6. Adicione o cebolinho cortado em pedacinhos pequenos, regue com azeite em cru e sirva.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
71	11	4	2	0	1	2	1160

# CREME DE ESPARGOS



Fácil



40 min



6 porções



## INGREDIENTES:

- 1 molho de espargos verdes (250 g);
- 1 cebola (212 g);
- 1 batata (203 g);
- 1 chuchu
- 3 dentes de alho (9 g);
- 3  sopa de azeite;
- 1  sobremesa de sal (opcional).

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Lave os espargos e corte as bases fibrosas. Corte em pedaços e reserve as pontas para guarnição;
2. Descasque, lave e corte em pedaços a batata, as cebolas, o chuchu e o alho;
3. Numa panela, cubra com água e deixe cozer em lume médio;
4. Depois de cozido, triture tudo com a varinha mágica;
5. Adicione as pontas dos espargos e deixe cozinhar;
6. Tempere com o sal e azeite em cru, mexa e sirva!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
56	6	2	3	0	2	1	1523

# GASPACHO COM LENTILHAS CROCANTES



Fácil



35 min



8 porções



## INGREDIENTES:

- 5 tomates maduros (650 g);
- 1 pepino grande (350 g);
- 1 pimento vermelho (230 g);
- 1 cebola roxa (100 g);
- ½ chávena de lentilhas secas (100 g);
- 25 g de manjeriço;
- 2 dentes de alho;
- 2 🍴 sopa de vinagre de vinho tinto;
- 5 🍴 sopa de azeite;
- 1 🍴 chá de sal;
- Pimenta q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Coza as lentilhas em água a ferver por 15 minutos;
2. Adicione 1 colher de sopa de azeite e pimenta às lentilhas bem escorridas e misture tudo;
3. Leve ao forno num tabuleiro forrado com papel vegetal por 15 minutos a 220°C;
4. Corte o pepino, a cebola, os dentes de alho, o tomate, o pimento e o manjeriço em pedaços grandes e triture tudo;
5. Adicione o restante azeite, o vinagre, o sal e pimenta;
6. Sirva bem fresco com as lentilhas crocantes por cima.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
72	6	1	4	1	3	2	92

# SOPA DE ERVILHAS



Fácil



40 min



6 porções



## INGREDIENTES:

- 200 g de ervilhas congeladas;
- 1 cenoura (120 g);
- 1 batata (203 g);
- 1 raminho de coentros;
- 1 cebola (212 g);
- 1 colher de sobremesa de sal (opcional);
- 3 colheres de sopa de azeite.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Coloque as ervilhas a cozer;
2. Lave, descasque e corte em pedaços a cenoura, a batata, o alho e a cebola. Lave e prepare os coentros;
3. Numa panela, coloque os legumes a cozer com o sal e cobertos com água;
4. Junte metade das ervilhas cozidas e triture com uma varinha-mágica;
5. Adicione as restantes ervilhas e os coentros picados;
6. Tempere com o azeite em cru, mexa e sirva!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
74	8	2	3	0	2	3	1748

# SOPA DE FEIJÃO E COUVE-LOBARDA



Fácil



50 min



6 porções



## INGREDIENTES:

- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 2 nabos;
- 3 cenouras;
- 300 g de couve-flor;
- 400 g de feijão vermelho;
- Folhas de couve lombarda q.b.;
- 3  sopa de azeite.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Lave, descasque e corte a cebola, o alho, os nabos, as cenouras e a couve-flor;
2. Leve a cozer, em lume moderado, os hortícolas previamente lavados, descascados e cortados durante cerca de 35 minutos;
3. Triture os hortícolas cozidos;
4. Lave o feijão e as folhas de couve lombarda e coloque no preparado anterior, deixando ferver mais 15 minutos;
5. Tempere com o azeite em cru, mexa e sirva.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
48	5	2	2	0	3	4	385

# SOPA DE FEIJÃO-VERDE



Fácil



30 min



6 porções



## INGREDIENTES:

- 180 g feijão-verde;
- 1 rodela de tomate (25 g);
- 1 cenoura (120 g);
- 200 g abóbora;
- 2 dentes de alho (6 g);
- 1 cebola (212 g);
- 1  sobremesa de ervas aromáticas;
- 3  sopa de azeite.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Lave, descasque e corte em pedaços os hortícolas: a cenoura, a abóbora, os dentes de alho, o feijão-verde, o tomate e a cebola;
2. Numa panela, coloque os legumes (exceto o feijão-verde) a cozer com o sal e cobertos com água;
3. Depois de cozidos, triture com uma varinha-mágica;
4. Adicione o feijão-verde e leve novamente ao lume;
5. Tempere com o azeite em cru, mexa e sirva!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
45	3	2	3	0	1	2	1708

# SOPA DE GRÃO E AGRIÃO



Fácil



50 min



6 porções



## INGREDIENTES:

- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 2 nabos;
- 3 cenouras;
- 300 g de couve-flor;
- 300 g de grão-de-bico;
- 200 g de agrião;
- 3 l sopa de azeite.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Lave, descasque e corte a cebola, o alho, os nabos, as cenouras e a couve-flor;
2. Lave o agrião e separe em pedaços pequenos;
3. Coloque os hortícolas (exceto o agrião) numa panela, cubra com água e deixe cozer em lume médio durante cerca de 40 minutos;
4. Triture os hortícolas cozidos;
5. Lave o grão;
6. Adicione à base o agrião e o grão cozido e leve ao lume durante 10 minutos;
7. Tempere com o azeite em cru, mexa e sirva.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
58	6	2	2	0	3	3	175

# PRATOS PRINCIPAIS

## PRATO EM T E O PAPEL DOS MACRONUTRIENTES

Quando pensamos num prato equilibrado, podemos imaginar um "prato em T", como o que te apresentamos em seguida:

### Hortícolas

Quanto mais colorido estiver o teu prato, melhor!

### Cereais e Derivados, Tubérculos

Por exemplo o arroz, a batata e a massa.



### Carne, Pescado e Ovos

É importante variar entre carne, peixe e ovos. Idealmente deves fazer um número de refeições de peixe igual ou superior às de carne.

E não te esqueças, as **Leguminosas** são sempre bem-vindas!

Com uma refeição completa, conseguimos obter os nutrientes que precisamos para que o nosso corpo funcione corretamente.

Os **hidratos de carbono**, presentes nos cereais e derivados, tubérculos, nos hortícolas e também nas leguminosas são responsáveis por nos dar energia para o nosso dia-a-dia. Aqueles que são mais integrais fornecem-nos também fibra, que é importante para as bactérias que vivem no nosso intestino.

As **proteínas**, presentes na carne, pescado e ovos ajudam-nos a crescer e a reparar os músculos. Quando são consumidas com cereais e derivados, tubérculos, as leguminosas também fornecem proteínas completas.

As **gorduras boas** estão presentes nas nossas refeições principais, sobretudo no azeite que usamos para confecionar ou temperar os alimentos e também nos peixes gordos, como o salmão e a sardinha. São muito importantes para o cérebro, ajudando na concentração e na memória, além de serem necessárias para o nosso corpo absorver algumas vitaminas como a A, D, E e K, fundamentais para o funcionamento do nosso organismo.

Quando temos uma alimentação **completa** e **variada**, conseguimos dar ao nosso corpo tudo o que ele precisa para estar forte e saudável, além de experimentarmos **novos sabores** e fazermos **refeições deliciosas!**

# ARROZ DE BACALHAU C/ TOMATE E PIMENTO ASSADO

By Dr. João Ribeiro



Fácil



60 min



4 porções



## INGREDIENTES:

### PRATO

- 2 lombos de bacalhau (200g cada um);
- 200 g de arroz basmati;
- 2 tomates maduros;
- 1 pimento vermelho;
- ½ curgete;
- 1 folha de louro;
- 1 dL vinho branco;
- 1 raminho de coentros;
- 1 ☯️ sopa de azeite;
- ½ ☯️ chá de sal;
- Cebola em pó q.b.;
- Alho em pó q.b.;
- Pimenta q.b.

