



SANTO TIRSO  
CÂMARA MUNICIPAL

# MAIS

## Fruta e Hortícolas

e/ dicas para encarregados de educação

Receitas do Chef  
**FÁBIO BERNARDINO**

# FICHA TÉCNICA

## *Título*

“Mais fruta e hortícolas”

## *Produção*

Câmara Municipal de Santo Tirso

Equipa Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável  
(PNPAS) da Direção-Geral da Saúde (DGS)  
Pedro Graça | Maria João Gregório | Sofia Mendes de Sousa

## *Recetas / Fotografia*

Travel & Flavours By Chef Fábio Bernardino (I&D e Revisão técnica  
e gastronómica) | Inês Fernandes (I&D alimentar e fotografia)

## *Design*

Câmara Municipal de Santo Tirso

## *Projeto*

Protocolo de Colaboração entre a Direção-Geral da Saúde,  
a Administração Regional de Saúde do Norte, I.P.,  
e a Câmara Municipal de Santo Tirso  
no âmbito da promoção da alimentação saudável

Janeiro de 2019

MAIS

*Fruta e Hortícolas*

MAIS

*Fruita e Hortícolas*

# NOTA INTRODUTÓRIA

Os hortícolas e a fruta são alimentos que se destacam para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. O consumo inadequado de fruta e hortícolas é considerado um dos principais determinantes das doenças crónicas, como as doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo diário de, pelo menos 400g de hortofrutícolas para se usufruir dos efeitos protetores destes alimentos. Contudo, em Portugal uma grande percentagem das crianças não atinge estes valores. Os dados do último Inquérito Alimentar Nacional dizem-nos que cerca de 72% das crianças portuguesas não cumprem esta recomendação da OMS.

Este e-book pretende apresentar um conjunto de sugestões para promover o consumo de fruta e hortícolas em crianças em idade escolar, capacitando as respetivas famílias com conhecimentos e competências para uma maior utilização de fruta e hortícolas na alimentação diária.

A participação das crianças no processo de produção, compra, preparação e confecção de fruta e hortícolas é também destacada neste manual enquanto uma estratégia que pode ser essencial para promover o conhecimento acerca dos alimentos, aumentando a probabilidade de estes integrarem a sua alimentação.

Este e-book insere-se no âmbito da Estratégia para a Promoção da Alimentação Saudável da Câmara Municipal de Santo Tirso, que tem contado com o apoio Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

Esperamos que esta ferramenta contribua para a melhoria dos hábitos alimentares das crianças em idade escolar e respetivas famílias promovendo o consumo de fruta e hortícolas de uma forma didática e criativa.

# Sabia que...

- O consumo inadequado de fruta e hortícolas é considerado um dos principais determinantes de doenças não transmissíveis, como as doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro.
- A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo diário de pelo menos 400g de fruta e hortícolas, o equivalente a aproximadamente 5 porções diárias destes alimentos.

# BOAS RAZÕES PARA CONSUMIR Hortofrutícolas

- CONTRIBUEM PARA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, PLENA EM VITAMINAS E MINERAIS.
- FORNECEM ANTIOXIDANTES, SUBSTÂNCIAS PROTETORAS DO NOSSO ORGANISMO.
- AJUDAM A UMA ADEQUADA HIDRATAÇÃO.
- BOA FONTE DE FIBRAS ALIMENTARES, PODENDO AJUDAR NA REGULAÇÃO DO TRÂNSITO INTESTINAL E NO CONTROLO DO APETITE.
- BAIXO TEOR DE GORDURA E BAIXO VALOR ENERGÉTICO.
- IDEAL PARA TODAS AS IDADES.
- TORNAM AS REFEIÇÕES MAIS COLORIDAS, ACRESCENTANDO NOVOS SABORES, TEXTURAS E AROMAS.



