REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

PO APMC
PROGRAMA OPERACIONAL DE APOIO ÀS PESSOAS MAIS CARENCIADAS

ALIMENTOS FORNECEDORES DE PROTEÍNAS NO CABAZ DE ALIMENTOS DO POAPMC: VALOR NUTRICIONAL, CONSERVAÇÃO E UTILIZAÇÃO



UNIÃO EUROPEIA
Fundo de Auxílio Europeu às Pessoas mais Carenciadas

Fevereiro de 2018

ALIMENTOS FORNECEDORES DE PROTEÍNAS NO CABAZ DE ALIMENTOS DO POAPMC: VALOR NUTRICIONAL, CONSERVAÇÃO E UTILIZAÇÃO

PROTEIN SUPPLIER FOODS IN THE POAPMC FOOD BASKET: NUTRITIONAL VALUE, PRESERVATION AND UTILIZATION

Autores

Fábio Bernardino

Sofia Mendes de Sousa

Inês Fernandes

Maria João Gregório

Pedro Graça

Design

IADE - Instituto de Arte, Design e Empresa

Edição Gráfica

Sofia Mendes de Sousa

I&D Alimentar e Fotografia

Inês Fernandes

Editor

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45 - 1049-005 Lisboa

Portugal

Tel.: 21 843 05 00

E-mail: geral@dgs.pt

Lisboa, 2015

ISBN

978-972-675-277-6

A informação disponibilizada no presente manual é imparcial e pretende estar de acordo com a evidência científica mais recente. Os documentos assinados pelos autores, bem como links externos não pertencentes à equipa editorial são da responsabilidade dos mesmos. Os documentos e informação disponibilizados não podem ser utilizados para fins comerciais, devendo ser referenciados apropriadamente quando utilizados.

INDÍCE

RESUMO 9
ABSTRACT 9
NOTA INTRODUTÓRIA 10
INTRODUÇÃO 11
A IMPORTÂNCIA DA PROTEÍNA NA ALIMENTAÇÃO HUMANA 12
1. FRANGO 14
- 1.1 Curiosidade Nutricional 14
- 1.2 Cuidados no armazenamento e conservação 14
- 1.3 Receitas com frango 17

2. PESCADA 26
- 2.1 Curiosidade nutricional 26
- 2.2 Cuidados no armazenamento e conservação 26
- 2.3 Receitas com pescada 28

3. ATUM 37
- 3.1 Curiosidade nutricional 37
- 3.2 Cuidados no armazenamento e conservação 37
- 3.3 Receitas com atum 38

4. LEGUMINOSAS (FEIJÃO E GRÃO-DE-BICO) 47
- 4.1 Curiosidade nutricional 47
- 4.2 Cuidados no armazenamento e conservação 48
- 4.3 Receitas com leguminosas 49

RESUMO

Este manual apresenta um conjunto de informações úteis sobre o valor nutricional, cuidados de utilização e preparação de quatro tipos de alimentos fornecedores de proteína na nossa alimentação. Pretende capacitar todos os cidadãos e em particular as famílias que recebem apoio alimentar ao abrigo do Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas (POAPMC) para a possibilidade de se produzirem refeições equilibradas e saudáveis a partir de alguns ingredientes de base disponibilizados neste Programa.

ABSTRACT

This manual presents a set of useful information on the nutritional value, methods of use and preparation of four types of suppliers of protein in our diet. It is intended to enable all citizens, and in particular families receiving food support under the Operational Program to Support the Deprived People (POAPMC), to produce balanced and healthy meals from some of the basic ingredients provided in this Program.

NOTA INTRODUTÓRIA

Nos dias que correm uma das principais preocupações consiste em promover uma alimentação saudável, que seja acessível, sustentável, de baixo custo e fácil preparação. O correto planeamento, uma melhor gestão das nossas compras e o desenvolvimento de competências culinárias são pontos essenciais a trabalhar. Com pequenos truques e dicas, e algum treino, é possível preparar refeições equilibradas e saudáveis, evitando o desperdício alimentar e aumentando a poupança. Soluções aqui exploradas, como a criação de caldos aromáticos, que permitem não só aproveitar os vegetais no seu total, mas também manter as vitaminas e minerais que são perdidos em muitos destes processos, são exemplos de algumas técnicas que podem ser desenvolvidas, bem como o corte e a simplicidade de passos e equipamentos necessários à confeção. Pequenas sugestões que para além pouparem tempo e outros recursos, fornecem uma excelente fonte de sabor para diversos pratos, desde sopas ao simples arroz, evitando qualquer adição de sal e otimizando a quantidade e qualidade da gordura utilizada.

Assim, no decorrer deste trabalho conjunto com a equipa de Nutricionistas do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável foi possível desenvolver um interessante e necessário manual onde são apresentadas receitas saudáveis, sem adição de sal, com uso de pouca gordura, mas com todo o seu sabor, memória, tradição e baixo custo. Onde as questões nutricionais e de segurança alimentar estão igualmente presentes e interligadas.

É com grande agrado que nos associamos a este projeto, na certeza de que será uma importante ferramenta para muitas famílias na gestão e produção de refeições mais saudáveis, acessíveis e saborosas.

Chef Fábio Bernardino

INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável, segura, saborosa e a baixo custo é possível. No entanto, para que tal seja possível, é necessário conhecimento, tempo e algum treino. Atendendo a esta necessidade, o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, da DGS em colaboração com Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas e com a ajuda do Chef Fábio Bernardino e sua equipa, desenvolveu um manual com sugestões de poupança e gestão doméstica, no qual são apresentadas receitas saudáveis, saborosas e de baixo custo. Adicionalmente são também desenvolvidos temas como o valor nutricional dos vários alimentos e suas vantagens para a saúde bem como algumas regras de boa utilização dos alimentos, maximizando o seu valor nutricional e evitando contaminações e desperdício.

O desenvolvimento deste manual teve por base os alimentos a disponibilizar pelo cabaz de alimentos do Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas (POAPMC) 2014-2020. De entre os alimentos presentes no cabaz, encontram-se os produtos secos e não perecíveis, nomeadamente, o arroz, massa, feijão, grão-de-bico, cereais de pequeno-almoço, atum em lata, sardinhas em lata, leite ultrapasteurizado, tomate pelado, azeite e marmelada. Outros produtos disponibilizados por este programa necessitam de conservação por congelação como: frango congelado, pescada congelada, mistura de vegetais congelados para sopa, espinafres e brócolos congelados. À temperatura de refrigeração podem são distribuídos o queijo e o creme vegetal. Este conjunto de alimentos, que progressivamente irão começar a ser disponibilizados permitem construir um leque muito variado de refeições saborosas, fáceis de executar e equilibradas nutricionalmente. Adicionando alguns ingredientes baratos e facilmente disponíveis (como as ervas aromáticas, o pão ou os ovos) crescem as possibilidades para uma alimentação variada, saborosa e equilibrada para toda a família.

Para este primeiro manual foram selecionados quatro alimentos do cabaz, fornecedores de proteína, um dos nutrientes considerados fundamentais para o organismo poder desempenhar as suas funções. Assim, neste manual vão ser apresentados a pescada congelada, o frango congelado, o atum em conserva de óleo e as leguminosas (feijão e grão-de-bico). Estes alimentos fornecedores de proteína são de grande importância numa alimentação saudável e são, muitas, vezes os mais caros (com exceção das leguminosas) por serem tradicionalmente os mais difíceis de produzir e obter.

A IMPORTÂNCIA DA PROTEÍNA NA ALIMENTAÇÃO HUMANA

As proteínas são moléculas de grandes dimensões compostas por uma ou mais cadeias de aminoácidos numa ordem específica, sendo que diversos desses aminoácidos só podem ser obtidos através dos alimentos, sendo chamados por causa disso, aminoácidos essenciais. O organismo humano é incapaz de sintetizar cerca de metade dos vinte aminoácidos comuns. Tem então de os obter através da alimentação, pela ingestão de alimentos ricos em proteínas. As fontes de proteína animal, como carne, peixes, ovos e leite fornecem todos os aminoácidos essenciais. Os vegetais como o feijão, o grão-de-bico, a ervilha ou as lentilhas também fornecem quantidades apreciáveis de proteína. Contudo, e no caso dos vegetais, os aminoácidos essenciais não estão todos presentes, existindo alguns que não estão presentes ou então, existem em pequenas quantidades. Esses aminoácidos chamam-se por isso, aminoácidos limitantes, porque limitam a absorção dos outros. Por exemplo: um alimento de origem vegetal como o arroz contêm a maioria dos aminoácidos, mas tem uma quantidade muito pequena de um aminoácido chamado “lisina” que o organismo humano não sintetiza. Este aminoácido é, neste caso, o limitante. O corpo humano só vai absorver os outros aminoácidos presentes no arroz na proporção que a lisina for utilizada para síntese de proteínas, e assim os aminoácidos presentes em "excesso" serão desaminados e transformados em glicose ou gordura. Daí a importância de variar a dieta e misturar várias fontes de proteínas, em particular as de origem vegetal. A variedade e o conhecimento das fontes de aminoácidos nos alimentos são particularmente importantes no caso das dietas vegetarianas. Nestas situações, a mistura de vários alimentos de origem vegetal pode impedir que os aminoácidos limitantes impeçam a absorção de proteína. Por exemplo, o arroz contém pequenas quantidades de alguns aminoácidos, como a lisina, a qual é encontrada em boas quantidades no feijão. De forma similar, o feijão contém pequenas quantidades do aminoácido “metionina”, o qual já existe no arroz. Ao se juntar feijão com arroz encontramos a base de uma refeição saborosa, e ao mesmo tempo conseguimos obter os aminoácidos essenciais para formar proteína de maior qualidade. Razão pela qual o feijão e o arroz se misturam em diversos pratos à volta do mundo onde a escassez de proteína animal é frequente.

As proteínas ingeridas são importantes para a estrutura, função e regulação das células, tecidos e órgãos do corpo. Cada proteína possui funções únicas. As proteínas são componentes essenciais dos músculos, da pele, dos ossos e do corpo como um todo. As proteínas são essenciais à formação de enzimas, hormonas e anticorpos e decisivas para a manutenção da saúde dos seres humanos. As proteínas são ainda um dos três tipos de

nutrientes utilizados como fontes de energia pelo organismo (com exceção do álcool), sendo os outros dois os hidratos de carbono e as gorduras. As proteínas e os hidratos de carbono fornecem, cada uma, 4 calorias de energia por grama, enquanto as gorduras produzem 9 calorias por grama.

Tal como já referido anteriormente, para este manual, foram selecionados 4 alimentos fornecedores de proteína, destacando-se a pescada congelada, o frango congelado, o atum em conserva de óleo e as leguminosas (feijão e grão-de-bico). Ao longo deste manual são abordadas curiosidades nutricionais relativas a cada alimento, cuidados a ter no armazenamento e conservação, em conjunto, com receitas saudáveis, saborosas e de baixo custo, utilizando estes quatro alimentos como principais ingredientes. Estas receitas têm por base o padrão alimentar mediterrânico e a nossa tradição alimentar, com propostas criativas e saudáveis, que tornam a sua produção acessível, mais económica, de fácil preparação e com o mínimo de gasto energético possível. Um trabalho que mais uma vez junta o Chef Fábio Bernardino com a nossa equipa de Nutricionistas, permitindo a partilha de conhecimentos e o desenvolvimento de um material de referência com dicas de poupança e gestão doméstica.

Este documento dirige-se a toda a população, com especial destaque para as famílias mais carenciadas que recebem este apoio alimentar. Por fim, esta informação representa igualmente uma oportunidade para enriquecer o conhecimento dos técnicos de saúde, de educação e de ação social que trabalham na área e que ajudam na capacitação das famílias para uma gestão e confeção mais adequada destes alimentos.

1. FRANGO

1.1 Curiosidade Nutricional

O frango é um dos alimentos do grupo da Carne, pescado e ovos atualmente mais consumido e confecionado em todo o mundo. O frango, tal como todos os alimentos deste grupo, é essencialmente fornecedor de proteína de elevada qualidade, uma vez que fornece todos os aminoácidos essenciais. Apresenta, igualmente, um interessante teor em vitaminas e minerais, como é o caso das vitaminas do complexo B, em particular niacina, vitamina B6 e vitamina B12, ferro, fósforo e zinco, fornecendo em média mais do que 25% da dose diária recomendada destes nutrientes. O frango é considerado uma "carne branca", apresentando um teor de gordura, em particular de gordura saturada inferior às "carnes vermelhas". Por exemplo, comparativamente ao bife de porco, o frango fornece uma quantidade de gordura cerca de 3 vezes inferior e uma quantidade de gordura saturada cerca de 5 vezes inferior (100g de frango grelhado fornece 168kcal, 4,9g de gordura e 1,3g de gordura saturada, enquanto que 100g de bife de porco fornece 203 kcal, 14,2g de gordura e 6,8g de gordura saturada). No entanto, o teor de gordura do frango varia também em função do modo de preparação (com ou sem pele) e do método confeção. Assim, cozinhar o frango sem pele e escolher métodos de confeção que utilizem menores quantidades de gordura de adição, como por exemplo os grelhados, os estufados e os assados com pouco gordura, são métodos de confeção adequados.

O frango congelado à semelhança do fresco é uma opção de qualidade, uma vez que este modo de conservação permite manter as suas propriedades nutricionais.

De modo a que seja possível garantir uma ingestão adequada de proteína e das vitaminas e minerais que se encontram essencialmente nos alimentos do grupo da Carne, pescado e ovos, a Roda dos Alimentos Portuguesa recomenda, para a população em geral, um consumo diário médio de cerca de 100g destes alimentos. Deste modo, os alimentos fornecedores de proteína do grupo da Carne, pescado e ovos (frango, pescada, atum e sardinha) presentes nestes cabazes, podem estar presentes em pelo menos uma das refeições principais diárias.

