



Leguminosas à mesa

Um futuro saudável e sustentável

NOTS-NITRO ORGANIC TO SOILS

Prefácio de Chef Fábio Bernardino



Nots-Nitro Organic to Soils

LEGUMINOSAS À MESA

Um futuro saudável e sustentável



Se acredita que os pequenos gestos fazem grandes diferenças, este livro é um primeiro passo.

Se procura inspiração para cozinhar de forma saborosa e sustentável, **este livro é para si.**

Se respeita a Terra, e tudo o que ela nos dá, então **este livro é já seu!**



PRR
Plano de Recuperação
e Resiliência



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**



**Financiado pela
União Europeia**
NextGenerationEU

Índice

- Prefácio
 -  Tachos, pegadas, reflexões e sustentabilidade
Chef Fábio Bernardino
-  Cozinhar com consciência
 -  O impacto invisível da pegada de azoto
-  Sabedoria antiga, sabedoria atual
 -  A importância das leguminosas
-  Nota introdutória
- Leguminosas
-  Para petiscar
-  Sabores da terra
-  Sabores do mar
-  Sabores do pasto
-  Doces
-  Nutrialma
 -  Agradecimentos
-  NOTS
 -  Agradecimentos



Acesso direto

Índice iconográfico



Número de pessoas



Grau de dificuldade



Tempo de confecção



Picante



Perfil nutricional

No perfil nutricional das receitas inclui-se o valor energético (quilocalorias e quilojoules), por dose, e a quantidade de gordura, gordura saturada, açúcares e sal, por 100 g. Para a avaliação dos nutrientes listados recorremos a uma representação inspirada no semáforo nutricional, uma ferramenta elaborada pela *Food Standards Agency* (FSA) que permite a interpretação destes valores utilizando cores: verde, amarelo e vermelho. Os nutrientes selecionados são aqueles cujo consumo excessivo tem maior impacto no desenvolvimento de doenças crónicas não transmissíveis, como a obesidade, a diabetes e a hipertensão. Assim, as receitas com mais valores a verde são as mais equilibradas do ponto de vista nutricional, face a outras com valores a amarelo ou vermelho.



Pegada de azoto® (por dose)



- └ O alimento tem uma baixa pegada.
- └ O alimento tem uma pegada média.
- └ O alimento tem uma pegada alta.

A Pegada de azoto® de um alimento, é a quantidade de azoto/nitrogénio que é perdida para o ambiente como consequência de todo o processo de produção desse alimento. O valor de pegada apresentado em cada receita, representa a quantidade de azoto, em gramas, resultante da sua elaboração, utilizando os ingredientes descritos, e por cada dose da receita confeccionada.

Prefácio

Tachos, pegadas, reflexões e sustentabilidade



Chef Fábio Bernardino

O projeto NOTS-*Nitro Organic To Soils* é-me particularmente querido, porque reflete valores que também partilho: o respeito pela comida, pela saúde e pelo planeta. Poder contribuir para uma mudança que começa à mesa - com pratos simples e cheios de futuro - é um reforço na ligação entre o que comemos e o mundo que nos rodeia.

Por tudo isso, aceitei com gosto o convite para escrever o prefácio deste livro, *Leguminosas à Mesa - Um Futuro Saudável e Sustentável*. Até porque a cozinha sempre esteve presente na minha vida.

Ao contrário de muitos colegas de profissão, que cresceram a ver as mães entre tachos e panelas, a minha realidade era outra! Comecei a cozinhar por necessidade. Verdade seja dita, a minha mãe não cozinhava absolutamente nada e, quem cozinhava lá em casa (quase por instinto), era o meu pai. Quanto a mim, rapidamente me apaixonei pelo simples prazer de preparar algo que provocasse satisfação em quem o comia. Que o diga a minha irmã, tantas vezes recrutada como “provadora oficial” das minhas aventuras na cozinha.

À medida que ganhava confiança, a cozinha deixou de ser apenas uma aventura e passou a espaço funcional. Transformou-se, depois, num laboratório de sabores e de emoções. Misturar ingredientes, testar combinações improváveis, reinventar receitas... Tudo isso me fascinava! Enquanto outros sonhavam em ser astronautas ou futebolistas, eu sonhava com tachos e frigideiras. Hoje, esse mesmo fascínio leva-me a olhar para a cozinha como uma poderosa ferramenta de transformação. Não só de alimentos, mas também de mentalidades.



Num mundo onde a sustentabilidade deixou de ser uma opção para passar a ser uma urgência, aquilo que escolhemos colocar no prato tem impacto direto no futuro da Terra. As leguminosas, além de serem versáteis e nutritivas, são também uma escolha inteligente do ponto de vista ambiental. Ao integrá-las nas nossas refeições, estamos a dar um passo consciente rumo a uma alimentação mais equilibrada, acessível e amiga do ambiente. Uma cozinha com propósito, que cuida de quem come e do mundo onde vivemos.

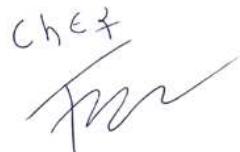
Mas este livro vai além das receitas: é ainda um desafio a repensar a forma como nos alimentamos e o impacto que essas escolhas têm no futuro coletivo. Neste *Leguminosas à Mesa*, as leguminosas são protagonistas nessa jornada: Polivalentes, completas e palatáveis, adaptam-se a qualquer momento da refeição. São a base ou complemento certo, nutricionalmente ricas, ambientalmente sustentáveis e, acima de tudo, deliciosas.

Neste livro, encontraremos cinco categorias, cada uma com seis receitas, que mostram a riqueza e o potencial infinito das leguminosas.

Sabemos que as escolhas alimentares contribuem para as emissões de carbono, mas há outros elementos igualmente cruciais como o azoto (ou nitrogénio), essencial à vida que, quando mal gerido ou em excesso, pode ser um verdadeiro problema ambiental. A pegada de azoto® é um conceito ainda pouco falado, mas fundamental, e está também no centro da reflexão deste livro.

Porque acredito que a cozinha deve ser um espaço de escolhas conscientes, onde cada ingrediente é uma oportunidade de cuidar de quem somos e do mundo que habitamos, não podia deixar de me juntar a este livro do projeto NOTS.

Identifico-me com a mensagem, que reúne trinta receitas pensadas com alma, sabor e consciência. Mais do que sugestões culinárias, são convites a refletir, a experimentar, a renovar. Porque cozinhar pode, e deve, ser um ato de amor pelo futuro. E é nessa mudança que quero pôr as mãos, o coração e o meu lugar à mesa.



[Voltar ao Índice](#)



Cozinhar com consciência

O impacto invisível da pegada de azoto



Cláudia S. C. Marques-dos-Santos

Num mundo cada vez mais atento às questões ambientais,

repensar a forma como nos alimentamos tornou-se essencial. Já sabemos que as nossas escolhas alimentares afetam o planeta. Mas, sabia que esse impacto vai além das emissões de carbono? Um dos elementos mais importantes e menos falados neste tema é o azoto (ou nitrogénio). Sem ele, não existiria vida na Terra. Mas, quando usado em excesso, pode ser um dos grandes vilões ambientais.

Por isso, o desenvolvimento de receitas culinárias que integrem o cálculo da pegada de azoto® representa uma abordagem inovadora e necessária para promover uma alimentação mais responsável e consciente.

Mas, afinal o que é a pegada de azoto®? Trata-se de uma estimativa da quantidade de azoto reativo libertado para o ambiente ao longo de todo o processo de produção de um alimento. Este azoto pode vir, por exemplo, do uso de fertilizantes ou de processos industriais associados à agricultura e transformação alimentar. Embora seja essencial para o crescimento das plantas, o azoto, quando em excesso, pode poluir rios, lagos e oceanos, degradar os solos e afetar a biodiversidade. Assim, conhecer a pegada de azoto® ajuda-nos a perceber o impacto invisível, mas real, das nossas refeições.

Integrar o cálculo da pegada de azoto® nas receitas culinárias permite aos consumidores perceberem o impacto ambiental dos ingredientes que utilizam.



Tal como já acontece com a pegada de carbono em algumas aplicações e rótulos alimentares, a inclusão desta métrica pode informar e influenciar positivamente as escolhas alimentares, trazendo uma nova dimensão à cozinha: cozinhar torna-se também um acto de consciência ambiental. O objetivo não é complicar a experiência na cozinha, mas sim enriquecê-la com dados que nos ajudam a agir com mais responsabilidade.

Incluir as leguminosas como o feijão, grão-de-bico ou lentilhas nas nossas refeições faz-nos, não só, voltar às origens culinárias da dieta mediterrânea, como também promover uma alimentação mais saudável. São fontes de proteína acessíveis e saudáveis, que fazem parte da nossa herança alimentar e podem ser usadas em todo o tipo de receitas como podemos encontrar neste livro.