# 5 PORÇÕES POR DIA —

COMA MAIS FRUTA E HORTÍCOLAS  
VARIE TODOS OS DIAS

8

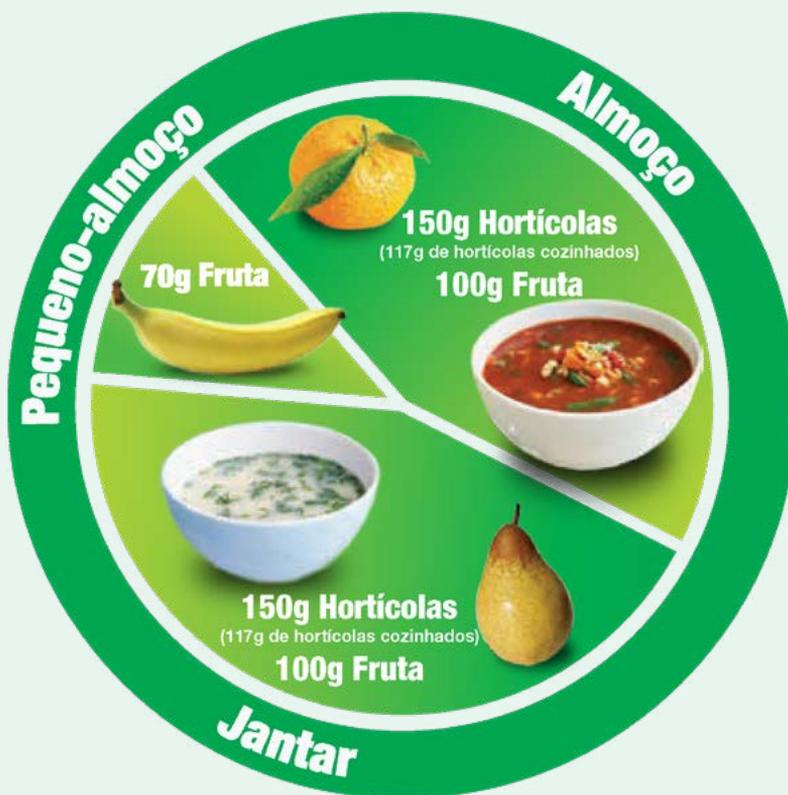
A Organização Mundial da Saúde promove o consumo de 5 porções de frutas e hortícolas por dia. Na prática, isto quer dizer que se deve consumir pelo menos **400g de hortofrutícolas por dia**, tendo o cuidado de diversificar o tipo e a cor, aproveitando, assim, os benefícios de todos os nutrientes essenciais à saúde e nunca esquecendo os alimentos sazonais e produzidos localmente.

Misturar cores e sabores significa que se está a colocar no prato nutrientes diversos.

Consuma fruta e hortícolas de diferentes cores do arco-íris, pois a cada cor corresponde um perfil nutricional diferente.

## Como atingir os 400g diários de hortofrutícolas?

Uma sopa no início das refeições principais e 3 peças de fruta por dia é suficiente para garantir os 400g de fruta e hortícolas!



# 5 PORÇÕES — 5 CORES

## vermelha

Tomate, pimento vermelho, rabanete, beterraba, morango, melancia, framboesa, cereja, maçã vermelha, romã, groselha

A cor vermelha indica a presença de licopeno, que pode ajudar a prevenir alguns cânceros, nomeadamente o da próstata.

As antocianinas são importantes na proteção das células e podem ter um importante papel na saúde cardiovascular.

## amarelo/laranja

Cenoura, abóbora, pimento laranja, tangerina, pêssigo, manga, laranja, nectarina, meloa, diospiro, ameixa amarela, maracujá, papaia, ananás, alperce

São ricos em betacaroteno, importantes para a saúde dos olhos e da pele.

Os citrinos são uma excelente fonte de vitamina C, fundamental para reforçar as defesas do organismo.

## roxo

Beringela, alface roxa, couve roxa, cebola roxa, amora, ameixa preta, uva roxa, mirtilo, amora, figo roxo

A sua cor natural relaciona-se com um tipo de pigmentos, as antocianinas, poderoso antioxidante com papel protetor para o organismo. Parece também ter um papel protetor para a saúde cardiovascular.

## verde

Brócolo, couve-de-bruxelas, couve portuguesa, couve lombarda, repolho, pimento verde, pepino, curgete, alface, feijão-verde, agrião, espinafres, nabiças, uvas verdes, kiwi, maçã verde

A sua cor natural provém de um pigmento específico, a clorofila. As folhas verdes apresentam quantidades interessantes de ferro

## branco

Alho, nabo, espargos brancos, alho-francês, cogumelos, cebola, couve branca, couve-flor, pastinaca, banana, pera, anona, melão

Podem contribuir para o controlo do colesterol e da tensão arterial, devido à presença da alicina.

São fonte de flavonóides, que parecem contribuir para a melhoria do sistema imunitário e da saúde cardiovascular.