1.2 Cuidados no armazenamento e conservação

Nos dias anteriores à receção do cabaz de alimentos, que inclui o frango congelado, é importante verificar se tem espaço no congelador. Caso não pretenda utilizar o frango de

imediato deverá optar por mantê-lo congelado. Se não por possível, poderá optar por conservar à temperatura de refrigeração (no frigorífico) e, assim, iniciar o processo de descongelação, por um período de até 24h. Durante este processo deverão ser tidos alguns cuidados. Ao descongelar deverá utilizar um recipiente apropriado, evitando o contacto dos líquidos de descongelação com outros alimentos. Caso necessite de descongelar rapidamente o alimento poderá recorrer ao microondas ou a água corrente, potável e fria. Desde o início da descongelação até à sua utilização, o frango poderá ser mantido no frigorífico por um período de até 3 dias (72h). Se no final dos 3 dias ainda não tiver utilizado o frango, o indicado será cozinhá-lo. Após cozinhado poderá ser armazenado de novo no frigorífico, à temperatura de refrigeração por um igual período de tempo (72h – 3 dias). Depois de cozinhado, o frango poderá ser novamente congelado caso não o pretenda consumir num período de 3 dias.

De forma a rentabilizar da melhor forma o frango distribuído nestes cabazes, poderá optar por armazenar no congelador cerca de 50% da quantidade recebida de frango e armazenar o restante no frigorífico de forma a iniciar o processo de descongelação para depois cozinhar.



FIGURA 1. Modelo de descongelação e de conservação no frigorífico do frango em cru e confecionado.

Caso tenha sobras de frango deverá ter uma especial atenção à sua conservação. Depois de cozinhados os alimentos devem ser deixados à temperatura ambiente antes de serem colocados no frigorífico ou congelador. No entanto, este período de arrefecimento não deve ultrapassar as 2 horas. Se os alimentos estiverem bem confecionados, conservam-se bem e com qualidade durante 3 dias no frigorifico. Reaqueça apenas a quantidade exata que pretende consumir, uma vez que não deve reaquecer mais que uma vez.

1.3 Receitas com frango

O frango é um alimento que pode ser cozinhado de várias formas. Conheça as sugestões de receitas fáceis, económicas e rápidas que pode fazer com frango.

Bolonhesa de frango e espinafres

4 pessoas | 30 minutos
0,19 € / pessoa - ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

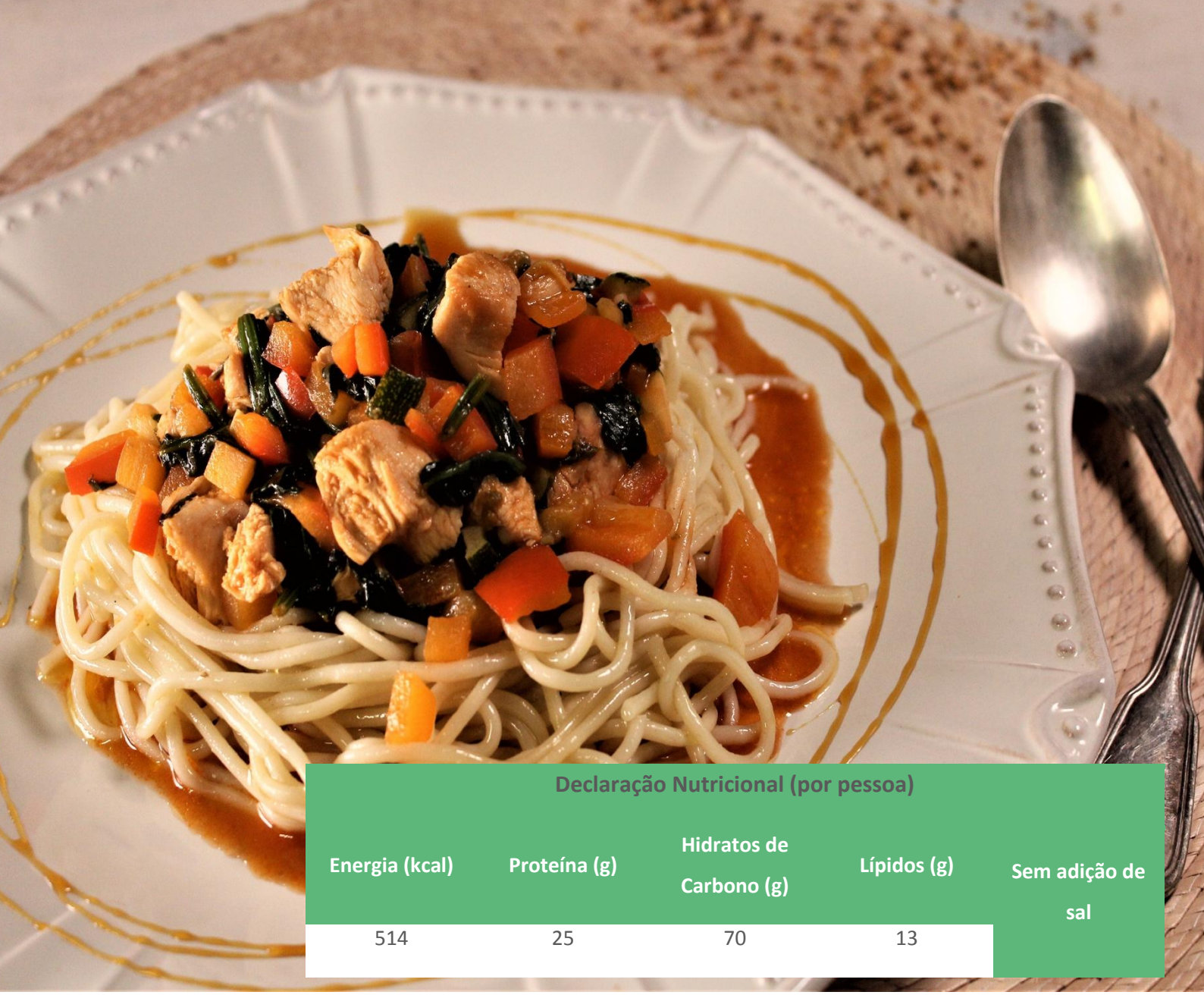
- 320g espinafres congelados
- 80g tomate pelado
- 350g massa simples do tipo esparguete
- 350g frango
- 600ml caldo aromático hortícolas
- 200g cebola
- 200g cenoura
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 unidade de folha de louro
- Noz moscada, tomilho, pimenta q.b.

Alimentos do cabaz:

- Espinafres congelados
- Tomate pelado
- Massa tipo esparguete
- Frango congelado

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por temperar o frango cortado em cubos com o sumo e raspa de limão, a pimenta, o tomilho, a noz moscada, e deixe marinar.
2. De seguida prepare o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, cenoura e do alho. Deixe apurar, coe e reserve.
3. Numa panela coloque a cebola picada, o alho, a cenoura em cubos, o tomate, os espinafres, adicione cerca de 300 ml de caldo aromático, juntamente com a noz moscada, tomilho e pimenta. Deixe cozer em lume brando.
4. Adicione o frango cortado em cubos, o azeite e deixe estufar cerca de 30 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado.
5. Numa panela coza a massa do tipo esparguete com água e adicione o restante caldo aromático.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
514	25	70	13	

TRUQUES E DICAS:

Nesta receita os espinafres podem ser substituídos por brócolos, entre outros hortícolas a gosto e da época. O caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal. A adição de ervas aromáticas como o louro, noz moscada, tomilho e pimenta, confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal.

Bolinhas de frango com arroz enroladas em couve

4 pessoas | 30 minutos
0,36€ / pessoa – ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

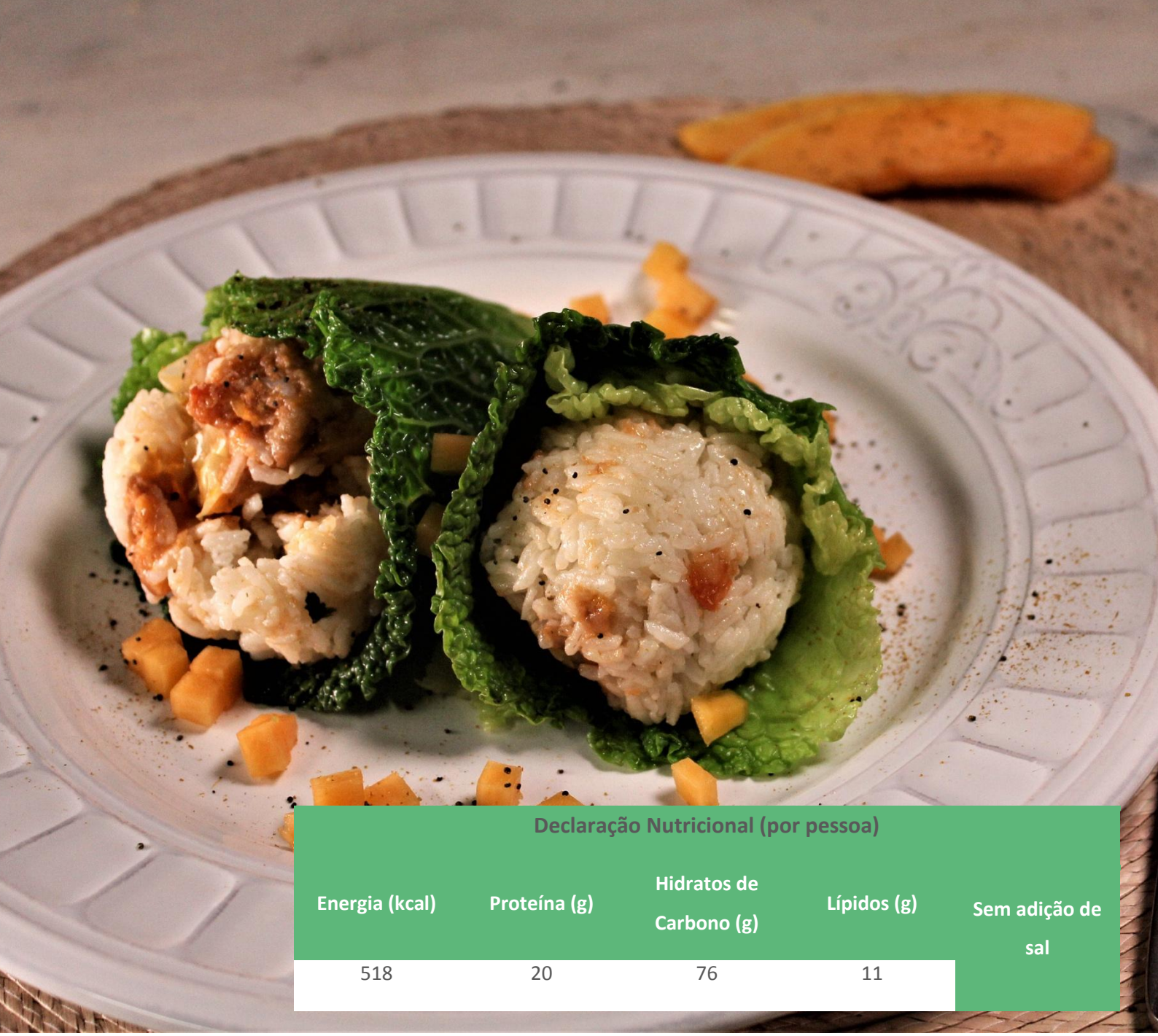
- 400g couve lombarda (2 a 3 folhas por pessoa)
- 400g abóbora
- 350g arroz
- 350g frango
- 300ml caldo aromático da cozedura da couve
- 200g cebola
- 20g alho
- 30g coentros
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1dl vinho branco
- Sumo de 1 limão
- Noz-moscada q.b.

Alimentos do cabaz:

- Arroz
- Frango congelado
- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por remover as folhas da couve. Escalde em água a ferver durante 5 minutos e passe por água fria. Coloque o coração da couve a cozer e reserve.
2. Aproveite a água da cozedura/fervura da couve para cozer o arroz.
3. Numa panela coloque a cebola picada, o alho, a abóbora em cubos, o frango, adicione 1dl de vinho branco, juntamente com a noz moscada e o sumo de 1 limão. Adicione o azeite e deixe cozer em lume brando.
4. Depois de cozinhado desfie o frango. Com uma faca pique o frango, os coentros e o coração da couve cozida. Junte o arroz ao preparado anterior e misture bem.
5. Adicione cerca de 2 colheres de sopa da mistura em cada folha de couve, enrole e sirva.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
518	20	76	11	

TRUQUES E DICAS:

O caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal. A folha da couve é uma interessante alternativa ao típico *wrap.* O coração da couve poderá, também, ser reaproveitado para a base de uma sopa. Caso tenha sobras de arroz de outras refeições poderá utilizar nesta receita.

