

*Elaborado:  
Irene Gonçalves  
12 Junho de 2019*

*SCMSC*

*Receitas com base nos alimentos do Cabaz de  
Alimentos do POAPMC*



Este manual apresenta um conjunto de receitas, com o objetivo de 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 possibilitar de se produzirem refeições equilibradas e saudáveis a partir de alguns ingredientes de base disponibilizados neste Programa.

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 dica, e algum treino é possível preparar refeições equilibradas e saudáveis, evitando o desperdício alimentar e aumentando a poupança.

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. Este manual teve por base os alimentos a disponibilizar pelo cabaz de alimentos do POAPMC, de forma a ser uma ferramenta fundamental na realização de refeições saborosas, fáceis de executar e equilibradas nutricionalmente. Permite ainda um adicionamento de alguns ingredientes baratos e facilmente disponíveis (como ervas aromáticas, o pão ou os ovos) crescem as possibilidades para uma alimentação variada, saborosa e equilibrada para toda a família.

A Santa Casa da Misericórdia de Santiago do Cacém, é com agrado que colabora como parceiro neste processo e na realização deste manual que visa ser uma mais-valia para muitas famílias na gestão e produção de refeições mais saudáveis, acessíveis e saborosas.





# Arroz de Atum



## Ingredientes

- 100 gr de Arroz cozido
- 1 Lata de atum
- 1/2 Cebola picada
- 2 Ovos
- 3 Colheres de sopa de polpa de tomate
- Salsa e azeite
- Sal e pimenta q.b.



## Preparação

Refogue a cebola no azeite, quando esta estiver translúcida junte os ovos e mexa, como para fazer ovos mexidos.

Adicione a polpa de tomate, misture bem e junte o atum escorrido e o arroz.

Tempere com sal e pimenta e polvilhe com a salsa.



# *Arroz salteado com Salsicha*

## **Ingredientes**

- 350 gr Salsichas
- 2c. Azeite
- 2 c.s Molho de soja
- 1 Cebola fatiada
- 175 gr Cenouras em palitos
- 175 gr Ervilhas
- 100 gr Ananás enlatado em cubos ( usei abacaxi)
- 275 gr arroz cozido ( pode usar sobras de arroz cozido),
- 1c.s Salsa fresca picada,
- 1 Ovo



## **Preparação**

Corte as salsichas em rodelinhas.

Aqueça o óleo num wok previamente aquecido. Junte a salsicha e salteie 5 min.

Junte, mexendo, o molho de soja e deixe ferver 2 ou 3 min até o molho ficar xaroposo.

Junte a cebola, as cenouras, as ervilhas e o ananás e salteie mais 3 min.

Junte o arroz cozido e salteie a mistura por 2 ou 3 min, até o arroz estar uniformemente quente.

Verta o ovo sobre o arroz e deixe cozer, agitando os ingredientes do wok até que o ovo solidifique.

Transfira o arroz para uma taça aquecida e polvilhe com salsa.



# Arroz de Ovo



## Ingredientes

**Número de doses: 4**

- Sobras de arroz basmati cozido
- 3 Ovos
- Sal q.b.
- Mistura de tempero de alho e salsa q.b.
- Pimenta preta q.b.
- Margarina q.b



## Preparação

Numa frigideira mais ou menos funda, leva-se a margarina a derreter e mistura-se-lhe os ovos bem batidos, temperados de sal, pimenta e a mistura de tempero de alho e salsa .

Deixa-se que os ovos cozinhem, mexendo com uma vara de arames .

Junta-se, então, à frigideira as sobras de arroz e envolve-se bem, com cuidado.

Serve-se de imediato.



# *Salada de Sardinha com Feijão/Grão*



## Ingredientes

**Número de doses: 1**

- Alface
- Repolho roxo cortado em quadrados de 2 cm
- Sardinha em conserva
- Feijão branco cozido ou grão
- Tiras de cebola bem fininhas
- Alho frito
- Azeite de oliva
- Sal a gosto



## Preparação

Monte seu prato com as folhas rasgadas de alface. Coloque o repolho roxo em água fervente por cerca de 1 minuto e retire.

