

DIA MUNDIAL DO PÃO

4 RECEITAS DO *Chef Fábio Bernardino*



WWW.NUTRIMENTO.PT

FICHA TÉCNICA

AUTORES:

Sofia Mendes de Sousa

Fábio Bernardino

Maria João Gregório

Pedro Graça

EDIÇÃO GRÁFICA/DESIGN

Sofia Mendes de Sousa

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

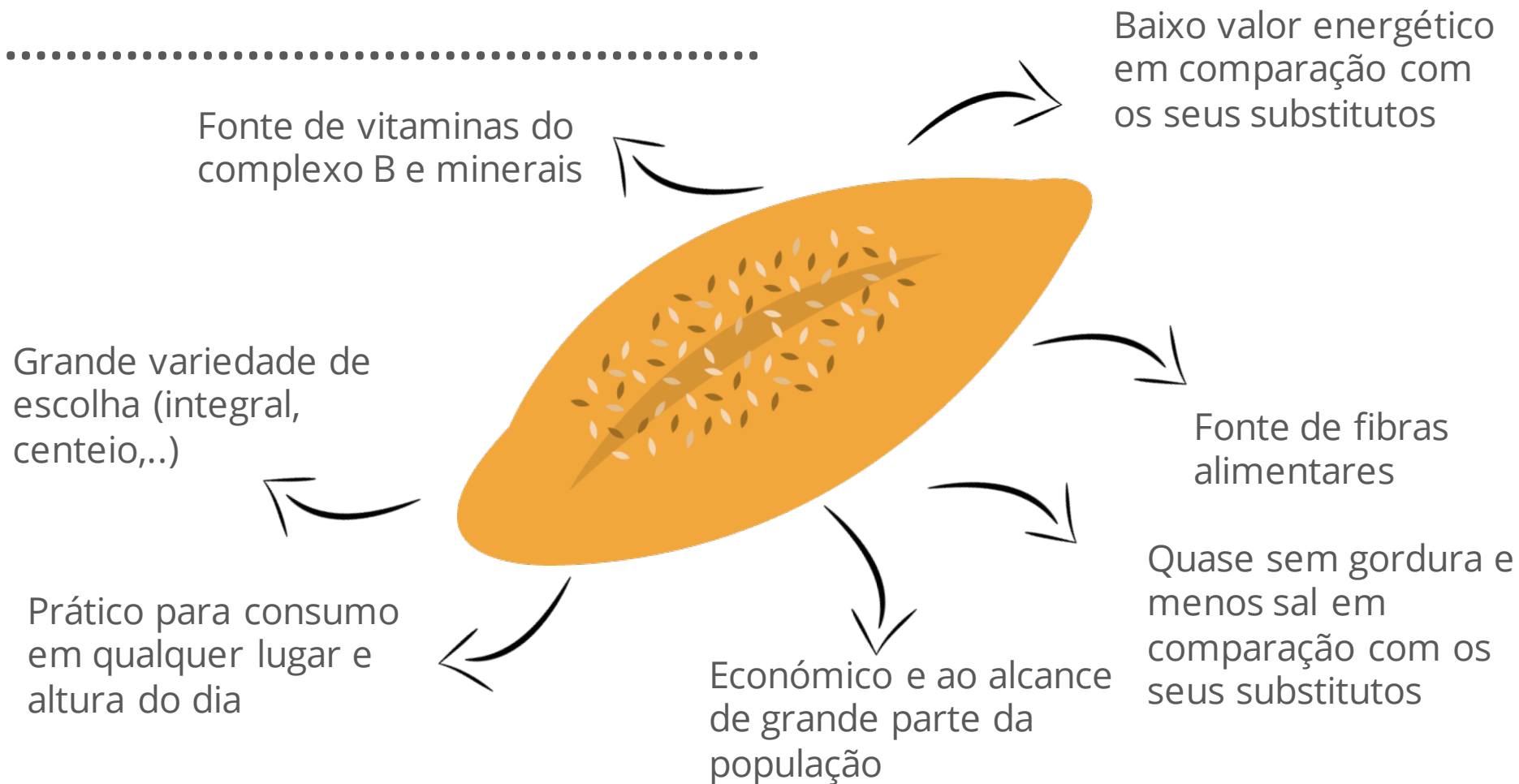
Lisboa, 2017

Chef Fábio Bernardino



O PNPAS e o Chef Fábio Bernardino reúnem-se neste projeto para celebrar o pão como alimento saudável, central na tradição mediterrânica nos últimos 6000 anos e promotor da saúde e longevidade das populações meridionais. O pão no centro das merendas e das refeições, sem receio de engordar, saboroso e prático ingrediente à mesa. Como aqui se aprende pela mão do nosso Chef.

7 RAZÕES PARA COMER PÃO AO LONGO DE TODO O ANO





4 pessoas



30 minutos

SOPA DE COENTROS

INGREDIENTES

- 0,8L de caldo aromático*/água
- 220g de cebola
- 200g pão de centeio
- 150g de couve-flor
- 120g de coentros
- 100g de alho francês
- 20g de alho
- 10g de azeite em cru

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 700 ml de água ao lume com as cascas de cebola, aparte verde do alho francês, alho e talos dos coentros. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Coloque todos os hortícolas na panela e deixe ferver. Depois de cozidos adicione o pão e deixe ferver durante 3 minutos até ao pão hidratar e triture.