### GUARNIÇÃO

- 200 g de brócolos;
- 200 g cogumelos frescos;
- 2 ☯️ sopa grão-de-bico cozido;
- 1 fio de azeite;
- 1 dente de alho esmagado;
- Tomilho em pó q.b.;
- 1 pitada de sal;
- Pimenta q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C;
2. Comece por escaldar os tomates e passe-os por banho de gelo. De seguida pele-os, corte em pétalas e reserve;
3. Descasque o pimento e corte em pétalas;
4. Descasque a curgete e reserve;
5. Limpe os lombos de bacalhau das espinhas e reserve;

# ARROZ DE BACALHAU C/ TOMATE E PIMENTO ASSADO

By Dr. João Ribeiro

## MODO DE PREPARAÇÃO:

Faça o caldo com: espinhas do bacalhau, casca da curgete, desperdícios do tomate, talos dos coentros, louro, 0.5 dL de vinho branco, sal, pimenta e um 1L água. Ferva 20 minutos;

7.Corte a curgete em cubos e embrulhe em folha de alumínio;

8.Coloque num tabuleiro e por cima disponha o tomate e o pimento e leve a assar cerca de 15 minutos;

9.Num tacho, coloque os lombos de bacalhau partidos ao meio. Cubra com caldo a ferver e reserve 20 minutos;

10.Reserve o tomate e o pimento e deixe a curgete cozinhar um pouco mais;

11.Noutro tacho, leve ao lume o azeite com 1/3 do tomate picado, o pimento picado e o restante vinho. Deixe evaporar o álcool;

12.Junte o arroz e deixe "glacear" uns minutos;

13.Junte 2x o volume do arroz em caldo bem quente e mexa;

14.Junte cebola em pó e alho em pó a gosto;

15.Junte o caldo necessário à textura que mais desejar;

16.Quando o arroz estiver quase cozinhado (ver tempo na embalagem) reduza a curgete a puré e incorpore no arroz;

17.Remova do lume e junte as folhas de coentros picados;

# ARROZ DE BACALHAU C/ TOMATE E PIMENTO ASSADO

By Dr. João Ribeiro

## MODO DE PREPARAÇÃO:

18. Salteie os cogumelos juntamente com um fio de azeite, um dente de alho esmagado, uma pitada de tomilho, sal e pimenta. Reserve;
19. No mesmo sauté salteie os floretes de brócolos;
20. Num prato, coloque o arroz. Dispor o lombo de bacalhau por cima e decorar com os cogumelos e tiras de pimento assado.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
94	11	1	1	0	8	1	1160

## SABIAS QUE...

O bacalhau tem um papel fundamental na **gastronomia portuguesa** e é referido como "o peixe dos portugueses", por fazer parte das tradições culturais como a consoada do dia de Natal. É preciso ter algumas limitações no consumo do bacalhau, pois tem um **elevado teor de sódio** devido ao processo de salga.

# ARROZ DE ROBALO COM LEGUMES



Fácil



45 min



4 porções



## INGREDIENTES:

- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 cenoura;
- 1 tomate;
- 1 pimento vermelho
- 1 curgete;
- 1 limão;
- 400 mL de caldo aromático;
- 300 g de filetes de robalo;
- Estragão q.b.;
- 1 colher de chá de sal;
- Pimenta q.b.;
- 1 copo de arroz integral;
- 2 colheres de sopa de azeite.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Descasque a cebola, o alho e a cenoura. Pique-os, assim como ao tomate. Corte o pimento e a cenoura em cubos e a curgete às rodelas;
2. Faça um caldo de legumes com as cascas dos hortícolas, e coloque os hortícolas já preparados a cozer;
3. Tempere os filetes de robalo com o sumo do limão, estragão, sal e pimenta;
4. Coloque os hortícolas já preparados e os filetes de robalo a cozer em fogo baixo;
5. Quando estiver a ferver, adicione o arroz;
6. Por fim, adicione o azeite e deixe estufar cerca de 30 minutos, de modo que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado.

# ARROZ DE ROBALO COM LEGUMES

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
87	12	1	2	0	5	1	440

## SABIAS QUE...

O estragão é uma erva aromática muito utilizada na culinária, sobretudo na cozinha francesa. Tem um sabor ligeiramente adocicado, com notas de anis e é frequentemente utilizado para temperar molhos, vinagres, carnes brancas, peixe e ovos.

É tradicionalmente utilizado para estimular o apetite e aliviar sintomas digestivos, o estragão tem sido associado à melhoria da digestão. Estudos sugerem que ele pode estimular a secreção de sucos gástricos, auxiliando na digestão e aliviando sintomas de indigestão.

# BERINGELA RECHEADA



Fácil



40 min



4 porções



## INGREDIENTES:

- 2 beringelas médias;
- 2  sopa de azeite;
- 2  chá de sal;
- Pimenta q.b.;
- 1 cebola pequena;
- 2 dentes de alho;
- 1 cenoura;
- $\frac{1}{2}$  pimento vermelho;
- 1 tomate;
- 100 g de milho;
- 100 g de ervilhas;
- 1  chá de cominhos (pó);
- 1  chá de paprika;
- 250g de quinoa cozida;
- Queijo ralado (opcional).

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C;
2. Corte as beringelas ao meio, longitudinalmente e faça cortes superficiais na polpa das beringelas para facilitar o processo de confeção;
3. Coloque as beringelas no forno temperadas com 1 colher de sopa de azeite, 1 colher de chá de sal e pimenta. Asse durante cerca de 20 minutos;
4. Entretanto, prepare o recheio, picando a cebola, o alho, o pimento, o tomate e ralando a cenoura;
5. Coloque numa frigideira uma colher de sopa de azeite. Refogue a cebola e o alho até que fiquem dourados;
6. Adicione o pimento, a cenoura, o tomate, o milho, as ervilhas, os cominhos, a paprika e a pimenta. Cozinhe durante cerca de 5 minutos até que os hortícolas estejam macios;
7. Adicione a quinoa cozida ao preparado anterior e cozinhe mais 5 minutos;

# BERINGELA RECHEADA

## MODO DE PREPARAÇÃO:

8.Retire as beringelas do forno e, de seguida, retire a polpa, deixando uma borda de aproximadamente 1 cm;

9.Misture a polpa retirada com o recheio de quinoa e hortícolas;

10.Preencha as beringelas com o preparado e leve ao forno mais 15 minutos. Se desejar, polvilhe queijo ralado sobre as beringelas recheadas e leve ao forno já com o queijo.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
74	7	2	3	1	3	3	1323

# CALDEIRADA DE PEIXE

Fácil

60 min

6 porções



## INGREDIENTES:

- 1 kg de peixe (cherne, cação, salmão, tamboril...);
- 2 colheres de chá de sal;
- 750 g de batata;
- 2 cebolas;
- 4 dentes de alho;
- 500 g de tomate;
- ½ pimento vermelho;
- 3 l sopa de azeite;
- ½ copo de vinho branco;
- Pimenta q.b.;
- Salsa q.b.;
- Coentros q.b.;
- 1 folha de louro.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Tempere o peixe para caldeirada com metade do sal e reserve;
2. Descasque as batatas, as cebolas e os dentes de alho. Lave os tomates e corte tudo em rodelas. Corte o pimento em tiras;
3. Deite metade do azeite e o vinho branco num tacho largo e, por cima, distribua em camadas os legumes, começando pela cebola;
4. Tempere com o sal e a pimenta, junte com o restante azeite e ainda 2 a 3 pés de salsa e de coentros, atados com a folha de louro;
5. Tape o tacho e leve a ferver, em fogo baixo a médio, durante cerca de 25 minutos, agitando o tacho ocasionalmente;
6. Coloque os peixes no tacho sobre os legumes, volte a tapar e deixe cozinhar durante cerca de 15 minutos;
7. Na altura de servir, retire o ramo e tempere com salsa ou coentros frescos.

# CALDEIRADA DE PEIXE

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
87	6	1	3	1	7	1	513

## IDENTIFICA OS PEIXES

Os desenhos dos peixes, correspondem a peixes de águas portuguesas. Deves identificá-los e conectá-los ao seu nome.



**Dourada**

Pescada ao largo do Algarve e no estuário do Sado.



**Sardinha**

Litoral norte, como Matosinhos, Figueira da Foz e Peniche. Geralmente mais pequena que o carapau.



**Carapau**

Comum no litoral português, como Sesimbra e Setúbal.

## CURIOSIDADE SOBRE UM PEIXE DE ÁGUA PORTUGUESA, O CARPAU

O carapau contém uma proteína chamada **parvalbumina**, que é mais ativa quando o peixe é cozinhado a altas temperaturas, acentuando o sabor "a peixe".

Por isso, em muitas regiões de Portugal, o carapau é tradicionalmente **grelhado** rapidamente, em vez de ser cozido ou assado longamente, para preservar o sabor fresco e evitar um gosto mais forte.

# CANJA DE GALINHA

By Dr. João Ribeiro



Fácil



60 min



6 porções



## INGREDIENTES:

- 1 cebola;
- 8 dentes de alho;
- 1 colher de chá de alecrim fresco;
- 1 colher de chá de tomilho fresco;
- 1 colher de sopa de gengibre fresco;
- 1 colher de sopa de curcuma fresca;
- 2L de caldo de galinha ou água;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 frango do campo;
- 3 cenouras grandes;
- 3 talos de aipo;
- 2 colheres de chá de sal;
- Pimenta preta q.b.;
- 250 g de quinoa branca;
- 250 g de ervilhas congeladas.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pique o alho, a cebola, o alecrim e o tomilho. Corte em cubos pequenos as cenouras e os talos de aipo finamente. Rale o gengibre e a curcuma frescos;
2. Numa panela larga, junte o azeite, a cebola, a cenoura e o aipo e deixe cozinhar alguns minutos;
3. Junte o gengibre e a curcuma e salteie cerca de 30 segundos;
4. Adicione o frango em pedaços, o caldo, o tomilho, o alecrim e tempere com o sal e a pimenta. O caldo deve cobrir o frango por completo. Deixe cozinhar 15 a 20 minutos;
5. Enxague bem a quinoa em várias passagens por água tépida e junte à panela. Deixe cozinhar em lume brando cerca de 20 minutos;
6. Retire o frango, desfie e reserve. Junte as ervilhas e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Junte o frango e se necessário mais caldo a gosto, retificando os temperos.

# CANJA DE GALINHA

By Dr. João Ribeiro

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
105	8	1	2	0	13	2	363

## SABIAS QUE...

O gengibre é uma raíz milenar com usos culinários e medicinais, e tem sido amplamente estudado pela ciência?