Acrescente no seu prato, seguido da sardinha quebrada com a mão, os feijões, a cebola e salpique alho frito por cima.

Quem não tiver paciência de fritar o alho, pode comprar desses prontos em flocos que são vendidos junto dos temperos.

Tempere com azeite, sal e algum outro tempero do seu gosto, com pimenta do reino. Bom apetite!





# *Arroz de Feijão com Espinafres/ Pescada*



## **Ingredientes**

**Número de doses: 2**

- 1 Cebola
- 1 Dente de alho
- 2 Colheres de sopa de azeite
- 2 Postas de pescada cozida
- 1 Colher de sopa de polpa de tomate
- 1 Lata pequena de feijão encarnado
- 300 gr de Arroz
- 0,6dl de Água
- 1/2 Pimento verde
- 1 Raminho de salsa
- Sal e pimenta



## **Preparação**

Pique a cebola e o alho e refogue-os no azeite. Corte a pescada em quadrados e adicione-os também.

Mexa e adicione a polpa, o pimento em cubos e o feijão encarnado.

Tempere com sal e pimenta e acrescente o arroz. À parte, ferva metade da água e junte-lhe o caldo de peixe, mexendo até se diluir.

Verta sobre o preparado anterior e o vinho branco também, tape e deixe cozer o arroz.

Retire do lume e reserve alguns minutos tapado. Salpique com a salsa picada e sirva.



# *Esparquete, Alho e Azeite*



## **Ingredientes**

**Número de doses: 6**

- 500 gr Esparguete
- 4 Dentes alho grandes
- Coentros q.b.
- Azeite q.b.
- Sal q.b.



## **Preparação**

Leve uma panela ao lume com água, um fio de azeite e sal até ferver. Deite a massa e deixe cozer conforme as instruções na embalagem.

Enquanto isso, descasque os dentes de alho e pique-os muito bem, assim como os coentros.

Leve uma frigideira com azeite ao lume baixo, adicione o alho picado e deixe fritar até este ficar dourado mas não queimado.

Quando estiver pronta, escorra a massa e junte-a ao alho. Envolve bem e adicione os coentros picados.

Deixe saltear mais um pouco e sirva de imediato.

### **Truques e Dicas**

- Introduzir brócolos e cenoura
- Queijo para gratinar

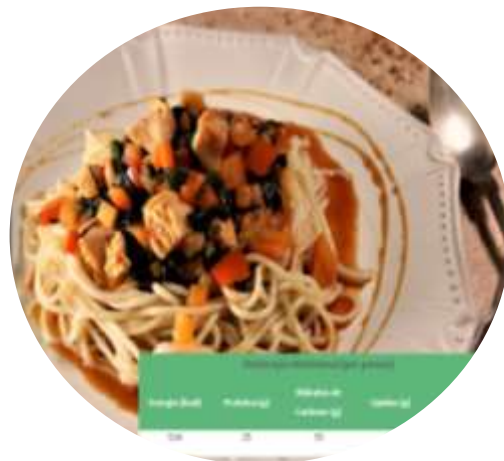


# *Bolonhesa de Frango e Espinafre*

## **Ingredientes**

**4 Pessoas | 30 minutos - 0,19€ / pessoa**

- 320gr Espinafres congelados
- 80gr Tomate pelado
- 350gr Massa simples do tipo esparguete
- 350gr Frango
- 600ml Caldo aromático hortícolas
- 200gr Cebola
- 200gr cenoura
- 20gr Alho
- 1 Colher de sopa de Azeite (10g)
- 1 Unidade de Folha de Louro
- Noz moscada, tomilho, pimenta q.b.