# O QUE É UMA PORÇÃO?

- 1 peça de fruta de tamanho médio (160g) ou
- 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g) ou
- 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)

12



## QUE ALIMENTOS CONTAM?

Todo o tipo de frutas e hortícolas contribuem, independentemente de serem frescos, congelados ou refrigerados.



180g CRU  
140g COZINHADO



180g CRU  
140g COZINHADO



180g CRU  
140g COZINHADO



1 UNIDADE  
160g



1 UNIDADE  
160g



12 BAGOS  
160g



1 UNIDADE  
160g

## QUE ALIMENTOS NÃO CONTAM?

Batata, inhame, mandioca, marmelada, compotas, geleias, fruta cristalizada, fruta em conserva com calda de açúcar, frutos secos e frutos gordos.

# CUIDADOS A TER NA COMPRA

## FRUTA

- Excessivamente madura.
- Aparência suja.
- Com fissuras ou fendas.
- Com casca enrugada.
- Contaminada e com presença de bolores.

## HORTÍCOLAS/LEGUMINOSAS

- Com perda de cor, amarelecimento ou escurecimento.
- Com amadurecimento excessivo.
- Com odor estranho.
- Com folhas velhas.
- Com raízes podres.
- Murchos ou pisados.
- Com excesso de terra.
- Demasiadamente húmidos.

*Prefira fruta e hortícolas da época, nacionais e preferencialmente de produtores locais!*

*São mais económicos, mais saborosos e nutritivamente mais ricos.*

# COMO INCLUIR hortícolas NO SEU DIA-A-DIA

## SIRVA-OS CRUS, EM SALADAS COLORIDAS

Prepare saladas rápidas e refrescantes com alface, tomate cereja, cubos de pepino, rodela de maçã, milho, tiras de cenoura, pimento, couve roxa e repolho. Acompanhe com ervas aromáticas a gosto. Evite a adição de molhos e opte pelo azeite em cru, em conjunto com o vinagre sem adição de sal.

## PREPARE-OS NO FORNO OU USE A FRIGIDEIRA/WOK

A maioria dos hortícolas ficam deliciosos no forno ou salteados apenas com uma colher de chá de azeite, alho e ervas aromáticas. Opte por cogumelos, curgete, beringela, tomate, nabo, beterraba e cenoura. Os hortícolas congelados (ex.: cebola ou alho picados, tomate, brócolos, couve-flor, feijão-verde, espinafres, cenouras baby) não têm o seu valor nutricional diminuído e podem ter-se de reserva para quando o tempo não chegou para os comprar frescos.

Dê cor ao seu prato!

## FAÇA SOPAS CASEIRAS

Uma boa forma de consumir hortícolas é iniciar as refeições principais com uma sopa de legumes. Pode fazer uma base da sopa e congelar em doses diárias e em cada dia adicionar um hortícola diferente partido em pedaços (ex: espinafres, couve lombarda, repolho, agrião). O azeite apenas deve ser adicionado em cru no final da preparação.

## VARIE OS PURÉS

Renove o clássico puré de batata. Junte-lhe outros hortícolas como cenoura, curgete, abóbora, ervilhas, favas e brócolos.

## ADAPTE AS RECEITAS

Guarneça as omeletas com cebola, salsa, coentros, cogumelos, alho-francês, cenoura, tomate e pimentos.

Faça pizzas caseiras com hortícolas (ex.: rúcula, tomate cereja), tartes vegetarianas e espetadas de hortícolas.

Junte hortícolas aos pratos de massa e arroz (ex.: grelos, brócolos, tomate).

Nas sanduíches de pão de mistura ou integral, acrescente alface, rúcula, pepino, cenoura raspada, tomate, couve branca, aipo e couve roxa.

## REUTILIZE AS “SOBRAS”

As “sobras” dos hortícolas podem ser aproveitadas para fazer sopa, esparregados, arroz de legumes ou puré de legumes.

