



COVID-19



RECEITAS COM ENLATADOS

Alimentação Saudável em Tempos
de Isolamento à Base de Conservas
de Pescado e Leguminosas



DGS desde
1899
Direção-Geral da Saúde

OS “BONS” ENLATADOS EM TEMPOS DE COVID-19

As conservas sempre foram alimentos bastante procurados quando é necessário dispor de uma reserva alimentar de boa qualidade nutricional, segura e de grande durabilidade. No atual momento, em que compramos mais espaçadamente, estes alimentos voltam a ter uma grande importância na nossa alimentação. Felizmente, o mercado nacional oferece atualmente uma enorme variedade de conservas de pescado e de leguminosas (feijão, grão, ervilhas, lentilhas...) que são alimentos de grande valor nutricional. O modo de processamento melhorou substancialmente nos últimos anos e hoje é frequente encontramos conservas com teores de sal mais baixos, gordura de qualidade e matéria prima escolhida criteriosamente. Hoje mais do que nunca, devido à nossa reclusão em casa, com menos exercício físico e exposição solar, necessitamos das proteínas de elevada qualidade e dos minerais e vitaminas (como a vitamina D) presentes nas conservas de pescado. O mesmo poderíamos dizer das leguminosas que por estes dias podem ser um importante fator de equilíbrio no nosso dia alimentar, reduzindo o nosso apetite e contribuindo eficazmente para a ingestão de nutrientes com capacidades protetoras do nosso organismo. Sabendo de tudo isto e já com a nossa despensa abastecida o passo seguinte é tentar perceber como tirar o máximo partido culinário destes alimentos, agora que teremos de conviver mais com eles. Por essa razão o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde e a (Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) elaboraram este manual que resulta de uma colaboração com o Chef Fábio Bernardino. Aqui apresentamos dezenas de receitas saudáveis, saborosas, rápidas e fáceis de preparar e ao mesmo “sofisticadas”, mostrando a grande diversidade de pratos que é possível fazer com estes produtos.

COMO FAZER BOAS ESCOLHAS?

Produzimos mais de 52 mil toneladas de conservas de pescado por ano e, no entanto, subsistem muitas dúvidas sobre o seu valor nutricional e alimentar e, ainda, como cozinhar de forma inovadora este alimento barato e facilmente acessível ao longo do ano. A maior parte das conservas de pescado à venda em Portugal, à data desta recolha, apresenta valores de sal sem excessos, proteína de grande qualidade e, em muitos casos, gordura de grande valor nutricional. Para mais informação sobre a composição nutricional das conservas de pescado disponíveis no mercado português consultar este [documento](#).

As **conservas de pescado**, pelo seu teor proteico, facilidade de utilização e sabor intenso são um alimento de grande interesse para o público mais jovem, geralmente pouco motivado para o consumo de pescado, bem como para a população idosa, onde a proteína é essencial para a manutenção da qualidade muscular e qualidade de vida no geral. O pescado, para além de ser, tal como a carne e os ovos, um fornecedor de proteínas de elevada qualidade (apresentam todos os aminoácidos essenciais), é também fornecedor de algumas vitaminas e minerais (Vitaminas D, A, E, B12, cálcio, iodo e selénio) e apresenta ainda um perfil de gordura mais adequado, em particular associado ao seu teor em ácidos gordos polinsaturados. As espécies de peixe mais utilizadas nas conservas, nomeadamente as presentes neste manual (sardinha, atum e cavala), são uma boa fonte de ácidos gordos polinsaturados da série ómega 3 de cadeia longa (EPA e DHA), os quais apresentam um papel importante na promoção da saúde e na prevenção da doença, em particular da doença cardiovascular.

As **leguminosas** (feijão, grão, ervilhas, lentilhas...) apresentam inúmeros benefícios nutricionais e a sua presença na nossa alimentação deve ser diária. As leguminosas apresentam um valor apreciável de proteínas, embora incompletas, mas que podem ser uma alternativa à carne e pescado, quando combinadas com alimentos do grupo dos cereais e derivados. São uma boa fonte de fibra e de hidratos de carbono de absorção lenta, pelo que podem ser importantes para o controlo do apetite. As leguminosas são ainda uma excelente fonte de vitaminas e minerais, como vitaminas do complexo B, ferro e zinco.

CONSERVAS DE PESCADO

O QUE TER EM CONTA NA ESCOLHA DA CONSERVA?