Elas complementam e acompanham de forma sustentável as carnes e os peixes, usam-se sozinhas, ou até entram numa doce sobremesa. Além de saborosas e versáteis, são culturas sustentáveis, porque conseguem fixar o azoto da atmosfera e, por isso, dispensam o uso de fertilizantes azotados. Ou seja, têm uma pegada de azoto® mais baixa e ajudam a reduzir o impacto ambiental das nossas refeições.

Para muitos consumidores, a motivação para cozinhar está ligada ao prazer, à tradição e ao bem-estar. Acrescentar uma componente ambiental às receitas não retira nenhum destes valores, pelo contrário, reforça a ligação entre o que comemos e o mundo que nos rodeia.

A cozinha transforma-se, assim, num espaço onde pequenas escolhas podem ter grandes impactos.

Clay.

[Voltar ao Índice](#)



Sabedoria antiga, ciência atual

A importância das leguminosas



Miguel Godinho
Nutrialma

Como escreveu Luís de Camões: “mudam-se os tempos, mudam-se as vontades”. A alimentação humana ao longo dos tempos varia tanto quanto a disponibilidade alimentar, os costumes, a produção agrícola e os fatores económicos permitem. O consumo de leguminosas continua a ser, erradamente, associado a um menor poder de compra e não é, ainda, devidamente valorizado.

De um ponto de vista nutricional, esta ideia não podia estar mais afastada da realidade. As leguminosas são um alimento para todos, que deve fazer parte da alimentação, não apenas pela versatilidade culinária e presença constante no receituário típico do nosso país, mas sobretudo pela riqueza nutricional que apresenta.

Destacam-se pelo teor em vitaminas do complexo B nomeadamente B1, B2, B3 e B6, que são fundamentais para a proteção do sistema nervoso, a imunidade e o desempenho cognitivo. Além disso, as leguminosas são fontes de minerais como ferro, potássio e fósforo, que desempenham um papel essencial na saúde celular, no crescimento, na proteção do sistema cardiovascular e na manutenção da massa óssea.

Embora o ferro presente nas leguminosas seja do tipo não heme, de menor absorção pelo organismo, a sua biodisponibilidade pode ser melhorada através de estratégias alimentares, como o consumo simultâneo de fontes de vitamina C.



Outro fator diferenciador é a sua composição em macronutrientes, sendo fonte de hidratos de carbono e proteína. Este é um dos motivos pelos quais as leguminosas promovem uma sensação de saciedade duradoura, o que as torna um alimento de excelência num padrão alimentar que vise reduzir o consumo de proteína de origem animal.

Dado o seu baixo teor de gordura e alto teor de fibra, o consumo de leguminosas pode auxiliar na prevenção e gestão de doenças crónicas, como a diabetes tipo 2 e as doenças cardiovasculares. Estes alimentos também são excelentes alternativas para pessoas com sensibilidade ao glúten ou doença celíaca.

As proteínas não são completas no que aos aminoácidos diz respeito, é necessário que sejam introduzidas seguindo regras de complementaridade proteica, ou seja, no mesmo prato devem estar associadas leguminosas e cereais. Assim se demonstra que as culturas sul americanas, que têm na sua gastronomia a junção de feijão e arroz, entendiam que esta combinação de alimentos fornecia os nutrientes necessários, quando em tempos de escassez a carne não era suficiente. Esta combinação torna-se, também, uma importante fonte proteica para vegetarianos e veganos.

Este livro tem como objetivo difundir as leguminosas enquanto alimento do passado, presente e futuro, tão enraizado na nossa cultura e tão importante para a nossa saúde. Torna-se imperativo sermos mais ousados. Todos temos o dever de procurar novas leguminosas, de as trabalhar e cozinar de forma que o consumo seja de largo espectro: entradas; pratos de carne, pratos de peixe, pratos vegetarianos e veganos, sobremesas e bebidas. Qualquer que seja o momento da refeição, as leguminosas são a base ou o complemento certo de um ponto de vista Nutricional, Ambiental e Gastronómico.



Voltar ao Índice



Nota introdutória

**E se, cada receita deste livro for mais
do que um momento à mesa?**



Num tempo em que planeta Terra nos pede mais atenção, repensar a forma como nos alimentamos é um gesto necessário. Cada ingrediente que colocamos numa receita carrega consigo uma história, uma pegada, uma escolha.

Um livro que convida a viajar pelos sabores da tradição mediterrânica, onde as leguminosas são a base de 30 receitas equilibradas, criativas e sustentáveis. De petiscos a doces, passando pelos sabores da terra, do pasto e do mar, descubra em cada receita como a simplicidade na confeção pode ser inesperada. Que seja um caminho para um futuro sustentável, fiel à nossa identidade gastronómica, feito de escolhas conscientes e nutritivas.

Todas as receitas foram desenvolvidas por uma equipa de nutricionistas, garantindo equilíbrio nutricional sem abdicar do prazer de comer bem.

Comer bem, também é cuidar do planeta.

As 30 receitas com cálculo da Pegada de Azoto®, mostram-nos um impacto ambiental dos ingredientes utilizados em cada prato.

ISA Press

[Voltar ao Índice](#)





LEGUMINOSAS PARA PETISCAR

Lummus de alho negro

DICA

Uma porção de tremoços, cerca de 60 g, tem aproximadamente 1 g de sal. Em casa, tenha o cuidado de passar os tremoços por água corrente ou até de os demolhar antes de consumir.



Lummus de alho negro

4



20 minutos

Ingredientes

240 g de tremoços
sem casca

4 c. de sopa de *Tahini* preto

2 dentes de alho negro (ou
alho branco, em alternativa)

3 c. de sopa de água
sumo de 1 limão

2 c. de sopa de azeite

1 c. de chá de cominhos

Hortelã fresca q.b.

Sementes de sésamo
brancas q.b.

Modo de preparação

Lave bem os tremoços em água corrente para retirar
o excesso de sal.

Triture o tremoço, o *Tahini* preto, o alho negro, a água
e o sumo de limão no processador de alimentos até obter
uma mistura homogénea.

Tempere a pasta com o azeite e os cominhos e volte
a triturar. Pode ajustar a textura com um pouco de água,
caso seja necessário.

Retire a mistura para uma taça e finalize com a hortelã fresca
picada e as sementes de sésamo brancas.

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
195/817

Por dose

gordura
total
13,4 g

Por 100 g

gordura
saturada
2,1 g

açúcares
0,6 g

sal
1,4 g



0,81 g N

Nachos de lentilhas com guacamole de ervilhas picante

DICA

As ervilhas são leguminosas fonte de vitamina C, o que auxilia na absorção do ferro presente nesta receita.



Nachos de lentilhas com guacamole de ervilhas picante



40 minutos



Ingredientes

Para os nachos:

400 g de lentilhas vermelhas secas

160 ml de água

4 c. de sopa de azeite

1 c. chá de alho em pó

1 c. café de sal

Para o guacamole:

2 abacates

100 g de ervilhas cozidas

1 malagueta vermelha (opcional)

Sumo e raspa de 1 lima

2 c. sopa de azeite

1 c. café de sal

Pimenta preta q.b.

Modo de preparação

Triture as lentilhas num processador até obter uma farinha. Acrescente a água, o azeite, o sal e o alho em pó e volte a triturar até obter uma massa moldável.

Numa superfície plana, estenda a massa por cima de uma folha de papel vegetal utilizando um rolo.

Com uma faca, corte a massa em triângulos e disponha-os num tabuleiro forrado com papel vegetal. Leve os nachos ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante cerca de 20 minutos.

Para o guacamole, coloque a polpa dos abacates, as ervilhas, a malagueta picada, a raspa e o sumo da lima, o azeite, sal e pimenta num copo alto e triture com a varinha mágica, até obter uma pasta cremosa.

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
332/1389

gordura
total
10,2 g

gordura
saturada
1,8 g

açúcares
1,4 g

sal
0,5 g

Por dose

Por 100 g



Bruschetta cremosa de feijoca com tomate cereja assado e cebola caramelizada

DICA

Sempre que comprar leguminosas cozidas, prefira os frascos de vidro em detrimento das latas. O vidro é um material inerte e é reutilizável.

Bruschetta cremosa de feijoca com tomate cereja assado e cebola caramelizada

4



25 minutos



Ingredientes

4 fatias de pão de massa mãe
200 g de feijoca cozida
150 g de tomate-cereja
1 cebola pequena
1 malagueta vermelha
1 dente de alho
80 g de queijo creme para barrar
4 c. de sopa de azeite
1 c. de sopa de vinagre balsâmico
 $\frac{1}{2}$ c. de café de sal
Pimenta preta q.b.
Coentros frescos q.b.