Migas de frango e feijão

4 pessoas | 30 minutos
0,36€ / pessoa – ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

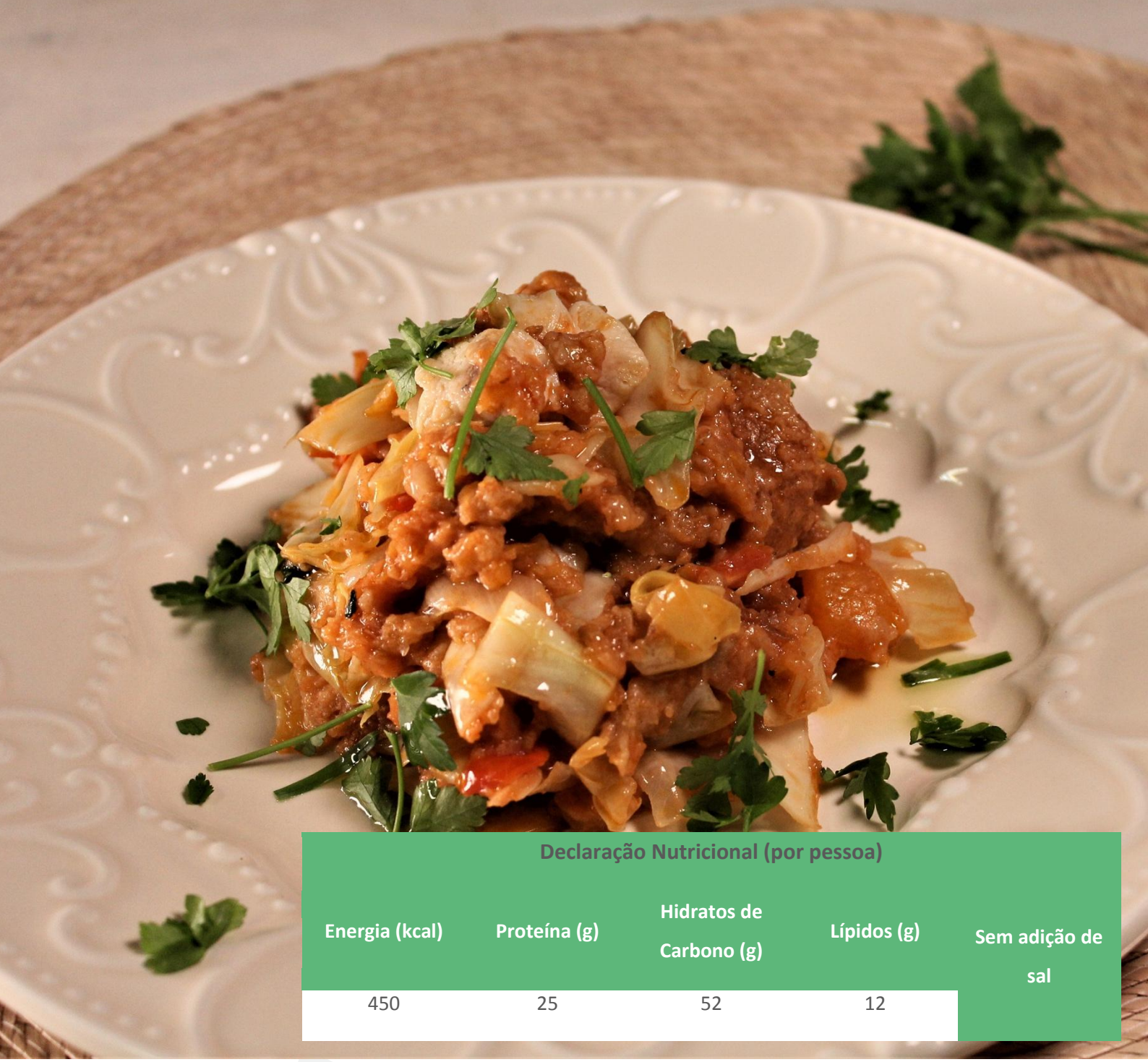
- 600g couve coração
- 350g frango
- 220g feijão
- 300g pão de mistura
- 80g tomate pelado
- 30g coentros
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Raspa e sumo de 1 limão, 1 folha de louro

Alimentos do cabaz:

- Frango congelado
- Feijão
- Tomate pelado
- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por cozer o frango e a couve, em finas tiras, numa panela. Coe e reserve a água da cozedura. De seguida desfie o frango.
2. Pique o pão, os coentros, o alho com uma faca e coloque numa frigideira com o azeite. Junte a couve, o frango, o tomate e o feijão, juntamente com a raspa e sumo de 1 limão e a folha de louro. Envolva todos os ingredientes salteando.
3. Se verificar que está muito seco poderá adicionar um pouco da água da cozedura anterior.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
450	25	52	12	

TRUQUES E DICAS:

A água da cozedura do frango e da couve poderá ser reaproveitada como caldo aromático para outras receitas ou como base para uma sopa. As sobras de pão podem ser utilizadas nesta receita. A couve pode ser substituída por espinafres, entre outros hortícolas a gosto e da época. A adição de ervas aromáticas como os coentros, louro e a raspa e sumo de limão conferem sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal. O feijão de lata deverá ser bem escorrido e passado por água corrente de forma a retirar o excesso de sal.

Estufado de frango e grão-de-bico

4 pessoas | 30 minutos
0,34€ / pessoa – ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

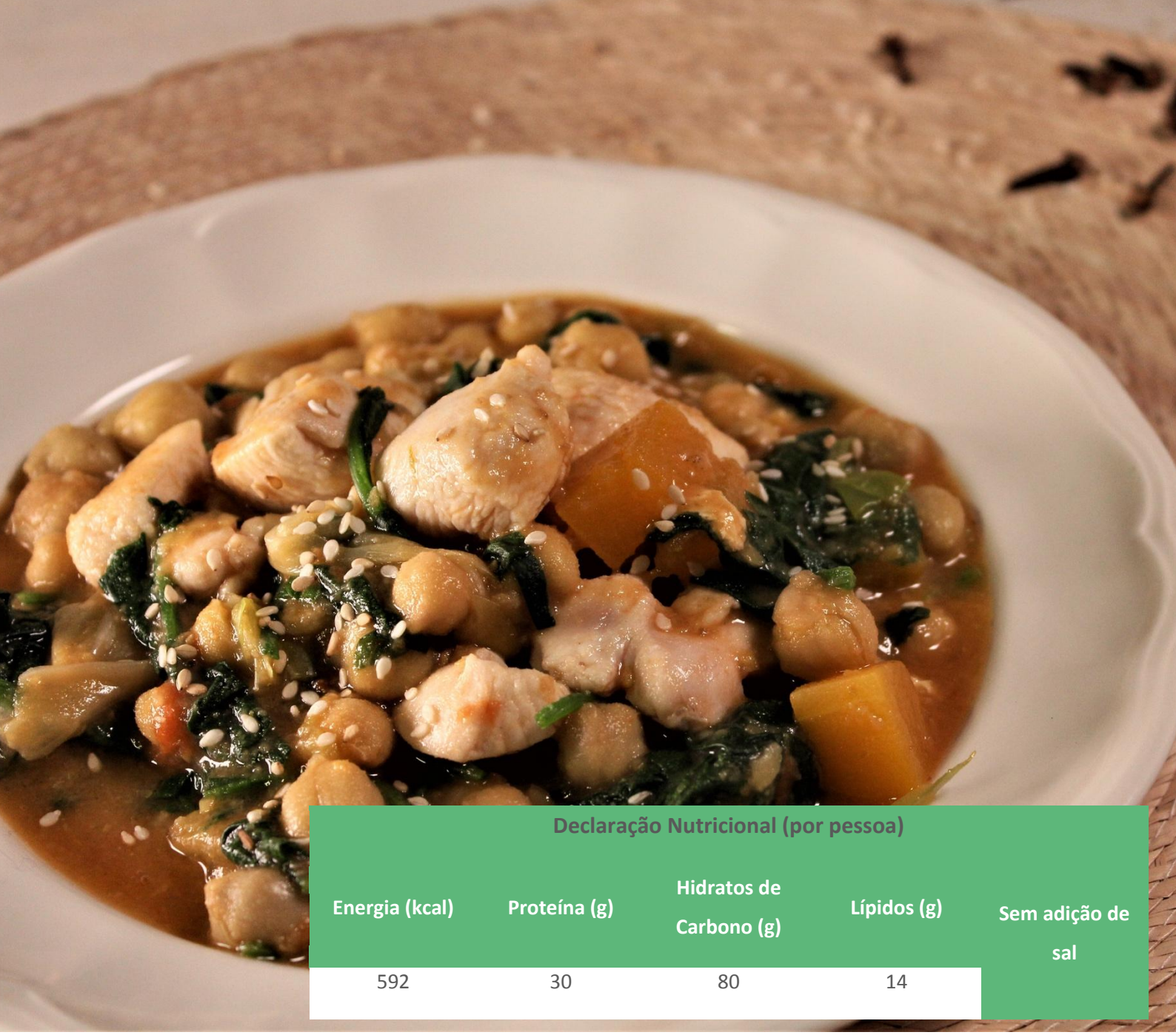
- 220g grão-de-bico
- 320g espinafres congelados
- 350g frango
- 300g abóbora
- 300ml de caldo aromático hortícolas
- 200g cebola
- 200g cenoura
- 80g tomate pelado
- 350g massa cotovelos
- 20g hortelã
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Pimenta q.b.
- Raspa e sumo de 1 limão

Alimentos do cabaz:

- Grão-de-bico
- Espinafres congelados
- Frango congelado
- Tomate pelado

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, abóbora e do alho. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Numa panela coloque a cebola picada, o alho, a abóbora em cubos, o tomate, os espinafres, o frango e a massa. Adicione cerca de 300 ml de caldo aromático e deixe cozer em lume brando.
3. Por fim, adicione 1 colher de sopa de azeite e deixe estufar cerca de 30 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado, adicionando por último a hortelã e as raspas e o sumo de limão, retificando os sabores com a pimenta.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
592	30	80	14	

TRUQUES E DICAS:

A utilização de ervas aromáticas, especiarias e limão são substitutos do sal que conferem sabor a este prato. O caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal. O grão-de-bico poderá ser substituído por outras leguminosas como o feijão.

2. PESCADA

2.1 Curiosidade nutricional

O consumo regular de pescado, nomeadamente de modo alternado com a carne, faz parte de um padrão alimentar saudável. Comparativamente à carne, o pescado apresenta quantidades importantes de alguns nutrientes que não estão tão presentes na carne, como por exemplo vitamina D, selénio e iodo e apresenta ainda um perfil de gordura reconhecido pelos seus benefícios para a saúde.

A pescada é um peixe tipicamente consumido em Portugal, podendo ser obtida sob a forma de filetes ou postas. Tal como o frango, a pescada é também uma excelente fornecedora de proteína de elevada qualidade, na medida em que fornece todos os aminoácidos essenciais. A pescada, tem um elevado valor nutricional, fornecendo também quantidades apreciáveis de vitamina D, vitamina B12, potássio, fósforo e selénio. A pescada congelada à semelhança da fresca é uma opção de qualidade, uma vez que este processo de conservação permite manter todas as suas características nutricionais.

Alertamos uma vez mais que o valor nutricional da pescada depende também do método de confeção utilizado, devendo evitar-se os métodos de confeção que utilizem maiores quantidades de gordura de adição como por exemplo os fritos.

2.2 Cuidados no armazenamento e conservação

Nos dias anteriores à receção do cabaz de alimentos, que inclui a pescada congelada, é importante verificar se tem espaço no congelador. Caso não pretenda utilizar a pescada de imediato deverá optar por mantê-la congelada. Se não por possível, poderá optar por conservar à temperatura de refrigeração (no frigorífico) e, assim, iniciar o processo de descongelação, por um período de até 24h. Durante este processo deverão ser tidos alguns cuidados. Ao descongelar deverá utilizar um recipiente apropriado, evitando o contato dos líquidos de descongelação com outros alimentos. Caso necessite de descongelar rapidamente o alimento poderá recorrer ao microondas ou a água corrente, potável e fria. Desde o início da descongelação até à sua utilização, a pescada poderá ser mantida no frigorífico por um período de até 3 dias (72h). Se no final dos 3 dias não tiver utilizado a pescada, o indicado será cozinhá-la. Após cozinhada poderá ser armazenada de novo no frigorífico, à temperatura de

refrigeração por um igual período de tempo (72h – 3 dias). Depois de cozinhada, a pescada poderá ser novamente congelada caso não a pretenda consumir num período de 3 dias.

De forma a rentabilizar da melhor forma a pescada distribuída nestes cabazes, poderá optar por armazenar no congelador cerca de 50% da quantidade recebida de pescada e armazenar a restante no frigorífico de forma a iniciar o processo de descongelação para depois cozinhar.

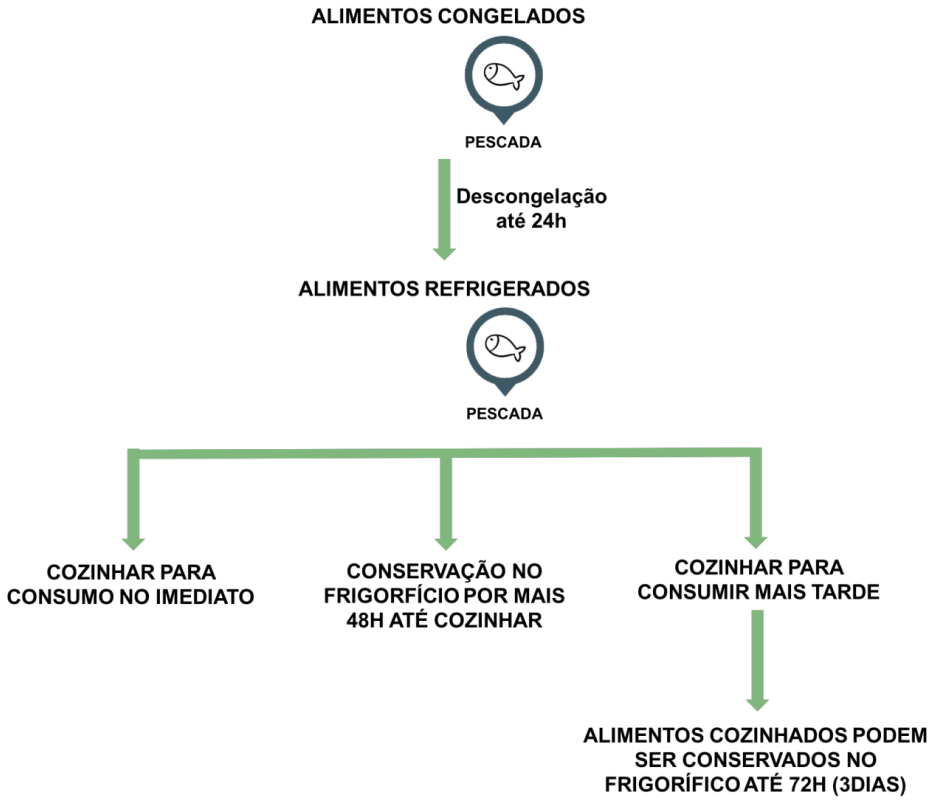


FIGURA 2. Modelo de descongelação e de conservação no frigorífico da pescada em cru e confecionada.

Caso tenha sobras de pescada deverá ter uma especial atenção à sua conservação. Depois de cozinhados os alimentos devem ser deixados à temperatura ambiente antes de serem colocados no frigorifico ou congelador. No entanto, este período de arrefecimento não deve ultrapassar as 2 horas. Se os alimentos estiverem bem confecionados, conservam-se bem e com qualidade durante um período de 3 dias no frigorifico. Reaqueça apenas a quantidade exata que pretende consumir, uma vez que não deve reaquecer mais que uma vez.