1. Verifique o **prazo de validade**
2. Confirme se as latas estão opadas, amolgadas ou oxidadas.
Se sim, não as deverá utilizar
3. Analise os rótulos e opte pelas conservas com **menor teor de sal**
Escolhas as que têm um teor de sal:



< 0,9 g por 100 g de produto (atum e cavala)
< 0,5 g por 100 g de produto (sardinha)

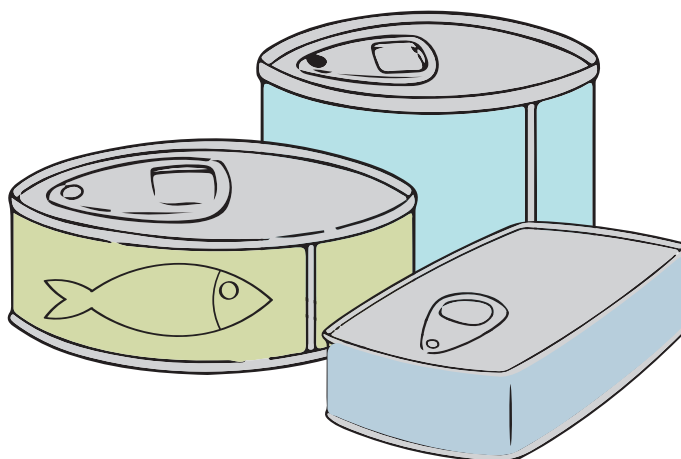
4. As conservas em água são a opção com menor valor energético (menos calorias).
No entanto, do ponto de vista do equilíbrio nutricional das refeições, as conservas escorridas, utilizando preferencialmente azeite, são também uma boa opção

CUIDADOS A TER NA UTILIZAÇÃO?

1. Depois de aberta escorra bem o conteúdo de forma a retirar o excesso de gordura, se for o caso.

COMO CONSERVAR E ARMAZENAR AS CONSERVAS DE PESCADO?

1. Conserve num local fresco e seco, ao abrigo da luz
2. Depois de abertas, caso não utilize de imediato, transfira o conteúdo para um recipiente apropriado de vidro ou outro material próprio e conserve no frigorífico por um período máximo de 3 dias



LEGUMINOSAS EM CONSERVA

O QUE TER EM CONTA NA ESCOLHA DA CONSERVA?

1. Verifique o **prazo de validade**
2. Confirme se as latas estão opadas, amolgadas ou oxidadas.
Se sim, não as deverá utilizar
3. Sempre que possível **leia o rótulo** e opte pelas opções com **menor teor de sal**
Escolhas as que têm um teor de sal:



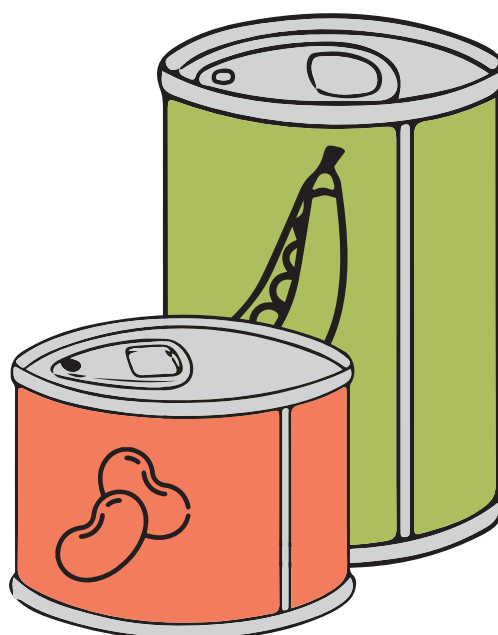
< 0,6 g por 100 g de produto

CUIDADOS A TER NA UTILIZAÇÃO?

1. As leguminosas em conserva devem ser bem escorridas e passadas por água corrente de forma a retirar o excesso de sal

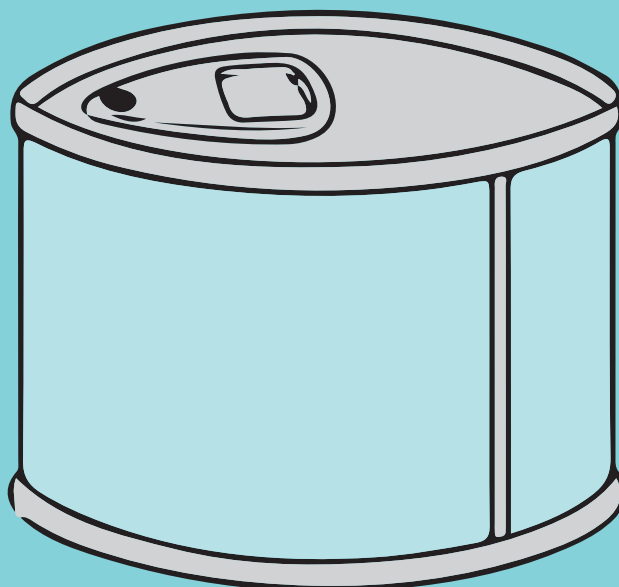
COMO CONSERVAR E ARMAZENAR AS LEGUMINOSAS?