Modo de preparação

Tempere o tomate cereja com uma colher de sopa de azeite e um pouco de sal e leve ao forno, pré-aquecido a 180 °C, cerca de 15 minutos. Reserve.

Corte a cebola em rodelas finas e leve a saltear numa frigideira com uma colher de sopa de azeite. Acrescente o vinagre balsâmico, tempere com sal e pimenta e deixe caramelizar.

Numa taça, misture o restante azeite com a malagueta, o alho e os coentros picados.

Barre as fatias de pão com o queijo creme e cubra com a feijoca escorrida, o tomate assado e a cebola caramelizada. Finalize com o azeite aromatizado.

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
364/1525

gordura
total
6,6 g

gordura
saturada
1,1 g

açúcares
2,6 g

sal
0,9 g

Por dose

Por 100 g



1,52 g N

Falafel de grão-de-bico com molho de iogurte e menta

DICA

Se preferir, pode cozinhar os *falafel* no forno, pré-aquecido a 180°C, por cerca de 30 minutos até ficarem dourados (deve virar a meio do tempo).



Falafel de grão-de-bico com molho de iogurte e menta

4



40 minutos

Ingredientes

400 g de grão-de-bico seco

1 cebola média

1 dente de alho

30 g de salsa fresca

1 c. de chá de cominhos

1 c. de chá de sal

50 g de farinha de aveia

1 ovo

Água q.b.

1 c. sopa de azeite

250 g de iogurte grego natural magro

Sumo de 1 limão

Hortelã fresca q.b.

Pimenta preta q.b.

Alho em pó q.b.

Modo de preparação

Triture o grão-de-bico demolhado e escorrido (cru), a cebola, o alho e a salsa num processador de alimentos.

Adicione os cominhos, o sal, a farinha de aveia e o ovo e triture novamente até obter uma pasta moldável.

Deixe repousar a massa durante 15 minutos e, depois, forme pequenos discos.

Numa frigideira, aqueça o azeite e cozinhe os *falafel*, em lume brando, deixando corar de ambos os lados.

Para o molho: misturar o iogurte grego com o sumo de limão e a hortelã picada e temperar com sal, pimenta e alho em pó.

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
311/1301

Por dose

gordura
total
4,2 g

gordura
saturada
0,9 g

Por 100 g

açúcares
2,7 g

sal
0,6 g



2,54 g N

Sandes com esmagada de grão-de-bico, rebentos de feijão mungo e cogumelos salteados

DICA

Pode complementar esta sandes com outras hortícolas a seu gosto: tomate, pepino, cenoura ralada, espinafres. Dê asas à sua imaginação!



Sandes com esmagada de grão-de-bico, rebentos de feijão mungo e cogumelos salteados

4

1



45 minutos

Ingredientes

2 baguetes de massa mãe
300 g de cogumelos frescos
200 g de grão-de-bico cozido
200 g de rebentos de feijão mungo
30 g de coentros frescos
10 g de gengibre fresco
2 dentes de alho
2 c. de sopa de azeite
2 c. de sopa de molho de soja
 $\frac{1}{2}$ c. de chá de curcuma em pó
 $\frac{1}{2}$ c. de café de sal
Pimenta preta q.b.

Modo de preparação

Pique muito finamente o gengibre descascado, o dente de alho e os coentros.

Numa frigideira, coloque o azeite, o grão-de-bico e o picado de gengibre, alho e coentros. Tempere com curcuma, sal e pimenta e deixe saltear cerca de 4 minutos.

Depois, esmague o grão na frigideira com as costas de uma colher e envolva tudo muito bem até obter a esmagada. Reserve numa taça.

Na mesma frigideira, coloque os cogumelos e o molho de soja e deixe saltear até dourarem.

Recheie o pão com a esmagada de grão-de-bico, os cogumelos e finalize com os rebentos de feijão mungo.

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
301/1260

Por dose

gordura
total
2,9 g

gordura
saturada
0,4 g

Por 100 g

açúcares
1,8 g

sal
0,6 g



Queques salgados de feijão frade com queijo brie

DICA

Sabia que o tofu é produzido a partir de grãos de soja, num processo semelhante ao do fabrico de queijo? A sua base é a bebida de soja, à qual são adicionados minerais naturais, como o cloreto de magnésio ou o sulfato de cálcio, para coagular a bebida e formar o tofu.

Queques salgados de feijão frade com queijo brie

4



45 minutos

Ingredientes

200 g de feijão frade cozido

120 ml de bebida vegetal de soja

1 ovo

100 g de tofu fumado

70 g de farinha de trigo T55

1 c. de sopa de azeite

1 c. de chá de fermento

1 c. de café de sal

Cebolinho fresco q.b.

Pimenta preta q.b.

100 g de queijo Brie

Modo de preparação

No processador de alimentos, triture o feijão frade cozido, a bebida vegetal, o ovo, o tofu fumado, o azeite, o sal e a pimenta até obter uma massa homogénea.

Transfira a mistura para uma tigela e envolva o cebolinho picado, a farinha e o fermento, sem amassar demasiado.

Corte o queijo brie em cubos.

Verta a massa dos queques na forma (antiaderente ou previamente untada com um pouco de azeite) e coloque o cubo de queijo no centro.

Leve os queques ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante cerca de 20 minutos.

Retire do forno, deixe arrefecer ligeiramente e desenforme.

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
316/1324

gordura
total
9,2 g

gordura
saturada
4,1 g

açúcares
1,5 g

sal
0,7 g

Por dose

Por 100 g



2,11 g N



**LEGUMINOSAS
E SABORES DA TERRA**

Conchas recheadas com creme de favas, queijo feta e tapenade

DICA

Se preferir, pode substituir o queijo feta por requeijão ou queijo ricota para obter um recheio mais suave.



Conchas recheadas com creme de favas, queijo feta e tapenade

4 pessoas 200 g 40 minutos

Ingredientes

300 g de massa *conchiglioni* (concha gigante)
200 g de queijo feta
150 g de favas descascadas
Sumo e raspa de 1 limão
20 g de hortelã fresca
100g de azeitonas pretas sem caroço
1 dente de alho
1 c. de sopa de alcaparras
1 c. de chá de azeite
1 c. de chá de vinagre de sidra
2 anchovas

Modo de preparação

Coza as favas em água a ferver até estarem tenras. Escorra e reserve.

Prepare a *tapenade*: coloque as azeitonas, o alho, as alcaparras, o azeite, o vinagre e as anchovas numa trituradora e triture até obter uma pasta.

Coza a massa concha em água a ferver temperada com sal, durante cerca de 7 minutos. Não deixe cozer demasiado!

Coloque as favas cozidas num copo alto e adicione o queijo feta, a raspa e sumo de limão e a hortelã fresca. Triture com a varinha mágica até obter um creme homogéneo.

Com o auxílio de uma colher pequena, recheie a massa com o creme de favas e queijo feta e sirva com a *tapenade*.

Perfil nutricional

Energia (kcal/kj)
396/1657

Por dose

gordura total
6,5 g

gordura saturada
2,9 g

açúcares
1,6 g

sal
0,6 g

Por 100 g



2,41 g N

Feijão manteiga e mogango à Bulhão Pato

DICA

Na demolha do feijão, utilize gengibre ou alga *kombu* para reduzir o teor de fitatos. Estas substâncias são responsáveis pelo inchaço abdominal característico do consumo de leguminosas.

Feijão manteiga e mogango à Bulhão Pato

4    50 minutos

Ingredientes

600 g de feijão manteiga demolhado
350 g de mogango (abóbora)
Sumo de $\frac{1}{2}$ limão
50 ml de vinho branco
4 dentes de alho
50 g de coentros
4 c. de sopa de azeite
1 c. de café de sal

Modo de preparação

Coza o feijão manteiga, previamente demolido, em água quente, durante 30 minutos. Escorra e reserve também a água de cozedura.

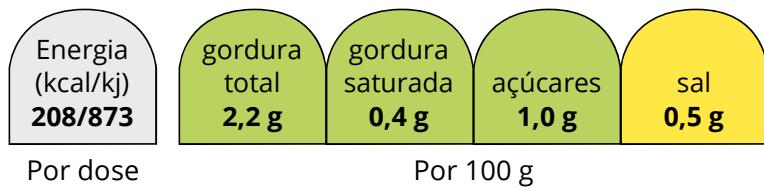
Corte o mogango em pedaços pequenos.