2.3 Receitas com pescada

A pescada é um alimento que pode ser cozinhado de diversas formas, seja cozida, estufada, assada no forno ou até mesmo ao vapor. Conheça as sugestões de receitas fáceis, económicas e rápidas que pode fazer com pescada.

Caldeirada de pescada

4 pessoas | 40 minutos
0,58€ / pessoa – ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

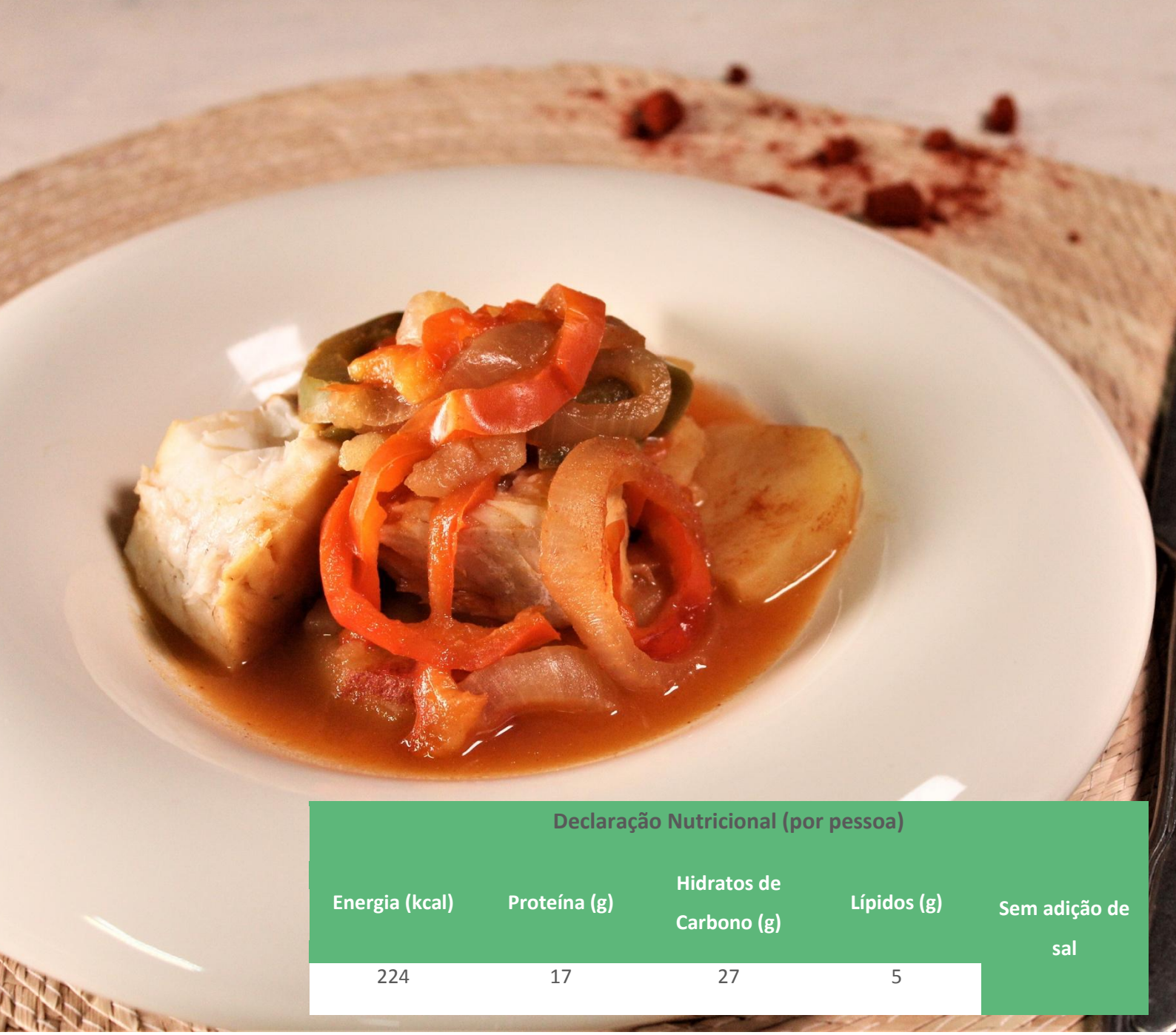
- 300g pescada congelada
- 400g batata
- 400g pimentos
- 80g tomate pelado
- 200g tomate fresco
- 200g cebola
- 40g coentros
- 20g alho
- 10g colorau
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 colher de chá de açafrão (3g)
- 1 folha de louro

Alimentos do cabaz:

- Pescada congelada
- Tomate pelado
- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. No fundo de um tacho comece por colocar a cebola às rodelas, os dentes de alho picados, o tomate em pedaços, os pimentos e a folha de louro.
2. Corte a batata em rodelas e disponha por cima do preparado anterior em camadas.
3. Junte a pescada, adicione água e deixe cozinhar em lume brando.
4. Por fim adicione o azeite e deixe estufar cerca de 40 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado, adicionando por último o colorau, o açafrão e os coentros. Quando as batatas estiverem cozidas poderá desligar o lume.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
224	17	27	5	

TRUQUES E DICAS:

Se tiver outras espécies de peixe para além da pescada poderá incluir. Na caldeira é essencial que o lume esteja brando para que seja mantido todo o sabor e para preservar o valor nutricional dos alimentos. A adição de ervas aromáticas como os coentros, o colorau, o açafrão e a folha de louro confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal.

Pão recheado com pescada e espinafres

4 pessoas | 30 minutos
0,33€ / pessoa – ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

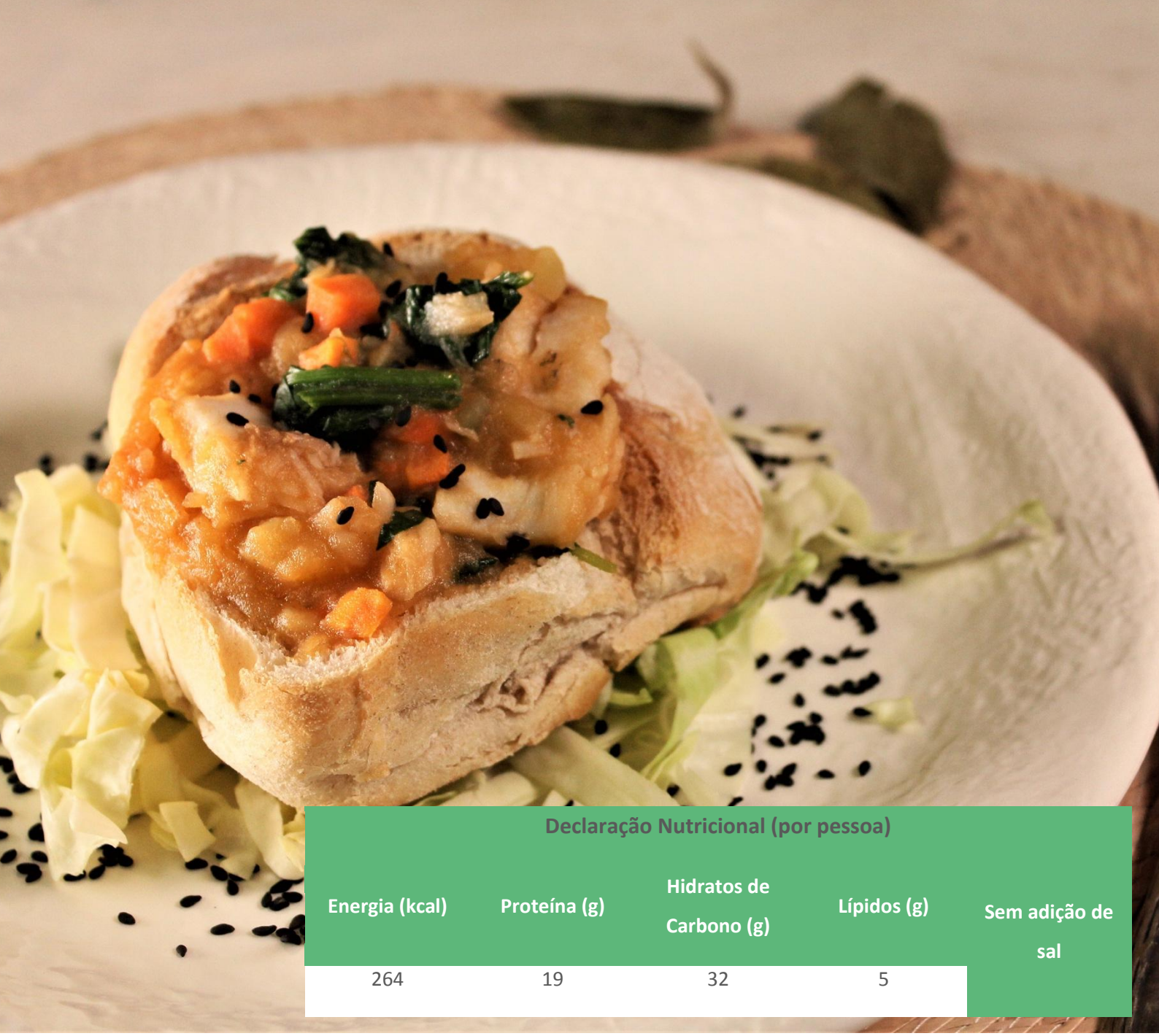
- 300g pescada congelada
- 320g espinafres congelados
- 400g abóbora
- 300ml de caldo aromático
- 200g cebola
- 80g tomate pelado
- 40g salsa
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 4 pães de mistura ou 1 pão caseiro grande
- Pimenta q.b.

Alimentos do cabaz:

- Pescada congelada
- Espinafres congelados
- Tomate pelado
- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, abóbora e do alho. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Utilize o caldo aromático para cozer a pescada. Deixe arrefecer, desfie e reserve.
3. Retire o miolo do pão deixando-o inteiro. Poderá optar por carcaça ou por um pão caseiro grande.
4. Numa frigideira coloque a cebola, o alho picado, a pescada desfiada, a abóbora cortada em pequenos pedaços, o tomate, os espinafres, juntamente com o miolo do pão.
5. Adicione o azeite e salteie. Caso necessário acrescente um pouco de água ou caldo aromático ao preparado para humedecer.
6. Por fim, coloque a salsa picada e a pimenta e misture. Recheie o pão com este preparado e sirva.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
264	19	32	5	

TRUQUES E DICAS:

A adição de ervas aromáticas e especiarias como a salsa e a pimenta confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal. O caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal. A utilização do pão permite reaproveitar quaisquer sobras que existam, sendo este alimento barato e de fácil acesso.

Arroz de pescada

4 pessoas | 30 minutos
0,48€ / pessoa – ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

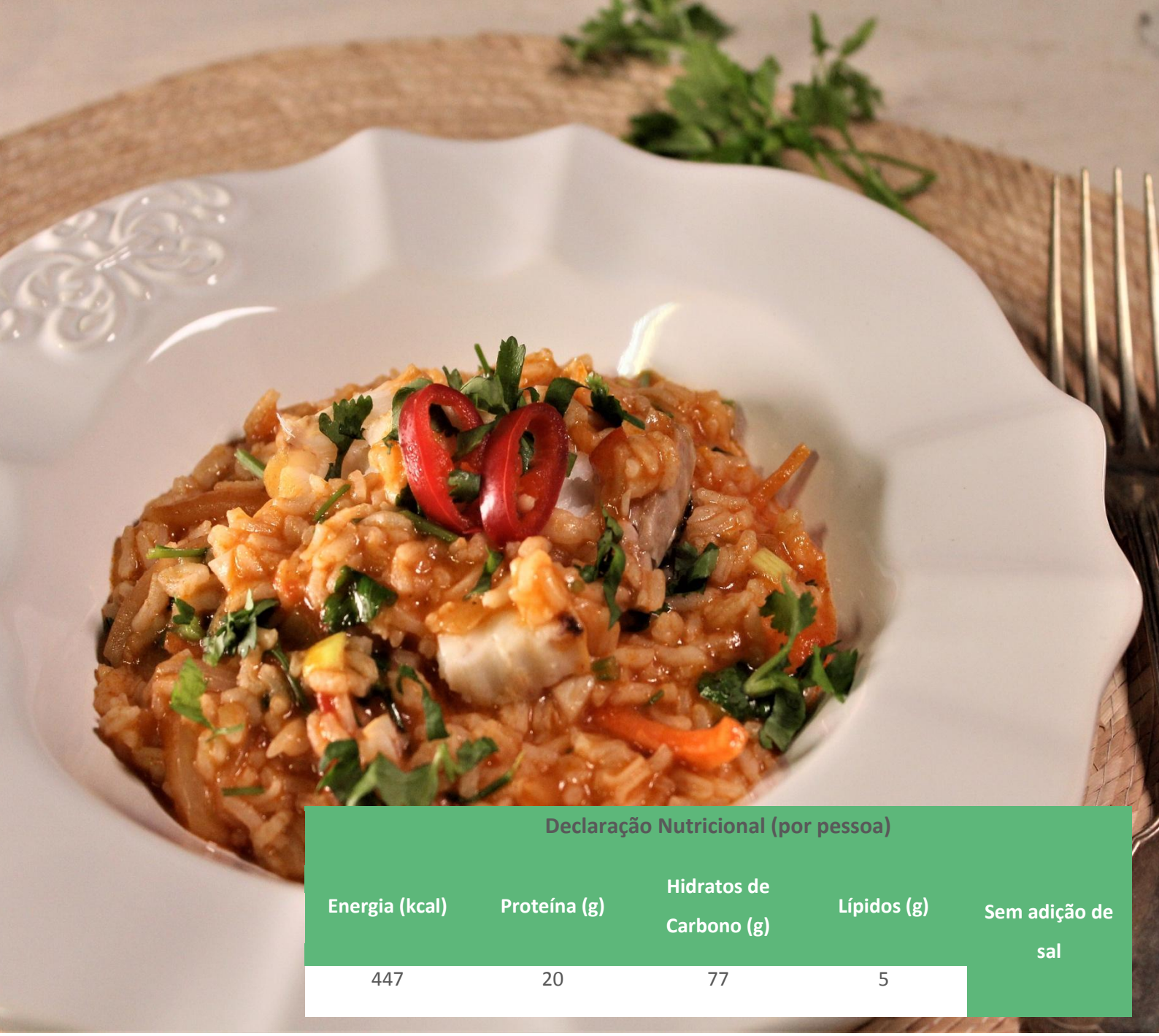
- 300g pescada congelada
- 80g tomate pelado
- 400g pimentos
- 350g arroz
- 200g cenoura
- 200g cebola
- 100g alho francês
- 60g salsa
- 20g alho
- 1 colher de sopa de vinagre (10g)
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 folha louro
- Casca de limão

Alimentos do cabaz:

- Pescada congelada
- Tomate pelado
- Arroz
- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, cenoura, alho e alho francês. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Numa panela coloque a cebola picada, o alho, os pimentos, o tomate, a cenoura, o alho francês e a pescada. Adicione o caldo aromático, a casca de limão e o vinagre, e deixe cozer em lume brando.
3. Quando estiver a ferver adicione o arroz.
4. Por fim, adicione 1 colher de sopa de azeite e deixe estufar cerca de 30 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado, adicionando por último a folha de louro e a salsa.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
447	20	77	5	

TRUQUES E DICAS:

O caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal. A adição de ervas aromáticas como a salsa, o louro, casca de limão e vinagre, confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal. A utilização da casca do limão e do vinagre permite equilibrar os sabores. Para obter mais sabor poderá marinar a pescada com sumo de limão, alho e pimenta, antes de a cozinhar.