1. Conserve num local fresco e seco, ao abrigo da luz
2. Depois de abertas, caso não utilize de imediato, transfira o conteúdo para um recipiente apropriado de vidro ou outro material próprio e conserve no frigorífico por um período máximo de 3 dias



RECEITAS DE

ATUM



LEGUMINOSAS

SARDINHA

CAVALA

ATUM

ARROZ DE ATUM NO FORNO



4 PESSOAS



30 mn

€ 0,94€/pessoa

INGREDIENTES

500ml caldo aromático
300g nabiça
300g tomate
220g arroz
2 latas de atum em azeite
200g pimento
180g cebola
60g coentros
20g alho
1 colher de chá de azeite (5g)
1 folha de louro



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
349,4	16,7	54,4	6,9	

MODO DE 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.

CURIOSIDADES

O atum, sendo um peixe gordo, apresenta uma quantidade considerável de ácidos gordos da série ómega 3 com efeito protetor para as doenças cardiovasculares. Para além disso, esta conserva tão comum na nossa alimentação é fonte de proteína de elevado valor biológico, fornecendo desta forma todos os aminoácidos essenciais.

DICA

Ao optar por atum em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

ALMÔNDEGAS DE ATUM



4 PESSOAS



30 mn

€ 0,72€/pessoa

INGREDIENTES

500ml caldo aromático
200g tomate
200g lentilhas
200g couve-flor
2 latas de atum ao natural
120g macarrão riscado
120g cebola
20g alho
20g pão ralado mistura
1 colher de sopa de azeite (10g)



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
273	21,4	37,3	2,7	

MODO DE 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.

CURIOSIDADES

A incorporação de lentilhas nesta receita permite adicionar uma quantidade importante de fibra à refeição, que promove uma maior sensação de saciedade e ajuda na regulação do trânsito intestinal. Para além disso, a combinação desta leguminosa com o atum faz com que este prato forneça um bom aporte proteico.

DICA

Ao optar por atum em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

TENTÚGAL DE ATUM



4 PESSOAS



30mn

€ 1,0€/pessoa

INGREDIENTES

400g grelos
200g cebola
2 latas de atum ao natural
120g salsa
120g feijão-frade
20g alho
4 folhas de massa filo
1 colher de chá de azeite (5g)



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
228,8	19,2	28,9	2,7	

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por picar a cebola, o alho e cozer os grelos. Numa frigideira coloque a cebola, o alho, as latas de atum, a salsa e os grelos e salteie tudo com azeite.

2. Adicione o feijão-frade esmagado e envolva tudo.

3. Estenda a folha de massa filo e corte em pequenos quadrados. Recheie com o preparado anterior e enrole. Por fim pincele com azeite.

4. Leve ao forno a 180°C durante 20 minutos.

CURIOSIDADES

A utilização de feijão frade e grelos nesta receita permite obter um bom aporte de fibra, que promove uma maior sensação de saciedade e ajuda na regulação do trânsito intestinal. Os grelos são ainda bons fornecedores de Vitamina A que é importante para a visão e para o sistema imunitário, de Vitamina C, com papel antioxidante, e de Ácido Fólico, importante para a síntese de ácidos nucleicos, para a metabolização de aminoácidos e para que ocorra uma boa divisão celular.

DICA

Ao optar por atum em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

ESPARGUETE DE CURGETE, ATUM E LENTILHAS



4 PESSOAS



15mn

€ 0,77€/pessoa

INGREDIENTES

400g curgete
200g tomate cherry
2 latas de atum em azeite
120g iogurte natural (1 iogurte)
120g cebola roxa
60g lentilhas laranjas cruas
20g alho
1 colher de sopa de açafrão
pimenta q.b.



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
170,3	16,7	12,1	5,8	

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cortar a cebola roxa, o alho, o tomate cherry e reserve.
2. Com a ajuda de espiralizador corte a curgete em forma de esparguete, abra as latas de atum e misture com o preparado anterior.
3. Para o molho coloque numa taça um iogurte natural, com o alho, a colher de sopa de açafrão e a pimenta e misture tudo. Adicione o molho e termine com as lentilhas laranjas cruas.

