

a irresistível  
**água**  
da  
**torneira**  
à mesa com  
**Fábio**  
bernardino



EPAL

Grupo Águas de Portugal

## FICHA TÉCNICA

### Edição

EPAL - Empresa Portuguesa das Águas Livres, S.A.

### Textos e revisão

Fábio Bernardino

EPAL - Empresa Portuguesa das Águas Livres, S.A.

### Fotografia

Marta Sousa

Páginas 82 e 83: Tozé Canaveira, Fotografia

### Food Styling

Sofia Mendes

### Design e Paginação

EPAL - Empresa Portuguesa das Águas Livres, S.A.

### Tiragem

750 exemplares

### Ano de Edição

2023

Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor

Fábio Bernardino e EPAL - Empresa Portuguesa das Águas Livres, S.A.

Este livro foi impresso em papel 100% reciclado

a irresistível  
água  
da  
torneira  
à mesa com  
Fábio  
bernardino



# índice

	<b>prefácio</b>	5
	<b>Introdução</b>	7
	<b>sopas</b>	
	Creme de batata-doce e cogumelos	14
	Sopa de abóbora assada e tomilho	16
	Sopa de castanhas e alho francês	18
	Sopa de tomate assado com grão e paprika	20
	<b>vegetarianos</b>	
	Rolo de lentilhas com molho de tomate	24
	Tentúgal de grão e couve-coração	26
	Assado de feijão com crosta de broa e salsa	28
	Favas ensalsadas com cogumelos e hortelã	30
	<b>peixe</b>	
	Aveludado de bacalhau e espinafres	34
	Batata-doce recheada com cavala	36
	Arroz de polvo e cebola roxa	38
	Massada de lulas e nabiças	40
	<b>carne</b>	
	Maçã reineta recheada com frango e amêndoa salteada	44
	Costeleta salteada com romã	46
	Trouxas de couve recheadas com carne picada e alecrim	48
	Jardineira de peru e beringela	50
	<b>sobremesas</b>	
	Farófiás com molho de framboesa	54
	Leite-creme de maçã reineta	56
	Trança doce com raspa de tangerina	58
	Mousse de alfarroba e laranja	60
	<b>snacks</b>	
	Muffin de feijão e cacau	64
	Brigadeiro de maçã e canela	66
	Wrap com pasta de tremoço e espinafres	68
	Caracol salgado com pesto de manjeriço e amêndoa	70
	<b>águas aromatizadas</b>	
	Água aromatizada com laranja, estrela de anis e alecrim	74
	Água aromatizada com lima, hortelã e kiwi	76
	Água aromatizada com erva-príncipe, cardamomo e gengibre	78
	Água aromatizada com romã e pau de canela	80





# prefácio

A água é um bem essencial à vida. Todos temos o dever de preservar este recurso natural. Enquanto Chef considero que a promoção da sustentabilidade ambiental é fundamental em todos os processos ligados à cozinha, onde se inclui a poupança da água.

Pequenas mudanças têm grandes impactos e todos juntos fazemos a diferença.

Foi com muito gosto e honra que aceitei o convite da EPAL para realizar este livro, onde foram desenvolvidas não só receitas sustentáveis, como receitas saudáveis que apostam no desperdício zero e onde a água é o elemento central.

Todas as receitas aqui presentes foram feitas com água da torneira. Água da nossa rede pública que é segura e de ótima qualidade. Pontos que devem ser reforçados nos dias que correm e desmistificados entre a população, trabalho este que a EPAL tem desenvolvido de uma forma excecional.

O ato de cozinhar nunca deve ser visto como algo limitativo, mas sim como algo que enriquece e que é acessível a todos.

Com um pouco de amor à mistura, conseguimos transformar simples ingredientes em grandes iguarias.

Espero que este livro vos inspire e vos transmita ideias e ferramentas que vos permitam ter uma abordagem mais amiga do Ambiente, mais saudável, com menos desperdício alimentar, aliada a muito sabor e alegria na cozinha.

**Chef Fábio Bernardino**





# introdução

A coletânea de receitas culinárias “A Irresistível Água da Torneira à Mesa com...” ganha ainda mais vida e sabores com o lançamento desta terceira edição.

Nesta nova edição, encontra 28 receitas da autoria do Chef Fábio Bernardino, figura presente nas redes sociais e nos meios de comunicação e que, durante a pandemia, foi uma presença assídua nas nossas vidas, não deixando de cozinhar um único dia na companhia da sua gata Patanisca e da galinha Cabidela.

Mas mais do que uma figura pública, Fábio Bernardino é alguém que tem gosto em criar e inovar, preservando o património gastronómico-cultural português, mas sem nunca esquecer o incentivo a hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

Para além da água da torneira, saudável e sustentável são dois dos ingredientes fundamentais para este Chef, que acredita que na cozinha nada se perde, tudo se transforma, assumindo-se um apaixonado pelos reaproveitamentos e transformações.

Este é um livro com receitas exclusivas de autor, onde o ingrediente principal é, novamente, a água da torneira, um bem essencial e precioso que todos devemos preservar.

Uma vez mais, lançamos o convite para uma aventura culinária e se deliciar com cada uma das propostas deste livro, que promovem a Economia Circular na cozinha.

Venha cozinhar connosco e sempre com Água da Torneira!

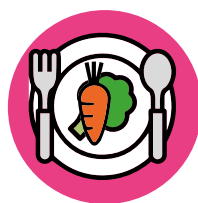
# Dicas para uma confeção mais saudável e sustentável



Opte por água da torneira que é de excelente qualidade e segura. Ao consumir água da torneira está a reduzir a utilização de plástico de uso único e a sua pegada energética.



Prefira alimentos de produção local e da época. Assim é possível diminuir a sua pegada ambiental, promovendo a produção e a economia nacional, para além de consumir alimentos mais ricos nas suas propriedades nutricionais.



Uma vez por semana, substitua uma refeição de carne ou peixe por um prato vegetariano. Esta substituição tem um impacto ambiental enorme e promove a diversidade da sua alimentação.



Reduza as sobras e desperdícios alimentares. Opte por não descascar as frutas e legumes, mas se o fizer aproveite as cascas e talos para fazer caldos aromáticos. Esta técnica, para além de conferir mais sabor aos seus preparados, irá ajudá-lo a reduzir a quantidade de sal que, aliás, é um dos ingredientes que não irá encontrar neste livro!



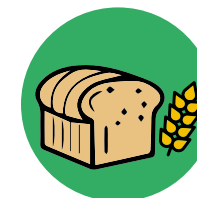
Reaproveite as sobras e planeie as suas refeições. Estes são princípios que fazem toda a diferença no nosso Ambiente e também na sua carteira.



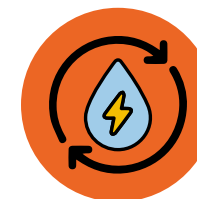
Reduza a compra de embalagens e recicle.



Opte por alimentos menos processados, privilegiando as compras a granel.



Prefira o consumo de produtos de origem vegetal em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal, como produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas.



Na confeção, rentabilize a energia e reaproveite a água da cozedura de outros alimentos.



