

Sabor & arte!

RECEITAS DE PRATOS MEDITERRÂNICOS



Receitas desenvolvidas pelo Chefe Jorge Sousa
em parceria com a Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Sabor & Arte



FICHA TÉCNICA

Título: Sabor & Arte - Receitas de pratos mediterrânicos
Coordenação e Edição: APN - Associação Portuguesa dos Nutricionistas
Conceção de receitas: Jorge Sousa (Hotel Crowne Plaza Porto)
Autoria e revisão científica: Helena Real (Associação Portuguesa dos Nutricionistas)
Fotografia: Nuno Moreira_N16
Design gráfico: Buggroup | www.bug-group.com

Tiragem: 25.000 exemplares
Impressão: Lisgráfica - Impressão e Artes Gráficas, SA
Depósito Legal: 382318/14
Data de publicação: Outubro de 2014
N.º de Edição: 1.ª edição

Agradecimentos:
Hotel Crowne Plaza Porto



Interditada a reprodução, mesmo parcial, de textos, fotografias ou ilustrações, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

Dieta Mediterrânica	04
O Iogurte na Dieta Mediterrânica	06
Culinária Mediterrânica	08
10 Princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal	08
Referências Bibliográficas	09
Outono	10
Mexilhão recheado com iogurte	12
Creme 2 cores: Brócolo e cenoura	14
Caldeirada de amêijoas, chocos e sardinhas	16
Stroganoff de frango, rosti de batata com ervas e torta de espinafres recheada com iogurte e nozes	18
Açorda de repolho com ovo escalfado e iogurte com coentros	20
Cocktail de chocolate com iogurte, hortelã e romã	22
Inverno	24
Risoto de espargos verdes	26
Creme de abóbora assada e iogurte	28
Polvo em crosta de broa de milho e puré de batata-doce	30
Pato com vinho do Porto, puré de couve-flor e iogurte com castanhas	32
Quiche de iogurte com feijão-manteiga, couve-portuguesa e cenoura	34
Cupcake de nabiças com molho de iogurte, laranja e sésamo	36
Primavera	38
Figos gratinados com queijo chévre, doce de abóbora e salada de agrião com molho de iogurte	40
Massa fria de fiambre e iogurte	42
Lombo de cavala em azeite e falafel de grão-de-bico	44
Peito de peru recheado com cogumelos e amêndoa, polenta crocante	46
Soufflé de espinafres com iogurte e avelã	48
Ananás dos Açores assado com malagueta e gelado de iogurte e mel	50
Verão	52
Sopa fria de melão com presunto	54
Gaspacho Alentejano, croutons de pão e molho de iogurte com vinagre	56
Espetada de camarão, couscous com sultanas e feijão-verde cozido ao vapor	58
Wrap de coelho, vegetais assados e molho de iogurte, mel, limão e pesto	60
Tosta com rúcula, molho de iogurte e caril e omelete de cebola e ervas	62
Panacota de iogurte com baunilha e frutos vermelhos	64
Nota Biográfica Chefe Jorge Sousa	66

Dieta Mediterrânea

A Dieta Mediterrânea representa um estilo de vida equilibrado que privilegia a diversidade alimentar, respeitando a sazonalidade e tradicionalidade dos alimentos, promovendo-se a convivialidade em redor da mesa. Este padrão alimentar deve ainda ser acompanhado de uma prática frequente de atividade física.

Em dezembro de 2013, a Dieta Mediterrânea foi considerada pela Unesco como Património Cultural Imaterial da Humanidade, o que a juntar a toda a evidência científica já existente, a torna um modelo histórico, cultural e de saúde, que deve ser promovido, dando-se continuidade à passagem dos seus princípios de geração em geração, conforme se tem vindo a verificar. Nos anos 50-60 do século passado, Ancel Keys desenvolveu as primeiras investigações sobre o padrão alimentar comum aos povos banhados pelo Mar Mediterrâneo tendo chegado à conclusão de que se associava à prevenção de doenças, sobretudo cardiovasculares. Desde aí têm-se replicado os estudos nesta área, pelo que atualmente a Dieta Mediterrânea é considerada um dos padrões alimentares mais saudáveis e sustentáveis do mundo.

Pirâmide da Dieta Mediterrânea

A Pirâmide da Dieta Mediterrânea constitui um guia para a alimentação a ter durante o dia e distribuída pela semana, dividindo em patamares diversos grupos de alimentos, surgindo na base os alimentos a consumir em maior quantidade e frequência e no topo os alimentos a limitar. As recomendações destinam-se a adultos saudáveis, devendo ser ajustadas para as necessidades específicas das crianças, grávidas ou casos de doença.

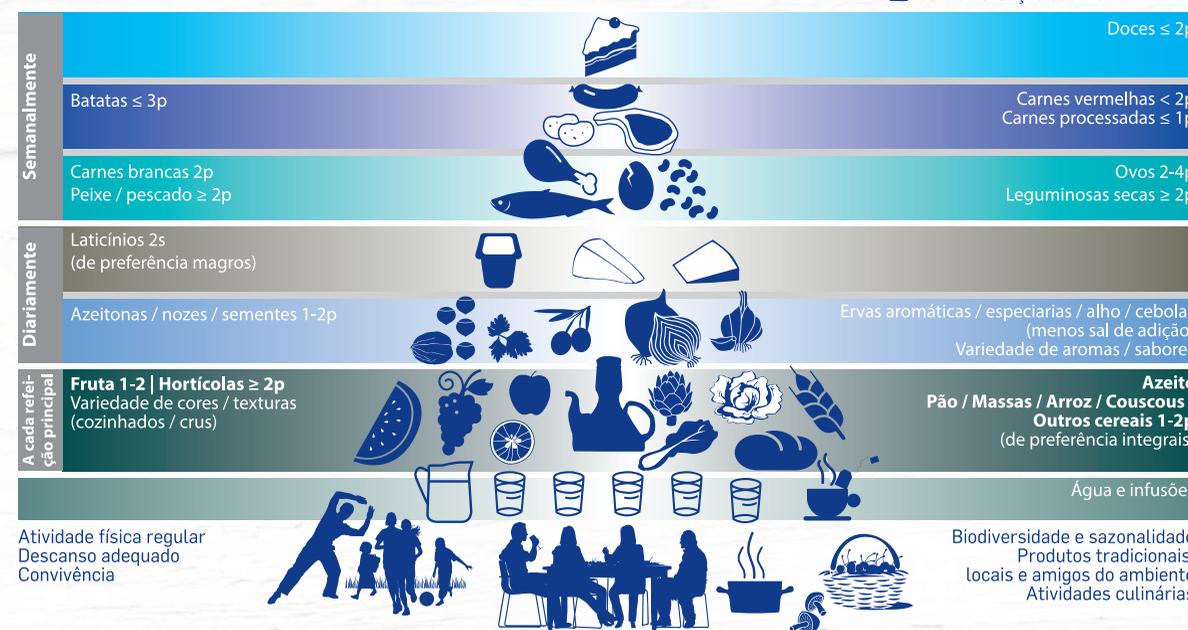
A Pirâmide da Dieta Mediterrânea: um estilo de vida para os dias de hoje

Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais



Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



Edição de 2010

P= Porção

Adaptada de Fundación Dieta Mediterránea

O Iogurte na Dieta Mediterrânica

O **iogurte** representa uma excelente fonte de cálcio e fósforo, minerais fundamentais para o crescimento, manutenção e recuperação dos ossos e dentes. Além disso, é ainda fonte de proteínas de alto valor biológico e de vitaminas (A, D e complexo B).

O programa “**1 iogurte por dia**” representa uma iniciativa de promoção da ingestão de iogurte de forma a inspirar os portugueses a terem uma alimentação saudável em qualquer fase do seu ciclo de vida.



Os laticínios fazem parte da alimentação dos povos mediterrânicos desde há milénios, nas diferentes civilizações. Existem registos sobre a presença dos laticínios entre os egípcios e os sumérios, sendo o valor destes alimentos, destacados na mitologia grega e também por Hipócrates, que evidenciou os seus efeitos medicinais. De igual forma, outros registos mostram que também os romanos consumiam leite e queijo de ovelha, cabra e camela.

Ao longo dos anos este hábito de consumo foi-se transmitindo de geração em geração, bem como as técnicas de transformação do leite nos seus derivados. A fermentação é uma das técnicas mais antigas praticadas pelo Homem para transformar o leite num produto com maior prazo de validade. Estima-se que o **iogurte** seja já consumido pelo Homem há vários milhares de anos, fruto da evolução das referidas técnicas de fermentação utilizadas pelos povos ancestrais.

O **iogurte** assume-se assim como um derivado do leite de fácil consumo e transporte, economicamente acessível, com boa digestibilidade e igualmente com elevado valor nutricional. Desta forma, considera-se o **iogurte** um alimento único, uma vez que apresenta um elevado valor nutricional e baixa densidade calórica, com características organolépticas especiais.

É adequado para qualquer faixa etária, contribuindo de uma forma geral, para o bom funcionamento do organismo. Segundo os princípios da Dieta Mediterrânica o consumo de laticínios deverá ser diário, em quantidades moderadas.

Este livro pretende apresentar um conjunto de sugestões de consumo deste alimento para além da sua inclusão no pequeno-almoço ou merendas, mostrando assim a sua versatilidade e facilidade em ser incluído num padrão alimentar mediterrânico. A vantagem de incluir o **iogurte** nas confeções culinárias reside no facto de poder funcionar como um substituto de ingredientes mais calóricos como as natas ou a maionese, por exemplo. Por outro lado, aumenta a cremosidade e consistência de molhos, preparações e recheios.

Ressalva-se, contudo, que a incorporação do **iogurte** na confeção de um prato ou sobremesa do almoço ou do jantar não deve ser diária, pois o cálcio do **iogurte** limita a absorção de ferro, fornecido principalmente por alimentos de origem animal (ferro heme), mas também por alguns de origem vegetal (ferro não-heme), situação que pode ser atenuada pela ingestão simultânea de alimentos ricos em vitamina C, como os citrinos.

Culinária Mediterrânica

A culinária mediterrânica caracteriza-se por confeções simples e frugais, ou seja, com quantidades moderadas de ingredientes, reservando-se para dias especiais métodos culinários mais elaborados. Recorre sobretudo a produtos hortícolas e leguminosas, apresentando, por isso, pratos bastante coloridos e apelativos em termos visuais e aromáticos. As caldeiradas, ensopados, sopas ou açordas são exemplos das confeções mais comuns, em que se promove a diversidade de alimentos no mesmo prato, temperado com ervas aromáticas, alho, cebola e limão, limitando-se assim o consumo de sal.

São usadas sobretudo gorduras vegetais, evidenciando-se o azeite, um dos pilares da Dieta Mediterrânica. Neste padrão alimentar é privilegiado o uso de alimentos tradicionais e de época, conciliando-se desta forma uma maior sustentabilidade ambiental com a possibilidade de se obter um teor mais elevado de nutrientes. Nesta conformidade, as receitas que se seguem encontram-se divididas pelas quatro estações do ano.

10 Princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal

1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.
2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos.
3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época.
4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura.
5. Consumo moderado de laticínios.
6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal.
7. Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas.
8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais.
9. Água como principal bebida ao longo do dia.
10. Convivialidade à volta da mesa.

👉 Em caso de dúvidas, consulte um nutricionista.

Referências Bibliográficas

- Associação Portuguesa dos Nutricionistas, e-book "Dieta Mediterrânica – um padrão de alimentação saudável", maio 2014. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/scid/webapn/defaultCategoryViewOne.asp?categoryId=878>
- Associação Portuguesa dos Nutricionistas, e-book "O iogurte – para saber mais", maio 2013. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/scid/webapn/defaultCategoryViewOne.asp?categoryId=878>
- Associação Portuguesa dos Nutricionistas, e-book "O iogurte no ciclo de vida", maio 2014. Disponível em: <http://www.apn.org.pt/scid/webapn/defaultCategoryViewOne.asp?categoryId=878>
- Bach-Faig A et al. Mediterranean Diet Foundation Expert Group Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public Health Nutr. 2011 Dec;14(12A):2274-84
- Fundación Dieta Mediterránea, Productos lácteos. Disponível em: <http://dieta.mediterranea.com/dieta-mediterranea/productos/derivados-lacteos/>
- Gregório MJ et al, Alimentação inteligente - coma melhor, poupe mais, Direção Geral da Saúde. 2013, ISBN 978-972-675-197-7, p27-29. Disponível em: <http://www.dgs.pt/em-destaque/o-livro-alimentacao-inteligente-coma-melhor-poupe-mais-foi-o-vencedor-do-premio-nutrition-awards-2013.aspx>
- ACOPE, Pescado por época. Disponível em: <http://www.acope.pt/peixe-a-mesa/saiba-como-comprar-pescado.html>
- Comissão Interministerial da Candidatura Portuguesa da Dieta Mediterrânica a Património Imaterial da Humanidade – Unesco, Dieta Mediterrânica – um património civilizacional partilhado, 2013



Outono



De setembro a dezembro desenrola-se o outono. Com ele vêm os ventos que fazem as folhas das árvores cair. Os verdes são substituídos pelos laranjas e vermelhos das folhas das árvores, sendo época de produtos hortícolas como as abóboras, as acelgas, os agriões, a beterraba, os brócolos, a chicória, a couve-de-bruxelas, a couve-lombarda, a couve-portuguesa, os espinafres, os grelos, as nabiças, os rabanetes, o repolho ou a rúcula. Desta estação é também típico o diospiro e a romã, terminando nesta época frutos como a ameixa, os figos, as framboesas, os melões e meloas, os pêsegos e as uvas.