Alguns factos interessantes:

- Estudos demostram que o gengibre é eficaz para aliviar **náuseas**: náuseas matinais na gravidez, náuseas induzidas por quimioterapia e enjoo por movimento;
- Ajuda a combater o **stress oxidativo**, associado ao envelhecimento e a várias doenças crónicas;
- Devido à sua ação **anti-inflamatória** e **antimicrobiana**, é tradicionalmente utilizado para combater constipações e gripes.

# EMPADÃO DE BACALHAU C/ PURÉ DE COUVE-FLORES E CENOURA



Médio



110 min



2 porções



## INGREDIENTES:

- 500 g de bacalhau cozido;
- 50 mL de leite meio-gordo;
- 120 g de pimento vermelho;
- 400 g de couve-flor;
- 200 g de cebola;
- 200 g de espinafres;
- 200 mL de água;
- 180 g de cenoura;
- 60 g de alho-francês;
- 2 dentes de alho;
- 2  sopa de azeite;
- Salsa q.b.;
- Pimenta q.b.;
- Noz-moscada q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Corte a couve-flor e a cenoura em pedaços médios. Coloque numa panela com o leite e a água, a noz-moscada e a pimenta;
2. Após fervura, deixe cozinhar por 15 minutos e triture até formar uma pasta homogénea;
3. Numa panela, adicione a cebola e o alho-francês às rodelas, o alho picado, bacalhau cozido desfiado, o pimento cortado em tiras e 1 colher de sopa de azeite;
4. Tempere com pimenta e cozinhe por 10 minutos. Acrescente a salsa e reserve;
5. Salteie os espinafres com 1 colher de sopa de azeite;
6. Numa travessa, coloque metade do puré, seguido do bacalhau e dos espinafres salteados e termine com outra camada de puré. Leve ao forno por 20 minutos a 190°C.

# EMPADÃO DE BACALHAU C/ PURÉ DE COUVE-FLOR E CENOURA

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
47	2	2	1	0	6	1	290

## BENEFÍCIOS DE 3 HORTÍCOLAS



**Cenoura**

A cenoura é rica em betacaroteno, um precursor da vitamina A, com um papel essencial para a saúde dos olhos, pele e sistema imunológico.



**Beterraba**

A beterraba é rica em nitratos naturais que ajudam a circulação sanguínea e podem reduzir a pressão arterial.



**Beringela**

A beringela é rica em compostos antioxidantes como a nasunina que tem a função de proteger as células e pode ajudar a reduzir o colesterol LDL (colesterol “mau”).

# ESPARGUETE COM PESTO E BURRATA



Fácil



30 min



6 porções

## INGREDIENTES:

### PARA O PESTO

- 150 g de manjeriçao fresco;
- 50 g de queijo parmesão;

### PARA A MONTAGEM

- 600 g de esparguete;
- 1 café de sal;
- 300 g de tomate cereja;

- 2 dentes de alho;
- ½ sopa de sal;
- 1 sopa de nozes;
- ½ chá de azeite;
- pimenta q.b.
- Pesto;
- 150 g de rúcula;
- 3 burratas;
- Pimenta q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Para fazer o pesto, comece por triturar os alhos e misture com o sal. Junte a noz picada;
2. Lave as folhas de manjeriçao, seque e pique finamente, juntando, de seguida, ao preparado;
3. Acrescente o queijo e o azeite, misturando até obter uma pasta homogénea. Tempere com pimenta;
4. Para montar o prato, comece por cozer o esparguete com o sal conforme as instruções da embalagem;
5. Escorra a massa e coloque numa taça, adicionando-lhe o pesto, o tomate *cherry*, a rúcula e, por fim, a burrata. Finalize temperando com pimenta.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
215	29	3	7	3	9	3	928

# ESPARGUETE NERO COM LULAS



Fácil



40 min



4 porções



## INGREDIENTES:

- 250 g de lulas (limpas);
- 300 g de esparguete nero;
- 50 g de amêndoas laminadas (levemente tostadas);
- 250 g de tomate pelado;
- 2 ☞ sopa de azeite;
- 3 dentes de alho;
- Manjeriçãõ seco q.b.;
- 1 ☞ chá de açúcar;
- 1 ☞ chá de sal;
- Pimenta q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Para o molho de tomate, numa panela grande, coloque 1 colher de sopa de azeite em fogo médio com o alho picado e refogue até ficar dourado;
2. Acrescente os tomates pelados, quebrando-os com uma colher de pau. Adicione o açúcar, o sal, a pimenta e o manjeriçãõ seco;
3. Deixe cozinhar durante 15 a 20 minutos em fogo baixo, mexendo de forma ocasional, até espessar;
4. Enquanto o molho cozinha, corte as lulas em anéis e, numa frigideira, salteie com 1 colher de sopa de azeite durante 2-3 minutos, até que estejam cozidos e levemente dourados. Tempere com pimenta;
5. Cozinhe o esparguete de acordo com as indicações da embalagem, escorra e reserve;
6. Adicione as lulas ao molho de tomate e misture bem. Coloque o preparado com lulas por cima do esparguete e polvilhe com amêndoas tostadas;
7. Se desejar, pode servir com folhas de manjeriçãõ fresco e queijo parmesãõ ralado.

# ESPARGUETE NERO COM LULAS

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
205	28	3	6	1	10	1	880

## HORA DE COLORIR!

No Kitchen Lab - laboratório de investigação alimentar da NOVA Medical School, as crianças divertem-se muito e aprendem muito sobre a nutrição e a alimentação. Pinta este desenho e reflete que... **nutrição é ciência!**



# HAMBÚRGUER DE ATUM



Fácil



30 min



6 porções



## INGREDIENTES:

- 150 g de flocos de aveia;
- 150 g de cebola;
- 60 g de abóbora;
- 6 pães de centeio;
- 3 ovos M;
- 2 latas de atum ao natural;
- 2 dentes de alho;
- Alface q.b.;
- Tomate q.b.;
- Salsa q.b.;
- Pimenta q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Triture grosseiramente a abóbora, a cebola, os dentes de alho e a salsa;
2. Adicione o atum bem escorrido, os flocos de aveia, os ovos e pimenta ao preparado anterior;
3. Misture bem os ingredientes até obter uma massa homogénea e divida em 6 partes iguais;
4. Molde os hambúrgueres com as mãos;
5. Aqueça uma frigideira antiaderente, coloque os hambúrgueres e deixe cozinhar cerca de 4 minutos de cada lado;
6. Sirva no pão com alface e tomate às rodelas.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
170	26	2	3	1	9	3	510

# HAMBÚRGUER DE LEGUMINOSAS



Fácil



30 min



4 porções



## INGREDIENTES:

- ½ chávena de ervilhas (70 g);
- 2 🍴 sopa de salsa picada;
- 1 lata (260 g) de grão-de-bico cozido;
- ½ cebola (106 g);
- 2 dentes de alho (6 g);
- ½ 🍴 chá de açafrão;
- 1 🍴 chá de sal;
- Pimenta preta q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Drene a água de cozedura do grão-de-bico com recurso a um coador;
2. Numa frigideira, salteie a cebola e o alho no azeite durante 5 minutos. Junte as ervilhas e salteie durante mais 3 - 5 minutos e retire da frigideira;
3. No processador de alimentos, triture o grão-de-bico, até formar uma pasta;
4. Numa taça, envolva as ervilhas e ervas aromáticas na pasta de grão-de-bico. Ajuste os temperos a gosto;
5. Forme cerca de 4 hambúrgueres. Para cozinhar, aqueça numa frigideira antiaderente um fio de azeite, coloque os hambúrgueres, deixe alourar de um lado e do outro lado, virando cuidadosamente;
6. Sirva no pão com salada ou outro acompanhamento!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
88	11	1	1	0	5	5	1590

# JARDINEIRA DE COELHO



Fácil



30 min



4 porções



## INGREDIENTES:

- 400 g de coelho;
- 100 mL de vinho branco;
- 400 g de batata-doce;
- 390 g de tomate pelado;
- 200 g de cebola;
- 200 g de abóbora;
- 150 g de feijão-verde redondo;
- 150 g de ervilhas;
- 120 g de cenoura;
- 200 g de curgete;
- 2 dentes de alho;
- 1 folha de louro;
- 2  sopa de azeite;
- 1  chá de sal;
- Pimentão-doce;
- Pimenta.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Corte o coelho em pedaços e tempere-o com 1 dente de alho, folha de louro, pimentão doce, pimenta, e vinho branco. Deixe a marinar por 20 minutos;
2. Num tacho, adicione o azeite e o coelho com a marinada e cozinhe por 5 minutos;
3. Adicione a cebola e 1 dente de alho picados e a batata-doce, abóbora, cenoura, curgete e tomate pelado cortados em pedaços;
4. Tempere com sal e pimenta, misture, tape e cozinhe em lume brando por 20 minutos;
5. Adicione as ervilhas e o feijão-verde redondo e cozinhe por mais 10 minutos. E está pronto a servir!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
65	7	3	1	0	5	2	405

# LASANHA DE PERÚ COM BERINGELA



Médio



60 min



6 porções



## INGREDIENTES:

- 600 g de carne de Perú picada;
- 390 g de tomate pelado;
- 240 g de queijo ralado;
- 240 g de pimento vermelho;
- 100 mL de polpa de tomate;
- 100 mL de vinho branco;
- 2 beringelas grandes;
- 200 g de cebola;
- 120 g de cenoura;
- 100 mL de água;
- 2 dentes de alho;
- 1 folha de louro;
- 2  sopa de azeite;
- 1  chá de sal;
- Orégãos;
- Pimentão doce;
- Pimenta.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Num tacho, adicione 1 colher de sopa de azeite, alho e cebola picados, pimento, cenoura e tomate pelado cortados em pedaços, a carne de Perú picada, folha de louro, polpa de tomate, vinho branco e a água;
2. Tempere com o pimentão doce, os orégãos, a pimenta e o sal. Misture e deixe cozinhar em lume brando por 25 minutos;
3. Espalhe 1 colher de sopa de azeite no fundo do tabuleiro e adicione 1/3 das fatias de beringela de forma a cobrir o fundo. Adicione metade do recheio e 1/3 do queijo ralado;
4. Adicione outra camada de beringela, o resto do recheio e mais 1/3 de queijo ralado. Termine com uma camada de beringela;
5. Leve ao forno a 200°C por 20 minutos com papel de alumínio por cima;
6. Adicione o resto do queijo ralado e leve ao forno por mais 10 minutos para gratinar.