Rentabilize a utilização dos equipamentos, utilizando, por exemplo, a mesma panela entre várias confeções. Ao diminuir a quantidade de loiça para lavar, está a poupar detergente, energia e água.

# Caldo aromático sustentável

Este caldo é uma verdadeira pérola culinária, quer pelo seu valor nutricional quer pela sua sustentabilidade.

Para além de conferir mais sabor às suas refeições, permite-lhe reduzir o seu desperdício alimentar, ajudando a reduzir números anuais impactantes no Planeta como:

- 350 km<sup>3</sup> de água são desperdiçados com o descarte de alimentos;
- 1/3 dos alimentos produzidos são desperdiçados sem serem consumidos;
- 1.3 biliões de toneladas de alimentos são desperdiçados;
- 1.4 milhões de hectares de terras são desperdiçadas;
- 3.3 biliões de toneladas anuais de emissões de CO<sub>2</sub> são provenientes do desperdício alimentar.

**Porque pequenos gestos, fazem a diferença!**



## Ingredientes

- 2 l de água da torneira
- 500 g de restos de vegetais (cascas e colos de cebola, parte escura do alho francês, colo e cascas de cenoura, talos de aipo e couve-flor, cascas de batata, de abóbora, de chuchu, de alho, de beringela, entre outros)
- Ervas aromáticas a gosto
- Especiarias a gosto

## Preparação

Coloque numa panela a água da torneira, as cascas e talos dos legumes que tem disponíveis, as ervas aromáticas e as especiarias e deixe ferver. Quando levantar fervura, reduza o lume e deixe cozer em lume brando por 15 minutos.

Depois, coe o preparado e utilize-o nas suas sopas ou noutras receitas.

## Nota

**Este caldo, para além de ser a base das sopas deste livro, será também utilizado noutras receitas.**

## Dicas

Existem alguns restos de vegetais que não deve utilizar no seu caldo aromático sustentável, uma vez que pelas suas características tendem a azedar o caldo, como é o caso dos seguintes ingredientes:

- Talos de espinafres
- Talos de brócolos (congele e faça um risoto com eles).
- Casca e a rama de beterraba (a rama pode ser incorporada em sopas ou para fazer um esparregado)

Pode guardar o seu caldo aromático no frigorífico até 3 dias ou, simplesmente, optar por o congelar, aproveitando para reutilizar frascos de vidro, não enchendo na totalidade para que faça uma congelação segura, evitando que o vidro se parta.

Para além de sopas, pode utilizar o seu caldo aromático na confeção de pratos de massa e arroz, como é o caso do risoto.

Para ser um verdadeiro chef circular, não descarte os talos e cascas de legumes cozidos. Triture-os, num robot de cozinha, até obter uma pasta que pode ser congelada em cuvettes, cujos cubos se transformarão num excelente condimento para todas as suas preparações culinárias. Assim, poderá realizar receitas cheias de sabor, promover o desperdício zero e evitar condimentos processados.



Para além de a água ser um dos principais ingredientes da sopa, também está presente em todas as hortaliças e legumes utilizados na sua confeção.

Assim, esta opção é uma excelente fonte de hidratação, ajudando o organismo a manter o seu equilíbrio.

Para além disso, o consumo de sopa promove também o combate ao desperdício de ingredientes e alimentos, uma vez que, na sua preparação, podemos recorrer ao reaproveitamento de sobras de hortícolas ou até mesmo das partes dos legumes que, normalmente, acabam por ser descartados, como é o exemplo de talos, cascas dos legumes e alguns tipos de folhas. Todos estes produtos alimentares podem ser utilizados para caldos aromáticos, que poderão, depois, ser incorporados em variadíssimas receitas, nomeadamente na própria sopa, conferindo-lhe sabor e reduzindo a necessidade de acrescentar sal.

Esta é razão pela qual, no próximo capítulo, iremos apresentar-lhe quatro opções de sopa cuja base é um saboroso caldo confeccionado com o recurso ao reaproveitamento, promovendo o combate ao desperdício alimentar.

sopas



# CREME DE BATATA-DOCE E COGUMELOS

4 pessoas | 30 minutos

## INGREDIENTES:

- 500 ml de caldo aromático sustentável
- 1 couve-flor
- 2 batatas-doces
- 3 a 4 dentes de alho
- 1 cebola
- 1 alho francês
- Azeite q.b.
- Pimenta q.b.
- Paprika q.b.
- Tomilho q.b.

## Para os cogumelos salteados:

- 200 g cogumelos
- Azeite q.b.
- Tomilho q.b.
- Pimenta q.b.
- 40 g de amêndoa laminada

## Para finalizar:

- 2 colheres de sopa de azeite
- Salsa ou coentros

## PREPARAÇÃO:

Comece por colocar a couve-flor e a batata-doce, cortadas em fatias longitudinais com cerca de 2 cm, num tabuleiro de forno e tempere com a pimenta, a paprika, o alho, o tomilho e um toque de azeite. Leve ao forno, pré-aquecido a 200° C, cerca de 20 minutos.

Aqueça o caldo aromático numa panela e junte a cebola e o alho francês. Quando estes estiverem cozidos, junte os legumes assados e envolva. Desligue o lume e triture tudo até obter um creme bem aveludado.

Entretanto, salteie os cogumelos com um fio de azeite e temperados com o tomilho e a pimenta a gosto.

Sirva a sopa com um toque de azeite em cru e com os cogumelos salteados. Para finalizar, polvilhe com a salsa ou os coentros picados.

## Informação nutricional

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	198	4,8	32	5,5

## Dicas

- Ao recorrer ao caldo aromático sustentável, está a aromatizar a sopa sem a necessidade de utilizar sal.
- Aproveite os talos da couve-flor para obter uma sopa mais cremosa.







## SOPA DE ABÓBORA ASSADA E TOMILHO

**4 pessoas | 30 minutos**

### INGREDIENTES:

- 500 ml de caldo aromático sustentável
- 400 g de abóbora
- 2 cebolas
- 1 alho francês
- 2 dentes de alho
- 2 cenouras
- 5 g de gengibre
- 1 colher de sopa de azeite
- Tomilho fresco q.b.
- Pimenta q.b.

### Para finalizar:

- 1 colher de sopa de azeite
- Folhas de tomilho fresco q.b.

### PREPARAÇÃO:

Comece por lavar a abóbora, uma vez que será assada com a casca, e corte-a em fatias. Disponha a abóbora, juntamente com as cebolas cortadas ao meio e também com a casca, num tabuleiro. Tempere com o tomilho fresco, a pimenta, um dente de alho e um pouco de azeite e leve a assar no forno, pré-aquecido a 200° C, durante 30 minutos.

Numa panela, aqueça o caldo aromático e junte-lhe o alho francês, um dente de alho, as cenouras, a abóbora e as cebolas assadas e o gengibre.

Deixe cozer um pouco e triture tudo até obter um puré bem homogéneo.

Sirva com o azeite em cru e um pouco de tomilho fresco.

### Informação nutricional

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	60,2	1,8	7,1	2,9

### Dica

- Asse a abóbora com a casca para aproveitar o alimento na sua totalidade. A casca ao assar fica com uma textura mais mole o que lhe permite obter uma sopa bem homogénea. A cebola assada oferece um sabor mais caramelizado à sopa.