## **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.

## **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*



### **Ingredientes**

**4 Pessoas | 30 minutos 0,36€ / Pessoa**

- 400gr Couve lombarda (2 a 3 folhas por pessoa)
- 400gr Abóbora
- 350gr Arroz
- 350gr Frango
- 300ml Caldo Aromático da cozedura da couve
- 200gr Cebola
- 20gr Alho
- 30gr Coentros
- 1 Colher de sopa de azeite (10g)
- 1dl Vinho branco
- Sumo de 1 limão
- Noz-moscada q.b.



### **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.

### **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



## Ingredientes

4 pessoas | 30 minutos - 0,36€ / pessoa

- 600gr Couve coração
- 350gr Frango
- 220gr Feijão
- 300gr Pão de mistura
- 80gr Tomate pelado
- 30gr Coentros
- 20gr Alho
- 1 Colher de sopa de azeite (10g)
- Raspa e sumo de 1 limão, 1 folha de louro



## 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. Envolve todos os ingredientes salteando.

3. Se verificar que está muito seco poderá adicionar um pouco da água da cozedura anterior.

## Truque 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.

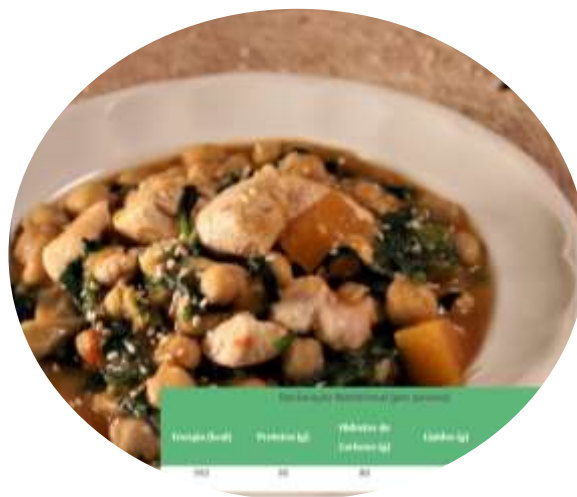


# *Estufado de Frango e Grão-de-Bico*

## Ingredientes

**4 pessoas | 30 minutos - 0,34€ / pessoa**

- 220gr Grão-de-bico
- 320gr Espinafres congelados
- 350gr Frango
- 300gr Abóbora
- 300ml de Caldo aromático hortícolas
- 200gr Cebola
- 200gr Cenoura
- 80gr Tomate pelado
- 350gr Massa cotovelos
- 20gr Hortelã
- 20gr Alho
- 1 Colher de sopa de Azeite (10g)
- Pimenta q.b.
- Raspa e sumo de 1 Limão



## 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.

## 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.



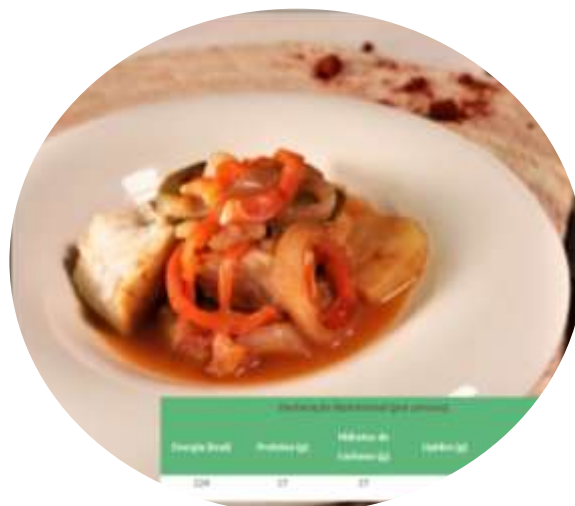
# Caldeirada de Pescada



## Ingredientes

4 pessoas | 40 minutos - 0,58€ / pessoa

- 300gr Pescada congelada
- 400gr Batata
- 400gr Pimentos
- 80gr Tomate pelado
- 200gr Tomate fresco
- 200gr Cebola
- 40gr Coentros
- 20gr Alho
- 10gr Colorau
- 1 Colher de sopa de Azeite (10g)
- 1 Colher de chá de Açafrão (3g)
- 1 Folha de Louro