CURIOSIDADES

Esta receita é uma boa fonte proteica pela utilização do atum, do iogurte e das lentilhas. A presença de leguminosas, (lentilhas) permite enriquecer esta receita pelo seu elevado teor de fibra, importante na saciedade e normal funcionamento intestinal. A utilização de esparguete de curgete ao invés do esparguete tradicional permite reduzir o valor energético da refeição.

DICA

Ao optar por atum em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

PASTEL DE ATUM, GRÃO-DE-BICO E ESPINAFRES



4 PESSOAS



20mn

€ 0,58€/pessoa

INGREDIENTES

400g grão-de-bico
200g espinafres
2 latas atum em óleo
120g cebola
10g alho
10g mistura de sementes
à escolha
1 colher de chá de caril



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
255,9	19,3	19,8	9,9	

MODO DE 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.

CURIOSIDADES

Nesta refeição é possível obter um aporte importante de ácidos gordos ómega 3, pela utilização do atum, um peixe gordo, e de sementes. Os espinafres são uma ótima fonte de vitamina A importante para a visão e sistema imunitário, para além de juntamente com o grão-de-bico, fornecerem uma quantidade importante de fibra a este prato.

DICA

Ao optar por atum em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

PÃO DE ATUM E BERINGELA



4 PESSOAS



60h

€ 0,80€/pessoa

INGREDIENTES

400g farinha integral
400g beringela
250ml água
200g cebola
200g pimentos
2 latas de atum ao natural
1 colher de sopa de azeite (10g)
3g levedura
3g noz-moscada
2g tomilho



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
453,9	21,9	71,3	6,2	

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por misturar a farinha integral com a água, adicione a levedura e deixe levedar.
2. Numa taça misture o atum, com a beringela, a cebola, os pimentos e tempere com noz-moscada e tomilho.
3. Estenda a massa do pão e recheie com o preparado anterior.
4. Leve ao forno a 200°C durante cerca de 30 minutos.

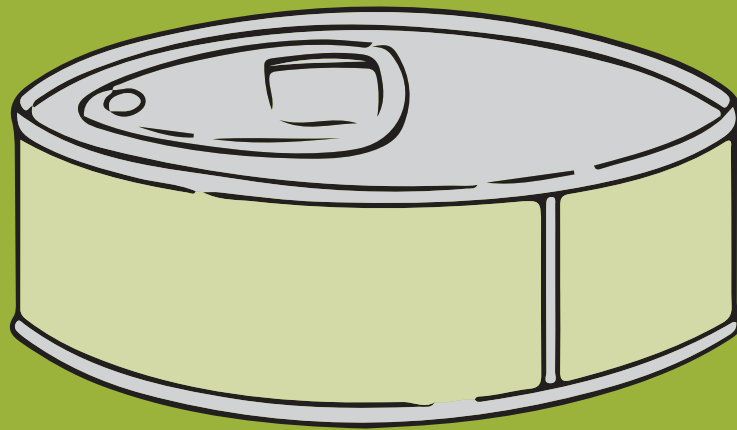
CURIOSIDADES

Este pão de atum e legumes é uma excelente e saudável opção. A utilização da farinha integral, fonte de fibra, e a utilização do atum como fonte de proteínas de elevado valor biológico, em combinação com os legumes fazem desta receita uma opção para uma refeição equilibrada.

DICA

Ao optar por atum em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CA
VA
LA



CAVALA

sardinha

LEGUMINOSAS

CALDEIRADA DE CAVALA EM TOMATE



4 PESSOAS



40mn

€ 1,30€/pessoa

INGREDIENTES

400g pimentos
350g batata
300g cebola
200g tomate rama
2 latas de cavala em tomate
100 ml vinho branco
1 unidade sumo de limão
80g coentros
30g alho
5g colorau
1 colher de chá de azeite (5g)
1 folha de louro



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
246,3	13,5	25,4	6,4	

CAVALA

MODO DE 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.

CURIOSIDADES

A cavala, sendo um peixe gordo, é uma boa fonte de ácidos gordos ómega 3, que apresenta uma função importante na modulação do risco cardiovascular. O estufado permite manter muitas das propriedades dos alimentos, nomeadamente os seus minerais e impede que a cozedura atinja temperaturas elevadas alterando a composição das gorduras. Este é um prato típico da Dieta Mediterrânica.