Numa frigideira, coloque o azeite, os coentros e os alhos picados. Acrescente o vinho branco e 100 ml de água de cozedura do feijão e tempere com sal. Coloque os pedaços de mogango, tape a frigideira e deixe cozer cerca de 10 minutos.

Passado esse tempo, acrescente o feijão e o sumo de limão, envolva muito bem e retifique o tempero. Deixe cozinhar mais 5 minutos.

Finalize com mais coentros frescos picados.

Perfil nutricional



Almôndegas de lentilhas com molho de coco e gengibre

DICA

Acompanhe estas almôndegas com um puré de batata aromatizado com hortelã fresca. Incluir ervas aromáticas é uma excelente forma de dar aroma, cor e sabor às receitas, permitindo uma redução significativa da quantidade de sal adicionado.

Almôndegas de lentilhas com molho de coco e gengibre

4



1 hora e 15 minutos

Ingredientes

400 g de lentilhas verdes

100 g de farinha de aveia

1 cebola pequena

5 dentes de alho

1 ovo

30 g de salsa

1 c. de chá de sal

Pimenta preta q.b.

400 ml de leite de coco

1 tomate grande

1 c. de sopa de gengibre
fresco ralado

1 c. de chá de curcuma em pó

Modo de preparação

Coloque as lentilhas demolidas, a cebola e o alho a cozer em água, durante 20 minutos. Quando estiverem tenras, escorra e reserve.

Triture as lentilhas com a cebola, 4 dentes de alho, o ovo e a salsa picada.

Tempere com sal e pimenta e, aos poucos, acrescente a farinha de aveia até obter uma massa com consistência moldável.

Forme as almôndegas e coloque-as num tabuleiro forrado com papel vegetal. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, cerca de 20 a 30 minutos (virando a meio do tempo).

Para o molho, colocar o leite de coco, o tomate picado, o restante alho e o gengibre num tacho, temperar com curcuma, sal e pimenta e levar a ferver entre 5 a 10 minutos. Triturar até obter um molho cremoso.

Sirva as almôndegas com o molho cremoso de coco e gengibre!

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
445/1865

Por dose

gordura
total
7,8 g

Por 100 g

gordura
saturada
5,6 g

açúcares
1,9 g

sal
0,3 g



2,05 g N

Estufado de feijoca com cevadinha e couve-galega

DICA

A cevada perolada resulta do polimento do grão após o descasque, o que a torna mais fácil de cozinhar e digerir.

Estufado de feijoca com cevadinha e couve-galega

4



30 minutos



Ingredientes

400 g de feijoca cozida
350 g de tomate em pedaços
200 g de cevada perolada
150 g de couve-galega migada
1 cebola média
2 dentes de alho
3 c. de sopa de azeite
1 c. de chá de paprika fumada
1 c. de chá de flocos de malagueta seca (opcional)
1 c. de chá de ervas Provence
1 c. de café de sal
1 folha de louro

Modo de preparação

Cozinhe a cevada em água a ferver, durante cerca de 15 minutos. Escorra e reserve.

Num liquidificador, triture a cebola, o alho e os flocos de malagueta.

Transfira o preparado anterior para um tacho médio.

Adicione o azeite, a paprika fumada e a folha de louro, deixando refogar. Acrescente o tomate e tempere com o sal e as ervas de Provence, mexendo, em lume brando.

Adicione a couve-galega e um pouco de água e deixe cozer durante cerca de 2 minutos.

Adicione a feijoca escorrida e a cevadinha cozida, envolva tudo e finalize, deixando cozinhar por mais 5 minutos.

Perfil nutricional

Energia (kcal/kj)
338/1417

Por dose

gordura total
3,2 g

gordura saturada
0,4 g

açúcares
2,0 g

sal
0,6 g

Por 100 g



1,83 g N

Moussaka de feijão branco

DICA

Complete esta receita com um arroz para garantir a complementaridade proteica! A combinação de arroz e feijão garante a presença de todos os aminoácidos essenciais, tornando a refeição mais nutritiva.

Moussaka de feijão branco

4



1 hora e 15 minutos

Ingredientes

2 berinjelas grandes
300 g de feijão-branco cozido
2 cebolas médias
3 dentes de alho
½ talo de aipo
2 tomates médios
1 cenoura média
4 ovos
50 ml vinho branco
4 c. de sopa de azeite
1 c. de sopa rasa de pimentão doce
1 c. de sopa tomilho fresco
1 c. de sopa de salsa picada
1 c. de chá rasa de sal
Pimenta preta q.b.

Modo de preparação

Corte as berinjelas longitudinalmente em fatias finas. Tempere com sal, espalhe-as num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, por 15 minutos.

Num tacho, refogue a cebola, o alho, o aipo e a cenoura picados com o azeite. Deixe alourar e acrescente o tomate e o vinho branco. Tempere com sal, pimenta, tomilho e pimentão-doce e acrescente o feijão branco cozido. Deixe cozinar em lume brando cerca de 5 minutos.

À parte, bata os ovos com a salsa picada e tempere com sal e pimenta.

Numa assadeira pincelada com azeite, disponha uma camada de berinjela. Cubra com uma camada do preparado de feijão, seguido de mais fatias de berinjela. Repita este processo, sendo a última camada a berinjela.

Regue com a mistura de ovo batido e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, cerca de 45 minutos ou até dourar.

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
302/1265

Por dose

gordura
total
4,2 g

gordura
saturada
0,8 g

Por 100 g

açúcares
1,8 g

sal
0,4 g



3,69 g N

Mini hambúrgueres de grão-de-bico e arroz

DICA

Esta receita é uma ótima opção para reaproveitar sobras de grão e de arroz já cozidos!



Mini hambúrgueres de grão-de-bico e arroz

4



30 minutos

Ingredientes

400 g de grão-de-bico cozido

300 g de arroz cozido

100 g de milho doce, em conserva

100 g de amêndoas moída

50 g de queijo mozarela ralado

1 ovo

1 pimento laranja

1 chalota

1 dente de alho

2 c. sopa de azeite

1 c. de chá de manjericão seco

1 c. de chá de pimentão doce

1 c. de café de sal

Pimenta preta q.b.

Modo de preparação

Triture o grão cozido, o arroz cozido, o ovo, o manjericão, o pimentão doce, o sal e a pimenta num processador até obter uma pasta moldável.

Transfira a pasta de grão e arroz para uma taça e acrescente a chalota, o alho e o pimento picados, o milho e o queijo ralado. Envolva tudo até ficar uniforme.

Com as mãos, molde os mini hambúrgueres e passe cada um deles na amêndoas moída para criar um “panado”.

Aqueça o azeite numa frigideira e leve os hambúrgueres a corar de ambos os lados.

Perfil nutricional

Energia (kcal/kj)
505/2116

gordura total
7,4 g

gordura saturada
1,2 g

açúcares
2,9 g

sal
0,4 g

Por dose

Por 100 g



4,09 g N



**LEGUMINOSAS
E SABORES DO MAR**

Robalo grelhado com pesto de ervilhas



DICA

As ervilhas contêm um elevado teor em proteína, o que permite a sua utilização em suplementos. A proteína de ervilha isolada é utilizada, muitas vezes, por atletas que pretendem aumentar a ingestão de proteína. É também uma excelente alternativa à proteína *whey* (à base de leite) para indivíduos vegetarianos ou veganos.



Robalo grelhado com pesto de ervilhas

4



40 minutos

Ingredientes

4 filetes de robalo
200 g de ervilhas
100 g de queijo *Grana Padano* ralado
30 g de manjericão fresco
30 g de hortelã fresca
1 dente de alho
40 ml de azeite
Sumo e raspa de 1 limão
1 c. de café de sal
Pimenta preta q.b.

Modo de preparação

Triture o queijo *Grana Padano*, as ervilhas, o manjericão, a hortelã, o alho, o azeite, o sumo e raspa do limão numa picadora. Tempere com sal e pimenta.

Tempere os filetes de robalo com um pouco de sumo de limão e sal e leve a grelhar num grelhador untado com um pouco de azeite. Grelhe de ambos os lados, até dourar o peixe.

Sirva o robalo com o molho *pesto* de ervilhas.

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
491/2057

Por dose

gordura
total
8,1 g

Por 100 g

gordura
saturada
2,4 g

açúcares
0,8 g

sal
0,5 g



1,63 g N

Tataki de atum com puré de grão-de-bico e batata-doce

DICA

Neste puré pode substituir o grão-de-bico por feijão branco ou feijoca para obter um resultado visualmente semelhante, mas com um sabor mais ligeiro.