## 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.

## 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.

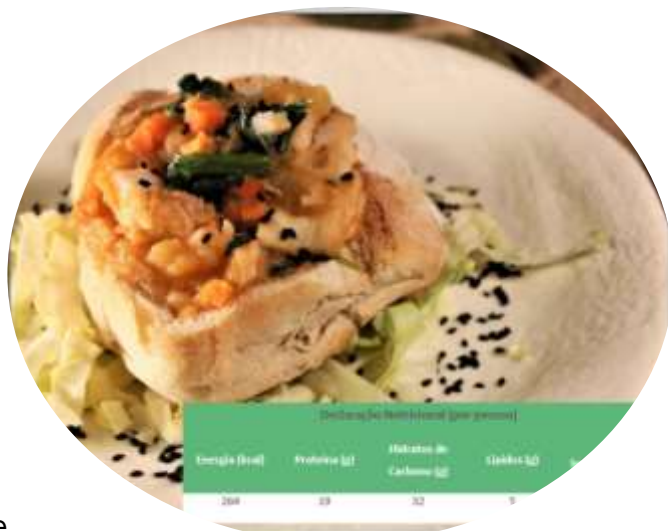


# Pão Recheado com Pescada e Espinafres

## Ingrediente

4 pessoas | 30 minutos - 0,33€ / pessoa

- 300gr Pescada congelada
- 320gr Espinafres congelados
- 400gr Abóbora
- 300ml de Caldo aromático
- 200gr Cebola
- 80gr Tomate pelado
- 40gr Salsa
- 20gr Alho
- 1 Colher de sopa de Azeite (10g)
- 4 Pães de mistura ou 1 Pão caseiro grande
- Pimenta q.b.



## 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.

## 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.





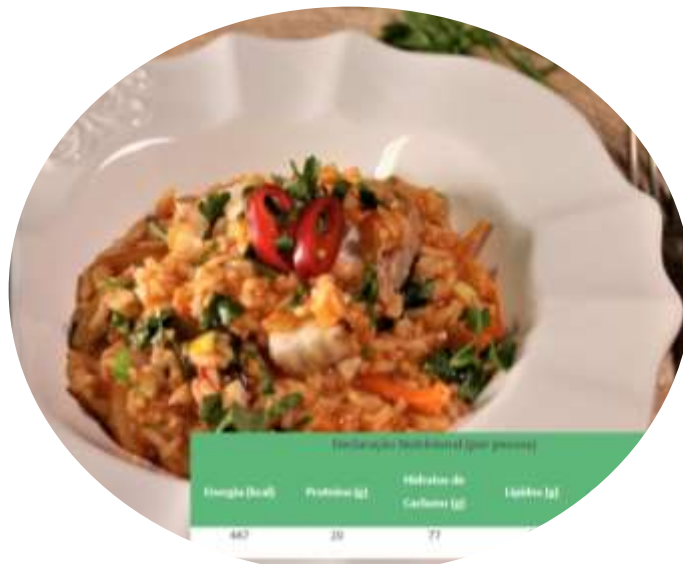
# Arroz de Pescada



## Ingredientes

4 pessoas 0,48€ / pessoa

- 300gr Pescada congelada
- 80gr Tomate pelado
- 400gr Pimentos
- 350gr Arroz
- 200gr Cenoura
- 200gr Cebola
- 100gr Alho francês
- 60gr Salsa
- 20gr Alho
- 1 Colher de sopa de Vinagre (10g)
- 1 Colher de sopa de Azeite (10g)
- 1 Folha Louro
- Casca de limão



## 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.

## 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

## Ingredientes

4 Pessoas | 30 minutos -0,35€ / pessoa

- 220gr Grão-de-bico
- 350gr Massa tipo esparguete
- 300gr Pescada
- 80gr Tomate pelado
- 100gr Abóbora
- 200gr Cebola
- 60gr Coentros
- 50gr Pão de mistura ralado
- 2 Colheres de sopa de açafrão (20g)
- 20gr Alho
- 1 Colher de sopa de Azeite (10g)
- Pimenta q.b.