No caso dos peixes é comum encontrar a dourada, o robalo ou mariscos, como as amêijoas e os berbigões.





Mexilhão recheado

com iogurte

 Quantidade
4 pessoas

- > Azeite: 25ml
- > Alho: qb
- > Mexilhão: 350g
- > Vinho branco: 250ml
- > Coentros: qb
- > Iogurte sólido magro natural: 1 unidade (125g)
- > Caril em pó: qb
- > Piri-piri em pó: qb
- > Cebolinho: qb
- > Pão de forma integral: 4 fatias

CONFEÇÃO

Aquecer o azeite com os alhos picados. Adicionar os mexilhões, o vinho branco e os coentros. Deixar abrir. Retirar do lume e arrefecer.

Retirar o mexilhão da casca e reservar.

Molho de iogurte: Misturar o iogurte com o caril e o piri-piri.

Decorar com cebolinho e servir.

Cortar as fatias de pão de forma em quadrados e colocá-las no forno a dourar.

CURIOSIDADE NUTRICIONAL

Os mexilhões são moluscos com baixa quantidade de calorias, mas interessante riqueza em vitaminas e minerais, onde se poderá destacar a vitamina B12, importante para a boa manutenção do organismo, especialmente para a produção do material genético das células.



Creme 2 cores

brócolo e cenoura

 Quantidade
4 pessoas

- > Cebola: 80g
- > Azeite: 25ml
- > Batata: 250g
- > Brócolo: 250g
- > Sal: 1g
- > Cenoura: 250g
- > Pão de forma integral: 2 fatias
- > Orégãos: qb
- > Iogurte líquido natural:
½ iogurte líquido natural (90ml)
- > Manjeriço: qb

CONFEÇÃO

Creme de brócolos: Colocar numa panela metade da cebola e do azeite e um pouco de água. Deixar ferver e adicionar metade da batata e os brócolos e deixar suar. Verter água quente, temperar com metade do sal e deixar cozer. Ralar a sopa e reservar.

Creme de cenoura: Colocar numa panela a restante cebola e azeite e um pouco de água. Deixar ferver e adicionar a restante batata e a cenoura e deixar suar. Verter água quente, temperar com o restante sal e deixar cozer. Ralar a sopa e reservar.

Cortar o pão de forma em cubos. Colocar num tabuleiro. Salpicar com azeite e orégãos. Levar ao forno a dourar.

Verter as sopas ao mesmo tempo no prato, para ficar com as 2 cores por igual. Salpicar com o iogurte.

Decorar com pequenas folhas de manjeriço.

CURIOSIDADE NUTRICIONAL

Um creme de duas cores surpreenderá visualmente, sobretudo as crianças, pelo que será uma opção interessante para o incentivo ao consumo de sopa. A sopa representa uma forma eficaz do consumo de uma elevada quantidade de produtos hortícolas num só prato. Lembre-se que a Organização Mundial de Saúde recomenda um consumo diário de cerca de 400g de produtos hortícolas e frutas.



Caldeirada de amêijoas

chocos e sardinhas

 Quantidade
4 pessoas

- > Batata: 750g
- > Tomate: 100g
- > Pimento vermelho: 100g
- > Pimento verde: 100g
- > Alho: qb
- > Cebola: 80g
- > Amêijoas: 120g
- > Chocos: 120g
- > Sardinhas: 185g
- > Pimentão-doce: qb
- > Azeite: 50ml
- > Coentros: qb
- > Salsa: qb
- > Sal: 1g
- > Iogurte sólido magro natural: ½ unidade (62,5g)

CONFEÇÃO

Descascar a batata e cortar em rodelas.

Cortar o tomate em rodelas.

Cortar os pimentos em tiras.

Picar o alho.

Cortar as cebolas em meias luas.

Colocar por camadas: Amêijoas, alho, cebola, tomate, batata, chocos, pimentos, tomate, cebola, batata, sardinhas inteiras, pimentão-doce, azeite, coentros e salsa. Temperar as camadas com sal. Levar ao lume 20 minutos, deixar alourar um pouco.

No final adicionar o iogurte triturado com coentros por cima.

Enfeitar com folhas de coentros.

CURIOSIDADE NUTRICIONAL

A caldeirada é uma das confeções culinárias mais usadas no contexto da Dieta Mediterrânica, pela simplicidade da sua preparação e confeção e por poder conter uma diversidade de alimentos em pequenas quantidades. Pode assim funcionar como uma boa forma de aproveitarmos pequenas quantidades de diversos alimentos que tenhamos no frigorífico.



Strogonoff de frango

rosti de batata com ervas e torta de espinafres recheada com iogurte e nozes



Quantidade
4 pessoas

- > Peito de frango: 250g
- > Sal: 1g
- > Pimenta: qb
- > Tomilho: qb
- > Azeite: 50ml
- > Alho-francês: 100g
- > Cogumelos Paris: 100g
- > Iogurte sólido magro natural: 2 unidades (250g)
- > Espinafres: 100g
- > Ovos: 4 unidades
- > Farinha: 15g
- > Miolo de nozes: 50g
- > Batata: 500g
- > Salsa: qb
- > Cebolinho: qb



CONFEÇÃO

Strogonoff: Cortar os peitos de frango em tiras e temperar com sal, pimenta e tomilho. Salteá-los numa frigideira com um pouco de azeite e juntar o alho-francês picado juntamente com os cogumelos. Juntar um iogurte e envolver.

Torta de espinafres: Cozer os espinafres e retirar o excesso de água. Adicionar dois ovos e a farinha. Colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal e levar ao forno a 160°C. Retirar do forno, rechear e enrolar. Reserve um pouco do molho de iogurte para decorar o prato no final.

Recheio: Misturar um iogurte e as nozes picadas.

Rosti de batata: Cozer a batata com casca. Pelar e ralar. Adicionar a salsa e o cebolinho picados, os restantes ovos batidos, sal e pimenta. Corar numa frigideira com um fio de azeite.