# COMO INCLUIR fruta NO SEU DIA-A-DIA

- 1** Acrescente fruta ao pequeno-almoço. Poderá adicionar aos cereais ou ao iogurte ou optar por sumos naturais ou batidos de fruta (ex.: leite com morango e banana) sem adição de açúcar.
- 2** Leve “saúde dentro da lancheira” ao contemplar a fruta juntamente com um pão de mistura e queijo ou uns frutos secos, por exemplo.
- 3** Acrescente pedaços de fruta às saladas (ex.: rodela de laranja, cubinhos de pera) e nos assados no forno (ex.: laranja, maçã, ameixa, castanha, tomate). Faça da fruta a sobremesa de excelência.
- 4** A fruta madura pode ser aproveitada para fazer batidos de fruta, purés de fruta, compotas e sobremesas.
- 5** Experimente sobremesas com fruta: maçã assada, crumble de fruta, salada de fruta, gelatina com pedaços de fruta ou pudins de fruta.
- 6** Nas festas, as crianças pode fazer divertidas espetadas de ananás, melão, tomate cereja, uvas, morangos... e batidos coloridos e nutritivos.

## NOTA:

*Pelo menos uma peça de fruta que consome diariamente deve ser rica em vitamina C (ex.: laranja, morango, kiwi, tangerina).*

# DICAS PARA PAIS E EDUCADORES

**Um dos desafios habituais da educação alimentar infantil é o de promover o consumo adequado de hortofrutícolas. As crianças aprendem por imitação, por este motivo, é importante ensinar através do exemplo.**

- 1** Faça refeições a horas certas e contemple alimentos variados a nível de cores, texturas e paladares.
- 2** Inclua as crianças na compra, preparação e confeção das refeições. Convide-as a escolher os hortícolas e frutas para o menu semanal.
- 3** Seja criativo na apresentação dos pratos, use e abuse das cores dos alimentos. Lembre-se de que os olhos também comem e dê nomes apelativos aos pratos (ex: arroz alegre).
- 4** Faça das refeições um momento divertido, de descontração e de convívio da família. Respeite a saciedade da criança e não faça das refeições “uma guerra” com os seus filhos.
- 5** Habitue o seu filho a comer sopa no início do almoço e do jantar. Mas atenção, os pais têm de comer e dar o exemplo! Experimente adotar técnicas de “marketing”: em vez de sopa de espinafres, come-se muito melhor uma “sopa à Popeye”.

- 6 Inclua os produtos hortícolas em 1/3 do prato, cozidos ou crus com formas divertidas (ex.: palitos de cenoura).
- 7 Seja persistente! Não desista ao primeiro sinal de rejeição. Lembre-se de que ninguém gosta de todas as frutas e hortícolas! Se a criança for ensinada a provar o mesmo alimento várias vezes, pode acabar por apreciá-lo.
- 8 Quando o seu filho recusa um alimento ou os seus equivalentes alimentares, tente camuflá-los ou dá-los em outras preparações culinárias que o seu filho gosta (ex.: massa, empadão).
- 9 Não use os alimentos como um prémio ou punição, não deve haver o “come isto que eu dou-te aquilo”.
- 10 Convide um amigo para almoçar ou jantar. Se estes forem um exemplo positivo, os pais podem recorrer à sua influência para que os filhos ingiram hortofrutícolas.

***Dê o exemplo, seja um modelo e seja persistente!***

***Os adultos que educam são modelos que as crianças vão imitar!***

***Proporcione ao seu filho uma vida saudável!***

# SUGESTÕES DE ATIVIDADES EM FAMÍLIA



20

- 1 Visite quintas, feiras, mercados e envolva as crianças na escolha dos alimentos, fale acerca da origem dos alimentos e explique-lhes a diferença entre produtos frescos e processados.
- 2 Cozinhar é uma divertida aprendizagem, vá com as crianças para a cozinha, deixe que elas sejam mini chefs! Este envolvimento aumenta a probabilidade de aceitarem os alimentos que prepararam e confeccionaram.
- 3 Promova a interação dos mais novos em tarefas simples (ex: lavar os hortícolas, espremer laranjas).
- 4 Realize atividades lúdicas alusivas à alimentação (ex: conte uma história relacionada com a alimentação, peça para desenhar o hortícola preferido).
- 5 Faça uma pequena horta, plante ervas aromáticas, alguns frutos e hortícolas no quintal ou mesmo em vasos ou garrafas no parapeito da janela.
- 6 Preencha a tabela da prova dos 5!