# SOPA DE CASTANHAS E ALHO FRANCÊS

4 pessoas | 30 minutos

## INGREDIENTES:

- 500 ml de caldo aromático sustentável
- 1 chuchu
- 400 g de castanhas peladas (reserve algumas para o salteado de legumes)
- 1 alho francês (1/2+1/2)
- 2 dentes de alho
- 1 cebola roxa
- Tomilho fresco q.b.
- Pimenta q.b.

## Para finalizar:

- 2 colheres de sopa de azeite

## PREPARAÇÃO:

Numa panela, junte ao caldo aromático sustentável o chuchu, cortado aos quadrados, adicione parte das castanhas, a metade do alho francês, em juliana, e um dente de alho. Assim que os legumes estejam cozidos, triture tudo até obter um creme aveludado e tempere com um pouco de pimenta.

Numa frigideira, salteie com um fio de azeite a outra metade do alho francês, cortado às rodelas, a cebola roxa, as castanhas peladas que reservou e um dente de alho, com um pouco de azeite e tomilho fresco.

No final, sirva a sopa adicionando um pouco do salteado de alho francês e castanhas e regue com um fio de azeite em cru.

## Informação nutricional

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	252,6	2,4	44,1	6,3

## Dicas

- As castanhas são um excelente ingrediente para obter uma sopa bem cremosa.
- Pode optar por finalizar a sopa com alho francês em juliana cru, para obter uma textura mais crocante.







## SOPA DE TOMATE ASSADO COM GRÃO E PAPRIKA

**4 pessoas | 30 minutos**

### INGREDIENTES:

- 500 ml de caldo aromático sustentável
- 5 tomates
- 1 pimento vermelho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 alho francês
- 1 dente de alho picado
- 2 cebolas roxas
- 400 g de grão-de-bico cozido
- Poejo q.b.
- Pimenta q.b.
- Paprika q.b.

### Para finalizar:

- Tomates assados q.b.
- Grão-de-bico cozido q.b.

### PREPARAÇÃO:

Lave os tomates e o pimento vermelho e coloque-os inteiros num tabuleiro de forno. Tempere com pimenta, paprika, azeite e vinagre. Leve ao forno, pré-aquecido a 200° C, cerca de 20 a 30 minutos.

Numa panela, salteie o alho francês com um fio de azeite. Junte o alho picado e a cebola roxa cortada aos pedaços e perfume com um pouco de poejo e paprika. Adicione o caldo aromático sustentável e deixe cozinhar, cerca de 20 minutos.

Reserve um pouco de tomate assado e de grão-de-bico para finalizar a sua sopa.

Depois, adicione ao preparado os restantes tomates assados e o grão-de-bico cozido, bem como o pimento assado. Envolve e triture tudo, até obter uma sopa bem homogénea.

Use os tomates assados e o grão-de-bico que reservou para decorar a sua sopa.

### Informação nutricional

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	208,2	11,4	25,5	8

### Dicas

- Asse os tomates e o pimento no forno com a casca.
- Pode aproveitar as sementes do pimento desidratando-as (no forno ou micro-ondas) e utilizando-as como tempero numa salada ou até mesmo como complemento da sopa.



Que outro tipo de alimentação oferece uma paleta de cores tão rica e variada como os legumes? Além de coloridos, os vegetais são ricos em nutrientes, aromas e sabores, conferindo diversidade à nossa alimentação, desde a mais simples salada a pratos mais elaborados.

As verduras, as leguminosas, as sementes e até as ervas aromáticas são muitas das opções neste grupo alimentar que originam verdadeiros manjares, como as opções deliciosas e sustentáveis que lhe trazemos e que, certamente, vão conferir cor e paladar à sua mesa.

Hoje, os vegetais reúnem cada vez mais adeptos e as suas combinações são infinitas, garantindo pratos saborosos e nutritivos capazes de satisfazer, até como uma refeição em si, os mais gulosos!

# vegetarianos



# ROLO DE LENTILHAS COM MOLHO DE TOMATE

4 pessoas | 30 minutos

## INGREDIENTES:

- 200 g de flocos de aveia
- 400 g de lentilhas previamente cozidas
- 1 cebola roxa
- 30 g de coentros ou salsa
- 100 g de espinafres
- Noz-moscada q.b.
- Paprika q.b.

## Para o molho de tomate:

- 50 ml de água da torneira
- 1 cebola roxa
- 1 alho francês
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 dente de alho
- 2 tomates
- 2 cenouras
- 100 ml de polpa de tomate
- Pimenta q.b.
- Orégãos q.b.

## Para finalizar:

- 30 g sementes a gosto

## PREPARAÇÃO:

Triture, num robot de cozinha, os flocos de aveia até obter uma farinha e reserve. De seguida, triture as lentilhas cozidas, tendo o cuidado de reservar algumas para finalizar e dar corpo à receita.

Coloque o puré de lentilhas numa taça e adicione a cebola picada e envolva com a farinha de aveia, juntamente com as ervas aromáticas picadas e escolhidas por si. Tempere com noz-moscada e paprika, adicione as lentilhas inteiras, e volte a envolver tudo.

Num tabuleiro de forno, coloque o preparado sobre uma folha de papel de alumínio e recheie com espinafres. Enrole e leve ao forno, a 220° C, durante 20 minutos.

Enquanto o rolo cozinha no forno, comece a preparar o molho.

Em primeiro lugar, refogue a cebola picada e o alho francês, cortado em rodela, com o azeite e leve ao lume a refogar. Junte o alho picado, o tomate cortado em cubos e a cenoura em rodela e envolva tudo muito bem. Por fim, adicione a polpa de tomate, a água da torneira e tempere com pimenta e orégãos.

Deixe apurar e, se preferir, pode triturar o preparado com a ajuda de uma varinha mágica, para que fique mais homogéneo.

Sirva o rolo com o molho de tomate por cima e salpicado com as sementes a gosto.

## Informação nutricional

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	358,1	19	55,6	6,7

## Dicas

- Pode substituir as lentilhas por outra leguminosa que seja do seu agrado.
- Acompanhe este delicioso prato com umas batatas ou legumes assados, de forma a rentabilizar a utilização do forno, com um arroz branco ou uma simples salada.







# TENTÚGAL DE GRÃO E COUVE-CORAÇÃO

**4 pessoas | 30 minutos**

**INGREDIENTES:**

- Água da torneira q.b.
- 200 g de grão-de-bico previamente cozido
- 1 cebola roxa
- 1 colher de sobremesa de mostarda
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 alho francês
- 1 couve-coração
- 1 cenoura
- 30 g amêndoa
- 1 embalagem de massa filo
- 10 g de sementes à escolha
- Pimenta q.b.

**Para finalizar:**

- 1 colher de sopa de mel

**PREPARAÇÃO:**

Num robot de cozinha, triture o grão com a cebola, a mostarda e um fio generoso de azeite, até obter uma mistura homogénea. Adicione um pouco de água da torneira para ajudar a emulsionar e a aveludar o preparado.

Numa frigideira, salteie com um pouco de azeite o alho francês, cortado em rodelas finas, a couve cortada em juliana e tempere com a pimenta. Adicione a cenoura, também em juliana, e continue a saltear os legumes, até a cenoura estar cozinhada.