## Modo de Preparação

1. Comece por esmagar o grão-de-bico e a pescada 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.

## 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.

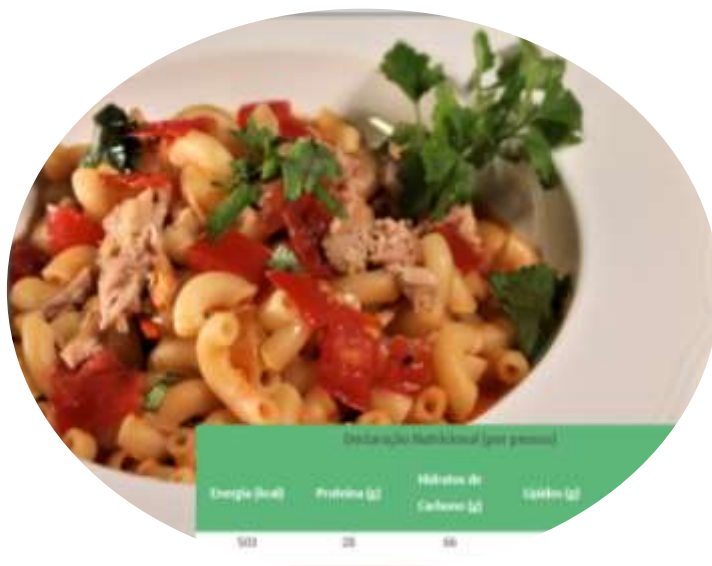


# Massada de Atum

## Ingredientes

4 pessoas | 30 minutos - 0,22€ / pessoa

- 3 Latas de atum
- 80gr Tomate pelado
- 350gr Massa cotovelos
- 500ml Caldo Aromático
- 120gr Alho francês
- 120gr Cebola
- 100ml Vinho branco
- 30gr Coentros
- 30gr Alho
- 1 Malagueta
- Raspa e sumo de 1 Limão



## 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.

## 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.



# Bruschetta de Atum



## Ingredientes

4 pessoas | 15 minutos - 0,23€ / pessoa

- 3 Latas de atum em óleo
- 320gr Espinafres congelados
- 200gr Tomate fresco
- 1/2 Cebola (120g)
- 4 Fatias Pão de mistura (50g cada)
- 30gr Salsa
- Pimenta q.b.
- Orégãos q.b.