DICA

Ao optar por cavala em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

BATATA RECHEADA COM CAVALA E LEGUMES



4 PESSOAS



20mn

€ 0,82€/pessoa

INGREDIENTES

400g de batata
400g nabiça
200g de cebola
2 latas de cavala em óleo
100g cenoura
60g salsa
20g alho
1 colher de chá de azeite (5g)
noz-moscada q.b.
pimenta q.b.
vinagre vinho branco q.b.



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
219,5	15,3	29,8	7,3	

CAVALA

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por assar a batata no forno a 180°C. Desligue o forno, deixe arrefecer e retire o interior da batata com uma colher;

2. De seguida corte a cebola, o alho, a cenoura, a nabiça e coloque numa panela a estufar, juntamente com o vinagre de vinho branco, a noz moscada e a pimenta;

3. Coloque o recheio na batata, tempere com azeite, coloque a salsa por cima e sirva.

CURIOSIDADES

Os pimentos e as nabiças fornecem quantidades consideráveis de Vitamina A (importante para a visão e para o sistema imunitário), de Vitamina C (que apresenta uma função antioxidante muito marcada), de Ácido Fólico (importante para a síntese de ácidos nucleicos, para a metabolização de aminoácidos e para que ocorra uma boa divisão celular). As nabiças contêm ainda uma quantidade considerável de cálcio (130 mg por 100g).

DICA

Ao optar por cavala em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

EMPADÃO DE CAVALA



4 PESSOAS



30mn

€ 1,23€/pessoa

INGREDIENTES

400g batata-doce
400g brócolos
200g lentilhas
2 latas de cavala em tomate
180g cebola
1 ovo inteiro para pincelar
20g alho
1 colher de chá de azeite (5g)
5g tomilho
2g açafrão



CAVALA

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
332	19,4	41,8	8,2	

MODO DE 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 açafrão 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.

CURIOSIDADES

Os pimentos e as nabijas fornecem quantidades consideráveis de Vitamina A (importante para a visão e para o sistema imunitário), de Vitamina C (que apresenta uma função antioxidante muito marcada), de Ácido Fólico (importante para a síntese de ácidos nucleicos, para a metabolização de aminoácidos e para que ocorra uma boa divisão celular). As nabijas contêm ainda uma quantidade considerável de cálcio (130 mg por 100g).

DICA

Ao optar por cavala em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

RATATOUILLE DE CAVALA EM TOMATE



4 PESSOAS



15mn

€ 1,00€/pessoa

INGREDIENTES

200g cenoura
200g curgete
200g beringela
200g tomate
2 latas de cavala em tomate
120g cebola
20g alho
10g tomilho
1 colher de chá de azeite (5g)
pimenta q.b.



CAVALA

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
140,1	10,5	9,1	6,1	

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cortar a cenoura, a curgete, a beringela, a cebola, o tomate e o alho. Coloque numa panela e deixe estufar em lume branco.
2. Adicione a cavala em tomate cortada em pedaços, o azeite em último e deixe estufar, temperando com pimenta e tomilho.

CURIOSIDADES

Esta refeição de baixo valor energético, conjuga vários hortícolas fornecendo desta forma quantidades consideráveis de uma vasta gama de vitaminas e minerais entre os quais: Vitamina A e carotenoides (como o licopeno), Vitamina C, Ácido Fólico e Potássio. A cavala, sendo um peixe gordo, é uma boa fonte de ácidos gordos ómega 3, com propriedades cardiovasculares importantes.

DICA

Ao optar por cavala em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

PATÉ DE CAVALA, REQUEIJÃO E BRÓCULOS



4 PESSOAS



10mn

€ 1,10€/pessoa

INGREDIENTES

200g brócolos
2 unidades de lata de cavala
em azeite
100g requeijão
10g alho
10g amêndoa do Algarve
(opcional)
sumo de 1 limão
pimenta q.b.
manjerição q.b.



CAVALA

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
158,2	12,4	2,8	9,8	

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por triturar os brócolos previamente cozidos juntamente com a cavala cortada em pedaços, o alho, a pimenta, a amêndoa (opcional) o manjerição e o sumo de limão até obter uma consistência de paté.

2. Sirva com palitos de vegetais ou pão de mistura.

CURIOSIDADES

Esta receita é uma alternativa às típicas entradas tradicionais, evitando o excesso de gordura e de sal que estas habitualmente apresentam e reduzindo ainda o valor energético. O requeijão e a cavala são fontes de proteína de elevada qualidade, fornecendo, deste modo, todos os aminoácidos essenciais.