Enfeitar com tomilho.



CURIOSIDADE NUTRICIONAL

Tradicionalmente, a confeção de strogonoff recorre ao uso de natas. Nesta receita, a utilização de iogurte revela a possibilidade desta substituição, mantendo o aspeto, a consistência e o sabor característico da receita, e com menos calorías. Por pessoa, conseguiríamos uma redução de cerca de 100kcal com esta alteração.

Nesta receita são ainda usados frutos oleaginosos, neste caso nozes, importantes fornecedores de gordura polissaturada, fundamental ao bom funcionamento cardiovascular e cerebral. Representam, por isso, um grupo de alimentos característico da Dieta Mediterrânica.



Açorda de repolho

com ovo escalfado e iogurte com coentros

 Quantidade
4 pessoas

- > Pão alentejano:
4 pequenas carcaças
- > Repolho: 360g
- > Azeite: 50ml
- > Sal: 1g
- > Ovo: 4 unidades
- > Iogurte sólido magro
natural: ½ unidade (62,5g)
- > Coentros: qb

CONFEÇÃO

Cortar o topo das carcaças e retirar o miolo.
Cortá-lo em pedaços e reservar.

Cortar o repolho em tiras e saltear em azeite. Adicionar água e temperar com sal. Juntar o miolo de pão e mexer continuamente.

Colocar o preparado dentro da carcaça de pão e sobrepor 1 ovo cru.
Levar a gratinar.

Triturar o iogurte com coentros e colocar sobre a açorda no
momento de servir.

Enfeitar com folhas de coentros.

CURIOSIDADE NUTRICIONAL

A açorda, confeção típica da zona do Alentejo, representa uma boa forma de aproveitamento de pão, evitando assim o desperdício alimentar.

Nesta confeção não podem também faltar os coentros. Esta erva aromática, tal como as restantes, permite dar aroma e sabor aos pratos, reduzindo ou substituindo o sal de adição, elemento chave da Dieta Mediterrânica.



Cocktail de chocolate

com iogurte, hortelã e romã

 Quantidade
4 pessoas

- > Chocolate negro (70% cacau): 100g
- > Sumo de frutos vermelhos : 100ml
- > Iogurte grego magro natural: 1 unidade (125g)
- > Lima: 1 unidade
- > Hortelã: qb
- > Romã: 1 unidade

CONFEÇÃO

Mousse de chocolate: Derreter o chocolate com o sumo em banho-maria. Retirar do banho e colocar num recipiente envolvido em gelo e água fria. Bater com uma batedeira até que o preparado passe de líquido a sólido.

Preparado de iogurte: Misturar o iogurte, raspa e sumo de lima e a hortelã picada. Reservar no frigorífico.

Preparar o cocktail colocando no fundo a mousse de chocolate, depois o preparado de iogurte e no final os bagos de romã por cima.

Enfeitar com hortelã.

CURIOSIDADE NUTRICIONAL

A receita simples desta mousse de chocolate opõe-se a outras onde se adicionam ingredientes como açúcar, ovos ou natas, que aumentam a quantidade de calorias da receita.

Por outro lado, a inclusão de lima e da romã nesta receita permite conferir uma frescura extra numa estação do ano onde inicia o frio, fornecendo igualmente uma quantidade interessante de vitaminas característica das frutas.

Inverno



Os meses de dezembro a março, característicos do frio, encerram o inverno. Nesta estação mantêm-se muitos dos produtos hortícolas que apareceram no outono, sendo alimentos de casca ou folhas mais resistentes às baixas temperaturas, como são exemplo a abóbora, as couves, as endívias, os espinafres, os grelos, as nabiças, os nabos ou a rúcula. É ainda época para os kiwis, peras ou tangerinas. No outono e inverno colhem-se ainda os frutos oleaginosos (nozes, pinhões, amêndoas, avelãs) que ficarão depois disponíveis para todo o ano.

No caso dos peixes, poderemos encontrar a corvina, o peixe-galo, o robalo, a lampreia ou a cavala, esta já no fim da estação, bem como as amêijoas ou berbigões.





Risoto

de espargos verdes

 Quantidade
4 pessoas

- > Espargos verdes: 100g
- > Sal : 1g
- > Azeite: 25ml
- > Cebola: 80g
- > Arroz arbório: 140g
- > Queijo parmesão: 50g
- > Iogurte sólido magro natural: 1 unidade (125g)
- > Manjeriço: qb

CONFEÇÃO

Descascar os espargos verdes e cozer em água temperada com sal. Retirar os espargos e arrefecer em água fria. Reservar a água.

Colocar numa panela um pouco de água, azeite e cebola. Deixar ferver e adicionar o arroz arbório. Deixar vitrificar. Juntar a água da cozedura dos espargos a pouco e pouco, mexendo sempre. Cozer 12 minutos. Adicionar os espargos verdes partidos em pedaços regulares e deixar cozer mais 3 minutos.

No final adicionar o queijo parmesão ralado, o iogurte e o manjeriço.

CURIOSIDADE NUTRICIONAL

Os espargos são produtos hortícolas colhidos de fevereiro a abril, representando uma fonte interessante de ácido fólico, uma vitamina fundamental no desenvolvimento do tubo neural dos fetos, no crescimento e na reprodução.



Creme

de abóbora assada e iogurte



Quantidade
4 pessoas

- > Abóbora menina: 400g
- > Azeite: 25ml
- > Sal: 1g
- > Cebola: 180g
- > Couve-flor: 100g
- > Iogurte sólido magro natural: ½ unidade (62,5g)
- > Cebolinho fresco: qb



CONFEÇÃO

Descascar a abóbora, cortar em pedaços e colocar no forno a assar com um fio de azeite e sal.

Retirar as sementes da abóbora, lavá-las e colocá-las no forno a dourar, a 180°C, durante 10 minutos.

Colocar numa panela um pouco de água com a cebola picada. Deixar ferver e adicionar a couve-flor cortada em pedaços. Deixar suar. Adicionar água e ferver. Por fim, juntar a abóbora assada. Triturar a sopa com a varinha e reservar.

Servir bem quente com as sementes de abóbora tostadas, o iogurte batido, o restante azeite e o cebolinho.



CURIOSIDADE NUTRICIONAL

As sementes dos produtos hortícolas são elementos interessantes sob o ponto de vista nutricional, pois reúnem um conjunto de nutrientes importantes para o desenvolvimento de uma nova planta, como vitaminas, minerais e gordura. Desta forma, ao aproveitar as sementes para incluir nas confeções culinárias podemos enriquecer nutricionalmente os pratos.