Tataki de atum com puré de grão-de-bico e batata-doce

4



30 minutos

Ingredientes

400 g de lombo de atum fresco
400 g de grão-de-bico cozido
250 g de batata-doce
100 g de mistura de sementes de sésamo
4 c. de sopa de molho de soja
2 c. de sopa de azeite
50 ml de creme vegetal magro
10 g de manteiga
1 c. de café de sal
1 c. de café de noz-moscada
Pimenta preta q.b.

Modo de preparação

Coza a batata-doce descascada durante cerca de 20 minutos. Escorra e reserve.

Tempere o atum com o molho de soja e passe todas as laterais do lombo pelas sementes de sésamo, criando uma camada panada.

Numa taça coloque a batata-doce cozida, o grão cozido, o creme vegetal e a manteiga, tempere com sal, pimenta e noz-moscada e triture com a varinha mágica até obter um puré cremoso.

Aqueça o azeite numa frigideira e coloque o lombo de atum panado com o sésamo a corar, de todos os lados, cerca de 2 minutos de cada lado. Não deixe o atum cozinhar totalmente.

Sirva o *tataki* fatiado com o puré.

Perfil nutricional

Energia (kcal/kj)
634/2656

Por dose

gordura total
9,4 g

Por 100 g

gordura saturada
1,8 g

açúcares
3,4 g

sal
0,6 g



2,21 g N

Tagliatelle de camarão com ervilhas e manjericão

DICA

As ervilhas congeladas mantêm grande parte das características nutricionais face às ervilhas frescas.



Tagliatelle de camarão com ervilhas e manjericão

4



30 minutos

Ingredientes

400 g de ervilhas
400 g de massa *tagliatelle*
300 g de camarão médio descascado
200 g de queijo ricota
2 chalotas
1 dente de alho
Raspa e sumo de 1 limão
30 g de folhas de manjericão fresco
2 c. de sopa de azeite
1 c. de café de sal
Pimenta preta q.b.

Modo de preparação

Numa liquidificadora, triture as ervilhas, o queijo ricota, a raspa e sumo do limão e o manjericão. Tempere com sal e pimenta e reserve.

Coza o *tagliatelle* numa panela com água a ferver temperada com sal, durante cerca de 8 minutos. Escorra, reservando 100 ml da água de cozedura.

Envolva o molho de ervilhas com o *tagliatelle*, ajustando a textura do molho com a água de cozedura da massa.

Numa frigideira, salteie as chalotas e o alho picados no azeite. Acrescente o camarão, tempere com sal e pimenta e cozinhe por 5 minutos.

Sirva o camarão salteado com a massa e o molho de ervilhas.

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
609/2550

Por dose

gordura
total
4,3 g

Por 100 g

gordura
saturada
1,6 g

açúcares
1,1 g

sal
0,5 g



Lulas recheadas com bolonhesa de lentilhas

DICA

A lula é um alimento muito nutritivo, com um baixo teor de gorduras, poucas calorias, e rica em proteínas de alto valor biológico. Pode simplificar esta receita se saltar o passo do recheio, optando por estufar as lulas diretamente na bolonhesa de lentilhas.

Lulas recheadas com bolonhesa de lentilhas

4



60 minutos

Ingredientes

1 kg de lulas limpas
200 g de lentilhas verdes demolhadas
6 tomates maduros
1 pimento vermelho
1 cebola grande
2 dentes de alho
400 ml polpa de tomate
200 ml de água
4 c. de sopa de azeite
1 c. de chá de paprika fumada
1 folha de louro
30 g de salsa picada
1 c. de café de sal
Pimenta preta q.b.

Modo de preparação

Coza as lentilhas em água quente, cerca de 15 minutos. Escorra e reserve.
Pique a cebola, o alho, os tomates maduros e o pimento em cubos pequenos.
Num tacho, refogue a cebola e o alho no azeite. Adicione o tomate, o pimento, a polpa de tomate e a água e tempere com sal, pimenta e louro. Deixe cozinhar cerca de 20 minutos.
Retire metade do molho para um recipiente e triture.
No tacho, acrescente as lentilhas cozidas ao restante molho e deixe cozinhar mais 5 minutos.
Recheie as lulas com a bolonhesa de lentilhas, fechando com palitos.
Leve o molho reservado ao lume com as lulas já recheadas e deixe estufar cerca de 15 minutos.

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
473/1981

Por dose

gordura
total
2,6 g

gordura
saturada
0,4 g

açúcares
1,8 g

sal
0,4 g

Por 100 g



Pastéis de chícharo e bacalhau

DICA

O chícharo pode ser difícil de encontrar, mas não deixe de experimentar esta receita. Substitua por grão-de-bico!



Pastéis de chícharo e bacalhau

4



60 minutos

Ingredientes

250 g de chícharo demolhado
200 g de bacalhau desfiado
2 ovos
1 cebola média
2 dentes de alho
50 g de coentros frescos
1 folha de louro
2 c. de sopa de azeite
1 c. de café de sal

Modo de preparação

Coza o bacalhau em água a ferver, durante 8 minutos. Escorra e reserve também a água da cozedura. Coza o chícharo, a cebola e o alho na água de cozedura do bacalhau, durante 15 minutos. Com uma varinha mágica, triture o chícharo cozido com a cebola e o alho. Acrescente os ovos, a salsa picada e o bacalhau desfiado e envolva muito bem. Ajuste o tempero, se necessário. Forme os pastéis: com duas colheres de sopa, retire uma porção do preparado e forme os pastéis. Disponha os pastéis num tabuleiro forrado com papel vegetal. Pincele os pastéis com azeite e leve a assar, em forno pré-aquecido a 180°C, até ficarem dourados (cerca de 20 minutos). Sugestão: acompanhe com uma salada de pimentos assados.

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
259/1083

gordura
total
4,7 g

gordura
saturada
0,8 g

açúcares
0,8 g

sal
1,4 g

Por dose

Por 100 g



2,04 g N

Salada de salmão braseado com tremoço crocante e rebentos de feijão mungo

DICA

Se os tremoços não forem salgados, pode consumir o tremoço com a casca. Esta tem um elevado teor de fibra!



Salada de salmão braseado com tremoço crocante e rebentos de feijão mungo

4



30 minutos

Ingredientes

4 lombos de salmão selvagem
400 g de tomate cereja
400 g de couve roxa
200 g de rebentos de feijão mungo
200 g de mistura de folhas verdes (alface, rúcula)
200 g de tremoço com casca
1 manga
2 c. de sopa de azeite
sumo de 1 lima
1 c. de chá de paprika fumada
1 c. de chá de alho em pó
Pimenta preta q.b.

Modo de preparação

Tempere o tremoço com o azeite, paprika fumada, alho em pó, sal e pimenta e leve ao forno, pré-aquecido a 200°C, cerca de 20-25 minutos.

Prepare os hortícolas para a salada: corte os tomates em metades, a couve-roxa em juliana e a manga em cubinhos.

Tempere o salmão com sal, pimenta e sumo de lima e leve a grelhar, num grelhador ou frigideira bem quente, cerca de 3 minutos de cada lado. Sirva com a salada e o tremoço crocante como *topping*.

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
517/2165

Por dose

gordura
total
6,2 g

Por 100 g

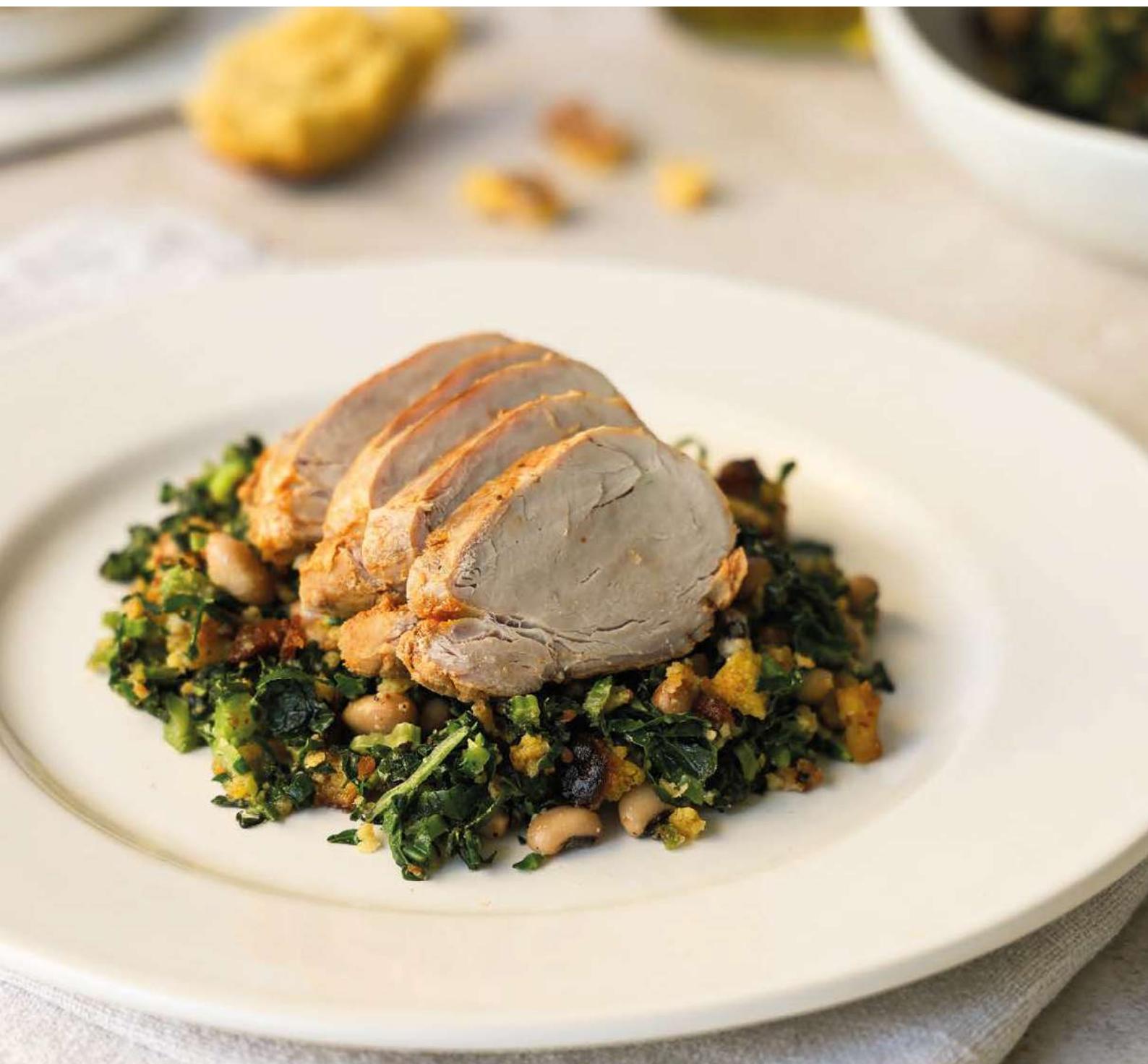
gordura
saturada
1,1 g

açúcares
2,9 g

sal
0,3 g



2,68 g N



**LEGUMINOSAS
E SABORES DO PASTO**

Lasanha de frango com pesto de favas

DICA

O favismo é uma condição de saúde que deriva da ausência da enzima glucose-6-fosfato, essencial para o metabolismo humano. Os sintomas mais característicos são fraqueza, cansaço, icterícia (coloração amarela da pele e parte branca do olho) e urina acastanhada e surgem após o consumo de favas.



Lasanha de frango com pesto de favas

4



1 hora e 15 minutos

Ingredientes

600 g de frango
250 g de massa de lasanha
200 ml de molho *Béchamel*
2 c. de sopa de azeite
1 c. de chá de ervas *Provence*
50 g de queijo mozarela
500 g de favas descascadas
100 g de queijo *Grana Padano* ralado
2 dentes de alho
100 g de manjericão fresco
Sumo e raspa de 2 limões
40 ml de azeite
1 c. de café de sal
Pimenta preta q.b.

Modo de preparação

Coza as favas e reserve as favas e a água de cozedura.

Coza o frango em água com sal, durante 20 a 25 minutos.

Num liquidificador triture as favas, o queijo *Grana Padano*, o alho, o manjericão, o sumo e raspa de limão, o azeite, 200 ml da água de cozedura das favas e tempere com sal e pimenta. Triture e reserve.

Desfie o frango e envolva-o no pesto.

Numa assadeira, coloque um pouco de *Béchamel* e faça uma camada de massa. Cubra com o frango com pesto, acrescente mais *Béchamel* e cubra com massa. Repita o processo até terminar todos os componentes, sendo que a última camada deve ser massa.

Finalize com o restante *Béchamel* e cubra com o queijo mozarela ralado. Leve a lasanha ao forno, pré-aquecido a 180°C, cerca de 30 minutos para gratinar.

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
844/3533

Por dose

gordura
total
8,2 g

Por 100 g

gordura
saturada
3,2 g

açúcares
1,3 g

sal
0,6 g



10,02 g N

Chili de vaca e feijão vermelho

DICA

Para uma receita com um teor de gordura mais reduzido, pode substituir a carne de vaca por carne de frango ou de peru.



Chili de vaca e feijão vermelho

4 pessoas 60 minutos

Ingredientes

400 g de carne de vaca picada
400 g de feijão vermelho demolido
200 g de tomate em pedaços
150 g de milho doce, em conserva
1 pimento vermelho
1 pimento verde
1 cebola
2 dentes de alho
1 malagueta
50 ml de vinho branco
4 c. de sopa de azeite
1 c. de chá de cominhos
1 c. de chá de paprika fumada
1 c. de café de sal
Pimenta preta q.b.

Modo de preparação

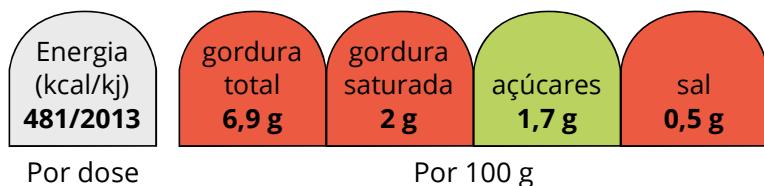
Coza o feijão vermelho, previamente demolido, em água quente, cerca de 30 minutos. Escorra e reserve também a água de cozedura.

Pique a cebola, o alho e a malagueta e leve a refogar no azeite. Acrescente a carne picada e tempere com sal, pimenta, cominhos e paprika fumada.

Acrescente os pimentos picados, o tomate em pedaços e o vinho branco. Deixe ferver cerca de 10 minutos.

Passado o tempo adicione o feijão e o milho, envolva muito bem, retifique os temperos e deixe cozinhar mais 15 minutos até o caldo engrossar. Se for necessário adicionar mais líquido, utilize a água de cozedura do feijão.

Perfil nutricional



Salteado de peru e feijão branco com sementes de abóbora

DICA

Pode retirar as sementes da abóbora, limpar e levar ao forno a tostar, pré-aquecido a 180°C, durante cerca de 20 minutos. Ficará com um *topping* crocante para sopas e saladas.

Salteado de peru e feijão branco com sementes de abóbora

4



45 minutos

Ingredientes

400 g de peito de peru

400 g de feijão branco

1 cebola pequena

2 dentes de alho

2 tomates maduros

1 abóbora menina

4 c. de sopa de azeite

50 ml de vinho branco

2 c. de sopa de polpa de tomate

1 c. de chá de orégãos

1 c. de café de sal

Pimenta preta q.b.

50 g de sementes de abóbora

Modo de preparação

Coza o feijão branco, previamente demolido, numa panela com água quente, cerca de 30 minutos. Escorra e reserve.

Corte a carne e a abóbora em cubinhos e tempere com sal e pimenta.

Pique a cebola, o tomate e os alhos e leve a saltear no azeite, utilizando uma frigideira grande. Acrescente a carne e a abóbora ao salteado e deixe corar durante 4 minutos.

Adicione a polpa de tomate, tempere com orégãos, sal e pimenta. Misture tudo e, quando levantar fervura, deixe cozinhar por 20 minutos com a frigideira tapada, em lume baixo.

No final, acrescente o feijão já cozido e envolva bem no salteado. Deixe cozinhar mais 5 minutos.

Sirva polvilhado com sementes de abóbora.

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
391/1638

gordura
total
4,6 g

gordura
saturada
0,8 g

açúcares
1,3 g

sal
0,5 g

Por dose

Por 100 g



7,48 g N

Lombo de porco assado com migas de couve, broa e feijão frade

DICA

O lombo de porco, apesar de ser carne vermelha, é considerada uma peça de carne com baixo teor de gordura, semelhante às carnes brancas.



Lombo de porco assado com migas de couve, broa e feijão frade

4



45 minutos (+1 hora de marinada)

Ingredientes

1 lombinho de porco (aprox. 500 g)
200 ml de vinho branco
1 folha de louro
1 c. de chá de paprika fumada
1 c. de café de sal
Pimenta preta q.b.
250 g de couve-galega migada
200 g de feijão-frade cozido
100 g de broa de milho
4 dentes de alho
6 c. de sopa de azeite

Modo de preparação

Numa taça, misture o vinho branco, 2 dentes de alho picados, o louro, a paprika fumada, o sal e a pimenta.

Barre a carne com o tempero e deixe marinar durante, no mínimo, 1 hora.