DICA

Ao optar por cavala em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

HAMBÚRGUER DE CAVALA, FEIJÃO FRADE E BROA



4 PESSOAS



15mn

€ 1,14€/pessoa

INGREDIENTES

400g feijão frade
400g agrião
2 latas de cavala em azeite
120g cebola
80g broa ralada
80g coentros
20g alho
mescla de alfaces



CAVALA

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
287,1	22,5	31,2	5,8	

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por triturar o feijão frade juntamente com a cavala e o agrião até obter uma pasta.
2. Pique a cebola, o alho e os coentros e junte ao preparado.
3. Molde o preparado em pequenos hambúrgueres, coloque a broa por cima e sirva com uma mescla de alfaces.

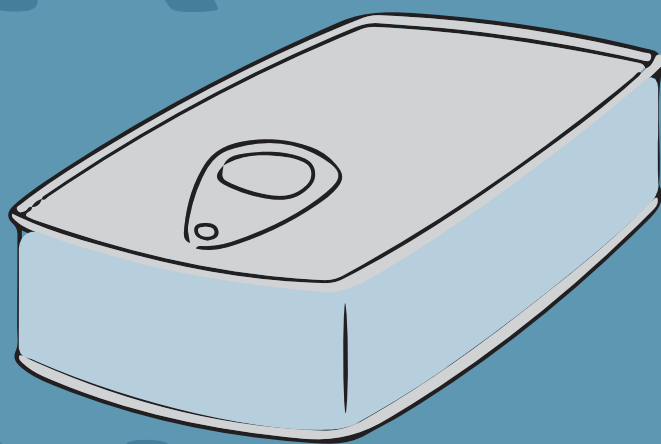
CURIOSIDADES

A utilização do feijão frade combinado com a cavala é uma excelente opção, uma vez que as leguminosas são fornecedoras de proteína, permitindo reduzir a quantidade de peixe/carne adicionado às refeições. O feijão possui ainda uma quantidade considerável de fibra, importante para o controlo da saciedade e regulação do trânsito intestinal. A adição de broa e de horticolas permite obter uma refeição completa, equilibrada e saudável.

DICA

Ao optar por cavala em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

SAR
DI
NHA



SARDINHA

FEIJÃO

BURRITO DE SARDINHA E COUVE LOMBARDA



4 PESSOAS



20mn

€ 0,69€/pessoa

INGREDIENTES

200g tomate
200g feijão encarnado
200g de arroz branco
2 latas de sardinha em tomate
120g cebola
4 folhas de couve lombarda
20g cebolinho
pimenta preta q.b.



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
350,3	18,9	53,8	5,8	

SARDINHA

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por escaldar a couve em água a ferver. De seguida coloque o feijão, o arroz cozido, a cebola picada, o tomate cortado em pedaços, a sardinha em tomate e tempere com pimenta.
2. De seguida enrole a couve na forma de burrito e sirva.

CURIOSIDADES

O feijão é uma excelente fonte de vitaminas, minerais e antioxidantes, como o ácido fólico, ferro, zinco e flavonóides.
O tomate é uma fonte de carotenos, particularmente de licopeno, que apresentam uma importante atividade antioxidante.

DICA

Ao optar por sardinha em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

HÚMUS DE SARDINHA



4 PESSOAS



15mn

€ 0,27€/pessoa

INGREDIENTES

200g de grão-de-bico
120g cebola
1 lata sardinha em tomate
20g alho
10g espinafres
2g açafrão
2g sementes de coentros



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
114,9	9,1	10,4	3,4	

SARDINHA

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por triturar o grão-de-bico, a cebola, o alho e os espinafres juntamente com a sardinha em tomate até obter uma pasta.
2. Tempere com açafrão e as sementes de coentro.
3. Sirva com palitos de vegetais ou com pão de mistura.

CURIOSIDADES

O húmus de sardinha apresenta-se como uma entrada saudável e interessante sob o ponto de vista nutricional. Desta forma, torna-se uma excelente alternativa às entradas tradicionais, com valores calóricos elevados e excesso de gordura e sal.

DICA

Ao optar por sardinha em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

BRIGADEIRO DE SARDINHA E BROA



4 PESSOAS



20mn

€ 0,43€/pessoa

INGREDIENTES

300g de broa de milho
200g grelos
1 lata de sardinha em tomate
20g alho
Mistura de sementes



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
74,5	12,2	37,1	14,3	

SARDINHA

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer os grelos e reserve. Esmague a broa de milho, e misture a sardinha partida em pedaços, juntamente com o alho.
2. Com as mãos faça pequenas bolas, passe por uma mistura de sementes e sirva.