Depois, desligue o lume e junte a pasta de grão, envolvendo tudo com as amêndoas picadas.

Abra as folhas da massa filo, coloque um pouco de azeite entre camadas e recheie com o preparado. Enrole e corte pequenos rolos que deverá pincelar com um pouco de azeite. Polvilhe com as sementes que escolheu e leve ao forno, a 220° C, durante 15 minutos.

Retire do forno e sirva com um toque de mel no topo.

**Informação nutricional**

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratatos de carbono (g)	Lípidos (g)
	364,7	14	55,1	9,2

**Dicas**

- Se pretender um efeito mais crocante, corte as folhas de massa filo em pequenos quadrados e sobreponha cerca de 4 folhas.
- Pode substituir as amêndoas por nozes.
- O recheio desta receita pode ser também confeccionado com o reaproveitamento de sobras de outras refeições.



# ASSADO DE FEIJÃO COM CROSTA DE BROA E SALSA

4 pessoas | 30 minutos

## INGREDIENTES:

- 200 ml de água da torneira
- 200 g de brócolos
- 1 cebola
- 1 alho francês
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 tomate
- 1 pimento (variedade da sua preferência)
- 500 g de feijão vermelho cozido
- Alecrim q.b.
- Tomilho q.b.
- Pimenta q.b.

## Para a crosta:

- 1 broa de milho
- Azeite q.b.
- 1 dente de alho
- 30 g salsa
- Pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO:

Comece por escaldar os brócolos numa panela com água da torneira a ferver, por cerca de 5 minutos ou até estarem no ponto.

Numa frigideira, salteie no azeite a cebola e o dente de alho picados e o alho francês, cortado em rodela. Junte o tomate em pedaços e o pimento cortado aos cubos. Tempere com alecrim, tomilho e pimenta e deixe cozinhar, cerca de 10 minutos.

Quando terminar, junte a este preparado o feijão vermelho já cozido e os brócolos escaldados e cortados em pedaços. Envolve bem e coloque tudo numa travessa própria para forno.

Para dar um toque especial a este assado, nada como fazer uma crosta crocante e cheia de sabor. Para tal, triture a broa de milho e envolva com um fio generoso de azeite, com o alho e salsa picados e um toque de pimenta.

Coloque a crosta de broa por cima do preparado do feijão e leve ao forno, a 200° C, cerca de 20 minutos ou até ficar bem corado.

Sirva com uma salada ou com umas batatas assadas.

## Informação nutricional

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	417,5	17	70,9	7,8

## Dicas

- Pode reaproveitar a água da cozedura dos brócolos para a base de uma sopa, ou para a base de um arroz para acompanhar a receita.
- Caso tenha cozido o feijão, pode reaproveitar igualmente a água da cozedura para dar consistência a recheios ou molhos.







## FAVAS ENSALSADAS COM COGUMELoS E HORTELÃ

**4 pessoas | 30 minutos**

**INGREDIENTES:**

- Água da torneira q.b.
- 800 g de favas
- 3 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 400 g de cogumelos
- 1 cebola
- 50 ml de vinho branco
- 30 g de salsa
- 30 g de hortelã
- 2 folhas de louro
- Pimenta q.b.

**Para finalizar:**

- Hortelã fresca picada

**PREPARAÇÃO:**

Comece por colocar as favas a cozer na água da torneira juntamente com a salsa, a hortelã, uma folha de louro e um dente de alho. Junte um toque de azeite (cerca de uma colher de café) e deixe cozer.

Numa frigideira, coloque o restante azeite, a outra folha de louro e dois dentes de alho esmagados. De seguida, salteie os cogumelos cerca de 10 minutos. Junte a cebola, o vinho branco e tempere com um pouco de pimenta. Envolve e deixe cozinhar até reduzir.

Adicione ao preparado as favas cozidas e deixe apurar bem.

Sirva com a hortelã fresca.

**Informação nutricional**

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	218,5	17,5	19,8	6,6

**Dica:**

- Coza as favas na panela sem tampa para não oxidarem e fiquem mais verdes.
- Utilize a água da cozedura das favas para fazer um arroz para acompanhar a receita.





A proximidade com o mar, faz de Portugal um cenário geográfico polvilhado de vilas piscatórias e um dos países onde os pratos de peixe podem ser confeccionados das mais diversas maneiras, associadas à história do nosso povo e aos seus usos e costumes.

De tal modo que há, inclusivamente, pratos célebres associados a locais específicos, famosos pelas suas iguarias, como é o caso do choco frito de Setúbal ou das ameijoas de Olhão.

Os alimentos do mar como o peixe, moluscos e o marisco são ricos em proteínas e os sabores são inconfundíveis.

peixe

# AVELUDADO DE BACALHAU E ESPINAFRES

4 pessoas | 30 minutos

## INGREDIENTES:

- 200 g de batata-doce
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 alho francês
- 1 colher de sopa de azeite
- 400 g de bacalhau demolido e desfiado
- 500 g de espinafres
- 2 cenouras
- 40 g de coentros ou salsa
- Pimenta q.b.
- Noz-moscada q.b.

## Para o molho bechamel:

- 50 ml de água da torneira
- 10 ml de azeite
- 50 g de farinha ou amido de milho
- 100 g de grão-de-bico cozido
- 200 ml de bebida vegetal
- Pimenta q.b.
- Noz-moscada q.b.

## Para finalizar:

- 20 g de pão ralado

## PREPARAÇÃO:

Comece por ligar o forno a 200° C. Lave e descasque a batata-doce e corte-a em rodelas. Disponha a batata-doce já cortada num tabuleiro e tempere com um fio de azeite e um pouco de pimenta. Leve ao forno, durante 20 minutos.

Quando a batata-doce estiver assada, retire do forno e reserve.

De seguida coloque, numa panela, a cebola picada, os dentes de alho, o alho francês, cortado em rodelas e deixe estufar com o azeite.

Adicione o bacalhau demolido e desfiado, os espinafres, a cenoura ralada, as ervas aromáticas da sua preferência e tempere com pimenta e noz-moscada a gosto. No final, envolva a batata-doce previamente assada no forno.

Para o molho bechamel, coloque o azeite numa panela, misture a farinha ou amido de milho, adicione a bebida vegetal e a água da torneira. Deixe levantar fervura sem deixar de mexer. Adicione ao bechamel o grão-de-bico e tempere com pimenta e noz-moscada. Envolva bem todos os ingredientes e triture com a varinha mágica, até obter um molho aveludado.

Coloque o preparado do bacalhau numa travessa, envolva com o molho e polvilhe com o pão ralado. Leve ao forno, a 220° C, durante 20 minutos, e sirva com uma bela salada.

## Informação nutricional

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	420,1	34,2	48,8	9,4

## Dicas

- Para aveludar o molho bechamel juntamente com o grão-de-bico, pode optar por substituir a farinha de trigo ou o amido de milho por farinha de aveia.
- Neste bechamel, a utilização tradicional de manteiga foi substituída pelo azeite, para que possa ter um molho mais saudável.