## 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.

## 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.

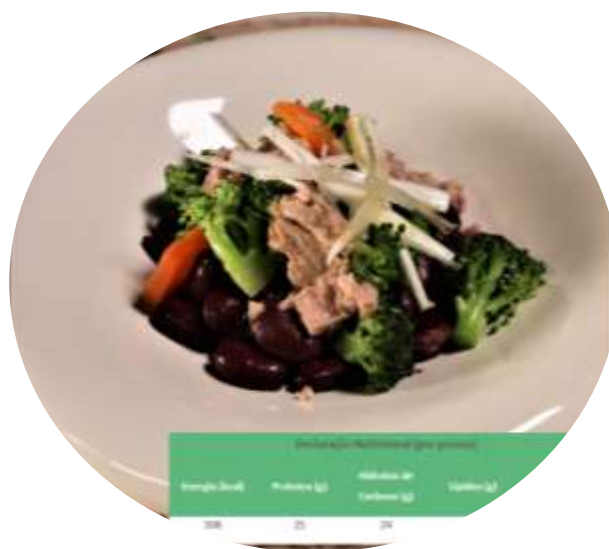


# *Salada de Atum, Feijão, Brócolos e Batata*

## **Ingredientes**

**4 pessoas | 15 minutos - 0,19€ / pessoa**

- 4 Latas de atum em óleo
- 600gr Feijão encarnado
- 300gr Brócolos congelados
- 300gr Batata
- 200gr Cenoura
- 120gr Cebola
- 30gr Salsa ou coentros
- Pimenta q.b.
- Raspa e sumo de 1 limão



## **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 rodela 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.

## **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.



# Hambúrguer de Feijão e Arroz



## Ingredientes

4 pessoas | 30 minutos - 0,03€ / pessoa

- 450gr Feijão (encarnado, manteiga ou branco)
- 320gr Brócolos congelados
- 350gr Arroz cozido
- 50gr Couve roxa
- 30gr Pão de mistura ralado
- 1 Colher de sopa de Azeite (10g)



## 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.

## 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.

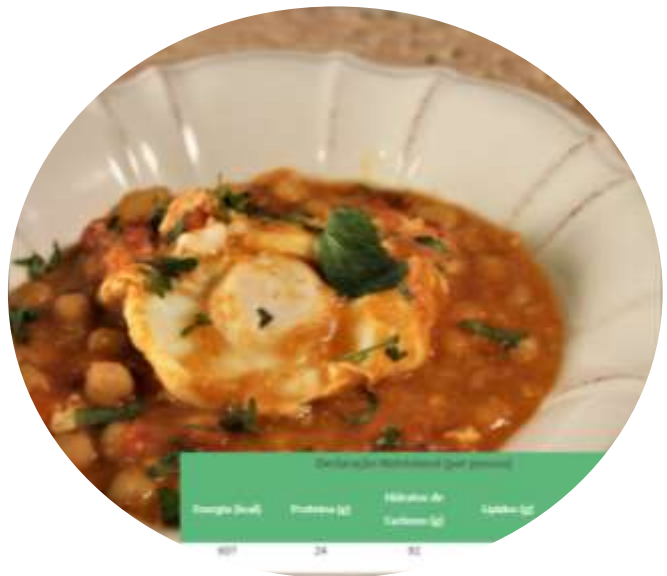


# Grão-de-Bico com Ovos Escalfados

## Ingredientes

4 pessoas | 30 minutos - 0,35€ / pessoa

- 450gr Grão-de-bico
- 350gr de Arroz
- 80gr Tomate pelado
- 200gr Cebola
- 4 Ovos inteiros
- 100gr Alho francês
- 1dl Vinho branco
- 30gr Coentros
- 20gr Alho
- 1 Colher de sopa de Azeite (10g)
- 4 Folhas de Hortelã
- Raspa e Sumo de 1 Limão



## 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.

## 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.



# Rancho Vegetariano



## Ingredientes

4 pessoas | 30 minutos - 0,43€ / pessoa

- 450gr Grão-de-bico
- 400gr Couve coração
- 300gr Abóbora
- 300gr Cenoura
- 350gr Macarrão
- 200gr Cebola
- 80gr Tomate pelado
- 100gr Alho francês
- 1dl Vinho branco/caldo aromático
- 30gr Alho
- 20gr Hortelã
- 1 Colher de sopa de Azeite (10g)
- Tomilho, Noz moscada q.b.
- Raspa e sumo de 1 Limão



## 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.

## 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.





## *Referencias Bibliográficas*



1 – Organização Mundial de Saúde, Instituto Nacional de Saúde (INSA). Cinco chaves para uma alimentação mais segura: manual 2006

2- Gregório MJ, Graça P. manual de Orientação 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 de Alimentação Saudável (PNPAS) – Direção-Geral de Saúde (DGS); 2017.

3 - Manual Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde, Portugal, 2015