# TABELA DOS 5



2ª feira

--	--	--	--	--	--

3ª feira

--	--	--	--	--	--

4ª feira

--	--	--	--	--	--

5ª feira

--	--	--	--	--	--

6ª feira

--	--	--	--	--	--

# CHECKLIST

## monitorização da promoção de uma adequada ingestão de hortofrutícolas

22

	SIM	NÃO
• Inclui sopa de produtos hortícolas, podendo conter batata e/ou leguminosas, no início das refeições principais?		
• Oferece hortícolas inteiros na sopa, incluindo leguminosas (como feijão, grão de bico ou ervilha)?		
• Inclui produtos hortícolas no prato, cozinhados ou crus, adequados à ementa?		
• As refeições são coloridas, apresentando pratos visualmente apelativos?		
• Oferece fruta variada, da época, como sobremesa?		
• Inclui fruta/ hortícolas/ frutos gordos (como noz, amêndoa, avelã) nas merendas?		
• Compra alimentos de produção local/regional/nacional, sempre que possível?		
• Prefere hortofrutícolas frescos e da época?		



# RECEITAS

24

2ª feira

3ª feira

SOPA

Sopa mediterrânica

Sopa de beterraba e grão-de-bico

PRATO

Massa salteada com molho de brócolos e pescada

Legumes caçoilos com ervilhas e ovo escalfado

SOBREMESA

Pera açafonada com amêndoa

Maçã assada no forno com raspas de citrinos

LANCHE

Sandes com pasta de grão e hortícolas + Limonada com hortelã

logurte caseiro com puré de fruta e aveia

# do Chef

# FÁBIO BERNARDINO

4ª feira

Sopa couve-flor  
e maçã

5ª feira

Sopa de abóbora e  
pevides aromatizadas

6ª feira

Sopa de ervilhas  
e ervas aromáticas

Bolonhesa de lentilhas  
e beringela

Almôndegas  
de grão-de-bico, atum  
e espinafres  
com arroz de tomate

Rolinhos de peru  
com esparguete  
de cenoura  
e batata-doce

Crumble de tangerina  
e frutos secos

Mousse de iogurte  
e frutos vermelhos

Leite-creme com puré  
de maçã e canela

Brigadeiro  
de batata-doce  
+ Sumo de frutos  
vermelhos

Panquecas de aveia  
e maçã com calda  
de frutos vermelhos

Wrap de pasta  
de brócolos e queijo

SO-

PAS



## SOPA MEDITERRÂNICA

4 pessoas | 30 min.

600ml caldo aromático

200g abóbora

200g batata-doce

120g alho francês

200g couve coração

200g feijão

30g alho

Pimenta q.b

Noz-moscada q.b

1 c. sopa de azeite (10g)

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, abóbora, batata-doce, alho, e a parte verde do alho francês. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Coloque todos os hortícolas juntamente com a pimenta e a noz-moscada na panela e deixe ferver. No final coloque azeite em cru no prato e sirva.



## SOPA DE BETERRABA E GRÃO-DE-BICO

4 pessoas | 30 min.

**600 ml caldo aromático**

**200g beterraba**

**150g couve-flor**

**200g grão-de-bico**

**220g alho francês**

**20g alho**

**50g cebola**

**Pimenta q.b.**

**Noz moscada q.b.**

**1 c. sopa azeite (10g)**

**Hortelã q.b.**

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600ml de água ao lume com as cascas de cebola, beterraba, 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 pimenta e a noz moscada na panela e deixe ferver. De seguida triture com uma varinha mágica, decore com azeite em cru no prato, finalize com as folhas de hortelã picadas. Sirva.



## SOPA DE COUVE-FLOR E MAÇÃ

4 pessoas | 30 min.

600 ml caldo aromático

400g couve-flor

200g curgete

120g cebola

20g alho

120g alho francês

200g maçã

Pimenta q.b.

30g amêndoa ao natural

1 c. sopa azeite (10g)

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600ml 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 pimenta na panela e deixe ferver. De seguida triture com uma varinha mágica, decore com umas amêndoas ao natural. Termine com o azeite em cru no prato e sirva.



## SOPA DE ABÓBORA E PEVIDES AROMATIZADAS

4 pessoas | 30 min.

600 ml caldo aromático

400g abóbora

200g couve-flor

120g alho francês

120g curgete

20g alho

Pimenta q.b.

Noz moscada q.b.

Pevide de abóbora q.b.

Pimentão-doce q.b.

1 c. sopa azeite (10g)

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600ml 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 pimenta e a noz moscada na panela e deixe ferver. De seguida triture com uma varinha mágica, decore com umas pevides de abóbora previamente salteadas sem adição de gordura e temperadas com pimenta e pimentão-doce. Termine com o azeite em cru no prato e sirva.

## SOPA DE ERVILHAS E ERVAS AROMÁTICAS

4 pessoas | 30 min.



200g ervilhas  
120g cebola  
200g curgete  
120g alho francês  
30g alho  
600ml caldo aromático  
Noz-moscada q.b.  
Pimenta q.b.  
1 c. sopa de azeite (10g)  
10g cebolinho  
20g salsa

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600ml de água ao lume com as cascas de cebola, alho francês, alho, a parte verde do alho francês e talos da salsa. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Coloque todos os hortícolas juntamente com a pimenta e a noz moscada na panela e deixe ferver. De seguida triture com uma varinha mágica, decore com azeite em cru no prato, finalize com o cebolinho e a salsa picada. Sirva.

PRA-

TOS

principais



## ALMÔNDEGAS DE GRÃO-DE-BICO, ATUM E ESPINAFRES COM ARROZ DE TOMATE

4 pessoas | 30 min.

300 grão-de-bico  
100g abóbora  
200g cebola  
20g alho  
2 latas de atum ao natural  
200g espinafres  
60g coentros  
2 c. sopa de açafrão (20g)  
50g pão de mistura ralado  
80g tomate pelado  
300g arroz  
1 c. sopa de azeite (10g)  
Pimenta q.b.

1. Comece por esmagar o grão-de-bico e a abóbora cozida. Pique a cebola e os dentes de alho e envolva o atum previamente escorrido, juntamente com os espinafres.
2. Adicione os coentros picados, o açafrão e misture tudo.
3. Molde pequenas bolinhas com a ajuda do pão ralado. Poderá também utilizar sementes de abóbora ou pimento para moldar.
4. Para o arroz de tomate, coloque numa panela o tomate, parte da cebola, o alho, o azeite, a pimenta e deixe estufar até que o molho fique apurado. Por fim, adicione as almôndegas e sirva com arroz.

# MASSA SALTEADA COM MOLHO DE BRÓCOLOS E PESCADA

4 pessoas | 40 min.



300g pescada  
300g massa espirais/fusilli  
700ml caldo aromático  
300g brócolos  
50g salsa ou coentros  
Raspa e sumo de 1 limão  
2 c. sopa de azeite (20g)  
200g cebola  
30g alho  
200g tomate fresco  
50g couve roxa

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, abóbora e do alho. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Utilize o caldo aromático para cozer a pescada e a massa. Deixe arrefecer, desfie e reserve.
3. Para o molho de brócolos, comece por cozer os brócolos no caldo aromático. Depois de cozidos coloque num processador de cozinha com a salsa ou coentros, sumo de limão, 1 colher de sopa de azeite e triture. Caso necessite vá adicionando água até ficar uma mistura cremosa.
4. Numa frigideira coloque a cebola, o alho picado, a pescada desfiada, o tomate cortado em pequenos pedaços e a couve roxa em juliana, com o azeite e salteie.
5. No final adicione o molho de brócolos, envolva e sirva.



## LEGUMES CAÇOILOS COM ERVILHAS E OVO ESCALFADO

4 pessoas | 30 min.

36

200g ervilhas  
160g batata  
100g beringela  
200g curgete  
200g tomate  
100g feijão verde  
80g cebola  
20g alho  
1 c. sopa de azeite (10g)  
Tomilho q.b.  
Pimenta q.b.  
4 ovos

1. Comece por cozer as ervilhas e reserve.
2. De seguida corte a batata, a beringela, a curgete, o tomate, o feijão verde a cebola e o alho e junte tudo numa frigideira com a colher de sopa de azeite para saltear.
3. Adicione as ervilhas e misture ao preparado anterior temperando com tomilho e pimenta.
4. Por fim, adicione os ovos por cima do preparado até estarem escaldados. Sirva.



## BOLONHESA DE LENTILHAS E BERINGELA

4 pessoas | 30 min.

600ml água/caldo

300g lentilhas

200g esparguete

100g cebola branca

200g beringela

200g curgete

400g tomate

120g alho francês

200g cenoura

Mistura ervas aromáticas

(alecrim, orégãos, coentros)

1 c. sopa de azeite (10g)

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600ml de água ao lume com as cascas de cebola, beringela, curgete. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Numa panela com água ou caldo aromático leve as lentilhas a cozer e reserve. Ao mesmo tempo coza o esparguete em água ou caldo aromático.
3. Numa frigideira coloque a cebola picada, a beringela, a curgete, o tomate, o alho francês, a cenoura e deixe estufar. Junte as lentilhas e sirva com o esparguete.

# ROLINHOS DE PERU COM ESPARGUETE DE CENOURA E BATATA-DOCE

4 pessoas | 30 min.



400g peru  
Raspa e sumo de 1 limão  
Pimenta q.b.  
Tomilho q.b.  
50ml vinho branco  
300ml caldo aromático  
200g batata-doce  
300g cenoura  
120g alho francês  
200g espinafres  
120g cebola  
20g alho  
1 c. sopa de azeite (10g)  
1 folha de louro  
Noz-moscada  
Colorau q.b.

1. Comece por temperar o peru com a raspa e sumo de limão, a pimenta, tomilho, o vinho branco e deixe marinar.
2. Lave e descasque os legumes aproveitando os desperdícios para um caldo aromático onde deve cozer a batata-doce.
3. Com uma colher coloque uma porção de espinafres dentro de um bife, enrole e coloque num tabuleiro com o molho da marinada.
4. Leve ao forno a 220°C cerca de 15 minutos.
5. Para a esmagada de batata-doce, coloque numa panela azeite, a cebola, o alho, de seguida adicione a batata, tempere a gosto e no final adicione a cenoura espiralizada.
6. Emprate colocando a esmagada de batata na base e o rolinho de peru recheado por cima, terminando com um toque de especiarias.

# SABRE- MESSAS



## PERA AÇAFRONADA COM AMÊNDOA

4 pessoas | 30 min.

2 peras rocha  
1 estrela de anis  
1 pau de canela  
1 unidade de raspa e sumo de laranja  
1 c. chá de açafão (3g)  
Sementes à escolha  
30g Amêndoa

1. Comece por partir a pera rocha em pedaços.
2. De seguida numa frigideira antiaderente salteie a pera com a estrela de anis, a canela, a unidade de raspa e sumo de laranja e o açafão.
3. No final adicione a amêndoa picada.



## MAÇÃ ASSADA NO FORNO COM RASPAS DE CITRINOS

4 pessoas | 30 min.

42

4 maçãs do tipo reineta  
ou bravo-de-esmolfe

4 paus de canela

Raspa de limão

e sumo de 1 laranja

1 estrela de anis

50g nozes

1. Comece por lavar bem as maçãs e por retirar os caroços, colocando os paus de canela em cada uma delas.
2. Numa travessa coloque as maçãs, juntamente com a estrela de anis, a raspa e sumo de laranja. Polvilhe com a noz triturada e leve ao forno a 180°C durante 30 minutos.



43

## CRUMBLE DE TANGERINA E FRUTOS SECOS

4 pessoas | 30 min.

40g farinha

½ c. café de canela

½ c. café de açafrão

10g flocos de aveia

Erva doce q.b.

200g maçã

200g tangerina

Raspa e sumo de 1 limão

10g noz

1 un. pau de canela

1 un. estrela de anis

1. Comece por misturar a farinha com a canela, o açafrão, os flocos de aveia e a erva doce. Numa forma sobreponha camadas de maçã laminada e tangerina com a raspa e sumo de limão e adicione a noz picada. No final cubra com a mistura com o preparado de farinha anterior.
2. Leve ao forno a 220°C cerca de 30 minutos. Decore com pau de canela e estrela de anis.



44

## MOUSSE DE IOGURTE E FRUTOS VERMELHOS

4 pessoas | 30 min.

200g frutos vermelhos

Pau de canela

Raspa e sumo de limão

3 iogurtes naturais (360g)

Hortelã q.b.

30g flocos de aveia

1. Comece levar os frutos vermelhos ao lume numa panela com o pau de canela, a raspa e sumo de limão.
2. Numa tigela bata os iogurtes com as folhas de hortelã.
3. Numa taça ou copo coloque o preparado de iogurte, por cima a calda de frutos vermelhos e termine com os flocos de aveia.

## LEITE-CREME COM PURÉ DE MAÇÃ E CANELA

4 pessoas | 30 min.



600ml leite  
1 unidade de ovo  
20g amido de milho  
10g mel  
1 un. pau de canela  
1 casca de laranja e limão  
Canela q.b.  
200g maçã  
Canela em pó

1. Comece por levar uma panela com o leite ao lume juntamente com o pau de canela, a casca de laranja e limão.
2. Numa taça, misture o mel com o amido de milho e um ovo batido.
3. Junte o preparado anterior ao leite e e leve ao lume, sem parar de mexer, até engrossar.
4. Para o puré de maçã leve a maçã cortada em pedaços com água, pau de canela até ficar cozida e triture em puré.
5. Distribua o leite creme por taças e coloque o puré de maçã por cima. Polvilhe com canela em pó.

LANN-  
CHES



## IOGURTE CASEIRO COM PURÉ DE FRUTA E AVEIA

6 doses | 1 hora

47

1 litro de leite  
1 iogurte natural  
1 folha de gelatina  
(opcional)  
300g maçã  
1 pau de canela  
Raspa e sumo de laranja  
Canela em pó q.b.  
30g flocos de aveia

1. Envolve cuidadosamente o leite com o iogurte natural e a folha de gelatina previamente hidratada. Leve ao frio e reserva.
2. Para o puré de maçã leve a maçã a cozer com o pau de canela e a raspa e sumo de laranja.
3. Triture até obter um puré.
4. Sirva o iogurte com puré de maçã e flocos de aveia.

## SANDES COM PASTA DE GRÃO E HORTÍCOLAS

4 pessoas | 20 min.



200g grão-de-bico  
1 c. chá de açafrão (3g)  
20g alho  
1 c. sopa de azeite (10g)  
100g beterraba  
1 raspa e sumo de limão

100g mistura alfaces  
40g coentros

4 carcaças ou fatias de pão  
de mistura ou integral

## Limonada com hortelã

4 pessoas | 20 min.

2 limões  
600 ml  
Folhas de hortelã  
1 c. sopa de mel (10g)

1. Para a pasta de grão-de-bico coloque o grão-de-bico, o açafrão, o alho, o azeite, a beterraba, a raspa e sumo de limão e triture com uma varinha mágica até obter uma massa homogénea.
2. Para a mistura de hortícolas, corte a mistura de alfaces e pique os coentros.
3. Para montar a sandes, corte ao meio e coloque a pasta de grão-de-bico no centro, recheie com a mistura de hortícolas.

# PANQUECAS DE AVEIA E MAÇÃ COM CALDA DE FRUTOS VERMELHOS

4 pessoas | 20 min.



50

50g Aveia

2 ovos

50ml água

Canela em pó q.b.

200g maçã

200g frutos vermelhos

Pau de canela

1. Numa tigela misture os flocos de aveia com os ovos, a água, a canela e a maçã cortada em pedaços.
2. Numa frigideira antiaderente coloque pequenas porções e vá virando à medida que vão estando cozinhadas.
3. Para a calda de frutos vermelhos, leve os frutos vermelhos numa panela com água e pau de canela e triture até obter uma calda.
4. Sirva as panquecas com calda de frutos vermelhos e canela em pó.



## WRAP DE PASTA DE BRÓCOLOS E QUEIJO

4 pessoas | 20 min.

200g farinha integral  
100ml leite MG ou magro  
ou 100ml de água ou 100ml  
infusão de limão

2 ovos

Noz moscada q.b.

Pimenta q.b.

Tomilho q.b.

400g brócolos picados

30g coentros

4 fatias de queijo

1. Comece por preparar a massa do wrap. Misture a farinha integral, o leite, os ovos, as especiarias numa taça e misture tudo. Numa frigideira antiaderente coloque pequenas porções da massa numa concha e vire com uma espátula quanto estiver cozinhado de cada lado.
2. Pique os brócolos e junte os coentros.
3. Recheie o wrap com o preparado anterior, junte as fatias de queijo e termine com os coentros.

## BRIGADEIRO DE BATATA-DOCE E ATUM

4 pessoas | 20 min.



300 batata-doce  
2 latas de atum ao natural  
200g espinafres  
10g coentros  
2 c. sopa de açafrão (20g)  
Pimenta q.b.  
50g pão de mistura ralado  
1 c. sopa de azeite (10g)

1. Comece por esmagar a batata-doce cozida. Misture a batata doce com o atum e os espinafres. Adicione os coentros picados, o açafrão e a pimenta e misture tudo.
2. Molde pequenas bolinhas com a ajuda do pão ralado e está pronto a servir.

## Sumo de frutos vermelhos

4 pessoas | 15 min.

Infusão de canela  
Sumo de limão  
200g frutos vermelhos  
100ml água

1. Comece por fazer uma infusão com canela.
2. Junte o sumo de limão e os frutos vermelhos triturados. Sirva.



SANTO TIRSO  
CÂMARA MUNICIPAL