Sele todos os lados da carne num tacho com 2 colheres de sopa de azeite quente. Regue com a marinada e leve a assar, a 160°C, durante cerca de 40 minutos, numa assadeira.

Numa frigideira larga, em lume médio, aloure os restantes alhos picados no restante azeite. Junte a couve e deixe cozinhar 5 minutos com a frigideira tapada.

Destape a frigideira e acrescente o feijão frade cozido e a broa de milho picada. Tempere com sal e pimenta, envolva muito bem e deixe finalizar durante mais 5 minutos.

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
431/1805

Por dose

gordura
total
7,4 g

gordura
saturada
1,5 g

Por 100 g

açúcares
0,9 g

sal
0,6 g



9,04 g N

Salada de frango com grão-de-bico crocante e molho de mostarda e mel

DICA

Pode acrescentar quinoa, couscous ou *millet* (milho paínço) para tornar esta salada ainda mais nutritiva.



Salada de frango com grão-de-bico crocante e molho de mostarda e mel

4    30 minutos

Ingredientes

4 peitos de frango
2 abacates
1 cenoura grande
1 pepino grande
200 g de tomate cereja
200 g de mistura de folhas verdes (alface, rúcula)
200 g de grão-de-bico cozido
4 c. de sopa de azeite
2 c. de sopa de mostarda Dijon
1 c. de sopa de mel
1 c. de sopa de paprika fumada
1 c. de chá de alho em pó
1 c. de café de sal
Pimenta preta q.b.

Modo de preparação

Tempere o grão com paprika fumada, alho em pó, sal e pimenta e leve ao forno pré-aquecido a 200°C, cerca de 20-25 minutos.

Prepare os hortícolas para a salada: corte os tomates em quartos, rale a cenoura, corte o pepino em rodelas e o abacate em fatias.

Prepare o molho de mostarda e mel: num frasco com tampa, coloque o azeite, a mostarda e o mel, tape e agite muito bem.

Tempere o frango com sal, pimenta e paprika fumada e grelhe, sem gordura, num grelhador ou frigideira bem quente, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva com a salada, o grão crocante como *topping* e o molho de mostarda e mel.

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
404/1691

Por dose

gordura
total
4,6 g

Por 100 g

gordura
saturada
0,8 g

açúcares
2,5 g

sal
0,5 g



13,12 g N

Empadão de borrego com puré de feijoca

DICA

A feijoca é a leguminosa que apresenta menor valor energético por 100 g quando comparada com as restantes leguminosas.



Empadão de borrego com puré de feijoca

4



1 hora e 15 minutos

Ingredientes

500 g de carne de borrego
(limpa de ossos e peles)

500 g de batata

400 g de feijoca cozida

400 g de tomate em pedaços

2 cebolas

2 cenouras

1 talo de aipo

2 dentes de alho

200 ml de vinho tinto

200 ml de leite magro

4 c. de sopa de azeite

1 gema de ovo

10 g de manteiga

1 c. de café de sal

Tomilho fresco q.b.

Pimenta preta q.b.

Noz-moscada q.b.

Modo de preparação

Descasque as batatas e coza durante 10 minutos.

Pique a cebola, a cenoura, o aipo e o alho e leve a refogar numa panela com o azeite.

Acrescente a carne de borrego e deixe ganhar cor. Adicione o vinho tinto, o tomate, o tomilho picado, sal e pimenta e deixe cozinhar até que a carne se separe facilmente (cerca de 40 minutos). Retire a carne da panela, desfie e volte a adicionar à panela para envolver no molho.

Escorra as batatas, adicione-lhes a feijoca cozida e esmague. Adicione a manteiga e o leite, tempere com sal, pimenta e noz-moscada e continue a esmagar até obter um puré consistente.

Finalize o empadão: coloque a carne na base de uma assadeira e cubra com o puré de batata e feijoca. Pincele com gema de ovo batida e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 20 minutos até dourar.

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
584/2444

gordura
total
3 g

gordura
saturada
0,9 g

açúcares
1,7 g

sal
0,4 g

Por dose

Por 100 g



31,61 g N



**LEGUMINOSAS
DOCES**

Biscoitos de feijão branco e alfarroba

DICA

Para uma receita vegan, substitua a manteiga e o leite por creme vegetal e bebida vegetal da sua preferência (soja ou amêndoas, por exemplo).



Biscoitos de feijão branco e alfarroba

8



30 minutos

Ingredientes

240 g de feijão branco cozido
60 g de farinha de alfarroba
50 g açúcar branco
3 c. de sopa de manteiga amolecida
120 ml de leite magro (pode ser necessário mais um pouco)
1 c. de café de fermento em pó

Modo de preparação

Coloque o feijão branco cozido, a farinha de alfarroba, o açúcar e a manteiga no processador de alimentos e triture até obter uma pasta.

Adicione o leite aos poucos enquanto tritura a baixa velocidade, para que se incorpore na massa até obter a consistência ideal para amassar.

Forme bolinhas de massa e pressione com um garfo, fazendo uma cruz. Disponha os biscoitos no tabuleiro forrado com papel vegetal.

Ponha os biscoitos no forno pré-aquecido a 180°C, cerca de 15 a 20 minutos.

Retire do forno e deixe arrefecer completamente antes de servir.

Perfil nutricional

Energia (kcal/kj)
124/520

gordura total
6,8 g

gordura saturada
3,7 g

açúcares
16 g

sal
0,3 g

Por dose

Por 100 g



0,67 g N

Blondie de grão-de-bico e framboesa

DICA

As amêndoas são ricas em fitoquímicos, incluindo fitosteróis e compostos fenólicos, o que lhes confere um enorme potencial antioxidante.



Blondie de grão-de-bico e framboesa

8



45 minutos

Ingredientes

Para a massa:
400 g de grão-de-bico cozido
125 g de pasta de amêndoas
80 g de mel
1 ovo
2 c. de chá de extrato de baunilha
1 c. de chá de fermento em pó
½ c. de café de sal
200 g de framboesas frescas

Modo de preparação

Coloque todos os ingredientes no processador de alimentos, exceto o fermento e as framboesas. Triture até obter uma massa homogénea.

Incorpore o fermento e as framboesas frescas na massa, sem bater.

Verta a massa numa assadeira pequena forrada com papel vegetal e espalhe.

Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 30 minutos.

Retire do forno e deixe repousar 10 minutos antes de cortar.

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
241/1011

Por dose

gordura
total
10 g

gordura
saturada
0,8 g

Por 100 g

açúcares
11,4 g

sal
0,2 g



1,18 g N

Bolinhas energéticas com amendoim

DICA

O amendoim pertence à família *Fabaceae* e é uma leguminosa. No entanto, é muitas vezes incluído no grupo dos frutos oleaginosos por ter uma composição semelhante às nozes, amêndoas e avelãs.



Bolinhas energéticas com amendoim

8    30 minutos

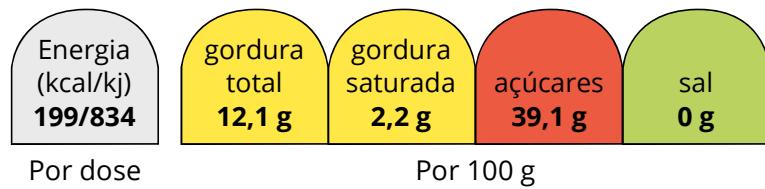
Ingredientes

250 g de tâmaras sem caroço
100 g de amendoins torrados, sem sal
100 g de flocos de aveia finos

Modo de preparação

Triturar todos os ingredientes num processador de alimentos.
Formar bolinhas com a massa e reservar no frigorífico durante 15 minutos para solidificarem.

Perfil nutricional



0,27 g N

Pastéis de feijão frade e canela

DICA

Por vezes, a autêntica canela (*Cinnamomum verum* J.Presl) é confundida com a "cássia" (*Cinnamomum cassia* (L.) J.Presl), uma variedade mais amarga e intensa, porém de qualidade inferior. Procure canela-do-Ceilão!

Pastéis de feijão frade e canela



50 minutos

Ingredientes

Para a massa:

250 g de farinha de trigo T55
150 ml de água gelada
40 g de margarina
½ c. de café de sal
Farinha q.b. para polvilhar

Para o recheio:

250 g de açúcar branco
100 g de puré de feijão frade
100 ml de água
50 g de miolo de amêndoas moído
6 ovos inteiros
6 gemas
1 c. de sopa de canela em pó

Modo de preparação

Disponha a farinha sobre a bancada, abra uma cavidade no centro, junte o sal, o creme vegetal e a água e amasse bem. Coloque a massa num saco de plástico e guarde-a no frio.