Polvo

em crosta de broa de milho
e puré de batata-doce



Quantidade
4 pessoas

- > Polvo: 480g
- > Vinho tinto: 100ml
- > Cebola: 80g
- > Cenoura: 100g
- > Salsa: qb
- > Broa de milho: 140g
- > Farinha: 40g
- > Ovos: 2 unidades
- > Azeite: 50ml
- > Batata-doce : 500g
- > Sal: 1g
- > Couve-lombarda: 250g
- > Alho: qb
- > Iogurte sólido magro natural: 1 unidade (125g)
- > Limão: 1 unidade
- > Tomilho limão: qb



CONFEÇÃO

Cozer o polvo em água, vinho tinto, cebola, cenoura inteira e uma parte da salsa em rama. Retirar quando estiver cozido e deixar arrefecer. Cortar em filetes.

Triturar o miolo de broa. Reservar.

Passar o polvo por farinha, ovo batido e broa. Salpicar com um pouco de azeite e levar ao forno a dourar.

Assar a batata-doce com casca. Depois de cozida pelar e passar no passe-vite. Juntar azeite e sal. Reservar.

Cortar a couve-lombarda em tiras e saltear em azeite e alho.

Misturar o iogurte com a salsa picada e o sumo de limão.

Enfeitar com limão e com tomilho limão.



CURIOSIDADE NUTRICIONAL

A batata-doce representa uma boa opção para acompanhamento de diversos pratos. Comparativamente à batata normalmente usada apresenta algumas vantagens, nomeadamente uma maior quantidade de fibra, bem como vitamina A, C e cálcio.



Pato

com vinho do Porto,
puré de couve-flor e iogurte
com castanhas

 Quantidade
4 pessoas

- > Peito de pato: 360g
- > Sal: 1g
- > Tomilho: qb
- > Pimenta: qb
- > Vinho do Porto: 50ml
- > Castanhas: 125g
- > Iogurte sólido magro natural: 125g
- > Massa filo: 12 folhas
- > Couve-flor: 200g
- > Leite magro: 100ml
- > Azeite: 50ml
- > Tomilho limão: qb

CONFEÇÃO

Temperar o peito de pato com sal, tomilho e pimenta.

Corar numa frigideira sem gordura, colocando primeiro a parte da pele para baixo.

Confeccionar o peito de pato por 8 minutos. Retirar e deixar descansar a carne 3 minutos antes de laminar. Adicionar o vinho do Porto na frigideira do pato e deixar caramelizar.

Cozer as castanhas em água com sal. Ralar as castanhas e misturar com metade do iogurte. Recheiar as folhas de massa filo com este preparado e dobrar em formato de “chamuça”. Levar ao forno a dourar.

Cortar a couve-flor em pequenos pedaços e cozer em leite. Temperar com sal. No final triturar até ficar homogéneo, juntar o restante iogurte e mexer.

Regar o prato com um fio de azeite e o molho de vinho do Porto.

Enfeitar com tomilho limão.

CURIOSIDADE NUTRICIONAL

Para o puré de couve-flor devem ser aproveitados os talos desta couve, pois representam uma boa fonte de fibra que não deve ser desperdiçada. O iogurte incorporado neste puré permite conferir-lhe uma cremosidade extra, para além de o enriquecer nutricionalmente em vitaminas e minerais.



Quiche de iogurte

com feijão-manteiga,
couve-portuguesa e cenoura



Quantidade
4 pessoas

- > Leite magro: 200ml
- > Amido de milho: 20g
- > Ovos: 4 unidades
- > Feijão-manteiga cozido: 160g
- > Iogurte sólido magro natural: 1 unidade (125g)
- > Couve-portuguesa: 200g
- > Cenoura: 180g
- > Sal: 1g
- > Orégãos secos: qb
- > Massa quebrada: 1 base



CONFEÇÃO

Misturar o leite com o amido de milho, os ovos, o feijão-manteiga e o iogurte. Mexer até ficar homogéneo.

Cortar a couve e a cenoura em juliana e juntar ao preparado anterior. Temperar com sal e orégãos.

Colocar sobre uma tarteira forrada com massa quebrada.

Levar ao forno a 170°C, durante 30 minutos.



CURIOSIDADE NUTRICIONAL

As quiches são um tipo de prato de muito fácil e rápida confeção, podendo concentrar uma grande diversidade de produtos hortícolas e leguminosas. Estas são um dos pilares da Dieta Mediterrânica, pelo que devem ser usadas em diversas confeções culinárias.

O iogurte usado nesta receita substitui o uso de natas, comuns neste tipo de confeção, pelo que permite assim diminuir a densidade calórica desta receita.



Cupcake de nabijas

com molho de iogurte,
laranja e sésamo



Quantidade
4 pessoas

- > Folhas de nabija: 80g
- > Açúcar amarelo: 50g
- > Azeite: 25ml
- > Erva-doce: 1 colher de café
- > Canela em pó: 1 colher de café
- > Ovos: 4 unidades
- > Açúcar em pó: 50g
- > Farinha: 200g
- > Fermento em pó: 1 colher de chá
- > Iogurte sólido magro natural: 1 unidade (125g)
- > Laranja: 1 unidade
- > Sementes de sésamo: 20g
- > Hortelã: qb



CONFEÇÃO

Cozer a nabija e deixar esfriar.

Triturar a nabija juntamente com o açúcar amarelo, o azeite, a erva-doce e a canela até obter um creme.

Bater as gemas com o açúcar em pó até aumentar o volume e envolver a esta mistura o preparado anterior, juntando de seguida a farinha e o fermento.

Bater a claras em castelo e envolver delicadamente.

Colocar o preparado nas formas e levar ao forno a 180°C até cozer.

Cobrir os cupcakes com iogurte batido com sumo de laranja e enfeitar com sementes de sésamo, raspa da laranja e hortelã.



CURIOSIDADE NUTRICIONAL

Uma cobertura de iogurte em alternativa a outro tipo de opção poderá permitir uma grande redução de calorias da sobremesa. Nesta receita, se comparássemos, por exemplo, com uma cobertura de chocolate, poderíamos conseguir uma redução na ordem das 200kcal por cupcake.

Nesta receita usa-se ainda o azeite em alternativa a outras gorduras, o que respeita uma das principais recomendações da Dieta Mediterrânica. De facto, ao consumo de azeite associam-se os principais benefícios para a saúde deste padrão alimentar.

Primavera



Em março chega a primavera e com ela o verde dos campos e as flores por toda a parte. Desta estação são específicas as ervilhas, as favas ou as nêspersas, mas podemos ainda contar até ao final desta estação com a colheita de abóbora, acelga, beterraba, brócolos, chicória, rabanete ou rúcula, para além de outros que cruzam todas as estações. No final da estação surgem as beringelas, o chuchu, a *courgette*, o feijão-verde, o pepino, o pimento, o tomate, a ameixa, as cerejas, os figos, as framboesas ou os morangos.

Nos meses de primavera podemos contar com peixe fresco como o carapau, a cavala, o linguado ou a raia.





Figos gratinados

com queijo chèvre, doce de abóbora e salada de agrião com molho de iogurte

 Quantidade
4 pessoas

- > Figos pingo de mel: 8 unidades
- > Queijo chèvre: 80g
- > Agrião: 100g
- > Iogurte sólido magro natural: ½ unidade (62,5g)
- > Limão: 1 unidade
- > Vinagre balsâmico: qb
- > Doce de abóbora: 40g

CONFEÇÃO

Cortar os figos a meio.

Cortar o queijo chèvre em rodela e colocar uma rodela em cima de cada metade de figo, cobrindo com a parte superior do figo.

Levar ao forno a 180°C até ficarem bem dourados.

Lavar as folhas de agrião.

Misturar o iogurte com o sumo e raspa de limão e o vinagre balsâmico e temperar as folhas de agrião com esta mistura.

Servir com doce de abóbora colocado por baixo dos figos no momento de servir.

CURIOSIDADE NUTRICIONAL

Os figos são frutos que se destacam pela quantidade de cálcio que fornecem, comparativamente a outros e também pela fibra. Esta concentra-se sobretudo na casca do figo, pelo que se deve consumir a mesma, desde que devidamente higienizada.



Massa fria

de fiambre e iogurte



Quantidade
4 pessoas

- > Massa para saladas: 250g
- > Sal: 1g
- > Azeite: 25ml
- > Cenoura : 150g
- > Beterraba: 50g
- > Maçã verde: 1 unidade
- > Iogurte sólido magro natural: 1 unidade (125g)
- > Limão : 1 unidade
- > Pimenta preta: qb
- > Fiambre de peru: 120g
- > Nozes: 20g
- > Orégãos secos: qb
- > Hortelã menta: qb



CONFEÇÃO

Cozer a massa em água temperada com sal e azeite. Escorrer e reservar.

À parte, raspar a cenoura e a beterraba pré-cozinhada e cortar a maçã em cubos, mantendo a casca.

Misturar a massa arrefecida.

Misturar o iogurte com o sumo de limão e a pimenta moída. Envolver no preparado de massa. Reservar um pouco do molho para enfeitar o prato no final.

Colocar por cima o fiambre de peru cortado em juliana e polvilhar com as nozes e os orégãos secos.

Enfeitar com hortelã menta e com o restante molho de iogurte.



CURIOSIDADE NUTRICIONAL

Uma massa como a desta receita permite juntar um conjunto variado de ingredientes de diversos grupos, como o dos produtos hortícolas, fruta, frutos secos e oleaginosos ou carnes, peixes ou ovos. O iogurte funciona aqui como uma alternativa a molhos mais calóricos como a maionese, por exemplo.



Lombo de cavala

em azeite e falafel de grão-de-bico

 Quantidade
4 pessoas

- > Cavala: 180g
- > Sal: 1g
- > Limão: 1 unidade
- > Azeite: 50ml
- > Grão-de-bico seco: 320g
- > Pimenta preta: qb
- > Cominhos: qb
- > Cebola: 80g
- > Salsa: qb
- > Espinafres: 200g
- > Miolo de noz: 20g
- > Iogurte sólido magro natural 1 unidade (125g)
- > Pimentão-doce: qb
- > Alho: qb
- > Vinagre de vinho branco: qb

CONFEÇÃO

Retirar a espinha da cavala. Temperar com sal e sumo de limão.

Colocar um fio de azeite a 100°C e cozinhar a cavala durante 7 minutos.

Falafel: Demolhar o grão-de-bico durante 15 minutos. Triturar juntamente com a pimenta preta, os cominhos, a cebola, a salsa e o sal. Moldar o preparado em forma de discos e levar ao forno, a 180°C até adquirirem um tom dourado.

Lavar as folhas de espinafres e saltear em azeite, juntamente com o miolo de noz.

Misturar o iogurte com o pimentão-doce, o alho picado e o vinagre.

Depois de empratar, regue com um fio de azeite misturado com salsa triturada.

CURIOSIDADE NUTRICIONAL

A cavala, um peixe da costa portuguesa, é um dos peixes mais saudáveis, pois a juntar à elevada quantidade de ómega 3, importante para a prevenção das doenças cardio e cerebrovasculares, fornece uma boa quantidade de vitamina B12 e ácido fólico.



Peito de peru

recheado com cogumelos
e amêndoa, polenta crocante



Quantidade
4 pessoas

- > Peito de peru: 360g
- > Sal: 1g
- > Pimenta preta: qb
- > Gengibre: qb
- > Alho: qb
- > Iogurte sólido de aroma a limão: 1 unidade (125g)
- > Cogumelos Paris: 150
- > Azeite: 50ml
- > Miolo de amêndoa palitada: 20g
- > Grelos: 200g
- > Cebola: 80g
- > Caldo de galinha: 500ml
- > Sêmola de milho: 280g
- > Cebolinho: qb
- > Azeitonas pretas descaroadas: 80g
- > Tomilho limão: qb



CONFEÇÃO

Peru recheado: Espalmar o peito de peru até ficar com 5mm de espessura. Temperar com sal, pimenta, sumo de gengibre, alho picado e iogurte aroma de limão.

Recheio: Picar os cogumelos Paris. Saltear com um fio de azeite juntamente com a amêndoa. Recheiar o peito de peru, enrolar e atar com fio do norte.

Corar o peito de peru numa frigideira com azeite.

Grelos salteados: Lavar os grelos e cozer em água temperada com sal. Saltear com um fio de azeite e alho e reservar.

Polenta: Colocar numa panela o restante azeite, a cebola picada e um pouco de caldo de galinha (pré-preparado em casa) e deixar ferver. Adicionar o restante caldo. Juntar a sêmola de milho e deixar cozer, mexendo sempre. Salpicar com cebolinho picado no final. Arrefecer. Cortar com a forma desejada e depois levar ao forno a 180°C.

Preparado de azeitonas: Triturar as azeitonas descaroadas com um fio de azeite, até ficar em pasta. Reservar.

Decorar com tomilho limão.



CURIOSIDADE NUTRICIONAL

O gengibre, o alho e a cebola são exemplos de ingredientes que têm a função de condimentar os pratos, contudo, trazem ainda consigo uma série de benefícios para a saúde, pois fornecem substâncias que ajudam na prevenção de diversos cânceros. Desta forma, sempre que possível devem ser usados para a base das confeções culinárias.



Soufflé

de espinafres com iogurte
e avelã



Quantidade
4 pessoas

- > Azeite: 50ml
- > Cebola: 80g
- > Alho: qb
- > Folhas de espinafres: 300g
- > Farinha: 50g
- > Leite magro: 200ml
- > Iogurte sólido magro natural: 1 unidade (125g)
- > Sal: 1g
- > Pimenta preta: qb
- > Ovos: 4 unidades
- > Queijo parmesão ralado: 50g
- > Avelã: 20g



CONFEÇÃO

Colocar um tacho ao lume com o azeite, a cebola, os alhos picados e um pouco de água e deixar alourar.

Adicionar as folhas de espinafres e estufar. Escorrer o excesso de água e triturar.

Polvilhar o preparado com farinha e mexer bem. Adicionar o leite e o iogurte. Temperar com sal e pimenta.

Adicionar as gemas ao preparado e mexer bem. Juntar o queijo parmesão e mexer.

Misturar o preparado com as claras batidas em castelo e envolver cuidadosamente.

Levar ao forno em forma pincelada com azeite e polvilhada com farinha, a 180°C, até o soufflé ficar com o dobro do tamanho.

Retirar do forno e colocar a avelã tostada picada grosseiramente por cima.



CURIOSIDADE NUTRICIONAL

Os espinafres, cuja colheita se inicia no outono e se prolonga até à primavera, são bons fornecedores de ferro e de cálcio, tal como outros produtos hortícolas de folha verde escura. O ferro é fundamental para a prevenção das anemias e o cálcio é indispensável para a formação e manutenção dos ossos e dentes, bem como para a ação dos músculos.



Ananás dos Açores

— assado com malagueta
e gelado de iogurte e mel

 Quantidade
4 pessoas

- > Ananás dos Açores: 400g
- > Açúcar amarelo: 50g
- > Canela: qb
- > Malagueta: qb
- > Leite magro: 100ml
- > Mel: 30ml
- > Iogurte grego magro natural: 1 unidade (125g)
- > Clara de ovo: 1 unidade
- > Açúcar em pó: qb

CONFEÇÃO

Ananás: Descascar o ananás e retirar o caroço. Cortar em rodelas de 1cm de espessura.

Colocar num tabuleiro e polvilhar com açúcar amarelo, canela e malagueta picada. Levar ao forno a assar.

Gelado de iogurte grego: Ferver o leite com o mel. Adicionar o iogurte grego e mexer bem. Adicionar 1 clara de ovo ligeiramente batida. Levar ao congelador e mexer de 1 em 1 hora, 3 a 4 vezes.

Servir polvilhado com canela e açúcar em pó.

CURIOSIDADE NUTRICIONAL

O ananás contém uma substância chamada bromelaína, concentrada sobretudo na parte central do ananás, com efeitos anti-inflamatórios, pelo que se torna importante não rejeitar esse componente do ananás. Sugere-se triturar e juntar a um jarro de água, de forma a aromatizar a bebida. Junte hortelã e beba durante o dia. A água deve ser a sua bebida de eleição, pelo que assim poderá também conferir-lhe um sabor e aroma diferentes.

Verão



O verão realça as cores e aromas trazidos pela primavera. Estende-se de junho a setembro e caracteriza-se pela disponibilidade de hortícolas ou frutas sumarentas como a beringela, o chuchu, a *courgette*, o feijão-verde, o pimento, o tomate, os figos, as framboesas, a melancia, o melão ou meloa, o pêssigo ou a uva.

O verão é ainda tempo para a captura do atum, da sardinha ou da lula.



Sopa fria

de melão com presunto



Quantidade
4 pessoas

- > Melão: 400g
- > Presunto: 80g
- > Iogurte sólido magro natural: ½ unidade (62,5g)
- > Pimenta preta: qb



CONFEÇÃO

Descascar o melão e cortar em pequenos pedaços. Triturar até ficar bem homogêneo. Colocar no frigorífico.

Colocar o presunto no forno a 100°C durante 30 minutos, até ficar bem crocante. Triturar.

Misturar o iogurte com um pouco de pimenta moída e colocar sobre o preparado de melão no momento de servir.



CURIOSIDADE NUTRICIONAL

As recomendações da Dieta Mediterrânica apontam para um consumo reduzido de carnes processadas (menos do que uma vez por semana), como o caso do presunto. Todavia, se o compararmos com os enchidos, por exemplo, verificamos que contém uma carga calórica mais baixa. O maior problema destes alimentos reside na quantidade elevada de sal que possuem, pelo que quando os utilizamos devemos eliminar o sal de adição.





Gaspacho Alentejano

croutons de pão e molho
de iogurte com vinagre



Quantidade
4 pessoas

- > Pepino: 80g
- > Pimento vermelho: 80g
- > Pimento verde: 80g
- > Cebola: 40g
- > Alho: qb
- > Tomate coração de boi: 200g
- > Coentros: qb
- > Azeite: 25ml
- > Sal: 1g
- > Pimenta preta: qb
- > Pão de forma integral: 2 fatias
- > Orégãos: qb
- > Iogurte sólido magro natural ½ unidade (62,5g)
- > Vinagre de vinho: qb



CONFEÇÃO

Gaspacho: Cortar o pepino, os pimentos, a cebola e o alho em pedaços e colocar no copo misturador.

Adicionar o tomate coração de boi cortado em pedaços, gelo, coentros e azeite. Triturar tudo.

Temperar com sal e pimenta. Deixar de parte um pouco de pepino e pimento vermelho e verde partidos para enfeitar no final.

Croutons: Cortar o pão de forma em quadrados e colocar num tabuleiro. Salpicar com azeite e orégãos. Levar ao forno a 170°C até ficar crocante.

Molho de iogurte: Misturar o iogurte com o vinagre de vinho.

Enfeitar com folhas de coentros.



CURIOSIDADE NUTRICIONAL

O tomate é um alimento bastante característico da Dieta Mediterrânica, tanto para molhos, como para saladas ou sopas. É bastante rico em licopeno, uma substância com efeitos comprovados cientificamente na prevenção de diversos cancros, de onde se destaca o cancro da próstata. Além disso, os restantes produtos hortícolas adicionados a este gaspacho irão ainda contribuir com mais substâncias protetoras de cancro.