Almôndegas de pescada e grão-de-bico

4 pessoas | 30 minutos
0,35€ / pessoa – ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

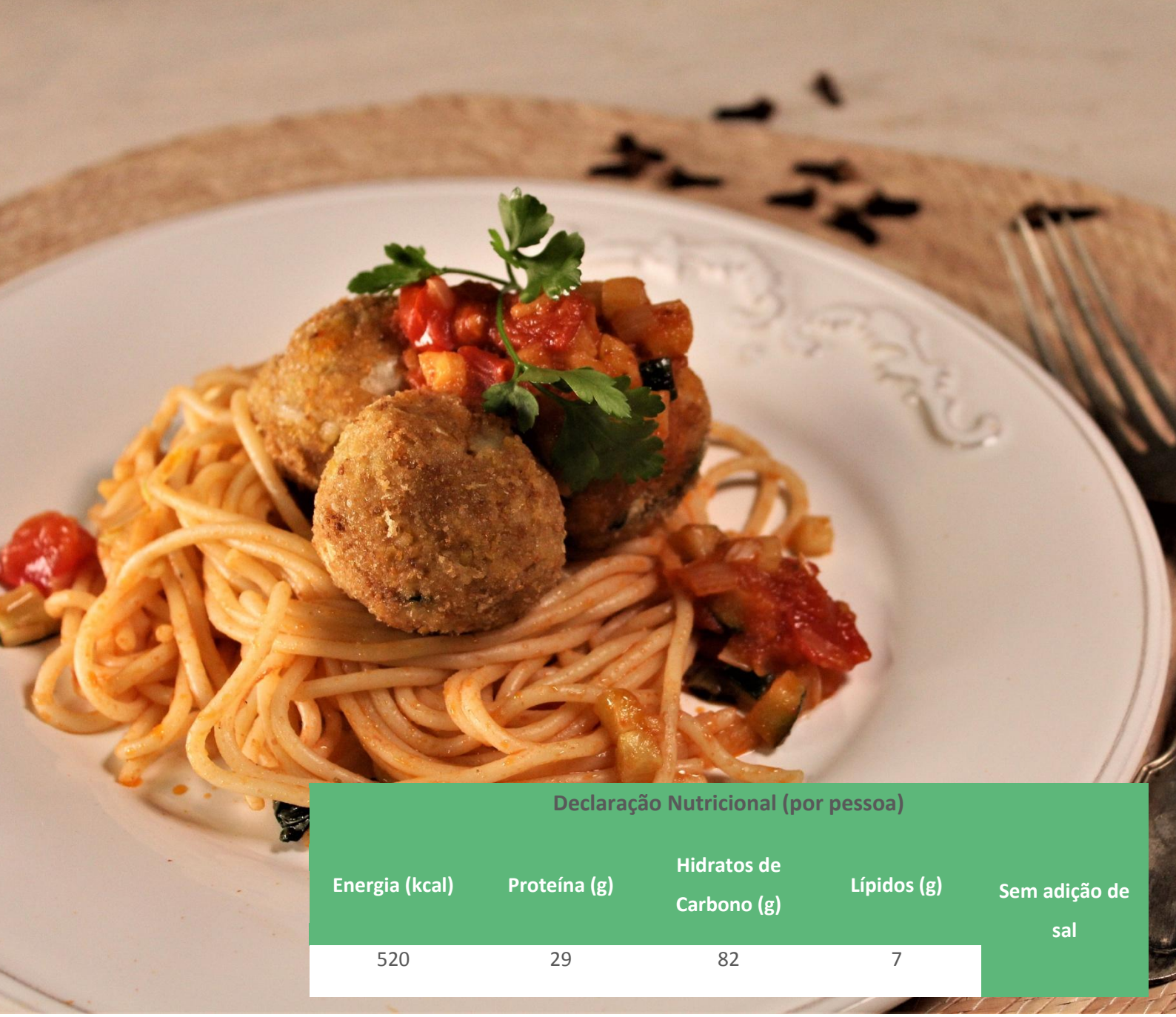
- 220g grão-de-bico
- 350g massa tipo esparguete
- 300g pescada
- 80g tomate pelado
- 100g Abóbora
- 200g cebola
- 60g coentros
- 50g pão de mistura ralado
- 2 colheres de sopa de açafrão (20g)
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Pimenta q.b.

Alimentos do cabaz:

- Grão-de-bico
- Massa tipo esparguete
- Pescada congelada
- Tomate pelado
- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO:

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



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
520	29	82	7	

TRUQUES E DICAS:

Caso tenha sobras de pão poderá reaproveitar para o pão ralado. Para isso, basta colocar o pão no forno ou numa frigideira até torrar e triturar ou desfazer em pedaços. A adição de ervas aromáticas e especiarias como a pimenta e os coentros, confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal. Os enlatados como o tomate pelado têm sal na sua composição, pelo que não é necessária a sua adição.

3. ATUM

3.1 Curiosidade nutricional

O pescado considerado gordo, no qual o atum se enquadra, tem um perfil de gordura que o distingue de todos os outros alimentos fornecedores de proteína de origem animal. O seu teor em ácidos gordos ómega 3 apresenta importantes benefícios para a saúde, nomeadamente como fator protetor da saúde cardiovascular. Cerca de 100g de atum fornece cerca de 7g de ácidos gordos polinsaturados, nomeadamente de ácidos gordos ómega 3. O atum é, ainda, um excelente fornecedor de proteína de qualidade, com quantidades apreciáveis de vitamina D, B12, fósforo e potássio. O atum mesmo em conserva é considerando como uma opção equilibrada. No entanto, ao utilizar este produto, quando conservado em óleo ou em azeite, deve escorrer bem toda a gordura em excesso.

Dados os benefícios para a saúde dos ácidos gordos ómega 3, recomenda-se o consumo de peixe gordo pelo menos 2 vezes por semana. Para além do atum, também a sardinha, a cavala e o salmão são excelentes opções.

3.2 Cuidados no armazenamento e conservação

O atum fornecido no cabaz de alimentos do POAPMC é atum em conserva. Deste modo, tem a vantagem de ser uma opção extremamente prática, quer do ponto de vista da sua utilização quer do ponto de vista da sua conservação. Apesar de ser um produto que se conserva facilmente durante um período longo de tempo e à temperatura ambiente, será também importante apresentar algumas regras simples para um armazenamento e conservação adequados.

As latas de atum devem ser conservadas num local fresco e seco, ao abrigo da luz e antes de utilizar deverá sempre ter atenção ao prazo de validade e à integridade das embalagens. Caso verifique que as latas estão opadas, amolgadas ou oxidadas não as deverá utilizar.

Depois de abertas, e caso não utilize de imediato, deverá transferir o conteúdo para um recipiente apropriado de vidro ou de outro material próprio para armazenar alimentos e conservar no frigorífico por um período máximo de 3 dias.

3.3 Receitas com atum

O atum em lata é um clássico na cozinha e um ingrediente que combina com quase tudo. Conheça as sugestões de receitas fáceis, económicas e rápidas que pode fazer com uma lata de atum.

Massada de atum

4 pessoas | 30 minutos
0,22€ / pessoa – ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

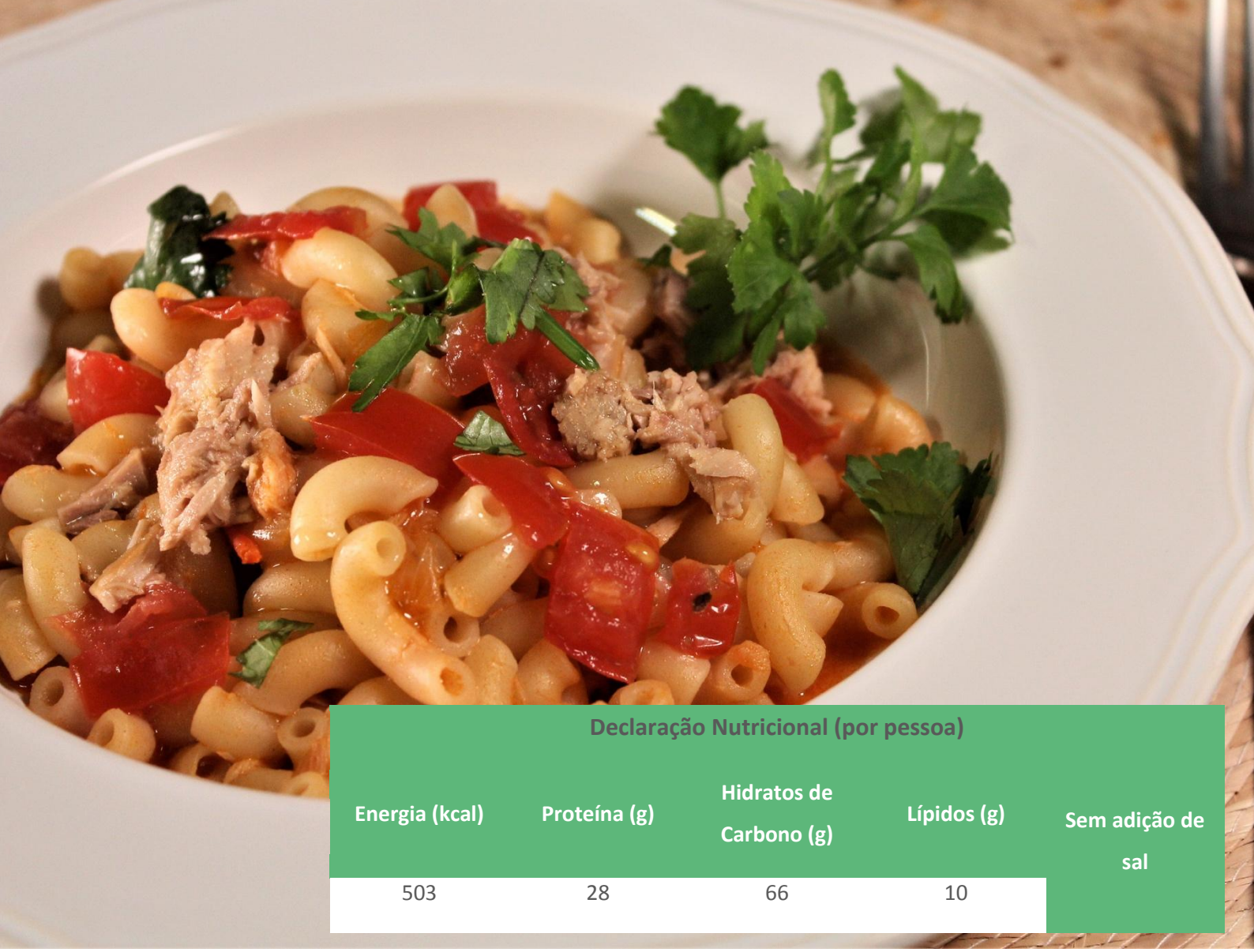
- 3 latas de atum
- 80g tomate pelado
- 350g massa cotovelos
- 500ml caldo aromático
- 120g alho francês
- 120g cebola
- 100ml vinho branco
- 30g coentros
- 30g alho
- 1 malagueta
- Raspa e sumo de 1 limão

Alimentos do cabaz:

- Atum enlatado
- Tomate pelado
- Massa cotovelos
- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho, talos dos coentros e a parte verde do alho francês. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Coloque numa panela a cebola, o alho francês, o alho, o tomate, e adicione o caldo aromático, em conjunto com a malagueta, a raspa e sumo de 1 limão e o vinho branco e deixe cozer em lume brando.
3. Adicione a massa, e retifique a quantidade de água, adicionando um pouco mais se necessário.
4. Abra as latas de atum e escorra bem o óleo. Adicione o atum e deixe estufar cerca de 20 minutos até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado. Sirva com coentros picados.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	**Proteína (g)**	**Hidratos de Carbono (g)**	**Lípidos (g)**	**Sem adição de sal**
503	28	66	10	

TRUQUES E DICAS:

O caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal. A adição de ervas aromáticas e especiarias como os coentros, a malagueta e o limão, confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal. Nesta receita para além dos hortícolas sugeridos poderá utilizar outros como brócolos, espinafres, ou outros a gosto e da época. No caso do atum conservado em óleo deverá escorrer bem o óleo em excesso de forma a não adicionar mais gordura a esta receita.