## BATATA-DOCE RECHEADA COM CAVALA

**4 pessoas | 30 minutos**

**INGREDIENTES:**

- 50 ml de água da torneira
- 2 batatas-doces grandes
- 1 cebola roxa
- 2 dentes de alho
- 1 alho francês
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 a 2 tomates
- 2 latas de cavala em conserva
- Sumo de 1 limão
- 100 g de queijo ralado (variedade da sua preferência)
- Pimenta q.b.
- Paprika q.b.

**Para finalizar:**

- 30 g de salsa ou coentros

**PREPARAÇÃO:**

Comece por abrir as batatas-doces ao meio e coloque-as a assar no forno, a 200° C, apenas com um toque de azeite.

Numa panela, salteie a cebola picada com o azeite, o alho, o alho francês, em juliana, e o tomate em cubos.

Adicione a água da torneira e deixe apurar. Junte a cavala em conserva e tempere com um toque de sumo de limão.

Depois de assadas, retire a polpa das batatas-doces, tendo o cuidado de deixar um pouco da polpa, uma vez que o pretendido é criar um espaço que tenha a consistência necessária para comportar o recheio.

Adicione a polpa das batatas à mistura da panela, envolva e recheie as batatas com o preparado.

Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno a gratinar, a 200° C, cerca de 20 minutos.

Finalize com salsa ou coentros frescos picados.

**Informação nutricional**

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	401,5	21	46,7	14,6

**Dicas:**

- Pode substituir a cavala por outra conserva a gosto.
- Aproveite a casca do limão que utilizou para fazer uma tisana. Também pode ralar a casca deste citrino e utilizar como tempero de uma salada.



# ARROZ DE POLVO E CEBOLA ROXA

4 pessoas | 30 minutos

## INGREDIENTES:

- 500 ml de água da torneira
- 500 g de polvo
- 2 cebolas roxas
- 1 folha de louro
- 2 dentes de alho
- 1 alho francês
- 1 colher de sopa de azeite
- 400 g de arroz carolino
- 100 ml de vinho tinto
- Sumo e raspa de 1 limão
- 1 pimento vermelho
- 1 tomate inteiro
- 30 g de coentros
- Cravinho q.b.
- Pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO:

Comece por cozinhar o polvo. Para que este fique tenro e macio, escalde aos poucos o polvo na água da torneira a ferver, temperada com cravinho, uma folha de louro, a casca de cebola e o dente de alho. Mergulhe o polvo três vezes na água a esquentar para que os músculos fiquem mais tenros, com a diferença da temperatura. De seguida, deixe cozer em contínuo, cerca de meia hora ou até obter a textura que deseja.

Retire o polvo, corte-o em pedaços e reserve a água da cozedura.

De seguida, salteie com um pouco de azeite a cebola roxa cortada em meias-luas, o dente de alho e alho francês e deixe apurar.

Junte o arroz, envolva bem. Adicione o vinho tinto e a água da cozedura do polvo. Deixe apurar durante 10 minutos.

Acrescente ao arroz a raspa e o sumo de limão e tempere com cravinho e pimenta a gosto e deixe cozinhar, em lume brando, para que o arroz tome todos os aromas.

Entretanto, corte o pimento e envolva no arroz, deixando apurar mais este sabor, até levantar fervura.

Adicione o tomate em cubos e os coentros picados. Deixe apurar novamente, enquanto o arroz coze lentamente.

Emprate e sirva com um pouco de coentros frescos.

## Informação nutricional

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	574,2	38,9	86,8	5,4

### Dica

- Ao utilizar a água da cozedura do polvo para a base do arroz, aumenta o sabor e evita o desperdício.







## MASSADA DE LULAS E NABIÇAS

**4 pessoas | 30 minutos**

### INGREDIENTES:

- Caldo aromático sustentável
- 1 cebola
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 dente de alho
- 2 tomates
- 1 alho francês
- 500 g de lulas frescas cortadas em pedaços
- 100 ml de vinho branco
- 1 folha de louro
- 100 ml de polpa de tomate
- 400 g de nabiças
- 200 g de massa cotovelinhos
- 30 g hortelã
- Pimenta q.b.
- Paprika q.b.

### Para finalizar:

- 10 g de tomilho fresco

### PREPARAÇÃO:

Antes de iniciar a confeção deste prato, recomenda-se, pelo menos 30 minutos antes, fazer uma marinada às lulas, para que fiquem mais tenras e apuradas. Por isso, tempere-as com 50 ml de vinho branco, folha de louro, pimenta e paprika.

Depois, comece por refogar, numa panela, a cebola com o azeite, o alho, o tomate em cubos e o alho francês, em juliana.

Adicione as lulas previamente temperadas, o restante vinho branco, a polpa de tomate e o caldo aromático sustentável. Cozinhe em lume brando, durante 20 minutos.

Acrescente as nabiças e a hortelã, retifique os temperos e deixe apurar.

Agora, só precisa de juntar a massa e deixá-la cozer.

No final, polvilhe com um tomilho fresco e sirva.

### Informação nutricional

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	544,9	34,8	83,6	6,1





Apesar de a opção de deixar de comer carne estar a ganhar cada vez mais adeptos, a realidade é que este alimento continua a fazer parte da roda dos alimentos e, claro, da cultura portuguesa.

Para além disso, podemos sempre optar por sermos consumidores conscientes de carne, procurando consumir produtos de origem animal produzidos dentro de padrões éticos e responsáveis. Consumidores conscientes podem influenciar positivamente e gerar uma mudança de hábitos coletiva.

Por isso, permita deliciar-se com as propostas que se seguem.

carne

# MAÇÃ REINETA RECHEADA COM FRANGO E AMÊNDOA SALTEADA

4 pessoas | 30 minutos

## INGREDIENTES:

- 50 ml de água da torneira
- 2 peitos de frango
- 1 dente de alho
- Sumo e raspa de 1 laranja
- Sumo e raspa de 1 limão
- 2 colheres de sopa de mel
- 30 g de hortelã + 10 g para a infusão
- Azeite q.b.
- 4 maçãs reinetas
- 1 pau de canela
- 30 g amêndoas laminadas
- Pimenta q.b.
- Paprika q.b.

## Para finalizar:

- Mel q.b.

## PREPARAÇÃO:

Comece por marinar o peito de frango, cortado em pedaços, com a pimenta, a paprika, o dente de alho, a raspa e sumo do limão e da laranja, o mel e a hortelã.

Depois de marinar, pelo menos 30 minutos, salteie o frango numa frigideira, com um toque de azeite.

Retire o interior das maçãs, tendo o cuidado de deixar alguma polpa, para que as maçãs sustentem o peso da carne, e leve-as ao forno com um toque de azeite, a 200° C, cerca de 20 minutos.

Entretanto, comece a preparar o recheio. Coloque um pouco de azeite numa frigideira e envolva a polpa da maçã. Junte a água da torneira, previamente infundada com hortelã e pau de canela, e deixe apurar. Quando o preparado estiver bem reduzido, junte as amêndoas laminadas. Adicione a carne e envolva tudo e deixe cozinhar, cerca de 10 minutos.

Recheie o interior das maçãs com o preparado da carne e maçã.

Termine com um toque de mel e leve ao forno, a 200° C, por mais 20 minutos, para corar.