Espetada de camarão

couscous com sultanas
e feijão-verde cozido ao vapor

 Quantidade
4 pessoas

- > Camarão: 360g
- > Sal: 1g
- > Piri-piri: qb
- > Azeite: 50ml
- > Iogurte sólido magro natural 1 unidade (125g)
- > Coentros: qb
- > Pimento vermelho: 50g
- > Caldo de galinha: 500ml
- > Couscous: 280g
- > Sultanas: 20g
- > Feijão-verde: 100g

CONFEÇÃO

Descascar os camarões e temperar com sal, piri-piri e um fio de azeite. Colocar no palito da espetada e grelhar.

Misturar o iogurte com uma colher de sopa de azeite e os coentros. Reservar.

Assar o pimento no forno com uma pitada de sal, retirar, descascar e triturar com um fio de azeite até ficar um molho homogéneo.

Couscous: Ferver o caldo de galinha (previamente feito em casa) e adicionar o couscous, juntamente com as sultanas. Mexer e deixar repousar 10 minutos, tapado com tampa ou película aderente.

Cozer o feijão-verde laminado em água e sal.

CURIOSIDADE NUTRICIONAL

O couscous é um derivado de cereais bastante característico da Dieta Mediterrânica. Sempre que possível devemos privilegiar os cereais pouco refinados. Assim, ao escolhermos pão, massas ou arroz integral, estamos a aumentar o teor de vitaminas, minerais e fibras, pois a casca dos cereais foi preservada durante o processamento do cereal, conservando assim toda a riqueza nutricional que daí advém.



Wrap de coelho

vegetais assados e molho de iogurte, mel, limão e pesto

 Quantidade
4 pessoas

- > Coelho: 360g
- > Sal: 1g
- > Pimenta preta: qb
- > Tomilho: qb
- > Azeite: 50ml
- > Pimento vermelho: 120g
- > Courgette: 120g
- > Cebola roxa: 80g
- > Orégãos: qb
- > Alface: 80g
- > Iogurte sólido magro natural 1 unidade (125g)
- > Mel: 10ml
- > Limão: 1 unidade
- > Molho pesto: 5g
- > Folhas de wrap: 4 folhas

CONFEÇÃO

Temperar o coelho com sal, pimenta, tomilho e azeite. Levar ao forno a assar.

Quando estiver frio, desfiar e reservar.

Assar os pimentos, a *courgette* e a cebola roxa inteiros.

Retirar do forno e descascar a cebola. Cortar os legumes em tiras regulares. Temperar com sal, orégãos e azeite. Reservar.

Cortar a alface em juliana. Reservar.

Misturar o iogurte com o mel, o sumo de limão e o pesto.

Enrolar a folha de wrap com todos os elementos.

CURIOSIDADE NUTRICIONAL

O coelho é um tipo de carne branca, pelo que se torna interessante o seu consumo. Deve-se preferir as carnes brancas, como o coelho, o peru ou o frango, às carnes vermelhas, como a vaca, porco, borrego ou cabrito, sendo a recomendação para o consumo destas inferior a duas vezes por semana.



Tosta com rúcula

molho de iogurte e caril
e omelete de cebola e ervas



Quantidade
4 pessoas

- > Pão de centeio: 4 fatias
- > Azeite: 50ml
- > Iogurte sólido magro natural: 1 unidade (125g)
- > Caril em pó: qb
- > Sal: 1g
- > Pimenta preta: qb
- > Rúcula: 100g
- > Ovos: 8 unidades
- > Cebola: 100g
- > Salsa: qb
- > Cebolinho: qb



CONFEÇÃO

Colocar as fatias de pão de centeio a dourar no forno. Salpicar com azeite.

Misturar o iogurte com o caril, sal e pimenta.

Temperar a rúcula com o molho de iogurte.

Bater os ovos e temperar com sal e pimenta. Adicionar a cebola, a salsa e o cebolinho picados.

Fazer a omelete numa frigideira untada com azeite e servir sobre a fatia de pão.



CURIOSIDADE NUTRICIONAL

As omeletes são pratos onde é possível adicionar diferentes ingredientes, sendo por isso, uma boa forma de aproveitar pequenas quantidades de alimentos que possam estar no frigorífico. Podem inclusivamente ser usadas sobras de batata ou legumes salteados, evitando-se assim o desperdício alimentar.



Panacota de iogurte

com baunilha e frutos vermelhos

 Quantidade
4 pessoas

- > Leite magro: 200ml
- > Baunilha: 1 vagem
- > Folhas de gelatina: 2 folhas
- > Iogurte sólido magro natural: 2 unidades (250g)
- > Frutos vermelhos (Framboesas, Mirtilos, Amoras): 50g
- > Hortelã menta: qb

CONFEÇÃO

- Ferver o leite com o recheio da vagem da baunilha.
- Dissolver as folhas de gelatina. Arrefecer um pouco.
- Adicionar ao iogurte e mexer bem.
- Colocar em pratos fundos. Levar ao frigorífico.
- Servir com os frutos vermelhos e hortelã menta.

CURIOSIDADE NUTRICIONAL

Os frutos vermelhos, característicos da época de calor, fornecem uma significativa quantidade de antioxidantes, promovendo assim a prevenção do envelhecimento do cérebro, estando também relacionados com a prevenção de infeções do sistema urinário.



Chefe

Jorge Sousa

O Chefe Jorge Sousa, com apenas 27 anos, é o responsável pela cozinha do restaurante Poivron Rouge, do sofisticado e renovado Hotel Crowne Plaza Porto 5* (antigo Tiara Park Atlantic Porto), localizado na avenida da Boavista.

Com um percurso irrepreensível e ampla experiência em elaboração de Menus e Cartas de restaurantes de diversos hotéis, incluindo a realização de banquetes, o jovem Chefe é já um dos nomes de referência entre a nova geração de Chefes portugueses.

Formado pela Escola de Hotelaria e Turismo de Santa Maria da Feira, em 2008, o Chefe Jorge Sousa acumula vários estágios e colaborações em prestigiados hotéis nacionais e internacionais, com destaque para o estágio no restaurante "L'Atelier" de Joel Robuchon, em Paris, e no "Chateau de Reilly", em França.

Em paralelo, o Chefe Jorge Sousa participou também em vários concursos gastronómicos nacionais tendo alcançado, por diversas vezes, os primeiros lugares.

Sabor & arte!

RECEITAS DE PRATOS MEDITERRÂNICOS

Uma iniciativa de:

