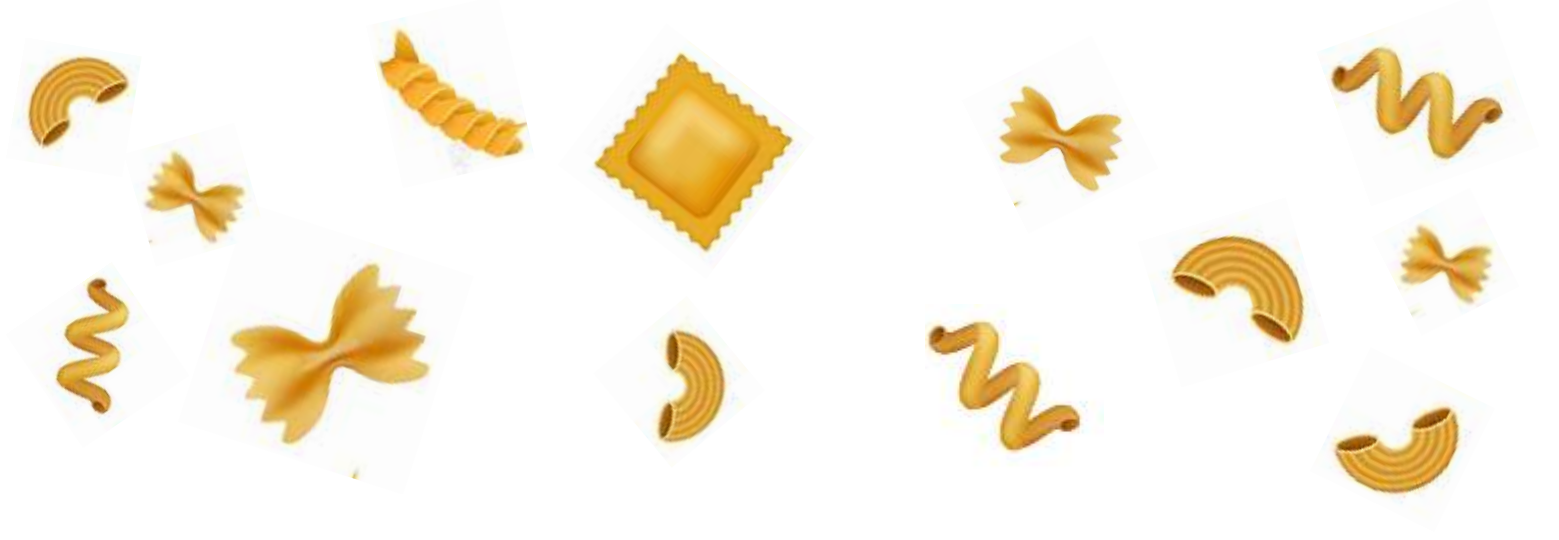


*Receitas
Económicas*

*Elaborado:
Irene Gonçalves
10 Setembro de 2020
Edição n.º2*

SCMSC





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



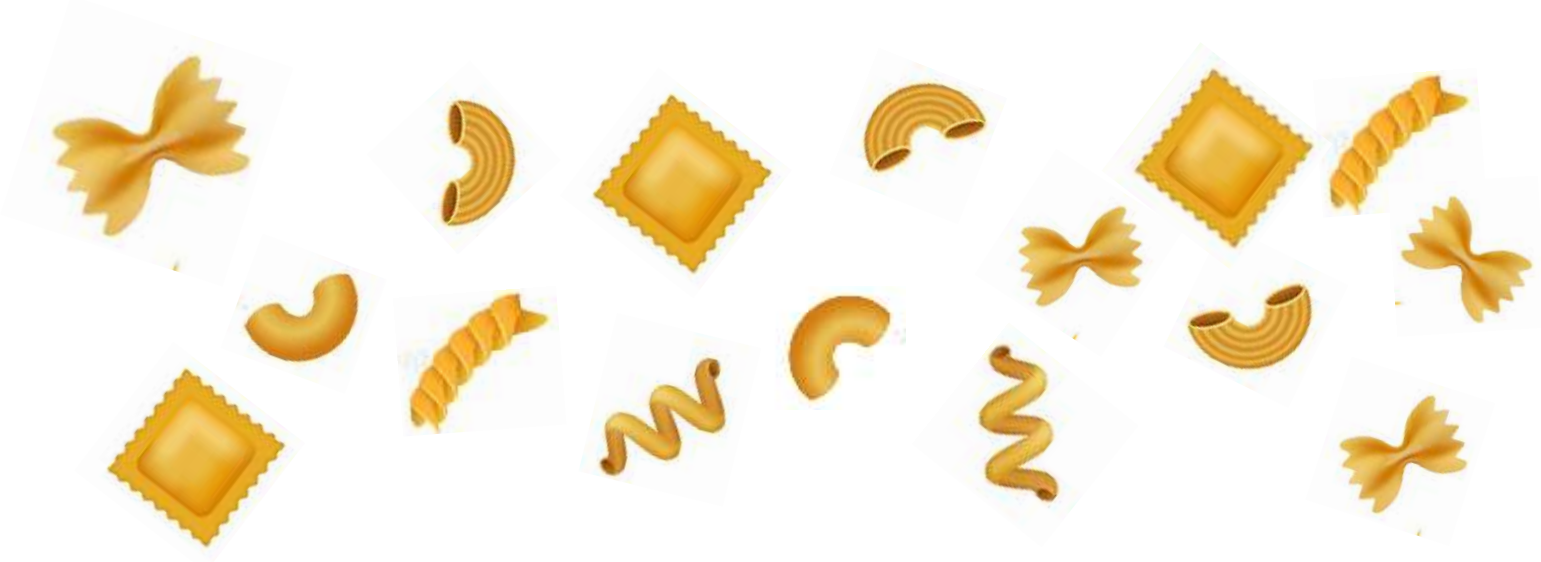
Este manual apresenta um conjunto de receitas, com o objetivo de capacitar todos os cidadãos e em particular as famílias que recebem apoio alimentar ao abrigo do Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas (POAPMC) para possibilitar de se produzirem refeições equilibradas e saudáveis a 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.





*Receitas
Económicas*



Arroz de Atum no Forno

Ingredientes

- 500 ml caldo aromático
- 300 g nabiça
- 300 g tomate
- 220g arroz
- 2 Latas de atum
- 200g pimento
- 180g cebola
- 60 g coentros
- 1 Colher de azeite
- 1 folha de louro



Preparação

1. Comece por cozer o arroz com o caldo aromático. Para o caldo aromático leve 600ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e talos dos coentros. Deixe apurar,coe e reserve.

2. Junte a cebola, o alho, o tomate e o pimento numa panela a estufar, juntamente com uma folha de louro. Adicione o atum e deixe estufar.

3. Adicione a nabiça e reserve. Numa travessa própria coloque uma camada de arroz, uma camada do preparado de atum e termine com uma camada de arroz.

4. Leve ao forno a 180°C durante 15 minutos

4 Pessoas | 30 minutos

0,94 € / Pessoa



Almôndegas de Atum

Ingredientes

- 500 ml de caldo aromático
- 200g de tomate
- 200g couve-flor
- 2 Latas de atum
- 120 g de macarrão
- 120g de cebola
- 20 g de alho
- 20 g de pão ralado
- 1 Colher de sopa de azeite



Preparação

1. Comece por cozer o macarrão com o caldo aromático. Para o caldo aromático leve 600ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e talos da couve-flor. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Coza as lentilhas no restante caldo aromático, deixando cozer 15 minutos após levantar fervura.
3. Depois de cozidas esmague as lentilhas juntamente com o atum, couve-flor e pão ralado. De seguida molde em pequenas almôndegas.
4. Para o molho de tomate, coloque numa panela o tomate, parte da cebola, alho e o azeite, e deixe estufar até que o molho fique apurado. Por fim acione as almôndegas e sirva com o macarrão.

4 Pessoas | 30 minutos
0,72 € / Pessoa



Pastel de Atum, Grão-de-bico e Espinafres

Ingredientes

- 400 g de grão –de-bico
- 200g de espinafre
- 2 Latas de atum
- 120 g de cebola
- 10g de alho
- 10 g de sementes à escolha
- 1 Colher de chá de caril



Preparação

1. Numa taça coloque o grão-de-bico e com a ajuda de um garfo esmague até obter uma massa homogénea.
2. Corte a cebola, e o alho e adicione ao preparado anterior juntamente com os espinafres frescos.
3. Tempere com o caril, adicione as latas de atum e envolva tudo.
4. Com a ajuda de uma colher faça pequenos pasteis, passe numa mistura de sementes à escolha e sirva.

4 Pessoas | 20 minutos

0,58 € / Pessoa



Caldeirada de Cavala em Tomate

Ingredientes

- 400 g de pimentos
- 350 g de batatas
- 300 g de cebolas
- 200 g tomate
- 2 Latas de cavalas
- 100ml de vinho branco
- Sumo de 1 limão
- 80 g de coentros
- 30 g de alho
- 5 g de colorau
- 1 Colher de azeite
- 1 Folha de louro



Preparação

1. Comece por cortar a cebola, o tomate, o alho, o pimento, e coloque na panela para a base da caldeirada, juntamente com a folha de louro;
2. Coloque a batata cortada em rodela em camadas, adicione o vinho branco, o sumo de limão e o colorau e deixe estufar durante 20 minutos;
3. Por fim adicione a cavala, desligue e tape deixando apurar. Coloque os coentros frescos no final.

4 Pessoas | 40 minutos
1,30 € / Pessoa



Empadão de Cavala

Ingredientes

- 400g de batata
- 400 g de brócolos
- 220 g de feijão
- 2 Latas de tomate
- 180g de cebola
- 1 Ovo para pincelar
- 20 g de alho
- 1 Colher de azeite
- 5 g de tomilho
- 2 g de açafreão



Preparação

1. Comece por cozer a batata-doce e os brócolos numa panela com água ou caldo aromático. Faça o mesmo para as lentilhas, deixando cozer 15 minutos após levantar fervura.
2. Depois de cozidos, esmague a batata-doce, os brócolos e as lentilhas até obter um puré e reserve.
3. Corte a cebola, o alho e cavala em pedaços. Coloque numa panela juntamente com o tomilho, o açafreão e deixe estufar.
4. Numa travessa própria para forno coloque o puré, adicione a cavala e coloque novamente o puré por cima.
5. Pincele com um ovo por cima e coloque no forno a 200°C durante 20 minutos.

4 Pessoas | 30 minutos
1,23 € / Pessoa



Massada de Peixe Rápida

Ingredientes

- 600 g de peixe para cozer
- 250 g de massa cotovelos
- 1 dl de polpa de tomate
- 1 Lata de tomate em cubos
- 1 Cebola 2 dentes de alho
- 1 Folha de louro
- 0,5 dl de azeite
- Coentros picados q. b.
- Sal e pimenta q.b.



Preparação

1. Descasque e lave a cebola e os dentes de alho e pique-os finamente. Aqueça o azeite num tacho, junte a cebola e os dentes de alho e deixe refogar, mexendo de vez em quando até ficar macio.
2. Adicione a polpa e o tomate em cubos, a folha de louro, um ramo de coentros, sal e pimenta e deixe refogar muito bem. Junte 1 l de água, deixe ferver e junte o peixe. Deixe cozer durante 20 minutos, depois retire o peixe, deixe amornar e rejeite peles e espinhas.
3. Junte a massa, rectifique os temperos e deixe cozinhar durante 12 minutos. Junte o peixe e deixe ferver mais um pouco até a massa terminar de cozer. Retire e sirva com os coentros



Asinhas de Frango Frito ao Alinho

Ingredientes

- 1kg de asinhas de frango cortadas ao meio
- 6 Dentes de alho esmagados
- 2 Folhinhas de louro
- 2 Malaguetas
- 125 ml de azeite
- 1 Colher de sopa bem cheia de colorau
- 125 ml de vinho branco
- Salsa picada q.b.
- Sal q.b.



Preparação

1. Tempere as asinhas com sal e a massa de pimentão.
Envolve bem.

2. Numa frigideira, leve ao lume o azeite, os alhos, as folhas de louro e as malaguetas.
Deixe fritar um pouco.

Quando o azeite estiver bem quente, adicione as asinhas de frango.

Deixe fritar por igual, durante 20 minutos em lume médio.

De vez em quando, refresque com um pouco de vinho branco.

Deixe fritar até que as asinhas fiquem estaladiças.

3. Depois de prontas, coloque-as numa travessa de servir, rejeitando a gordura em excesso.

Polvilhe com salsa picada.

E está pronto a servir.

A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

Custo médio por porção: esta é uma das receitas económicas com frango que custa cerca de 1,8€ por porção.



Frango Guisado com Esparguete

Ingredientes

- 2 Peitos de frango em cubos
- 250 g de esparguete
- 1 Lata de tomate em cubos
- 1 Cebola
- 3 Dentes de alho
- 500 ml de caldo de carne
- 2 Colheres (sopa) de vinho branco
- Azeite q.b. Sal q.b.



Preparação

1. Deite um pouco de azeite num tacho, junte a cebola e os alhos picados e refogue-os. Acrescente o tomate e o vinho branco e deixe cozinhar.
2. Junte os peitos de frango e deixe estufar durante 10 minutos. No final, tempere com sal.
3. Adicione o caldo de carne e, quando levantar fervura, junte o esparguete. Cozinhe durante cerca de 8 minutos, depois retire e sirva de imediato.



Frango com Legumes

Ingredientes

- 3 filés de peito de frango
- 2 pimentões grandes, um verde e um vermelho
- 1 cebola média
- 1 xícara de cenoura
- 1 xícara de couve-flor
- 2 xícaras de brócolis frescos picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 dente e 1/2 alho picado
- 2 colheres de sopa de mel
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de vinagre



Preparação

1. Fatie em tiras os pimentões, a cebola e a cenoura
2. Em uma frigideira ou em uma panela grande, coloque o azeite, a cebola e o alho e refogue em fogo baixo
3. Quando a cebola ficar transparente, adicione os pimentões, a cenoura, a couve-flor e o brócolis
4. Corte o frango em cubos ou em pequenas tiras e tempere à sua maneira
5. Em outra panela, refogue o frango até que fique completamente cozido/frito
6. Deixe dourar e adicione o shoyu
7. Junte o frango com os legumes, adicione o vinagre de maçã e o mel
8. Misture bem e deixe dourar
9. Desligue o fogo e sirva com o acompanhamento de sua preferência



Frango Xadrez Super Light

Ingredientes

- 300g de frango
- 1 cebola
- 1 pimentão
- 1 cenoura cortada em rodelas
- 1 brócolos pequeno
- 1 abobrinha média
- 150g de broto de feijão
- 4 colheres de sopa de água
- 1 colher de chá de amido de milho ou farinha de berinjela



Preparação

1-Corte todos os legumes e o filé de frango, como a imagem abaixo. Como a cenoura é mais demorada para cozinhar, coloque-a em uma panela com água fervendo e deixe cozinhar separadamente.

2-Enquanto isso, grelhe os cubos de frango.

3-Junto com o frango, coloque os cubos de cebola e pimentão.

4-Quando esses estiverem macios, e não totalmente cozidos, junte o brócolos e o broto de feijão

5-A cenoura que já estará cozida nesse momento, pode ser adicionada a seguir. Por último, dilua na água o amido ou farinha de berinjela. Faça uma misturinha e incorpore ao restante dos ingredientes. Agora basta misturar tudo delicadamente, deixar os demais legumes atingirem o ponto de cozimento certo e está pronto.

6-Esse prato fica super gostoso com uma massa integral do tipo spaghetti ou com arroz integral.



Macarrão com Bacon e Brócolos

Ingredientes

- 1 Unidade de linguiça fresca picada
- 300 g de bacon picado
- 1 Maço de brócolos picado
- 1 Unidade de pimentão vermelho picado
- Quanto baste de cebola picada
- 1 Cabeça de alho em fatias
- Quanto baste de azeite
- Quanto baste de macarrão



Preparação

1-Cozinhe o macarrão como de costume.

2-Em uma frigideira, coloque bastante azeite, a cebola picada em fatias pequenas, o alho fatiado, e deixe fritar bem.

3-Devagar, adicione o bacon e a calabresa e deixe fritá-los (quase sequinho). Após, junte o pimentão e os brócolos e mexa para que frite-os um pouco.

4-Se ficar em dúvida siga o modo de fazer o macarrão alho e óleo. Após escorrer o macarrão, tempere-o com os ingredientes da frigideira.

Sirva.

Rendimento 4 porções



Arroz de Brócolos

Ingredientes

- 500 g de arroz refogado em alho cozido
- 100 g de alho
- 3 Colheres de azeite
- 2 Maços de brócolos frescos
- 20 g de bicarbonato de sódio
- 3 Litros água fervente
- Sal a gosto



Preparação

1-Limpe o brócolos descascando os talos (retirando a pele com a faca). Aproveite talos e folhas.

2-Cozinhe o brócolos na água com sal e o bicarbonato até que o talo fique macio. Escorra e reserve.

3-Em uma panela frite o alho no azeite até que fique dourado.

4-Junte o brócolos e refogue. Misture a arroz cozido em alho e misture até que fique uniforme.

5- O arroz fica verde por causa do bicarbonato.

Rendimento 6 porções



Macedónia Salteada

Ingredientes

- 1 emb. Macedónia
- 50 g Cebola Picada
- 2 Caldo de carne
- 1 c. de sopa de farinha
- 2 c. de sopa de azeite
- 2 Ovos
- Vinho branco
- Sal e pimenta q.b.



Preparação

1. Coza a Macedónia seguindo as instruções da embalagem, coloque num pirex e reserve.
2. Frite a Cebola Picada no azeite e adicione a farinha. Quando estiver cozinhada, junte a água e o caldo. Mexa sempre para evitar que se formem grumos. Tempere com vinho, sal e pimenta. Se o molho ficar muito espesso, junte um pouco mais de água. Passe o molho por um passe-vite e deite por cima da Macedónia.
3. No momento de servir, enfeite com ovos cozidos cortados às rodelas.

Rendimento-2 pessoas



Macarrão Gratinado

Ingredientes

- 400 Gramas de macarrão
- 2 Latas de salsichas
- 1 dl de azeite
- 8 tomates-cereja
- 1 Ramo de tomilho
- 100 Gramas de queijo ralado
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.



Preparação

- 1-Coloque um tacho ao lume com água temperada com sal.
- 2-Quando a água começar a ferver coloque a massa e deixe cozer.
- 3-Entretanto, corte as salsichas aos pedaços e aloure-as numa frigideira com um pouco de azeite.
- 4-Acrescente o tomate cortado em pedaços, e envolva.
- 5-De seguida, coloque na frigideira a massa já cozida e escorrida.
- 6-Polvilhe a massa com o tomilho picado e o queijo ralado.
- 7-Tempere com sal e pimenta a seu gosto.
- 8-Disponha o preparado num tabuleiro e leve ao forno a gratinar.



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