## Informação nutricional

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	342,3	38,5	26,2	9,4

## Dicas

- A infusão da água da torneira com as especiarias e as ervas aromáticas vai potenciar o sabor da maçã.
- Aproveite o caroço da maçã para a compostagem ou até mesmo para fazer uma água aromatizada.







## COSTELETA SALTEADA COM ROMÃ

**4 pessoas | 30 minutos**

### INGREDIENTES:

- 50 ml de água da torneira
- 400 g de costeleta do cachaço
- Sumo e raspa de 1 limão
- 1 dente de alho
- 1 malagueta (opcional)
- 1 pau de canela
- 10 g de hortelã fresca
- 1 romã
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 alho francês
- 50 ml de vinho do Porto
- 30 g de amêndoa
- Pimenta q.b.

### Para finalizar:

- Folhas de espinafre fresco

### PREPARAÇÃO:

Faça uma infusão com a água da torneira, o pau de canela, a hortelã e a casca da romã. Deixe arrefecer e use esta infusão para marinar a carne, que entretanto temperou com o sumo e a raspa de limão, a pimenta, o alho e a malagueta.

Numa frigideira bem quente, salteie e sele a carne com um pouco de azeite. Junte o molho da marinada e deixe apurar com a frigideira tapada.

À carne, adicione os bagos de romã juntamente com o alho francês cortado em juliana.

Junte o vinho do Porto e deixe apurar na frigideira até estar no ponto.

Polvilhe com as amêndoas picadas e sirva em cama de folhas de espinafre fresco. Poderá também acompanhar com um arroz de frutos secos e passas.

### Informação nutricional

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratatos de carbono (g)	Lípidos (g)
	407,6	27,6	10,8	26,9

### Dica

- A casca da romã adiciona mais aroma à marinada da carne.



# TROUPAS DE COUVE RECHEADAS COM CARNE PICADA E ALECRIM

4 pessoas | 30 minutos

## INGREDIENTES:

- 1 l de caldo aromático sustentável
- 300 g de arroz vaporizado
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 alho francês
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 malagueta
- 500 g de carne picada
- 1 tomate
- Gengibre q.b.
- 30 ml de vinho branco
- Sumo e raspa de 1 limão
- 8 folhas de couve-lombarda
- Tomilho q.b.
- Pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO:

Comece por cozer o arroz em cerca de 600 ml de caldo aromático sustentável. Quando o arroz estiver cozido, coe-o e reserve.

Numa frigideira, salteie com um fio de azeite a cebola e o alho picados e o alho francês, cortado em juliana. Junte a carne picada e o tomate cortado em cubos, e a malagueta. Envolve tudo e deixe cozinhar, até a carne estar no ponto.

Tempere com o tomilho, o gengibre, o vinho branco, a pimenta e com o sumo e raspa do limão. Reserve.

Entretanto, o arroz já arrefeceu um pouco, permitindo que seja envolvido no preparado da carne picada. Retifique os temperos.

Escalde as folhas da couve no restante caldo aromático, abra as folhas e recheie-as com o preparado da carne e arroz.

Enrole a couve e sirva com uma salada.

## Informação nutricional

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	329,5	28,9	26,2	11,6





## JARDINEIRA DE PERU E BERINGELA



**4 pessoas | 30 minutos**

### INGREDIENTES:

- 250 ml de caldo aromático sustentável
- 500 g de bife de peru
- 1 folha de louro
- 50 ml de vinho branco
- Sumo de 1 limão
- 1 malagueta (opcional)
- Gengibre q.b.
- Pimenta q.b.
- Colorau q.b.
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 100 ml de polpa de tomate
- 1 tomate
- 1 batata-doce
- 2 beringelas
- 2 cenouras
- 200 g de ervilhas
- 30 g de hortelã ou salsa

### PREPARAÇÃO:

Comece por cortar em cubos os bifes de peru e coloque-os a marinar com o louro, o vinho branco, o sumo de limão, a malagueta, o gengibre, a pimenta e o colorau.

Numa panela, coloque a cebola, o alho e o azeite e salteie tudo. Junte a polpa de tomate, o tomate em pedaços, o caldo aromático, o peru, a batata-doce e a beringela, também cortadas em cubos, e a cenoura às rodelas. Envolve bem, tape a panela e deixe cozinhar até a carne estar bem corada.

Tempere com um pouco de hortelã ou salsa fresca e adicione as ervilhas. Deixe cozinhar em lume brando, até as ervilhas estarem cozidas.

### Informação nutricional

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	357,2	35,6	41	4,9

### Dicas

- Se preferir, pode substituir o peru por frango.
- Utilize a cenoura com casca, terá maior teor de fibra e menos desperdício.





Não fosse a sobremesa um verdadeiro deleite, não seria possível compreender como é que depois da sopa e do prato principal ainda conseguimos ter o prazer de comer mais um docinho! Seja ele confeccionado com ovos, laticínios, frutas ou outras opções variadas na Dieta Mediterrânea, ou uma mistura das mesmas, a verdade é que a sobremesa é um prato a que ninguém resiste e que muitas vezes se prolonga nas celebrações em família, fazendo com que os comensais vão petiscando mais um pouquinho de mousse, de tarte ou até de bolo...

As opções neste livro são tão deliciosas que recomendamos fazer a mais. Assim, todos podem petiscar mais um bocadinho, mesmo depois de terminada a refeição.

# sobremesas



# FARÓFIAS COM MOLHO DE FRAMBOESA

4 pessoas | 30 minutos

## INGREDIENTES:

- 100 ml de água da torneira
- 1 l de bebida vegetal de amêndoa
- 2 paus de canela
- Sumo e raspa de 1 limão (reserve uma casquinha)
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 4 colheres de sopa de mel
- 7 ovos
- 200 g de framboesas
- 10 g de hortelã fresca

## Para finalizar:

- 1 colher de sobremesa de canela em pó

## PREPARAÇÃO:

Comece por colocar 600 ml de bebida vegetal de amêndoa ao lume com um pau de canela e uma casquinha do limão, deixando a restante casca para aromatizar as claras.

À restante bebida vegetal fria, junte o amido de milho e o mel. Envolve até obter um preparado bem homogéneo.

Sepe as gemas das claras. Envolve as gemas no preparado anterior de amido de milho.

Bata as claras em castelo, com a raspa do limão e um toque do seu sumo, até ficaram bem firmes.

Coza as farófias na bebida vegetal, que deve estar bem quente e em lume brando, para evitar que ferva. Para tal, coloque pequenas colheradas das claras na bebida vegetal e vá virando, à medida que vão cozendo.

Retire as farófias do lume, com a ajuda de uma escumadeira e coloque-as numa travessa.

À bebida vegetal que sobra da cozedura das farófias, junte o preparado do amido de milho e das gemas. Envolve bem, até engrossar e obter um leite creme.

Numa panela, leve ao lume a água da torneira com as framboesas, o pau de canela, a hortelã e o sumo de limão. Adicione o mel e envolva tudo, em lume brando, até ter um molho bem uniforme.

Sirva as farófias, tendo como base o leite creme e como topping o molho de framboesas. Finalize com um um pouco de canela em pó.

## Informação nutricional

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	339,8	21,4	29,7	14,7

## Dicas

- Pode optar por utilizar, nesta e nas outras sobremesas, outras bebidas vegetais (arroz, aveia, etc.) ou leite.
- Ao utilizar um toque de sumo de limão nas claras, vai ajudar a que fiquem mais firmes.