# LASANHA DE PERÚ COM BERINGELA

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
82	2	2	3	2	9	1	385

## DIÁRIO ALIMENTAR

Manter um diário alimentar é uma ferramenta simples, mas poderosa para melhorar hábitos e promover saúde.

### Principais benefícios:

- Ajuda a perceber o que se come, quando e porquê, revalando padrões de fome emocional, excesso ou carências - **Consciência alimentar;**
- Facilita a ligação entre alimentos e determinadas reações como inchaço, determinadas dores, fadiga, etc - **Identificação de intolerâncias ou sintomas;**
- Perda ou ganho de peso, melhor controlo glicémico, energia e bem-estar geral - Apoio em objetivos específicos;
- Ver os progressos registados ajuda a manter o foco - **Maior motivação e compromisso;**
- Garante uma **avaliação mais precisa e personalizada** na visita a um nutricionista.

Um nutricionista é um profissional capacitado para orientar escolhas alimentares com base em evidência científica e nas necessidades individuais.

# PIZZA DE FRANGO

By Dr. João Ribeiro



Fácil



40 min



1 porção



## INGREDIENTES:

### PARA A MASSA

- 6  sopa de farinha de aveia;

### PARA O RECHEIO

- Peito de frango desfiado;
- Molho de tomate;
- 1 iogurte natural;
- 1 g Sal;
- Queijo Mozzarella;
- Espinafres;
- Orégãos.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Escorra a parte líquida do iogurte. Misture todos os ingredientes da massa e mexa até obter uma massa homogénea;
2. Molde a massa com um rolo e obtenha um formato redondo;
3. Coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno pré-aquecido a 180 ° C durante 10 minutos;
4. Retire do forno e adicione o recheio;
5. Leve ao forno durante mais 10 minutos.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
184	19	3	5	1	15	2	1620

# QUEQUES DE OVO E HORTÍCOLAS



Fácil



40 min



4 porções

## INGREDIENTES:

- 1 cebola (212 g);
- 3 cenouras (180 g);
- 160 g de ervilhas congeladas;
- ½ pimento vermelho (120 g);
- 80 g de azeitonas descaroçadas;
- 8 ovos M;
- 2 dentes de alho;
- 100 mL de leite meio-gordo;
- 2 ☿ sopa de azeite;
- Coentros q.b.;
- Manjeriço q.b.;
- Pimenta q.b.;
- Cebolinho q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Num tacho, adicione a cebola e o alho picados, a cenoura, o pimento cortado em pedaços pequenos e o azeite. Tempere com pimenta;
2. Cozinhe em lume brando por 10 minutos. Adicione as ervilhas e azeitonas e cozinhe por mais 5 minutos;
3. Numa taça, bata os ovos, adicione o leite e tempere com os coentros e o manjeriço;
4. Distribua os hortícolas pelas formas para queques forradas com papel vegetal, cubra com a mistura de ovos e leve ao forno por 15 minutos a 180°C.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
99	2	2	7	1	6	2	575

# RANCHO DO MAR À MODA DE SÃO BENTO

By Dr. João Ribeiro



Fácil



80 min



4 porções



## INGREDIENTES:

- 4 filletes de peixe-espada preto/salmão;
- 500 ml de água ou caldo de peixe;
- 12 camarões;
- 400 g de massa macarronete;
- 300 g de grão-de-bico cozido;
- 3 tomates grandes maduros ou 1 lata de tomate em pedaços;
- 6  + 100 mL de azeite;
- 1 cebola grande;
- 8 dentes de alho;
- 2 cenouras;
- 1 curgete;
- 1 couve coração de boi;
- 1 alho francês;
- ½ pimento vermelho;
- ½ pimento verde;
- 1 limão;
- 1 raminho de salsa;
- 1 raminho de hortelã;
- 1 raminho de coentros;
- 4 folha de louro;
- 1 cálice de *brandy*;
- 100 ml de vinho branco;
- Piri-piri q.b.;
- Colorau q.b.;
- Vinagre q.b.;
- Sal e pimenta q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Descasque os camarões, separando as cabeças das caudas e reserve;
2. Faça uma marinada com 2 dentes de alho laminado, 2 folhas de louro, sumo de limão, vinho branco, sal e pimenta. Marine o peixe e o camarão enquanto prepara os próximos passos. Guarde no frio;

# RANCHO DO MAR À MODA DE SÃO BENTO

By Dr. João Ribeiro

## MODO DE PREPARAÇÃO:

3. Numa frigideira, num fio de azeite e 2 dentes de alho esmagado, aloure as cabeças e cascas dos camarões. Flameje com o *brandy*. Refresque com um pouco de vinho branco. Pise as cabeças. Junte os talos da salsa e coentros e a parte verde do alho francês. Cubra com água fria e deixe ferver lentamente durante 20 minutos;

4. Num tacho largo aloure ligeiramente, num fio de azeite e um fio de água, a cebola finamente picada, alho francês (parte branca em meias-luas finas), 2 dentes de alho (sem gérmen) picados, pimentos (sem pele), cenouras em cubos pequenos e piri-piri. Junte uma pitada de sal;

5. Refresque com um pouco de vinho branco, junte o tomate e deixe cozinhar em lume forte durante 5 minutos;

6. Junte a curgete em cubos pequenos e a couve cortada em juliana;

7. Junte o grão-de-bico (escorrido) e deixe cozinhar 5 minutos. Se necessário, juntar um pouco de caldo ou água;

8. Adicione cerca de 1L de caldo ou água a ferver;

9. Junte a paprika e 1 folha de louro e deixe cozinhar o tempo indicado na embalagem;

10. Enquanto a massa coze, triture o caldo de camarão com a varinha mágica, coe e junte ao preparado anterior;

11. Retifique temperos e termine com um pouco de vinagre.

# RANCHO DO MAR À MODA DE SÃO BENTO

By Dr. João Ribeiro

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
104	8	2	5	1	5	2	445

### DR. JOÃO RIBEIRO

O Doutor João Ribeiro é médico infeciologista e especialista em Medicina do Trabalho.

Participou como concorrente na 5.<sup>a</sup> temporada do **MasterChef Portugal**. Durante a competição, destacou-se pela sua paixão pela cozinha.

Além da sua carreira médica, João Ribeiro é Docente Afiliado da Nova Medical School, abordando muito a área do *Culinary Medicine* - tema que até então não era muito falado em Portugal.



# STROGONOFF DE PERU COM MOLHO DE CURGETE



Fácil



45 min



4 porções



## INGREDIENTES:

- 480 g de peito de peru s/ pele;
- 4  sopa de sumo de limão;
- 2  sopa de molho de soja;
- Alecrim seco q.b.;
- Pimenta q.b.;
- 100 g de cebola;
- 2 dentes de alho;
- 400 g de curgete;
- 4  sopa de azeite;
- 300 g de cogumelos;
- 250 mL de leite M.G.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Tempere o peito de peru cortado em tiras com 2 colheres de sopa de sumo de limão, 1 colher de sopa de molho de soja, alecrim seco e pimenta. Reserve;
2. Num tabuleiro forrado com papel vegetal junte a cebola, o alho e a curgete picados e tempere com 2 colheres de sopa de azeite, 2 colheres de sopa de sumo de limão e 1 colher de sopa de molho de soja;
3. Leve ao forno durante 30 minutos a 190°C;
4. Numa frigideira antiaderente coloque 1 colher de sopa de azeite, 1 colher de sopa de água e salteie o peru;
5. Quando o peru estiver cozinhado, retire da frigideira e coloque, na mesma frigideira, 1 colher de sopa de azeite, 1 colher de sopa de água e salteie os cogumelos cerca de 5 minutos;
6. Triture a curgete assada com o leite;
7. Adicione o molho de curgete e o peru aos cogumelos na frigideira, deixando apurar cerca de 3 minutos;
8. Sirva com arroz e salada mista.

# STROGNOFF DE PERÚ COM MOLHO DE CURGETE

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
63	2	2	2	0	8	1	368

## DICAS

Come com equilíbrio, variedade e moderação - o segredo para uma alimentação saudável todos os dias.