CURIOSIDADES

Uma opção de entrada saudável e equilibrada nutricionalmente. Os grelos são fontes de fibra, folatos, vitamina A, vitamina C, cálcio e vitamina E, bem como de diversas substâncias protetoras do nosso organismo.

DICA

Ao optar por sardinha em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

SALADA DE COUVE ROXA E SARDINHA



4 PESSOAS



15mn

€ 0,74€/pessoa

INGREDIENTES

400g couve roxa
200g feijão branco
2 latas de sardinha em azeite
100g de cebola
50g cebolo
20g alho
1 colher de sopa de vinagre (10g)
1 colher de sopa de azeite (10g)
Tomilho q.b.



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
221,8	13,8	14	10,1	

SARDINHA

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cortar a couve roxa, a cebola, o cebolo e pique o alho.

2. Misture o preparado anterior com o feijão branco e tempere com azeite e vinagre, e tomilho.

CURIOSIDADES

Refeição leve e prática. Sendo a couve roxa e o feijão branco fontes de fibra, ambos permitem que este prato contenha uma concentração considerável deste nutriente. O feijão branco é uma boa fonte de potássio, mineral essencial na regulação da pressão arterial.

DICA

Ao optar por sardinha em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CHAPATA DE SARDINHA, PESTO E MANJERICÃO



4 PESSOAS



1h

€ 1,57€/pessoa

INGREDIENTES

400g grelos
 200g lentilhas
 200g farinha integral
 2 latas de sardinha em azeite
 100ml água ou caldo aromático
 1 unidade raspa e sumo de limão
 40g manjerico
 40g alho
 20g amêndoa
 1 colher de sopa de azeite (10g)
 7g de fermento



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
430,3	21,1	46,4	14,2	

SARDINHA

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer as lentilhas e reserve. Misture a farinha integral com a água e com as lentilhas trituradas e adicione o fermento e deixe levedar.
2. Para o pesto misture o manjerico com a amêndoa e azeite e triture.
3. Recheie com a sardinha e com pesto de manjerico e leve ao forno a 200°C durante cerca de 30 minutos.

CURIOSIDADES

A presença de lentilhas adiciona fibra e reforça a quantidade de proteína deste prato. A amêndoa e a sardinha são fontes importantes de ácidos gordos da série ómega 3, que desempenham um papel relevante na saúde cardiovascular.

DICA

Ao optar por sardinha em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

TARTE DE PETINGA



4 PESSOAS



30mn

€ 0,70€/pessoa

INGREDIENTES

400g grão-de-bico
400g couve portuguesa
100g farinha trigo
2 latas petinga em óleo
2 ovos
50 ml água a ferver
1 colher de sopa de azeite (10g)
1 colher de chá fermento em pó
2g noz moscada
1g cravinho



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
404,7	25	39,6	9,4	

SARDINHA

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Misture a farinha integral com o ovo e 5g de azeite. Coloque a massa numa forma de tarte.
2. Triture o grão-de-bico, 5g de azeite com a petinga para fazer o recheio. Adicione a couve, tempere com cravinho e leve ao forno a 200°C.

CURIOSIDADES

A utilização da couve portuguesa nesta receita torna-a rica nutricionalmente, uma vez que esta possui quantidades consideráveis de vitamina C, vitamina A e folato. Para além disto, o grão-de-bico é uma leguminosa que apresenta uma quantidade importante de fibra relevante para a manutenção de um adequado funcionamento do intestino e promoção da saciedade.

DICA

Ao optar por sardinha em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CANELONI DE BERINGELA E SARDINHA



4 PESSOAS



30mn

€ 0,88€/pessoa

INGREDIENTES

400g beringela
400g tomate
2 latas de sardinha em tomate
120g cebola
120g alho francês
20g alho
20g coentros
10g manjerição

MOLHO PARA COBRIR:

100g feijão branco
50 ml leite
2g noz moscada



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
162,3	14,5	9,5	6,0	

SARDINHA

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Para o molho triture o feijão branco com o leite, noz moscada, açafrão e pimenta preta até obter uma mistura homogênea e reserve.
2. Corte a beringela em pequenas tiras.
3. Numa panela misture a cebola cortada, o alho, o alho francês e o tomate e deixe estufar.
4. Enrole a sardinha na beringela, juntamente com o molho de tomate e coloque o molho por cima no final.

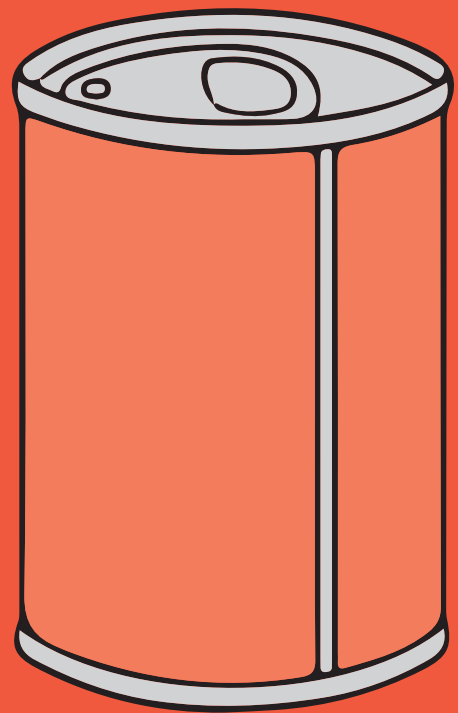
CURIOSIDADES

O tomate é uma fonte de carotenos, particularmente de licopeno, que apresentam uma importante atividade antioxidante. A utilização de beringela em substituição da massa de caneloni permite por um lado, reduzir o valor calórico e, por outro, acrescentar valor nutricional à refeição.

DICA

Ao optar por sardinha em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

LEGU MINO SAS



LEGUMINOSAS

MIGAS DE FRANGO E FEIJÃO



4 PESSOAS



40mn

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



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
450	25	52	12	

LEGUMINOSAS

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.

CURIOSIDADES

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.

DICA

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. 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



30mn

INGREDIENTES

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



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
592	30	80	14	

LEGUMINOSAS

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.

CURIOSIDADES

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.

DICA

O grão-de-bico poderá ser substituído por outras leguminosas como o feijão.

SALADA DE ATUM, FEIJÃO, BRÓCOLOS E BATATA



4 PESSOAS



15mn

INGREDIENTES

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



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
306	25	24	10	

LEGUMINOSAS

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 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.

CURIOSIDADES

Nesta receita para além dos hortícolas sugeridos poderá utilizar outros como brócolos, couve roxa, couve coração, abóbora, ou outros a gosto e da época.

DICA

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. 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



4 PESSOAS



30mn

INGREDIENTES

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



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
473	17	84	5	

LEGUMINOSAS

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.

CURIOSIDADES

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. para conservar no frigorífico por um período máximo de 3 dias.

DICA

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



30mn

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



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
607	24	92	12	

LEGUMINOSAS

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.

CURIOSIDADES

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.

DICA

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



20mn

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



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
507	23	82	6	

LEGUMINOSAS

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. Envolve tudo, tempere com a raspa e sumo de limão, o azeite e termine com os coentros picados.

CURIOSIDADES

Poderá cozinhar mais que um alimento na mesma panela e ao mesmo tempo. Desta forma poupa energia e tempo. 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.

DICA

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. 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



30mn

INGREDIENTES

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



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
595	25	94	7	

LEGUMINOSAS

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.

CURIOSIDADES

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.

DICA

A adição de ervas aromáticas como o tomilho, a noz moscada, a hortelã e a raspa e sumo de limão,

SOPA DE FEIJÃO E ESPINAFRES



4 PESSOAS



mn

INGREDIENTES

120g cebola
120g alho francês
100g feijão
200g espinafres congelados
200g mistura de vegetais
400ml caldo aromático
3g hortelã (3 folhas)
1g (1/2 colher de café) pimenta/
noz-moscada
1 colher de sopa de azeite (10g)



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
74,8	4,14	4,99	3,3	

LEGUMINOSAS

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês, talos da hortelã, a pimenta e noz-moscada. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Numa panela junte a cebola cortada em pedaços, o alho francês, a mistura de vegetais, a curgete, o feijão e o caldo aromático e deixe cozer.
3. Depois de cozido triture os legumes de forma a obter um creme aveludado, adicione os espinafres em inteiro e deixe cozer novamente.
4. Por fim adicione as folhas de hortelã frescas, o azeite e retifique os temperos. Sirva.

CURIOSIDADES

O consumo de sopa favorece uma adequada hidratação, sendo uma boa fonte de vitaminas e minerais.

DICA

Nesta receita o feijão em lata deve ser escorrido e passado por água para retirar o excesso de sal. As leguminosas apresentam um baixo valor energético, um elevado teor de fibra, vitaminas e minerais sendo uma excelente opção a incluir nas sopas.

Direção-Geral da Saúde

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

Tel.: +351 218 430 500 | Fax: +351 218 430 530

E-mail: geral@dgs.min-saude.pt

www.dgs.pt