Prepare o recheio: coloque o açúcar num tacho, adicione a água e deixe ferver durante 10 minutos. Acrescente o puré de feijão e o miolo de amêndoas e retire do lume. Junte os ovos batidos, as gemas e a canela, mexa bem e deixe arrefecer.

Estenda a massa com o rolo sobre a bancada polvilhada com farinha. Corte círculos de massa, forre pequenas formas, encha-as com o preparado do feijão, polvilhe com açúcar em pó e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 20 minutos.

Retire e deixe arrefecer completamente antes de servir.

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
441/1847

Por dose

gordura
total
9,8 g

Por 100 g

gordura
saturada
2,7 g

açúcares
18,2 g

sal
0,3 g



Mousse de chocolate com aquafaba



DICA

Esta utilidade da aquafaba foi descoberta por acidente, em meados de 2014, pelo músico francês Joël Roessel. Desde então, a aquafaba é um excelente recurso para receitas veganas, como fonte proteica, nas quais substitui a clara de ovo.

Mousse de chocolate com aquafaba

8



20 minutos (+ 2 horas para repouso)

Ingredientes

800 ml de aquafaba (água de cozedura do grão-de-bico)
200 g de chocolate negro para culinária
½ c. de café de sal

Modo de preparação

Derreta o chocolate em banho-maria.
Coloque a aquafaba numa taça e bata-a com a batedeira até que fique em castelo (semelhante à clara de ovo).
Não deixe bater demasiado ou perderá a estrutura.
Envolva, delicadamente, o chocolate derretido na aquafaba até obter uma consistência de mousse cremosa.
Adicione uma pitada de sal e reserve a mousse no frigorífico.
Deixe repousar durante 2 horas, no mínimo, para solidificar.

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
164/686

gordura
total
8,7 g

gordura
saturada
5,3 g

açúcares
6,4 g

sal
0,3 g

Por dose

Por 100 g



0,97 g N

Bolo de feijão preto e chocolate

DICA

O cacau é muito rico em polifenóis, particularmente em catequinas e epicatequina, que são substâncias com capacidades antioxidantes e protetoras das células.

Bolo de feijão preto e chocolate

8    30 minutos

Ingredientes

400 g de feijão preto cozido
4 ovos inteiros
150 g de açúcar amarelo
2 c. de sopa de azeite
40 g de cacau em pó
1 c. de chá de fermento em pó
1 c. de chá de extrato de baunilha
1 c. de café de canela em pó
40 g de pasta de amêndoas para *topping* (opcional)

Modo de preparação

Reduza o feijão a puré. Numa taça grande, bata os ovos com o puré de feijão, o cacau, o açúcar, o azeite, o extrato de baunilha e a canela. Acrescente o fermento em pó e envolva. Verta o preparado numa forma forrada com papel vegetal e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, entre 30 a 40 minutos. Retire do forno e deixe repousar cerca de 10 minutos antes de cortar. Sugestão: sirva com pasta de amêndoas como *topping*.

Perfil nutricional

Energia
(kcal/kj)
248/1039

Por dose

gordura
total
9 g

gordura
saturada
2,1 g

Por 100 g

açúcares
17,6 g

sal
0,4 g



A equipa



A Nutrialma®, fundada em 1992 pela nutricionista Teresa de Herédia, é uma empresa de Consultoria em Nutrição com serviços orientados para empresas e particulares.

Visa a criação de programas de intervenção nutricional e promoção de uma alimentação saudável e sustentável nas áreas da Restauração Coletiva, Inovação Alimentar, Nutrição Clínica e Nutrigenética.

Este trabalho é desenvolvido por uma equipa de nutricionistas, que traduzem na sua atividade a missão e os valores da empresa: um compromisso rigoroso, científico e competente no atendimento das necessidades dos seus clientes e do mercado, assegurando a excelência profissional e o bem-estar da população.

NUTRIALMA

Agradecimentos



Agradecemos a todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste projeto.

Ao Instituto Superior de Agronomia, na pessoa da Prof. Dra. Cláudia S. C. Marques-dos-Santos, pelo convite para integrar o projeto NOTS-*Nitro Organic To Soils* e o total apoio e confiança na elaboração deste livro.

À fotógrafa Patrícia Ascenso pelo talento e profissionalismo, cuja visão deu vida às imagens que acompanham este livro.

À dedicação e trabalho da nossa equipa, nomeadamente à Dr^a Teresa de Herédia e ao Dr. Miguel Godinho pela coordenação, à Dra. Marta Neves e à Dra. Laura Paniagua Ribeiro pelo trabalho técnico e revisão e um agradecimento especial à Dra. Carlota Alves pela pesquisa científica e produção de conteúdo.

Aos leitores, que são a verdadeira inspiração por trás deste trabalho e a todos os que partilham o compromisso com uma alimentação mais consciente e sustentável.

[Voltar ao Índice](#)



A equipa



O projeto NOTS-*Nitro Organic To Soils* pretende contribuir positivamente para o setor agrícola, através da melhoria da qualidade do solo e da melhor gestão de nutrientes, em particular na gestão azotada, para metas mais sustentáveis.

O NOTS desenvolve-se em cinco zonas de baixa densidade e desfavorecidas em Portugal (Portugal Continental: Beja, Évora, Leiria, Santarém e Região Autónoma dos Açores: Distrito da Terceira). As regiões abrangidas são de agricultura de média e grande dimensão, em que os efeitos de alteração climática são mais marcantes pela predominância de clima de tipo mediterrânico, potenciador da depleção da matéria orgânica do solo e da redução gradual da precipitação na região.

O NOTS é financiado pelo Mecanismo de Recuperação e Resiliência da Comissão Europeia – RE-C05-i03/2021*

Assim, reduzir a pegada de azoto na produção agrícola, aumentar o sequestro do carbono e melhorar a qualidade do solo são os principais objetivos do projecto NOTS.



*N.º 03/C05-i03/2021 - PRR-C05-i03-I-000020

Agradecimentos



A equipa do projeto NOTS-*Nitro Organic To Soils* publica este livro porque acredita que, ao implementar ou simplesmente incrementar a cultura de leguminosas em diversos contextos poderá conseguir melhorias significativas na redução das necessidades de fertilização. E isto irá promover ganhos de rentabilidade nas explorações e a benefícios na qualidade dos solos e do ambiente em geral.

Escrever este livro foi uma jornada compensadora. Nesta caminhada foram várias as pessoas e as entidades que contribuíram, e que desejamos destacar.

O apoio ao projeto NOTS através do Mecanismo de Recuperação e Resiliência da Comissão Europeia PRR - N.º 03/C05-i03/2021 - PRR-C05-i03-I-000020, que foi fundamental para a elaboração deste livro.

Agradecemos ao Instituto Superior de Agronomia (ISA) a centenária, maior e mais antiga escola de ciências agrárias do país, ao centro de investigação de excelência CEF-Centro de Estudos Florestais*, do ISA. Ao Dr. Miguel Franco Afonso pela colaboração no cálculo das pegadas de azoto® das receitas.

A todos os que, inspirados por este livro, vão confeccionar receitas mais saudáveis e sustentáveis, reproximando-se da dieta mediterrânica. Eles estarão a contribuir para soluções gastronómicas em que as leguminosas estão sempre presentes, apostando em refeições saudáveis e com uma baixa pegada de azoto, na promoção deste nosso compromisso: A meta da agenda “Terra Futura” - para um futuro mais saudável e sustentável.

* FCT – Fundação para a Ciência e Tecnologia, I.P. projeto referência UID/00239: Centro de Estudos Florestais.



Título: Leguminosas à mesa. Um futuro saudável e sustentável
Autor: NOTS-Nitro Organic To Soils

© 2025, NOTS-Nitro Organic To Soils e ISA PRESS
Copyright © NOTS-Nitro Organic To Soils, 2025

1.ª edição: junho de 2025

Depósito Legal n.º546455/25
ISBN: 978-989-36151-1-9

Direitos reservados
Editora: ISA PRESS

Uma chancela do ISA-Instituto Superior de Agronomia
Tapada da Ajuda . 1349-017 - Lisboa
Telefone: 213 653 424 . 213 653 100
E-mail: nots.isa@nots.pt
Site: www.nots.pt

Design e paginação: Teresa Sengo
Fotografia: © Patrícia Ascenso
Revisão: Alexandra Inácio
Cálculo das pegadas de azoto: Miguel Franco Afonso
Desenvolvimento de receitas: Nutrialma

Colaboradores: Cláudia S. C. Marques-dos-Santos, Teresa de Herédia, Miguel Godinho,
Marta Neves, Laura Paniagua Ribeiro e Carlota Alves

Impressão e acabamento: Gracal

ISA Press