## LEITE-CREME DE MAÇÃ REINETA

4 pessoas | 30 minutos

### INGREDIENTES:

- 100 ml de água da torneira
- 600 ml de bebida vegetal de amêndoa
- 1 pau de canela
- Casca e sumo de 1 limão
- 2 maçãs reinetas
- 1 colher de chá de canela em pó
- 6 colheres de sopa de mel
- 40 g de amido de milho
- 2 ovos

### Para finalizar:

- Noz picada q.b.

### PREPARAÇÃO:

Comece por levar 500 ml de bebida vegetal ao lume com o pau de canela e a casca de limão, para infundar.

Envolve os restantes 100 ml da bebida vegetal frios com o amido de milho, 5 colheres de sopa de mel e com os ovos, previamente batidos. Junte tudo ao anterior preparado e leve ao lume mexendo sempre, até engrossar, para não formar grumos.

Entretanto, caramelize a maçã. Numa frigideira, coloque a água da torneira, o sumo de limão, a canela em pó e uma colher de sopa de mel e salteie a maçã, cortada em cubos, até que esta caramelize um pouco.

Distribua o leite-creme por taças e finalize com a maçã salteada e noz picada.

### Informação nutricional

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	238,1	8,8	38,1	5,8

### Dica

- Salteie a maçã com casca para obter mais fibra e sabor.



# TRANÇA DOCE COM RASPA DE TANGERINA

1 trança grande ou 4 pequenas

12 horas + 30 min.

## INGREDIENTES:

- 80 ml de água da torneira
- 400 g de farinha de trigo tipo 55 sem fermento
- 1 colher de sopa de azeite
- 100 ml de bebida vegetal
- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de mel
- 8 g de fermento de padeiro
- 1 colher de chá de açafrão
- 2 tangerinas

## PREPARAÇÃO:

Comece por preparar a massa. Numa taça, junte a água da torneira com a farinha, o azeite, a bebida vegetal, um ovo, duas colheres de sopa de mel, o fermento de padeiro, um toque de açafrão em pó e a raspa de uma tangerina. Amasse bem e deixe a levedar, idealmente, por 12 horas.

Depois da massa levedar, volte a amassá-la e corte a massa em três partes.

Com a ajuda de um rolo da massa, estique bem cada uma das partes e enrole-as em formato de trança.

Depois de ter a trança montada, pincele a massa com um ovo e uma colher de sopa de mel e finalize polvilhando com a raspa da outra tangerina.

Leve ao forno a 200° C, cerca de 30 minutos.

## Informação nutricional

Por trança	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	466,7	12,9	85,8	7,04

## Dicas

- Idealmente, deve deixar a massa levedar cerca de 12 horas, à temperatura ambiente e num recipiente coberto com um pano. Caso queira acelerar o processo de fermentação, pode duplicar a quantidade de fermento.
- Depois de moldar a massa no formato desejado, deixe levedar mais um pouco para obter um melhor resultado.







## MOUSSE DE ALFARROBA E LARANJA

**4 pessoas | 20 minutos**

### INGREDIENTES:

- 30 ml de água da torneira
- Sumo e casca de 1 laranja
- 4 abacates
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de chá de vinho do Porto
- 4 colheres de sopa de farinha de alfarroba

### Para finalizar:

- 1 laranja (gomos e raspa)
- Nozes ou amêndoas picadas

### PREPARAÇÃO:

Comece por fazer uma infusão com a água da torneira e a casca da laranja. Depois de preparada, deixe arrefecer.

Coloque o abacate, o sumo da laranja, a infusão e o mel num liquidificador. Triture até obter uma mousse homogénea. Adicione o vinho do Porto e volte e a triturar.

Junte a farinha de alfarroba e volte a triturar.

Caso seja necessário, pode adicionar mais um pouco de farinha de alfarroba, para obter uma consistência mais firme.

Leve pelo menos duas horas ao frigorífico, para esfriar e ganhar consistência.

Quando for servir, decore com a raspa de laranja, com os respetivos gomos e salpique com nozes ou amêndoas picadas.

### Informação nutricional

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	163,1	1,3	18,3	7,9

### Dica

- Pode substituir o vinho do Porto por outra bebida licorosa a gosto ou, simplesmente, suprimir este ingrediente.
- O sumo de laranja, para além de adoçar a sobremesa, é extremamente importante para evitar a oxidação do abacate.





Na realidade, este estrangeirismo traduz-se em bom português como um lanche, ou recordando outros tempos, uma merenda.

Esta refeição, composta por uma pequena porção de alimentos, é um recurso para acabar com aquele “ratinho” no estômago que por vezes sentimos entre refeições.

As propostas que se seguem, cheias de sabor e nutrientes, são excelentes opções, para lhe garantir a saciedade necessária, seja a meio da manhã ou um lanche mais complexo a meio da tarde.

snacks



# MUFFIN DE FEIJÃO E CACAU

10 a 12 muffins | 30 minutos

## INGREDIENTES:

- 150 ml de água da torneira
- 400 g de feijão encarnado cozido
- 1 pau de canela
- 1 casca de laranja
- 2 ovos
- 4 colheres de sopa de mel
- 80 g de farinha de aveia
- 60 g de cacau em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de fermento em pó

## PREPARAÇÃO:

Numa panela, junte a água da torneira, o feijão cozido, o pau de canela e a casca de laranja e leve ao lume. Depois de levantar fervura, deixe cozinhar e apurar, em lume brando, cerca de 10 minutos para incorporar todos os aromas.

Retire os aromáticos do preparado, deixe-o arrefecer um pouco, e coloque-o num liquidificador. Adicione os ovos e o mel e triture bem.

Numa taça, misture a farinha com o cacau em pó, a canela e o fermento em pó. De seguida, adicione o preparado do liquidificador e envolva todos os ingredientes, cuidadosa e gentilmente, até obter uma massa homogénea.

Distribua a massa por formas individuais de muffin, finalize com uns flocos de aveia, para decorar, e leve ao forno, pré-aquecido a 220° C, durante 15 minutos.

## Informação nutricional

Por muffin	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	115,8	6,4	15,7	2,9

## Dica

- Pode substituir a farinha de aveia por farinha de trigo.
- O feijão, para além de textura, confere uma humidade importante ao muffin que, em combinação com o cacau em pó, os aromáticos e o mel, garante um sabor diferente e delicioso.







## BRIGADEIRO DE MAÇÃ E CANELA

**10 brigadeiros | 15 minutos**

**INGREDIENTES:**

- 200 ml de água da torneira
- 2 maçãs
- 1 pau de canela
- Casca de 1 limão
- 100 g de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoa
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de mel

**Para finalizar:**

- 20 g de sementes a gosto (sésamo, girassol...)
- Flocos de aveia

**PREPARAÇÃO:**

Comece por cozer a maçã, cortada em pedaços, numa panela com a água da torneira, o pau de canela e a casca de limão. Depois de cozida, retire os aromáticos e triture tudo até obter um puré.

Junte ao puré a farinha de aveia e a de amêndoa, o mel e a canela em pó.