Arroz de atum

4 pessoas | 30 minutos
0,19€ / pessoa – ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

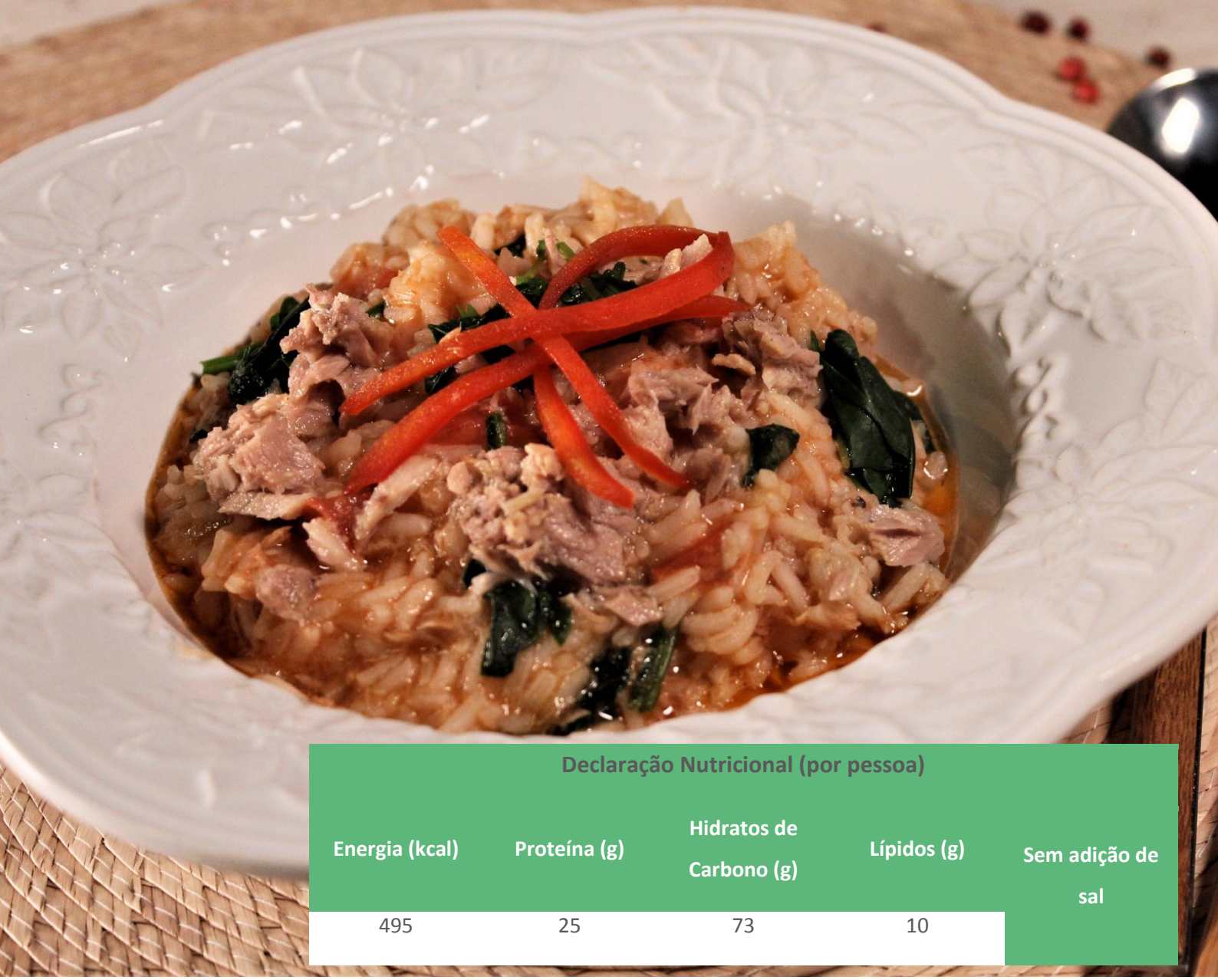
- 4 latas de atum em óleo
- 500ml caldo aromático
- 400g espinafres congelados
- 350g arroz
- 200g tomate pelado
- 120g cebola
- 120g alho francês
- 30g alho
- 30g Salsa
- Raspa e sumo de 1 limão

Alimentos do cabaz:

- Atum enlatado
- Espinafres congelados
- Arroz
- Tomate pelado

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e alho francês. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Numa panela coloque a cebola picada, o alho, o tomate e o alho francês. Adicione o caldo aromático, a raspa e sumo de limão, e deixe cozer em lume brando.
3. Quando estiver a ferver adicione o arroz.
4. Por fim, adicione as latas de atum bem escorridas e deixe estufar cerca de 20 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado, adicionando por último a salsa picada.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
495	25	73	10	

TRUQUES E DICAS:

O caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal. A adição de ervas aromáticas como a salsa, a raspa e sumo de limão, confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal. Nesta receita para além dos hortícolas sugeridos poderá utilizar outros como brócolos, espinafres, ou outros a gosto e da época. No caso do atum conservado em óleo deverá escorrer bem o óleo em excesso de forma a não adicionar mais gordura a esta receita.

Bruschetta de atum

4 pessoas | 15 minutos
0,23€ / pessoa – ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

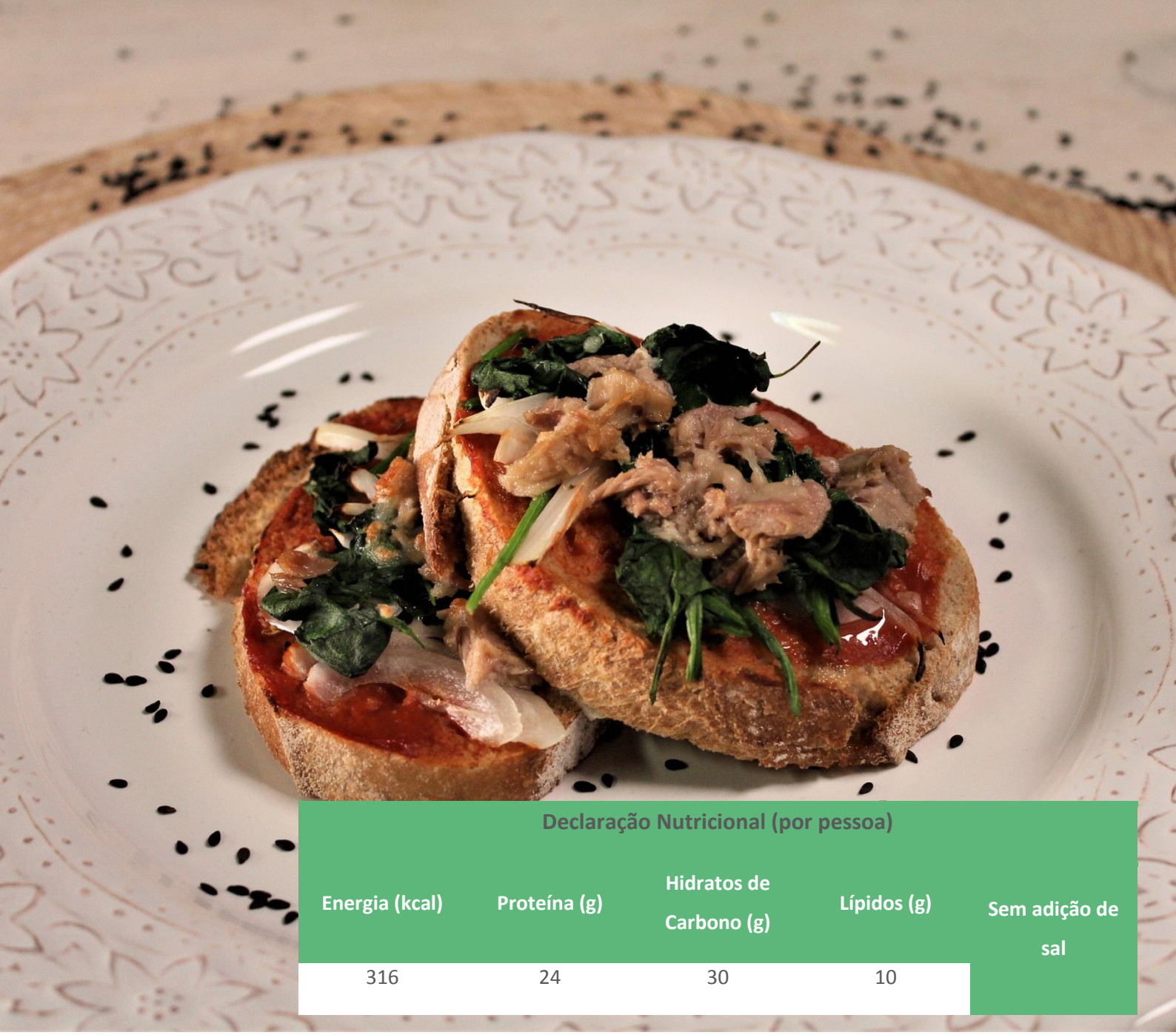
- 3 latas de atum em óleo
- 320g espinafres congelados
- 200g tomate fresco
- 1/2 cebola (120g)
- 4 fatias pão de mistura (50g cada)
- 30g salsa
- Pimenta q.b.
- Orégãos q.b.

Alimentos do cabaz:

- Atum enlatado
- Espinafres congelados

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por picar finamente a cebola. Lave o tomate e corte em pequenos cubos.
2. Coloque os espinafres numa panela com a água a ferver e deixe cozer durante 10 minutos.
3. Abra as latas de atum e escorra bem o óleo em excesso. Numa taça envolva o atum com a cebola, o tomate, os espinafres e a salsa picada.
4. Tempere com pimenta e orégãos.
5. Numa frigideira coloque as fatias de pão a torrar e distribua a mistura de atum por cima de cada fatia de pão.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
316	24	30	10	

TRUQUES E DICAS:

A adição de ervas aromáticas como a salsa, a pimenta e os orégãos, confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal. Nesta receita para além dos hortícolas sugeridos poderá utilizar outros como brócolos, cenoura, couve roxa, ou outros a gosto e da época. No caso do atum conservado em óleo deverá escorrer bem o óleo em excesso de forma a não adicionar mais gordura a esta receita.

Salada de atum, feijão, brócolos e batata

4 pessoas | 15 minutos
0,19€ / pessoa – ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

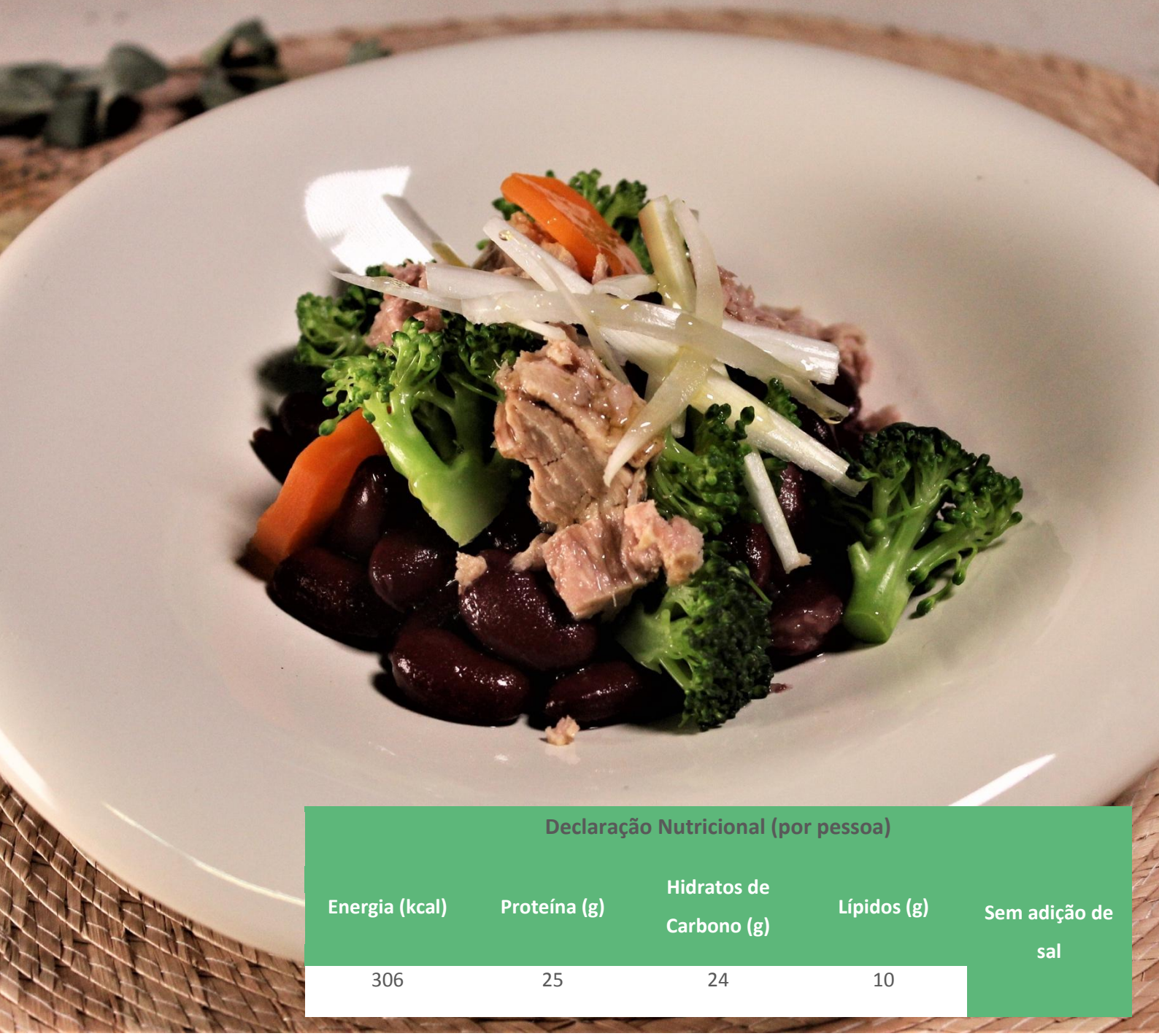
- 4 latas de atum em óleo
- 600g feijão encarnado
- 300g brócolos congelados
- 300g batata
- 200g cenoura
- 120g cebola
- 30g salsa ou coentros
- Pimenta q.b.
- raspa e sumo de 1 limão

Alimentos do cabaz:

- Atum enlatado
- Brócolos congelados
- Arroz
- Tomate pelado

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por lavar muito bem as batatas e coloque-as num tacho com água a ferver. Quando as batatas estiverem quase cozidas adicione os brócolos congelados e deixe cozer durante 10 min.
2. Pique a cebola, corte a cenoura crua em rodelas ou rale e reserve.
3. Abra as latas de atum e escorra bem o óleo em excesso. Faça o mesmo com a lata de feijão e passe por água corrente.
4. Numa taça envolva o atum com a cebola, os brócolos, as batatas, a cenoura e adicione os coentros ou salsa picados. Tempere com pimenta e raspa e sumo de limão.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
306	25	24	10	

TRUQUES E DICAS:

Nesta receita para além dos hortícolas sugeridos poderá utilizar outros como brócolos, couve roxa, couve coração, abóbora, ou outros a gosto e da época. No caso do atum conservado em óleo deverá escorrer bem o óleo em excesso de forma a não adicionar mais gordura a esta receita. Evite cozinhar os brócolos por um tempo excessivo para que mantenham as suas propriedades nutricionais, para isso adicione os brócolos apenas quando a água estiver a ferver. Caso não utilize os brócolos de imediato, poderá passar por água fria para parar o processo de cozedura. O feijão em lata deverá ser bem escorrido e passado por água corrente de forma a retirar o excesso de sal. Ao utilizar estes produtos não é necessário adicionar sal à receita.