SOPA DE COENTROS

TRUQUES E DICAS:

Nesta receita a tradicional batata pode facilmente ser substituída pelo pão reaproveitando por exemplo algumas sobras. A utilização de um caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar a sopa sem que seja necessário adicionar sal.

Por pessoa:

199
kcal

5g
Prot.

32g
HC

3g
Lip.

0,3g
sal





4 pessoas



15 minutos

CRUMBLE DE SARDINHA

INGREDIENTES

- 400g de tomate
- 350g de pão de mistura
- 220g de cebola branca
- 100g de couve coração
- 50g de grão-de-bico
- 2 latas de sardinha de conserva em tomate
- 10g de azeite
- Coentros q.b.
- Tomilho q.b.
- Cebolinho q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Cortar o pão de mistura em pedaços, polvilhar com tomilho e levar ao forno a 200°C até secar.
2. Numa frigideira saltear em azeite a cebola em meias luas, o alho francês, a couve e o tomate. Envolver de seguida o grão-de-bico e deixar apurar. Adicione metade da sardinha ao preparado e tempere com os coentros e tomilho.
3. Envolver o pão no preparado de hortícolas, sobrepor uma sardinha e assim se serve um crumble de sardinha.



CRUMBLE DE SARDINHA

TRUQUES E DICAS:

Nesta receita utilize as sobras de pão para fazer o crumble. Opte por sardinhas de conserva em tomate com um teor de sal reduzido. Se optar pelo grão-de-bico em lata ou frasco, escorra bem e passe o grão-de-bico por água corrente de forma a retirar o excesso de sal. Ao utilizar estes produtos não é necessário adicionar sal à receita.

Por pessoa:

424
kcal

24g
Prot.

55g
HC

10g
Lip.

0,7g
sal





4 pessoas



20 minutos

ESFARELADO DE BROA COM FRANGO E BERINGELA

INGREDIENTES

- 400g de beringela
- 360g de peito de frango
- 300g de broa de milho
- 220g de cebola
- 200g de pimento
- 80g de alho francês
- 10g de azeite
- Açafraão q.b.
- Tomilho q.b.
- Pimenta q.b.
- Noz-moscada q.b.
- Coentros q.b.
- 1 limão: sumo e raspa

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Corte o frango em cubos e deixe marinar com a raspa e sumo de limão, juntamente com as restantes especiarias e ervas aromáticas.
2. Numa frigideira com azeite salteie o frango e adicione as cebolas, os pimentos, o alho francês e a beringela.
3. Pegue no recheio da broa e esfarele finamente. Por fim, envolva-a no preparado anterior.



ESFARELADO DE BROA COM FRANGO E BERINGELA

TRUQUES E DICAS:

O pão é um alimento bastante versátil, que pode ser utilizado em diversos pratos. Nesta receita a broa de milho é facilmente incorporada sendo uma alternativa ao tradicional arroz, massa ou batata, permitindo, também, o reaproveitamento de possíveis sobras. A utilização de especiarias, ervas aromáticas e limão são substitutos do sal que conferem sabor a este prato.

Por pessoa:

347
kcal

38g
Prot.

34g
HC

5g
Lip.

0,2g
sal





4 pessoas



25 minutos

MEIA DESFEITA DE PÃO DA HORTA

INGREDIENTES

- 300g de pão de mistura
- 200g de beringela
- 120g de tomate
- 100g de lentilhas
- 100g de cogumelos
- 100g de pimento
- 60g de coentros
- 40g de amêndoa
- 10g de azeite
- Sumo de 1 limão
- Açafrão q.b.
- Pimentão-doce q.b.
- Cravinho q.b.
- Orégãos q.b.
- Noz-moscada q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer as lentilhas em água com o cravinho e a noz-moscada.
2. Coloque o pão no forno a torrar com o açafrão e os orégãos.
3. Salteie os cogumelos com o tomate, pimento e junte o pimentão-doce.
4. Torre as amêndoas no forno e junte aos preparados anteriores.
5. Por fim, coloque a beringela crua espiralizada ou cortada em juliana no final do preparado.



MEIA DESFEITA DE PÃO DA HORTA

TRUQUES E DICAS:

Uma receita vegetariana onde o pão de mistura pode ser incorporado. A combinação do pão (cereal) e das lentilhas (leguminosa) faz com que este prato tenha uma boa fonte proteica, tornando esta receita nutricionalmente equilibrada. A utilização de especiarias, ervas aromáticas e limão são substitutos do sal que conferem sabor a este prato.

Por pessoa:

353
kcal

13g
Prot.

49g
HC

10g
Lip.

0,4g
sal



Para saber mais:

“Sete Razões para comer pão no verão e ao longo de todo o ano”

<http://nutrimento.pt/noticias/sete-razoas-para-comer-pao-no-verao-e-ao-longo-de-todo-o-ano/>



WWW.NUTRIMENTO.PT

WWW.ALIMENTACAOSAUDAVEL.DGS.PT