Envolva bem todos os ingredientes e molde em pequenas bolinhas.

Misture as sementes com um pouco de flocos de aveia e passe, cada uma das bolinhas que moldou, por esta mistura.

Leve ao frigorífico, cerca de duas horas e está pronto a servir.

**Informação nutricional**

Por brigadeiro	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	74,7	2,3	10,2	2,8

**Dica**

- Pode substituir a maçã por outra fruta como a banana ou a pera cozida.
- Quando cozer a maçã, mantenha a casca e adicione um pouco de sumo de limão ao puré da maçã para não oxidar.



# WRAP COM PASTA DE TREMOÇO E ESPINAFRES

4 pessoas | 15 minutos

## INGREDIENTES:

Massa *wrap*:

- 30 ml de água da torneira
- 200 g de farinha de aveia
- 100 ml de bebida vegetal
- 2 ovos
- Noz-moscada q.b.
- Pimenta q.b.
- Tomilho q.b.

## Pasta de tremçoço:

- 200 g de tremçoços
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 dente de alho
- Pimenta q.b.
- Paprika q.b.

## Para o recheio:

- 200 g espinafres
- 10 g sementes a gosto

## PREPARAÇÃO:

Comece por preparar a massa dos *wraps*.

Numa taça, misture a água da torneira com a farinha de aveia, a bebida vegetal, os ovos e as especiarias.

Depois da massa feita, aqueça uma frigideira antiaderente e coloque, com o auxílio de uma concha, pequenas porções de massa, de forma a cobrir a superfície da frigideira. Deixe cozinhar de um lado e vire com uma espátula, para cozinhar do outro lado.

Para fazer a pasta de tremçoço, triture, num processador, os tremçoços com o alho, a pimenta, a paprika e o azeite até obter uma pasta. Quando a pasta estiver bem homogénea, coloque um pouco numa folha de *wrap* e recheie com os espinafres e as sementes a gosto, para um toque mais crocante. Repita o mesmo procedimento para as restantes folhas de *wrap* que cozinhou.

## Informação nutricional

Por wrap	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	341	21,3	36,9	11,7

## Dicas

- Pode optar por utilizar farinha de trigo integral na base do *wrap*.
- Se preferir ou, simplesmente, para variar, pode substituir os tremçoços por grão-de-bico.







## CARACOL SALGADO COM PESTO DE MANJERICÃO E AMÊNDOA

**6 a 8 caracóis | 12h + 40 minutos**

### INGREDIENTES:

- 50 ml de água da torneira
- 400 g de farinha tipo 55 sem fermento
- 50 ml de bebida vegetal
- 8 a 12 g de fermento de padeiro
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de açafrão
- 2 ovos
- Pimenta q.b.

### Para o pesto:

- 40 g de manjericão fresco
- 30 g de amêndoa
- 4 colheres de sopa de azeite
- 4 dentes de alho
- 50 g de queijo parmesão
- Pimenta q.b.

### Para finalizar:

- 1 ovo para pincelar
- Tomilho fresco q.b.

### PREPARAÇÃO:

Comece por preparar a massa. Numa taça, misture a água da torneira com a bebida vegetal, o fermento, o azeite, o açafrão, os ovos e a pimenta. Adicione a farinha. Envolve tudo, amasse bem e deixe fermentar pelo menos 2 horas, embora o ideal sejam 12 horas.

Para o pesto, coloque o manjericão, a amêndoa, o alho, o azeite, o queijo e a pimenta num copo triturador. Triture tudo até obter um molho homogêneo.

Quando a massa estiver bem lêveda, amasse mais um pouco e estique-a com o rolo da massa. Recheie com o preparado do pesto.

Enrole em formato de rolo e corte em várias porções, até obter uns caracóis salgados.

Pincele com ovo, polvilhe com o tomilho fresco e leve ao forno, a 220° C, cerca de 20 a 30 minutos.

### Informação nutricional

Por caracol	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	316	10,3	38,4	13

### Dica

- Se preferir, para o pesto pode substituir o queijo parmesão por um queijo de pasta rija regional.





A água, para além de ser um recurso precioso e fundamental para todos nós, tem vindo a ser celebrada ao longo desta coletânea de receitas.

Um ingrediente tão simples, mas tão fundamental.

Por isso, vamos consumi-la de forma sustentável, optando pelo consumo de água da torneira, e celebrá-la como quem celebra a vida.

E porque a vida é muito melhor quando tem cor e sabor, aproveite para deleitar-se com estas receitas de água aromatizada.

# águas aromatizadas



# ÁGUA AROMATIZADA COM LARANJA, ESTRELA DE ANIS E ALECRIM

4 pessoas | 10 minutos

## INGREDIENTES:

- 1 l de água da torneira
- 1 laranja
- 1 ramo de alecrim
- 2 estrelas de anis

## PREPARAÇÃO:

Coloque todos os ingredientes num jarro e deixe infundir pelo menos meia hora, para um sabor mais aromático.

## Informação nutricional

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	5	0,04	1,2	0,01

## Dicas

- Utilize a casca e o sumo da laranja para aromatizar a água.
- Opte pelo alecrim fresco para ter mais aroma.







## ÁGUA AROMATIZADA COM LIMA, HORTELÃ E KIVI

4 pessoas | 10 minutos

### INGREDIENTES:

- 1 l de água da torneira
- 2 limas
- 2 kiwis
- 10 folhas de hortelã

### PREPARAÇÃO:

Coloque todos os ingredientes num jarro e deixe infundir pelo menos meia hora, para um gosto mais acentuado.

### Informação nutricional

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	3,9	0,1	0,8	0,04

### Dica

- Utilize as limas e o kiwi com casca.
- Se preferir, pode adicionar gelo feito com água da torneira.



# ÁGUA AROMATIZADA COM ERVA-PRÍNCIPE, CARDAMOMO E GENGIBRE

4 pessoas | 10 minutos

## INGREDIENTES:

- 1 l de água da torneira
- 5 folhas de erva-príncipe
- 10 g de gengibre
- 4 cardamomos
- Gelo a gosto (feito com água da torneira)

## PREPARAÇÃO:

Coloque todos os ingredientes num jarro e deixe infundir pelo menos meia hora. Sirva com gelo, para um paladar mais refrescante.

## Informação nutricional

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	1	0,02	0,2	0,01

## Dica

- Coloque o gengibre às rodelas com a casca e, se possível, opte por folhas de erva-príncipe frescas, para ter mais aroma.







## ÁGUA AROMATIZADA COM ROMÃ E PAU DE CANELA

4 pessoas | 10 minutos

### INGREDIENTES:

- 1 l de água da torneira
- 2 romãs
- 2 paus de canela

### PREPARAÇÃO:

Coloque todos os ingredientes num jarro e deixe infundir pelo menos meia hora, de forma a garantir um paladar mais intenso.

### Informação nutricional

Por pessoa	Energia (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
	12,5	0,1	3	0,1

### Dica

- Utilize a romã com casca pois é um excelente boost na aromatização da sua água.





*Chef.  
Fabio Bernasconi*



nós



EPAL

Grupo Águas de Portugal

evita  
mos  
desper  
dício



aqui

cozinhamos  
com

água

da

tor

neira



EPAL

Grupo Águas de Portugal