4. LEGUMINOSAS (FEIJÃO E GRÃO-DE-BICO)

4.1 Curiosidade nutricional

As leguminosas, como o grão-de-bico e o feijão são igualmente boas fontes de proteínas e de hidratos de carbono. Por isso, estes alimentos podem ser incluídos nas refeições em combinação ou em substituição quer de alimentos que sejam essencialmente fornecedores de hidratos de carbono como a massa, o arroz e a batata, quer de alimentos essencialmente fornecedores de proteínas como a carne, pescado e ovos. Uma vez que fornecem quantidades importantes de proteína, a sua utilização permite reduzir a quantidade de carne ou peixe que adicionamos às refeições. Em algumas refeições, a sua utilização pode mesmo ser uma alternativa à carne, ao pescado e aos ovos. Em todo o caso, e uma vez que a proteína presente nas leguminosas não apresenta um elevado valor biológico, nestas situações é importante incluir na mesma refeição alimentos do grupo dos cereais, como o arroz e a massa, de modo a que seja possível obter todos os aminoácidos essenciais.

Por outro lado, o feijão e o grão-de-bico, contêm um elevado teor de fibra e de algumas vitaminas e minerais, que têm um efeito protetor da saúde cardiovascular. O seu conteúdo em fibra desempenha, também, um papel fundamental no controlo do apetite. Por exemplo, em comparação ao arroz e à massa, as leguminosas apresentam um teor de fibra significativamente superior. Cerca de 100g de feijão e de grão-de-bico fornece, respetivamente, 6,7g e 5,1g de fibra, enquanto que a mesma quantidade de arroz e massa fornece apenas 0,8g e 1,5g de fibra. Ao contrário do que se pensa, as leguminosas apresentam um baixo valor energético, como é o caso do grão-de-bico (cerca de 130 kcal por 100g) e do feijão (cerca de 100 kcal por 100g).

De referir que cultivo e a produção de leguminosas como por exemplo o grão-de-bico e o feijão são importantes para a proteção do ambiente. As leguminosas possuem a capacidade de absorver e produzir naturalmente azoto, reduzindo a utilização de fertilizantes azotados e ajudando a preservar o meio ambiente.

No caso do grão-de-bico e do feijão enlatado, recomenda-se que sejam bem escorridos e passados por água corrente, de forma a retirar o excesso de sal.

De acordo com as recomendações da Roda dos Alimentos, as leguminosas devem estar presentes diariamente na nossa alimentação. Para a população em geral, recomenda-se pelo

menos o consumo de 1 porção de leguminosas por dia, o que corresponde a cerca de 3 colheres de sopa (80g) de grão-de-bico ou feijão.

Neste manual apresentamos um conjunto de receitas que esperamos que possam contribuir para uma maior utilização destes alimentos, apresentando um conjunto de refeições saborosas e criativas. No entanto, adicionar leguminosas na sopa de legumes é sempre uma estratégia que pode ser utilizada para conseguirmos aumentar o consumo destes alimentos.

4.2 Cuidados no armazenamento e conservação

O grão-de-bico e o feijão fornecidos no cabaz de alimentos do POAPMC são cozidos e enlatados. Deste modo, tem a vantagem de ser uma opção extremamente prática, quer do ponto de vista da sua utilização quer do ponto de vista da sua conservação. Apesar de ser um produto que se conserva facilmente durante um período longo de tempo e à temperatura ambiente, será também importante apresentar algumas regras simples para um armazenamento e conservação adequados.

As latas de grão-de-bico e de feijão devem ser conservadas num local fresco e seco, ao abrigo da luz e antes de utilizar deverá sempre ter atenção ao prazo de validade e à integridade das embalagens. Caso verifique que as latas estão opadas, amolgadas ou oxidadas não as deverá utilizar.

Depois de abertas, e caso não utilize de imediato, deverá transferir o conteúdo para um recipiente apropriado de vidro ou de outro material próprio para armazenar alimentos e conservar no frigorífico por um período máximo de 3 dias.

4.3 Receitas com leguminosas

As leguminosas são um excelente alimento, tradicionalmente presente na nossa gastronomia. Desde feijão, grão-de-bico, lentilhas, ervilhas, são várias as opções disponíveis para a elaboração de saborosos pratos. Conheça as sugestões de receitas fáceis, económicas e rápidas que pode fazer com o grão-de-bico e feijão.

Hambúrguer de feijão e arroz

4 pessoas | 30 minutos
0,03€ / pessoa – ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

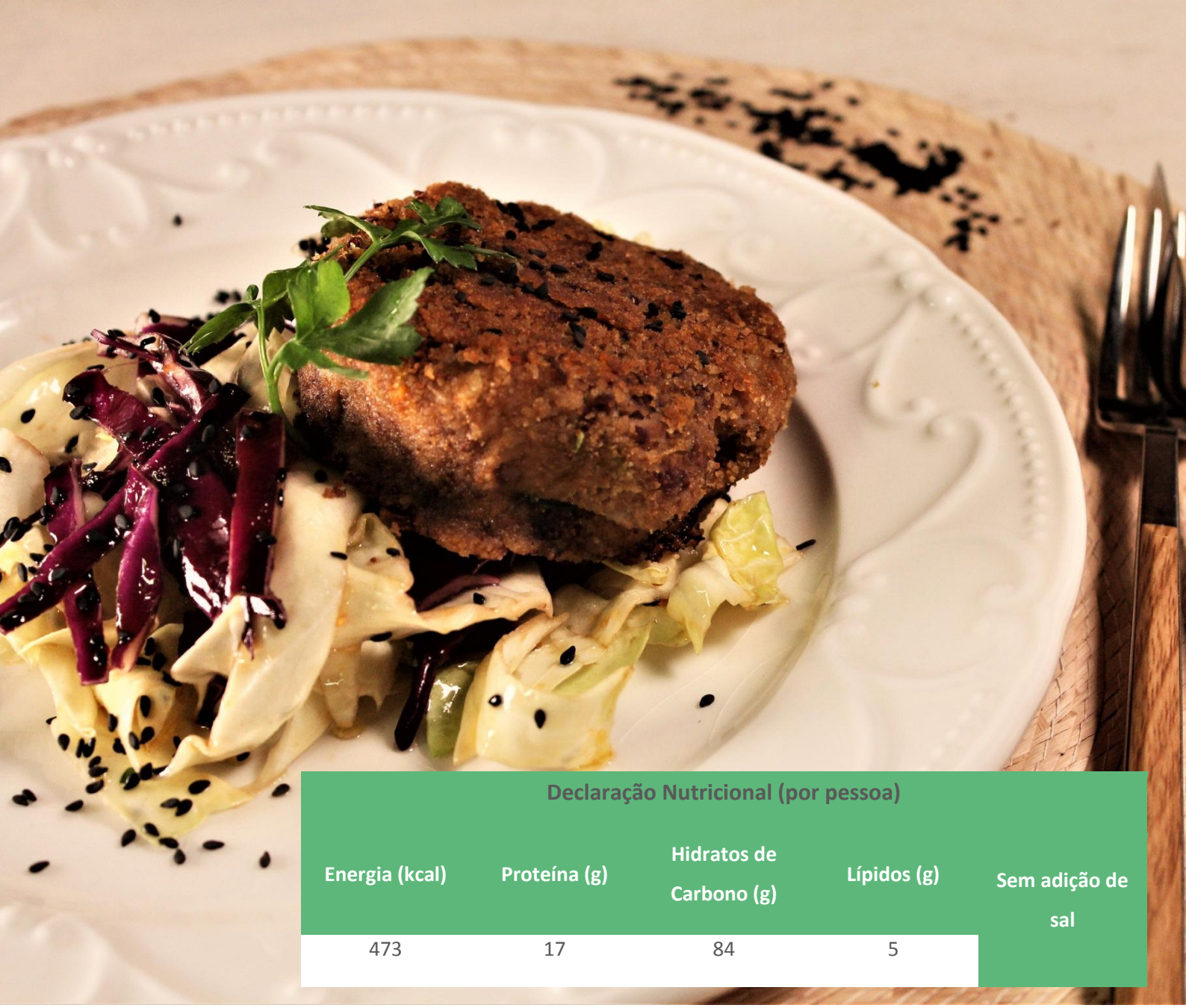
- 450g feijão (encarnado, manteiga ou branco)
- 320g brócolos congelados
- 350g arroz cozido
- 50g couve roxa
- 30g pão de mistura ralado
- 1 colher de sopa de azeite (10g)

Alimentos do cabaz:

- Feijão
- Brócolos congelados
- Arroz
- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por esmagar o feijão, o arroz (cozido ou sobras) e os brócolos (cozidos) com a ajuda de um garfo e reserve.
2. Misture tudo e molde com a ajuda do pão ralado até obter a forma de um hambúrguer.
3. Numa frigideira antiaderente coloque um fio de azeite (1 colher de sopa) e limpe o excesso com papel absorvente. Passe os hambúrgueres na frigideira.
4. Por fim acompanhe com uma salada de couve roxa crua.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
473	17	84	5	

TRUQUES E DICAS:

Caso tenha sobras de pão poderá reaproveitar para o pão ralado. Para isso, basta colocar o pão no forno ou numa frigideira até torrar e triturar ou desfazer em pedaços. No caso do arroz poderá utilizar arroz cozido no momento ou reaproveitar quaisquer sobras que tenha de outra refeição. Os brócolos cozidos e triturados em conjunto com o feijão, arroz e pão ralado facilitam o molde na forma de hambúrguer e facilitam a ligação dos vários ingredientes. O feijão em lata deverá ser bem escorrido e passado por água corrente de forma a retirar o excesso de sal. Ao utilizar estes produtos não é necessário adicionar sal à receita. Caso não utilize o conteúdo da lata por inteiro deverá colocar o conteúdo num recipiente apropriado para conservar no frigorífico por um período máximo de 3 dias.

Grão-de-bico com ovos escalfados

4 pessoas | 30 minutos
0,35€ / pessoa – ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

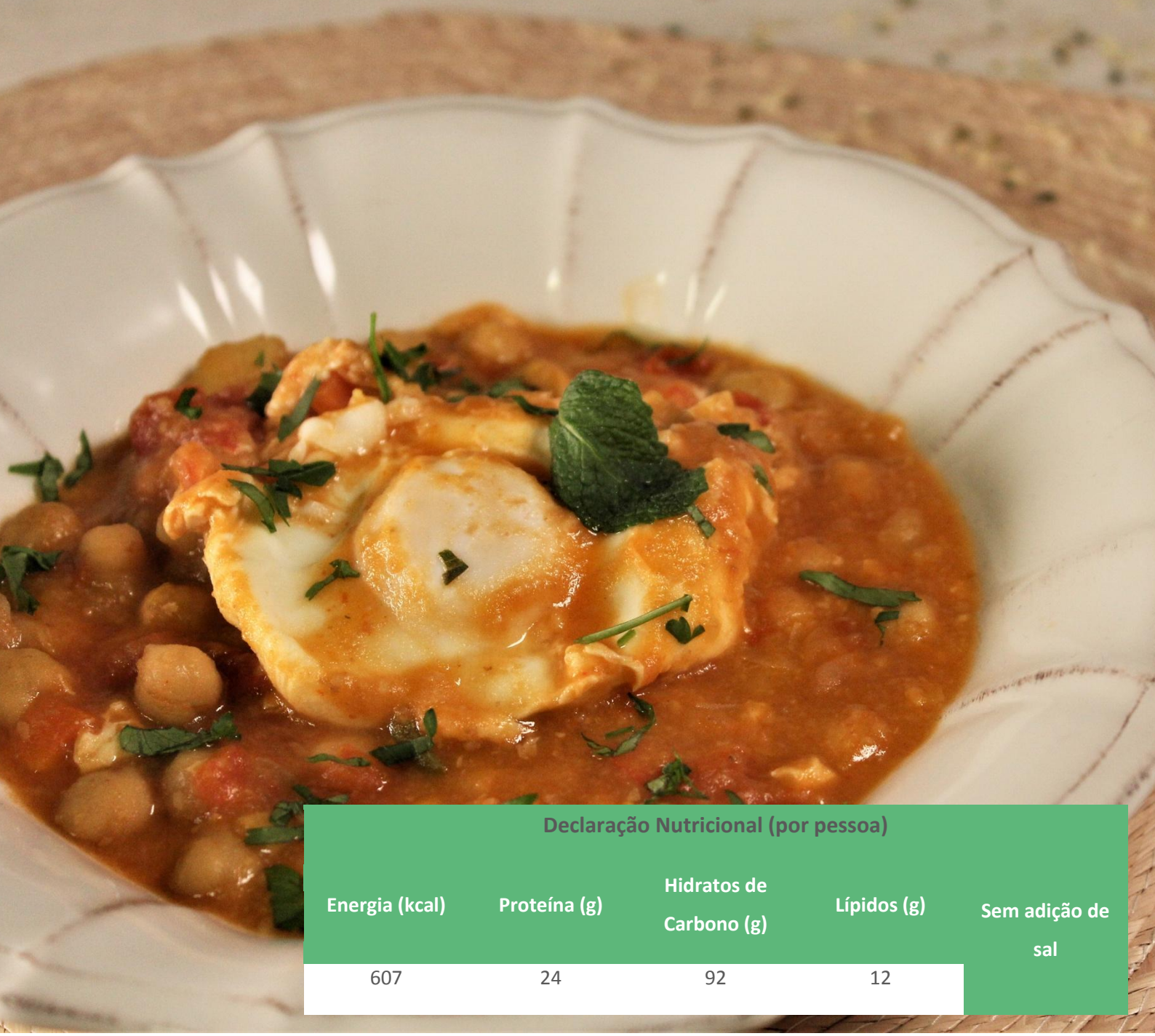
- 450g grão-de-bico
- 350g de arroz
- 80g tomate pelado
- 200g cebola
- 4 ovos inteiros
- 100g alho francês
- 1dl vinho branco
- 30g coentros
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 4 folhas de hortelã
- Raspa e sumo de 1 limão