### Gorduras e Óleos

#### Fruta



#### Laticínios e derivados



#### Carne, Pescado e Ovos



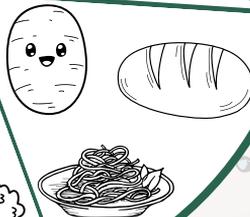
#### Leguminosas



#### Hortícolas



#### Cereais e derivados, tubérculos



# TOFU COM BROA



Fácil



80 min



6 porções



## INGREDIENTES:

- 500g de tofu ao natural;
- ½ copo de vinho branco;
- 200g de broa de milho;
- 1 limão;
- 2 cebolas;
- 4 dentes de alho;
- 12 batatas;
- 3 cenouras;
- 1 alho francês;
- 2 l sopa de azeite;
- 2 l chá de sal;
- Pimenta q.b.;
- Pimentão doce q.b.;
- Cebolinho q.b.;
- 1 folha de louro.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C;
2. Coloque o tofu numa taça e fragmente, temperando com o sumo de 1 limão;
3. Entretanto, descasque e pique as cebolas e os dentes de alho. Corte as batatas em quartos, as cenouras em cubos e o alho francês;
4. Disponha 1 cebola, 2 dentes de alho, as batatas e as cenouras numa travessa e tempere com uma colher de sopa de azeite, uma colher de chá de sal, pimenta, pimentão doce e cebolinho;
5. Leve o preparado de hortícolas ao forno durante cerca de 45 minutos;
6. Simultaneamente, refogue o tofu temperado com 1 colher de sopa de azeite, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 folha de louro e o vinho branco, durante 10 minutos;
7. Triture a broa de milho com a salsa num processador de alimentos até ter uma textura de farinha;
8. Retire o preparado inicial do forno, adicionando por cima o preparado com tofu, e finalize com a broa;
9. Leve novamente ao forno por cerca de 15 minutos.

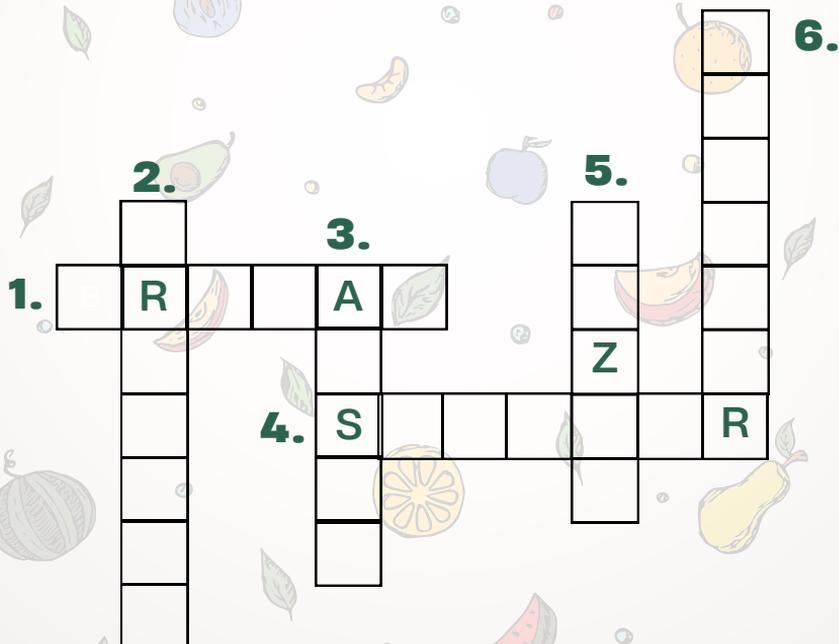
# TOFU COM BROA

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g):

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
80	12	1	1	0	3	2	430

## PALAVRAS CRUZADAS

Como sabes, existem várias formas de confeccionar os alimentos! Por isso mesmo, deves preencher as palavras cruzadas em falta de acordo com o método de confeção descrito. Sabes qual o mais adequado?



1. Processo de cozinhar em óleo quente, submergindo totalmente o alimento;
2. Cozinhar sobre uma grelha, através de um calor seco (sem gordura);
3. Confeção no forno;
4. Processo que decorre numa frigideira com muito pouca gordura;
5. Cozedura submersa em água;
6. Cozinhar lentamente, com pouco líquido e com tampa.

# WRAPS DE HÚMUS E SALADA



Fácil



30 min



4 porções



## INGREDIENTES:

- 4 wraps;
- Húmus de grão-de-bico;

### PARA A SALADA

(escolher 30 g de entre os seguintes)

- Rúcula;
- Alface;
- Tomate em rodela;
- Beterraba cozida;
- Pepino;
- Abacate;
- Cebola roxa;
- Cenoura;
- Orégãos em folha.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Prepare o húmus conforme a receita disponível na secção “entradas”;
2. De seguida, espalhe o húmus pelos wraps, junte a salada a gosto e está pronto a comer.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
238	22	2	12	3	8	5	1003

# SOBREMESAS

## FESTIVIDADES E CONSUMO DE FRUTA

As **sobremesas e doces** desempenham um papel significativo na alimentação, especialmente no contexto de **celebrações e momentos especiais**, devendo ser de carácter simbólico, associado a momentos de prazer e convivência.

As sobremesas são tipicamente de elevada densidade energética, ou seja, têm **muitas calorias**.

Assim sendo, o seu consumo excessivo no dia-a-dia pode ter impactos negativos para a saúde, como aumento do **risco** para desenvolver **obesidade** ou **diabetes**.

Como sobremesa, deve ser dada preferência a alternativas mais saudáveis sempre que possível. A melhor opção para satisfazer a necessidade de algo doce é a **fruta** na sua **forma natural**.

A **fruta** oferece o sabor doce, com açúcares naturalmente presentes, eliminando os açúcares refinados. Além disso, a fruta é rica em **fibras, vitaminas e minerais essenciais** para o bom funcionamento do organismo, contribuindo para a hidratação e saúde geral.

# SOBREMESAS

No contexto das festas e momentos especiais, é possível inovar, oferecendo sobremesas à base de fruta.

Por exemplo, **espetadas de frutas**, saladas de frutas ou até sobremesas simples com frutas frescas e iogurte natural podem ser deliciosas alternativas.

As sobremesas, quando consumidas **ocasionalmente** e em momentos de celebração, devem ser vistas como algo que complementa a refeição, mas não deve ser a base da nossa alimentação.

**Diariamente**, deve optar por **frutas frescas e naturais**, uma vez que contribuem para uma alimentação mais saudável e equilibrada.

## Sazonalidade

OUTONO					
	Dióspiro	Romã	Fisális	Uva	Pêssego
INVERNO					
	Laranja	Kiwi	Tangerina	Pêra	Maçã
PRIMAVERA					
	Groselha	Cereja	Alperce	Nêspera	Mirtílo
VERÃO					
	Ameixa	Figo	Nectarina	Melão	Framboesa

# ANANÁS COM CANELA E ROMÃ



Fácil



15 min



4 porções



## INGREDIENTES:

- 100 g de romã;
- 500 g de ananás;
- canela em pó q.b.;
- hortelã fresca q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Abra a romã ao meio e retire os bagos, reservando o sumo que conseguir aproveitar;
2. Descasque o ananás de modo a eliminar todos os vestígios de casca;
3. Corte o ananás em cubos e disponha-os nos pratos de serviço;
4. Salpique o ananás com uma pitada de canela em pó e por cima distribua os bagos de romã e o seu sumo;
5. Enfeite com folhinhas de hortelã fresca.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
54	11	11	0	0	1	2	3

# BANANA POPS



Fácil



10 min  
+2 horas



4 porções



## INGREDIENTES:

- 100 g de iogurte natural
- 2 l de sopa de granola, coco ralado ou frutos secos ralados;
- 2 bananas maduras;
- 4 palitos de gelado;
- 100 g de chocolate preto 70% cacau;

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Descasque as bananas e corte-as ao meio;
2. Espete um palito de gelado em cada metade, na zona de corte;
3. Derreta o chocolate em banho-maria;
4. Passe as bananas no iogurte natural;
5. Mergulhe no chocolate;
6. Polvilhe com granola, coco ralado ou frutos secos picados;
7. Coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao congelador por duas horas, até ficarem firmes;
8. Retire do congelador e sirva.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
228	20	17	13	6	5	4	16

# CREPES DE GRÃO COM FRUTA DA EPOCA

Fácil

15 min

1 porção



## INGREDIENTES:

- 80 mL de leite meio-gordo;
- 30 g de farinha de grão-de-bico;
- 10 g de creme de avelã;
- 90 g de morangos;
- 70 g de cerejas;
- 50 g de framboesas;
- 50 g de mirtilos;
- Canela.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Numa tigela, misture a farinha de grão-de-bico com o leite. Tempere com a canela e envolva;
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em lume médio-baixo e junte a mistura até cobrir toda a superfície;
3. Deixe cozinhar até o rebordo se começar a desprender;
4. Vire o crepe com uma espátula e deixe cozinhar mais 1 minuto;
5. Triture metade dos frutos vermelhos e aqueça a mistura até levantar fervura;
6. Coe a calda num passador e deixe arrefecer;
7. Barre o crepe com o creme de avelã e recheie com a calda de frutos vermelhos;
8. Dobre ao meio e decore com os restantes frutos vermelhos.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
90	11	8	3	0	3	4	12

# ESPETADAS DE FRUTAS DA ÉPOCA



Fácil



15 min



4 porções



## INGREDIENTES:

- 600 g de fruta variada;

*Exemplo: Pêssego, nectarina, alperce melancia, meloa, melão, banana, pera, maçã, figos, ananás, uvas, morangos, mirtilos, amoras, framboesas,*

- 4 paus para espetadas.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Lave muito bem a fruta;
2. Divida a quantidade total em 4 porções iguais
3. Coloque a fruta nos paus de espetada, intercalando com frutas de cores diferentes;
4. Sirva e dê cor à sua mesa!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
51	9	9	0	0	1	2	4

# FLAN DE MAÇÃ



Fácil



25 min



4 porções



## INGREDIENTES:

- 100 mL de leite meio-gordo;
- 1 chá de amido de milho;
- 200g de maçã (c/ casca);
- 2 ovos M;
- 1 laranja (casca);
- 2 sopa de açúcar;
- 1 sopa de azeite;
- 1 chá de aroma de baunilha (opcional).
- Canela q.b.;

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Lave as maçãs e corte em cubos;
2. Numa frigideira antiaderente, adicione as maçãs com a canela e a casca de laranja, salteando, em fogo médio, cerca de 5 minutos;
3. Mexa até a maçã ficar caramelizada e com uma textura macia;
4. Bata os ovos com o açúcar até obter um creme homogéneo;
5. Adicione o azeite e a baunilha ao creme homogéneo e envolva;
6. Misture o amido de milho com o leite e envolva no preparado anterior;
7. Disponha as maçãs em formas para queques e coloque o preparado;
8. Leve ao forno a 180°C cerca de 15 minutos.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
108	14	13	4	1	4	1	39

# GELADO DE BANANA E CAJU



Fácil



15 horas



4 porções



## INGREDIENTES:

- 4 bananas maduras;
- 75 mL de leite meio-gordo;
- 200 g de caju;
- Canela q.b.;
- Folhas de hortelã q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Doze horas antes de preparar o gelado, congele as bananas cortadas em rodela;
2. Entretanto, para fazer a manteiga de caju, coloque 200g de caju num tabuleiro forrado com papel vegetal. Leve ao forno durante 25 minutos a 150°C. Triture até obter uma consistência cremosa;
3. Após as 12 horas, retire as bananas congeladas e triture com a manteiga de caju, o leite e a canela até obter uma textura homogênea;
4. Transfira o gelado para um recipiente e coloque no congelador, durante 3 horas;
5. Sirva o gelado com folhas de hortelã.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
233	19	15	14	3	7	3	11

# MAÇÃ ASSADA COM CAÑELA E SUMO DE LARANJA



Fácil



35 min



4 porções

## INGREDIENTES:

- 4 maçãs (fuji, golden ou outra variedade firme);
- 4 paus de canela;
- 100 mL de sumo de laranja.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C;
2. Lave bem as maçãs e retire o caroço;
3. No centro da maçã, coloque um pau de canela;
4. Regue as maçãs com sumo de laranja;
5. Leve ao forno durante 25 minutos, até ficarem macias.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
65	14	14	0	0	0	2	6

# MOUSSE DE CHOCOLATE COM AQUAFABA



Fácil



30 min



4 porções

## INGREDIENTES:

- 100g de chocolate de culinária 70%;
- 180g aquafaba;
- 1 colher de café de Cremor tártaro.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Derreta o chocolate em banho-maria;
2. Bata numa batedeira elétrica a aquafaba com o cremor tártaro até obter uma mistura semelhante a claras em castelo;
3. Incorpore no chocolate de forma tripartida;
4. Leve ao frio até solidificar.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
615	57,7	24	35,6	14	11,3	11,6	0,1

# PANNA COTTA DE FRUTOS VERMELHOS



Fácil



15 horas +  
30 minutos



4 porções



## INGREDIENTES:

- 400 mL de iogurte natural;
- 2  sopa de gelatina em pó;
- 3  sopa de água;

- 1  chá de aroma de baunilha;
- Fruta fresca a gosto  
*Exemplo: morangos, framboesas, mirtilos, etc.*

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Numa tigela pequena, coloque 3 colheres de sopa de água fria e adicione gelatina em pó. Deixe hidratar durante 5 minutos. Mexa até dissolver a totalidade da gelatina;
2. Noutra tigela, coloque o iogurte natural e adicione o aroma de baunilha. Misture até ficar homogéneo;
3. Adicione a gelatina à mistura de iogurte, até atingir uma textura uniforme;
4. Despeje a mistura em copos ou taças individuais e leve ao congelador durante 4 horas;
5. Retire do congelador e decore com frutas frescas a gosto.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
62	5	5	2	1	7	0	52

# PUDIM DE CHIA COM FRUTOS SILVESTRES

Fácil

15 min

3 porções



## INGREDIENTES:

- 150g de frutos vermelhos congelados;
- 4  sopa de sementes de chia;
- 1 banana média;
- 1  chá de aroma de baunilha;
- 200 mL de kéfir ou bebida vegetal (se optar por uma sobremesa *vegan*).

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Junte, numa taça, as sementes de chia, o kefir ou bebida vegetal, o aroma de baunilha e misture bem;
2. Leve ao frigorífico durante, pelo menos, 3 horas até esta mistura engrossar e se transformar num pudim;
3. Depois de a mistura se ter transformado em pudim, triture a banana e os frutos vermelhos até obter um creme gelado homogéneo;
4. Quando servir, mexa o pudim para garantir uma textura uniforme;
5. Distribua o pudim de chia em taças individuais e adicione a mistura de frutas geladas como cobertura, decorando, por exemplo, com fruta da época.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
85	9	8	3	1	3	4	19

# SNACKS

## A IMPORTÂNCIA DOS SNACKS

Muitas vezes subestimados, os *snacks* desempenham um **papel crucial** na nossa alimentação diária.

Ao contrário daquilo que o mito urbano dita, os *snacks* não são apenas um "extra" entre refeições. Os *snacks* são ótimas ferramentas para manter os níveis de energia e para melhorar o desempenho físico e mental. Quando bem escolhidos, podem ser uma ótima ferramenta para o equilíbrio e diversificação alimentar ao longo do dia.

De acordo com as *guidelines* europeias, a distribuição energética diária deve incluir os *snacks*, que devem representar entre **10% a 20% da ingestão energética diária**.

Quando feitos de forma equilibrada, estes momentos entre as refeições podem fornecer nutrientes essenciais, como fibras, proteínas, vitaminas e minerais, contribuindo para um **padrão alimentar mais saudável**.

Neste capítulo, vais encontrar receitas de *snacks* saborosos e nutritivos, pensados para te acompanhar ao longo do dia.

Cada uma das receitas foi criada para ser prática, deliciosa e equilibrada. Porque comer bem não significa apenas pensar nas grandes refeições — **os pequenos momentos também contam!**

# BANANA BREAD

Fácil



60 min



12 porções



## INGREDIENTES:

- 250 g de flocos de aveia;
- 100 g de farinha de aveia;
- 1 ☿ sopa de erva-doce;
- 1 ☿ chá de fermento em pó;
- 1 ☿ sopa de canela em pó;
- 4 bananas maduras;
- 4 ☿ sopa de azeite;
- 50 g nozes;
- 4 ovos;
- 150 mL de leite;
- sementes (abóbora, girassol e sésamo).

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Separe as gemas das claras;
2. Esmague 3 bananas;
3. Bata a banana com as gemas, o azeite, a erva-doce e a canela;
4. Junte os flocos de aveia, a farinha de aveia e o leite;
5. Bata as claras em castelo;
6. Envolve cuidadosamente as claras batidas em castelo com a mistura anterior;
7. Pré-aqueça o forno a 180°C;
8. Corte a banana longitudinalmente;
9. Forre uma forma de bolo inglês com azeite, usando um pincel;
10. Coloque a mistura na forma. Por cima coloque a banana, as nozes e, por fim, as sementes;
11. Coloque no forno durante 40 minutos a 180°C;
12. Sirva quando já estiver frio.

# BANANA BREAD

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
219	24	9	9	2	8	3	127

## SALADA DE FRUTAS

Nesta salada de frutas estão escondidos nomes de **12 frutas** que deveríamos consumir no dia-a-dia. Deveríamos consumir entre **3 a 5 porções/dia**.

Procura com atenção as palavras na grelha — elas podem estar na horizontal, vertical, diagonal. Boa sorte!

F	G	R	U	K	P	N	H	G	M	N	F	H
N	M	A	Ç	Â	V	J	U	K	P	Ê	R	A
B	I	F	R	I	O	P	N	H	B	M	G	W
F	R	A	M	B	O	E	S	A	A	N	M	E
A	T	D	H	J	M	E	L	Â	N	C	I	A
F	I	B	A	L	O	T	A	P	A	M	T	M
H	L	E	C	E	R	E	J	A	N	B	J	E
J	O	H	R	G	A	E	U	V	A	F	Ç	I
O	L	A	R	A	N	J	A	O	H	E	P	X
U	F	U	T	E	G	Q	D	G	R	S	J	A
T	D	F	I	G	O	A	H	R	N	V	N	H

# BARRINHA DE AVEIA COM FRUTOS GORDOS OLEAGINOSOS



Fácil



150 min



6 porções



## INGREDIENTES:

- 250g de flocos de aveia;
- 50g de amêndoas;
- 50g de nozes picadas;
- 75g de manteiga de caju;
- 50g de passas;
- 2  sopa de mel;
- 1  chá de aroma de baunilha.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Toste a aveia, as amêndoas e as nozes numa frigideira em fogo médio até dourar, mexendo frequentemente;
2. Aqueça o mel e a manteiga de caju numa panela em fogo médio, até a mistura ficar homogênea;
3. Misture numa taça a aveia tostada, as amêndoas, as nozes, o preparado anterior, as passas e o aroma de baunilha;
4. Pressione a mistura numa forma e leve ao frigorífico pelo menos 2 horas antes de cortar em barras.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
444	48	17	3	3	13	6	12

# BOLACHINHA DE AVEIA, BANANA E CHOCOLATE

By Dr. João Ribeiro



Fácil



40 min



10 porções



## INGREDIENTES:

- 1 chávena de flocos de aveia finos;
- 50 g de chocolate preto (80% cacau), grosseiramente picado;
- 2 bananas.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C;
2. Esmague as bananas com um garfo;
3. Junte os flocos de aveia e o chocolate picado;
4. Envolve tudo muito bem;
5. Molde as bolachas com as mãos;
6. Leve ao forno por 15 minutos num tabuleiro forrado com papel vegetal.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
295	47	10	7	3	9	6	4

# BRIOCHE CASEIRO



Fácil



2 horas



10 porções



## INGREDIENTES:

- 500 mL de leite meio-gordo;
- 880 g de farinha de trigo;
- 4,5 colheres de chá de fermento;
- 100 g de açúcar;
- 4 ovos;
- 4 colheres de sopa de óleo de coco.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Misture o leite morno, o fermento e uma pitada de açúcar numa tigela. Deixe descansar durante 5 minutos;
2. Numa tigela separada, misture o açúcar, os ovos e o óleo de coco;
3. Adicione a mistura de fermento na mesma tigela e misture todos os ingredientes;
4. Amasse a massa sobre uma superfície enfarinhada até deixar de ficar pegajosa;
5. Transfira a massa para uma tigela levemente untada com óleo. Cubra com um pano e deixe crescer durante 2 horas;
6. Coloque num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal. Cubra e deixe arrefecer durante 30 minutos;
7. Leve ao forno durante 15 minutos a 225°C ou até adourar.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
104	10.5	5.6	5.1	1.6	4.8	0.8	130

# COMPOTA CASEIRA DE MAÇÃ E ERVA-DOCE



Fácil



60 min



8 porções



## INGREDIENTES:

- 650g de maçã descascada;
- Sumo de 1 limão;
- 100 g de açúcar;
- 1 pau de canela;
- Canela em pó q.b.;
- Erva-doce q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Descasque as maçãs;
2. Corte as maçãs em cubos pequenos;
3. Coloque as maçãs numa tigela e regue-as com o sumo de limão para não oxidarem. Num tacho largo, coloque o açúcar, a maçã, a erva-doce, a canela em pó e o pau de canela. Leve ao lume e mexa até o açúcar se dissolver;
4. Quando começar a ferver, deixe cozinhar até os cubinhos de maçã ficarem moles e a compota engrossar (cerca de 45 minutos a 1 hora);
5. Retire do lume e deixe arrefecer;
6. Sirva com pão.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
102	23	23	0	0	0	2	7

# CREME DE AMÊNDOA E BAUNILHA

By Prof. Doutora Gabriela Ribeiro



Fácil



35 min



30 porções



## INGREDIENTES:

- 3 chávenas de amêndoas cruas;
- $\frac{1}{4}$  de colher de chá de sal;
- Opcional:  $\frac{1}{4}$  de colher de chá de canela em pó;
- Opcional:  $\frac{1}{2}$  colher de chá de extrato de baunilha.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pré-aqueça o forno a 175°C;
2. Espalhe as amêndoas num tabuleiro de forno com borda e torre por 10 minutos, mexendo aos 5 minutos;
3. Deixe as amêndoas arrefecerem até ficarem mornas;
4. Transfira as amêndoas para um processador de alimentos (ou liquidificador);
5. Triture até obter uma textura muito cremosa. Se a mistura aquecer demasiado, pare e deixe arrefecer durante alguns minutos;
6. Quando a manteiga estiver cremosa e sem grumos, pode adicionar os ingredientes opcionais: Sal, canela ou baunilha;
7. Triture até os ingredientes adicionais estarem bem incorporados;
8. Deixe a manteiga de amêndoa arrefecer à temperatura ambiente. Transfira-a para um frasco de vidro com tampa. Guarde no frigorífico (até 2 semanas).

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
633	18	4	55	4	15	8	0

# GRANOLA DE FRUTOS SECOS COM LARANJA



Fácil



30 min



8 porções



## INGREDIENTES:

- 130 g de flocos de aveia;
- 10 g de azeite;
- 50 g de mistura de frutos oleaginosos (amêndoas, avelãs, nozes);
- 50 g de mistura de sementes (abóbora, girassol e sésamo);
- 2 laranjas (raspa e sumo);
- 1  chá de canela em pó.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Pique grosseiramente os frutos oleaginosos;
2. Coloque o azeite e o sumo da laranja numa frigideira e junte os restantes ingredientes;
3. Deixe tostar durante 15 a 20 minutos em lume brando;
4. Desligue a placa, tape a frigideira e deixe a granola arrefecer;
5. Sirva com iogurte e fruta.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
242	22	8	12	2	8	5	7

# IOGURTE CASEIRO



Fácil



60 min +  
16 horas



8 porções



## INGREDIENTES:

- 1 iogurte natural;
- 1L de leite gordo.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Aqueça o leite numa panela até atingir os 85°C (verifique a temperatura com um termómetro para culinária);
2. Deixe arrefecer até aos 40°C;
3. Junte 1 iogurte natural;
4. Coloque em frascos e deixe na iogurteira durante 6 a 8 horas. Caso não tenha iogurteira, coloque os frascos no forno desligado, previamente pré-aquecido a 50°C.
5. Coloque os frascos no frigorífico no mínimo durante 8 horas;
6. Sirva, por exemplo, a acompanhar com fruta, cereais integrais ou com granola de frutos secos com laranja (receita anterior).

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
62	5	5	3	2	3	0	42

# PANQUECAS DE BANANA



Fácil



30 min



4 porções



## INGREDIENTES:

- 6 bananas médias;
- 12 ovos grandes;
- 170 g de farinha de aveia;
- Azeite (para cozinhar);
- Sabores opcionais:
  - ½ colher de canela;
  - ¼ de colher de chá de sal;
  - 2 colheres de sopa de sementes de cânhamo ou linhaça moída.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Numa tigela, esmague a banana com um garfo. Adicione os ovos e bata até que estejam bem incorporados na banana;
2. Adicione a farinha e o sabor escolhido. Mexa delicadamente até ficar bem misturado. Reserve enquanto aquece a frigideira;
3. Aqueça uma frigideira (antiaderente) em fogo médio-baixo. Se necessário, unte levemente a frigideira com um pouco de azeite;
4. Coloque ¼ de xícara da massa preparada previamente na frigideira quente. Cozinhe até que pequenas bolhas se formem na superfície das panquecas;
5. Vire as panquecas e cozinhe até que fiquem douradas dos dois lados;
6. Repita o processo com a massa restante.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
141	16,7	6,8	5,0	1,4	6,7	1,6	80

# PANQUECAS DE ESPINAFRES



Fácil



15 min



2 porções



## INGREDIENTES:

- 120 g de flocos de aveia;
- 60 g de espinafres;
- 1 kiwi;
- 1 tangerina;
- 1 ovo M;
- 25 mL de leite meio-gordo;
- 1 ☺ sopa de sumo de limão;
- 1 ☺ chá de linhaça moída;
- 1 ☺ café de bicarbonato de sódio.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Descasque o kiwi e a tangerina;
2. Triture os flocos de aveia até obter farinha;
3. Adicione o leite, o ovo, os espinafres, metade do kiwi e da tangerina, a linhaça moída, o sumo de limão e o bicarbonato de sódio;
4. Triture até a massa ficar homogênea;
5. Aqueça uma frigideira antiaderente em lume médio/baixo. Quando estiver quente, junte 2 colheres de sopa da massa;
6. Deixe cozinhar até a massa se desprender do fundo. Vire com uma espátula e deixe cozinhar por mais 2 minutos;
7. Sirva com o restante kiwi e tangerina cortados.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
62	5	5	3	2	3	0	42

# QUEQUES DE CURGETE E MIRTILOS

By Prof. Doutora Gabriela Ribeiro



Fácil



50 min



24 porções



## INGREDIENTES:

- 188g de farinha de trigo c/fermento;
- 120 mL de azeite;
- 2 curgetes médias;
- 100 g de açúcar mascavado;
- 2 ovos, à temperatura ambiente;
- 50 g de açúcar branco;
- $\frac{1}{2}$  chá de fermento em pó;
- 1 sobremesa de canela em pó;
- 2 chá de aroma de baunilha;
- $\frac{1}{4}$  chá de noz-moscada moída;
- $\frac{1}{2}$  chá de bicarbonato de sódio.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Misture a farinha, o fermento, o bicarbonato de sódio, a canela e a noz-moscada numa tigela média;
2. Pré-aqueça o forno a 200° C. Unte e enfarinhe 24 formas de queques;
3. Bata os ovos numa tigela grande até ficarem leves. Gradualmente, bata o açúcar, o azeite, a baunilha e a raspa de limão;
4. Adicione delicadamente a curgete ralada à mistura anterior (tendo secado muito bem);
5. Deite uniformemente nas formas preparadas com 1-2 mirtilos por cima;
6. Coza no forno pré-aquecido até que um palito inserido saia limpo (25 a 30 minutos).

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
215	25	13	11	2	3	1	71

# SCONES DE LARANJA E CENOURA



Fácil



30 min



8 porções



## INGREDIENTES:

- 200g de flocos de aveia finos;
- 3 l sopa de azeite;
- 9 l de café de fermento;
- 1 laranja (sumo e raspa);
- 3 ovos;
- 1 iogurte natural;
- 1 cenoura ralada;
- Canela q.b

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Rale a cenoura finamente;
2. Comece por colocar os ovos e o azeite numa taça, misture bem e junte o iogurte;
3. Junte a cenoura ralada, o sumo de laranja, a raspa da laranja, os flocos de aveia e a canela;
4. Envolve e coloque o fermento;
5. Distribua por formas de *muffins*;
6. Leve ao forno cerca de 15 minutos a 180 °C;
7. Sirva.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
173	20	4	7	1	7	2	1500

# TORTITAS DE AVEIA INTEGRAL



Fácil



40 min



6 porções



## INGREDIENTES:

- 200g de amido de milho;
- 200g de farinha de aveia integral;
- Água q.b. (até a massa ter consistência para moldar);
- Curcuma em pó q.b.;
- Azeite q.b.;
- Pimenta q.b.;
- Alho moído q.b.;
- Salsa em folha q.b.;
- Sal fino q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Misture todos os ingredientes numa taça grande e amasse;
2. Coloque água adicional se for necessário retificar a textura;
3. Estenda, com auxílio de um rolo da massa, até a massa ficar fina. Corte em pequenos triângulos;
4. Forre um tabuleiro para ir ao forno e coloque os triângulos sem estarem sobrepostos. Coloque um fio de azeite por cima;
5. Leve ao forno a 180°C e, quando a parte de cima das tortitas estiver dourada, vire e leve ao forno novamente;
6. Pode servir com húmus, por exemplo.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
365	70	1	5	1	7	3	500

# BEBIDAS

## A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE ÁGUA

A **água** deve ser a escolha **número 1** no momento de ingerir líquidos. A água é **essencial** para o funcionamento do nosso organismo e desempenha um papel crucial em muitos processos biológicos e fisiológicos.

É o componente mais abundante no corpo humano, representando cerca de **60%** do nosso peso corporal. É **indispensável** para a nossa **sobrevivência** e saúde.

É um componente fundamental para várias **funções vitais** e participa em processos como **regulação da temperatura corporal**, **absorção de nutrientes** e **eliminação de resíduos**, através da urina e do suor. Para além disso, ajuda na digestão, lubrificação das articulações e manutenção da pressão sanguínea.

A quantidade ideal de água necessária varia de pessoa para pessoa. Geralmente, corresponde a cerca de **2L de água/dia**.

A atividade física, o calor e condições de saúde pode aumentar a necessidade de líquidos. Curiosamente, o chá, sumos naturais e alimentos ricos em água, como frutas e hortícolas **contribuem para a hidratação**.

# BEBIDAS

Tem **atenção a sinais** como boca seca, fadiga, urina escura e dificuldade de concentração.

Beber água e manter-se hidratado é fundamental para a saúde geral, especialmente para o bom funcionamento do **cérebro** e do **intestino**.

Assim sendo, a água desempenha um papel essencial na regulação de várias funções do organismo, contribuindo para a melhoria da capacidade cognitiva e da função digestiva. A hidratação deve, por isso, ser uma prioridade na nossa rotina diária.

Existem pessoas que não gostam de beber água e, por isso, águas aromatizadas ou chás sem açúcar são excelentes opções para a hidratação.

# ÁGUA AROMATIZADA C/ ANANÁS E HORTELÃ



Fácil



5 min



8 porções



## INGREDIENTES:

- Cascas de 1 ananás;
- 1 ramo de hortelã;
- 2 litros de água.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Descasque o ananás;
2. Lave as cascas do ananás e o ramo de hortelã;
3. Coloque as cascas de ananás e o ramo de hortelã num jarro com água;
4. Reserve no frigorífico;
5. Sirva bem fresco.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
0	0	0	0	0	0	0	0

# ÁGUA AROMATIZADA DE LIMÃO, PEPINO E HORTELÃ



Fácil



5 min



8 porções



## INGREDIENTES:

- 1 litro de água (preferencialmente fresca);
- ½ limão cortado em rodela fina;
- ⅓ de pepino cortado em rodela fina;
- 6 folhas de hortelã.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Lave bem o limão, o pepino e as folhas de hortelã;
2. Coloque as rodela de limão e pepino numa jarra ou garrafa;
3. Adicione as folhas de hortelã, ligeiramente esmagadas com as mãos para libertarem o aroma;
4. Encha com 1 litro de água;
5. Deixe repousar no frigorífico por pelo menos 1 hora antes de servir (idealmente 3–4 horas para um sabor mais intenso);
6. Sirva com cubos de gelo, se desejares.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
0	0	0	0	0	0	0	X

# ÁGUA AROMATIZADA DE MAÇÃ E CANELÃ



Fácil



5 min



8 porções



## INGREDIENTES:

- Cascas de 8 maçãs;
- 1 limão às rodelas;
- 2 paus de canela;
- 2 litros de água.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Descasque as maçãs e corte o limão;
2. Lave as cascas das maçãs e o limão;
3. Coloque as cascas das maçãs, o limão e os paus de canela num jarro com água;
4. Reserve no frigorífico;
5. Sirva bem fresco.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
0	0	0	0	0	0	0	X

# SMOOTHIE DE KEFIR E ESPINAFRES

By Dra. Ana Sofia Gaspar



Fácil



10 min



2 porções



## INGREDIENTES:

- 140 g de banana;
- 100 g de espinafres cozidos;
- 450 a 500 mL de kéfir líquido;
- 150 g de mirtilos congelados;
- Opcional:
  - 50 a 60 g de *whey protein*;
  - 15 a 20 g de sementes de chia;
  - 8 a 10 cubos de gelo.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Lave os espinafres. Coza-os;
2. Lave, pese e corte a banana;
3. Lave e pese os mirtilos;
4. Coloque todos os ingredientes no liquidificador;
5. Adicione alguns cubos de gelo para dar consistência;
6. Bata bem e sirva.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
248	26,6	13,4	8,2	8,2	13,3	8,4	121

# SUMO DE ANANÁS E HORTELÃ

By Prof. Doutora Gabriela Ribeiro



Fácil



10 min



8 porções



## INGREDIENTES:

- 1 ananás sem casca;
- 1 ramo de hortelã;
- 2 L de água.

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Descasque o ananás;
2. Coloque os pedaços de ananás e o ramo de hortelã num processador de alimentos;
3. Triture durante 5 minutos com a água;
4. Reserve no frigorífico;
5. Sirva bem fresco, podendo colocar umas pedras de gelo para que mantenha a frescura.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g): nutrium

Energia (kcal)	Hidratos Carbono (g)	Açúcar (g)	Gordura Total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Sal (mg)
48	9	9	0	0	1	1	2

A light green background with a repeating pattern of various fruits and leaves. The fruits include avocados, lemons, pears, apples, watermelon slices, and oranges. The leaves are simple green shapes. The pattern is scattered across the entire page.

# SOLUÇÕES

# PÁGINA 12

2. C

3. B

4.

1. B E T E R R A B A

N O U R A

O C O L O

B Ó B O R

5. E S P I N A F R E S

# PÁGINA 14

	G	R	Ã	O	-	D	E	-	B	I	C	O
					F	T	R	E	M	O	Ç	O
					E	V						
			L	E	N	T	I	L	H	A	S	
							L	J				
							H		Ã			
						F	A	V	A	O		
							S	O	J	A		

# PÁGINA 39



**Sardinha**

Litoral norte, como Matosinhos, Figueira da Foz e Peniche. Geralmente mais pequena que o carapau.



**Carapau**

Comum no litoral português, como Sesimbra e Setúbal.



**Dourada**

Pescada ao largo do Algarve e no estuário do Sado.

# PÁGINA 60



	M	A	Ç	Â					P	Ê	R	A	
	I								B				
F	R	A	M	B	O	E	S	A	A				
	T				M	E	L	Â	N	C	I	A	
	I				O				A				M
	L		C	E	R	E	J	A	N				E
	O				A		U	V	A				I
	L	A	R	A	N	J	A						X
					G								A
		F	I	G	O								

# MENSAGEM NUTRIUM

## *Sponsor do Livro*

Em falta - parceiro irá enviar.

# PARCEIROS 2025

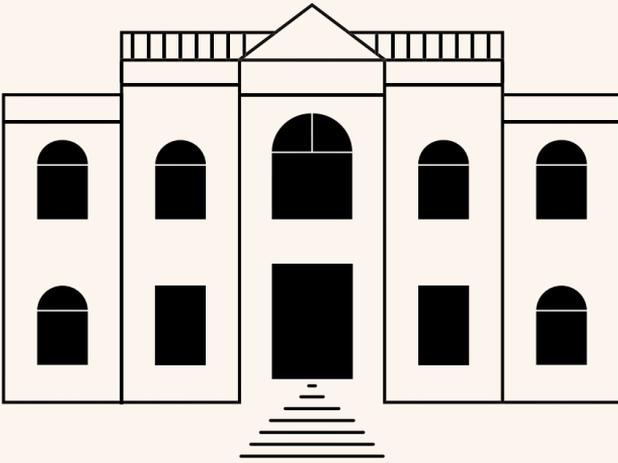


Secretaria Regional  
de Saúde e Proteção Civil



Secretaria Regional  
de Educação, Ciência  
e Tecnologia





**NOVA**  
MEDICAL SCHOOL