



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE NUTRIÇÃO

# 5

• Receitas  
Sustentáveis

# Bolonhesa de lentilhas



## Ingredientes

- 70 g esparguete
- 5 g azeite virgem extra
- ¼ cebola
- 1 dente de alho
- 40 g cenoura
- 140 g espinafres
- 50 g tomate maduro
- 40 g lentilhas secas
- Orégãos q.b.
- Manjeriço q.b.
- 5 g salicórnia

## Confeção:

1. Coloque as lentilhas a cozer, depois de demolidas, numa caçarola com água.
2. Disponha a cebola, o alho, os espinafres, a cenoura e o tomate picados num tacho com um pouco de água e salicórnia. Deixe libertar os sucos.
3. Junte as lentilhas cozinhadas. Misture tudo e deixe cozinhar.
4. Ferva a água para cozinhar o esparguete num jarro elétrico.
5. Coloque num tacho a água a ferver, adicione o esparguete e deixe cozer durante 7 a 8 minutos. Escorra a água.
6. Coloque o preparado por cima do esparguete e tempere com azeite e ervas aromáticas.



### Sustentável

As lentilhas são uma fonte de proteína vegetal, sendo uma opção mais sustentável às proteínas de origem animal. Durante as refeições semanais, prepare alguns pratos à base de leguminosas. Tenha um canteiro de ervas aromáticas para temperar os seus cozinhados.

# Ovos escalfados com produtos hortícolas



## Ingredientes

- 5 g azeite virgem extra
- ¼ cebola
- 40 g cenoura
- 50 g curgete
- 250 g batata
- 2 ovos
- 50 g tomate maduro
- 30 g brócolos
- 30 g alho-francês
- 50 g cogumelos
- Orégãos q.b.
- Salsa q.b.
- Manjeriço q.b.
- Cebolinho q.b.

## Confeção:

1. Corte os produtos hortícolas e as batatas em rodela finas.
2. Coloque os produtos hortícolas e as batatas num tacho com um pouco de água. Misture todos os ingredientes e cozinhe em lume brando.
3. Abra os ovos cuidadosamente e coloque-os num tacho com água fervida no jarro elétrico, durante 2 a 3 minutos.
4. Tempere o preparado com azeite, coloque os ovos por cima e acrescente as ervas aromáticas.



## Sustentável

Planeie as refeições semanais e faça uma lista de compras.  
Opte por adquirir os produtos hortícolas da época aos produtores locais.

# Caldeirada de garoupa



## Ingredientes

- 90 g garoupa
- ¼ cebola
- 1 dente de alho
- 250 g batata
- 120 g tomate maduro
- 80 g pimento
- 5 g azeite virgem extra
- 10 mL vinho branco
- 1 folha de louro
- Coentros ou salsa q.b.
- Hortelã
- Estragão
- Funcho

## Confeção:

1. Corte os hortícolas às rodelas.
2. Coloque os hortícolas, a garoupa, o vinho num tacho com um pouco de água e a folha de louro.
3. Deixe cozinhar em lume brando durante 30 minutos. Desligue o fogão alguns minutos antes de terminar a cozedura, deixando o preparado cozinhar apenas com o calor remanescente.
4. Tempere com azeite e ervas aromáticas.



## Sustentável

De forma a preservar a vida marinha, atente à sazonalidade do pescado e aos tamanhos mínimos permitidos. Prefira pescado nacional. Recorra à panela de pressão para diminuir o tempo de cozedura e o gasto energético.

# Estufado de frango com arroz carolino



## Ingredientes

- 90 g peito de frango
- 2,5 g azeite virgem extra
- ¼ cebola
- 40 g cenoura
- 50 g beringela
- 50 g curgete
- 40 g pimento
- 50 g tomate maduro
- 1 folha de louro
- Salva q.b.
- Cebolinho q.b.

## Arroz:

- 2,5 g azeite virgem extra
- 1 dente de alho
- 70 g arroz carolino
- 140 mL água
- 5g salicórnia

## Confeção:

1. Corte os produtos hortícolas em cubos pequenos.
2. Coloque os produtos hortícolas, um pouco de água e o louro num tacho. Deixe cozinhar em lume brando.
3. Junte o frango desfiado e deixe cozinhar mais um pouco. Tempere com azeite e ervas aromáticas.
4. Para o arroz: coloque um pouco de água numa panela, junte a cebola picada, o alho e a salicórnia e deixe ferver. Acrescente o arroz e o azeite. Mexa muito bem e deixe cozer em lume brando. Desligue o fogão antes de terminar a cozedura, deixando o preparado cozinhar apenas com o calor remanescente.



## Sustentável

Neste prato pode utilizar o frango que tenha sobrado de outra refeição. Reutilizar as sobras de outras refeições permite reduzir o desperdício alimentar. Faça a compostagem dos resíduos orgânicos.

# Cogumelos *Portobello* recheados



## Ingredientes

- 2 cogumelos *Portobello*
- 90 g atum dos Açores
- 1 dente de alho
- 20 g queijo magro ralado
- 40 g alho francês
- 30 g cenoura
- 5 g azeite virgem extra
- Orégãos q.b.
- Manjeriço q.b.
- Cebolinho q.b.
- 120 g pão de centeio (=2 fatias médias)

## Confeção:

1. Lave bem os cogumelos e retire o pé.
2. Corte em pedaços pequenos o alho, o alho francês e a cenoura.
3. Recheie com o atum e os produtos hortícolas. Cubra com queijo ralado e leve ao forno 30 minutos a 180°C.
4. Retire do forno e tempere com azeite e ervas aromáticas.
5. Acompanhe com as fatias de pão de centeio tostado no forno, otimizando o seu uso.



## Sustentável

Ao adquirir alimentos de origem nacional está a minimizar o transporte e, consequentemente, o impacto ambiental.

Opte por produtos alimentares a granel ou embalagens de tamanho familiar.



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE NUTRIÇÃO