Alimentos do cabaz:

- Grão-de-bico
- Arroz
- Tomate pelado
- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 300 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e a parte verde do alho francês. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Coloque numa panela a cebola, o alho, o alho francês, o tomate e adicione o caldo aromático e o vinho branco, em conjunto com as folhas de hortelã e a raspa e sumo de 1 limão. Deixe cozer em lume brando.
3. Adicione o grão-de-bico, o azeite e os ovos para que cozam por cima do preparado. Pode tapar a panela para cozinhar mais rapidamente.
4. Quando os ovos estiverem cozinhados, junte os coentros picados e sirva. Acompanhe com arroz cozido.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
607	24	92	12	

TRUQUES E DICAS:

O caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal. A adição de ervas aromáticas como os coentros, a hortelã e a raspa e sumo de limão, confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal. Opte por partir os ovos previamente para uma tigela para se certificar que estão bons. Quando colocar na panela faça-o com cuidado e tente separá-los. O grão-de-bico em lata deverá ser bem escorrido e passado por água corrente de forma a retirar o excesso de sal. Ao utilizar estes produtos não é necessário adicionar sal à receita.

Salada de massa, feijão e brócolos

4 pessoas | 20 minutos
0,18€ / pessoa – ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

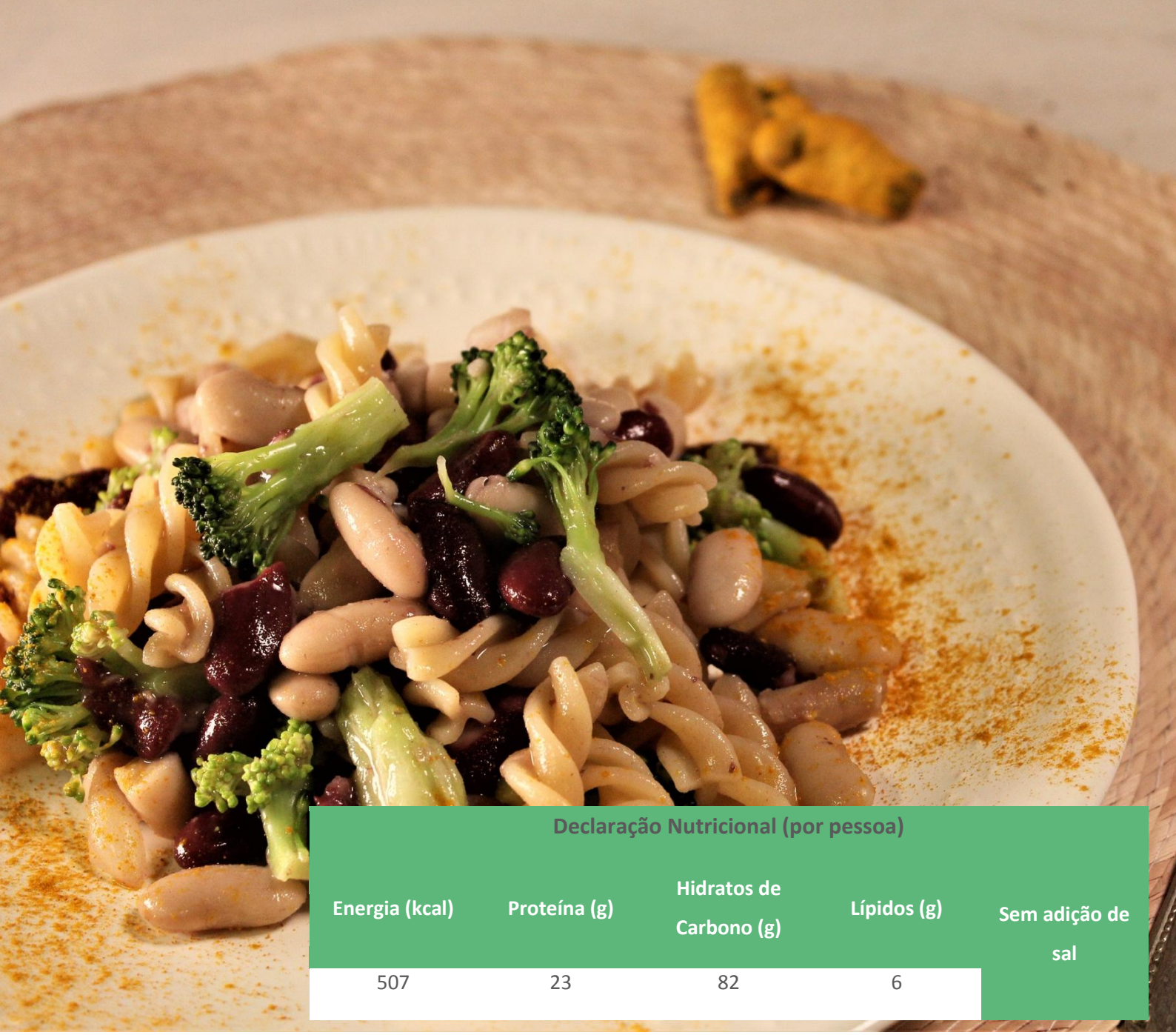
- 450g feijão (encarnado, manteiga ou branco)
- 350g massa do tipo espirais/fusilli
- 320g brócolos congelados
- 200g tomate fresco
- 50g couve roxa
- 30g coentros
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Raspa e sumo de 1 limão

Alimentos do cabaz:

- Feijão
- Massa do tipo espirais/fusilli
- Brócolos congelados
- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por cozer a massa e os brócolos. Quando a massa estiver quase cozida poderá adicionar os brócolos na mesma água para uma pequena fervura.
2. Escorra o feijão, passe por água corrente e reserve.
3. Corte o tomate em pequenos pedaços, a couve roxa em finas tiras e pique os coentros.
4. Envolva tudo, tempere com a raspa e sumo de limão, o azeite e termine com os coentros picados.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
507	23	82	6	

TRUQUES E DICAS:

Poderá cozinhar mais que um alimento na mesma panela e ao mesmo tempo. Desta forma poupa energia e tempo. Evite cozinhar os brócolos por um tempo excessivo (10 minutos será suficiente) para que mantenham as suas propriedades nutricionais, devendo adicionar os brócolos somente quando a água estiver a ferver. Caso não utilize os brócolos de imediato, poderá passar por água fria para parar o processo de cozedura. As ervas aromáticas como os coentros e raspa e sumo de limão são excelentes alternativas ao sal que conferem sabor a esta receita. Nesta receita os brócolos podem ser substituídos por espinafres, couve-coração, cenoura, abóbora, entre outros hortícolas a gosto e da época. O feijão em lata deverá ser bem escorrido e passado por água corrente de forma a retirar o excesso de sal. Ao utilizar estes produtos não é necessário adicionar sal à receita.

Rancho vegetariano

4 pessoas | 30 minutos
0,43€ / pessoa – ingredientes a adquirir

INGREDIENTES:

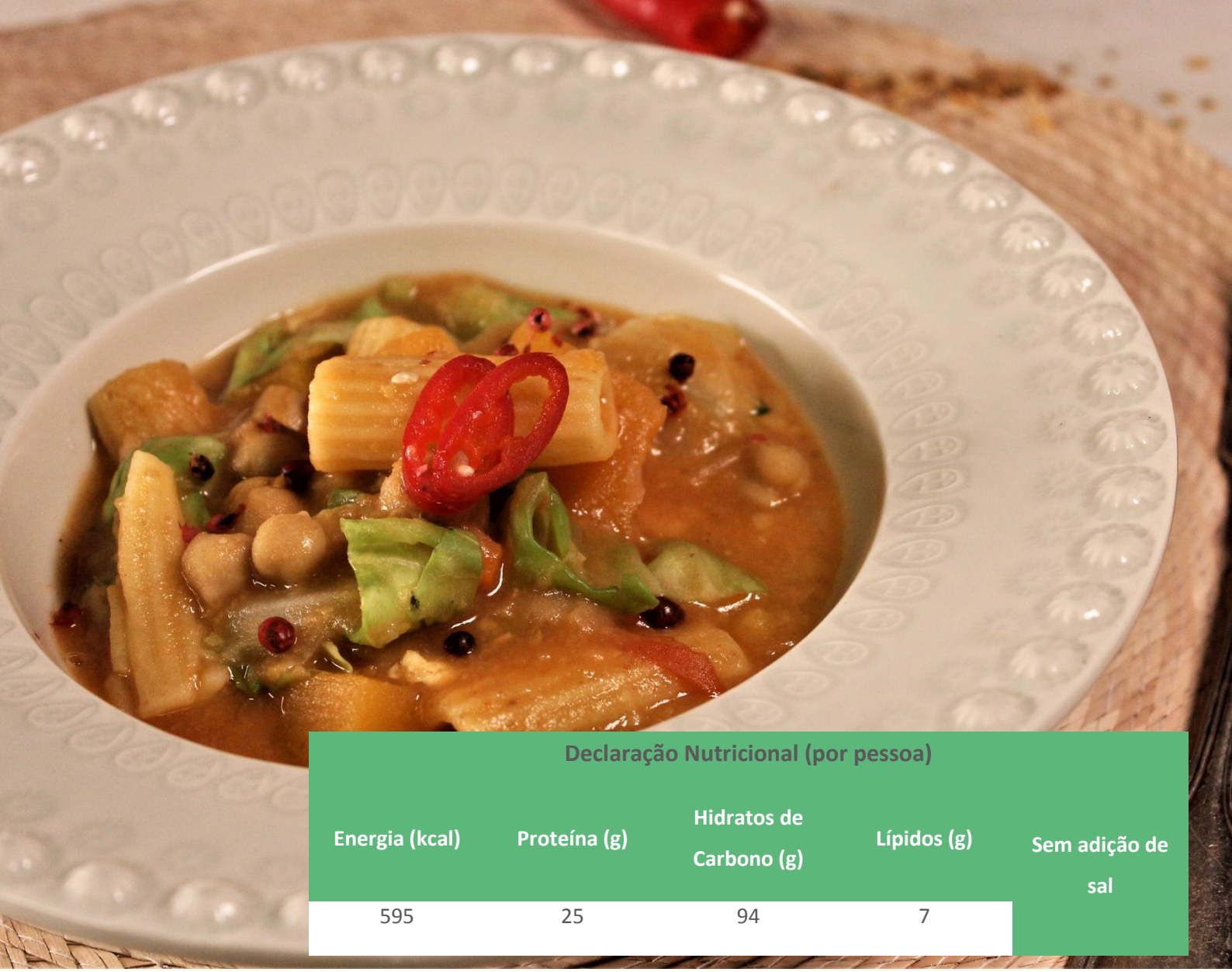
- 450g grão-de-bico
- 400g couve coração
- 300g abóbora
- 300g cenoura
- 350g macarrão
- 200g cebola
- 80g tomate pelado
- 100g alho francês
- 1dl vinho branco/caldo aromático
- 30g alho
- 20g hortelã
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Tomilho, noz moscada q.b.
- Raspa e sumo de 1 limão

Alimentos do cabaz:

- Grão-de-bico
- Massa tipo macarrão
- Tomate pelado
- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 300 ml de água ao lume com as cascas da cebola, cenoura, abóbora, talos da couve, alho e a parte verde do alho francês. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Coloque numa panela a cebola, o alho, o alho francês, o tomate e adicione o caldo aromático e o vinho branco, em conjunto com a abóbora, a cenoura, a couve, as folhas de hortelã e a raspa e sumo de 1 limão, o tomilho e a noz moscada. Deixe cozer em lume brando.
3. Junte a massa do tipo macarrão, o azeite, e quando estiver praticamente terminado adicione o grão-de-bico e sirva.



Declaração Nutricional (por pessoa)				
Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de sal
595	25	94	7	

TRUQUES E DICAS:

O caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal. A adição de ervas aromáticas como o tomilho, a noz moscada, a hortelã e a raspa e sumo de limão, confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal. Nesta receita para além dos hortícolas sugeridos poderá utilizar outros como brócolos, espinafres, ou outros a gosto e da época. A junção do grão-de-bico (leguminosa) e da massa (cereal) permite obter uma refeição equilibrada do ponto de vista proteico. O grão-de-bico em lata deverá ser bem escorrido e passado por água corrente de forma a retirar o excesso de sal. Ao utilizar estes produtos não é necessário adicionar sal à receita.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organização Mundial da Saúde, Instituto Nacional de Saúde (INSA). Cinco Chaves para uma Alimentação mais Segura: manual. 2006
2. Baptista P, Linhas M. Higiene e Segurança Alimentar na Restauração – Volume I – Iniciação. Forvisão – Consultoria em Formação Integrada. 2005
3. Gregório MJ, Graça P. Manual de Orientações para a Utilização Adequada do Cabaz de Alimentos do Programa Operacional de Apoio às Pessoas mais Carenciadas (PO APMC) 2014-2020. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) – Direção-Geral da Saúde (DGS); 2017.



DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde