

Índice

Introdução

Noções de nutrição	5
Alimentação e gastronomia	7
Manipulação e confeção dos alimentos	7
Que gordura preferir?	9
Especiarias e ervas aromáticas	9
Pesos e medidas	9

As receitas

Sopas	10
Petiscos	32
Entradas frias	54
Entradas quentes	74
Peixe e marisco	94
Carne	120
Aves e caça	138
Pratos vegetarianos	160
Doces	182

Índices

Receitas	220
Sabia que	222



Introdução

Os alimentos presentes na Roda dos alimentos (veja a página seguinte) são a base para uma alimentação saudável e equilibrada, pois têm os nutrientes de que o nosso corpo precisa.

Noções de nutrição

Vejam como é constituído cada um dos setores da roda.

Água

A água faz parte da composição de quase todos os alimentos, sendo imprescindível à vida. As necessidades de água podem variar entre 1,5 e três litros por dia.

Cereais e derivados, tubérculos

É o maior grupo da Roda dos alimentos. Inclui o pão, as batatas, a massa, o arroz e os cereais e seus derivados. Estes alimentos fornecem energia sob a forma de hidratos de carbono complexos (amido).

Que quantidade ingerir diariamente?

Quatro a 11 porções, conforme a idade, o sexo e a constituição física. Uma porção equivale, por exemplo, a:

- cinco colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35 gramas);
- duas colheres de sopa de arroz ou massa crus (35 gramas) ou quatro colheres de sopa se cozinhados (110 gramas);
- 125 gramas de batatas ou de puré;
- 50 gramas de pão.

Hortícolas

Constituem o segundo maior setor da Roda dos alimentos. Frescos ou congelados, cozidos ou crus, o que interessa é variar.

Que quantidade ingerir diariamente?

Três a cinco porções, conforme a idade, o sexo e a constituição física. Uma porção equivale a:

- duas chávenas almoçadeiras de legumes crus (180 gramas) ou uma chávena almoçadeira de legumes cozinhados (140 gramas).

Fruta

Cada variedade de fruta tem a sua própria composição, por isso diversifique o consumo.

Que quantidade ingerir diariamente?

Três a cinco porções, conforme a idade, o sexo e a constituição física. Uma porção equivale a uma peça de fruta de tamanho médio (160 gramas) ou, por exemplo, a:

- três tangerinas ou três ameixas;
- ½ meloa pequena ou duas fatias de melão;
- 12 morangos ou 15 cerejas.

Produtos lácteos

Este grupo fornece cálcio e inclui o leite e seus derivados, como o iogurte e o queijo.

Que quantidade ingerir diariamente?

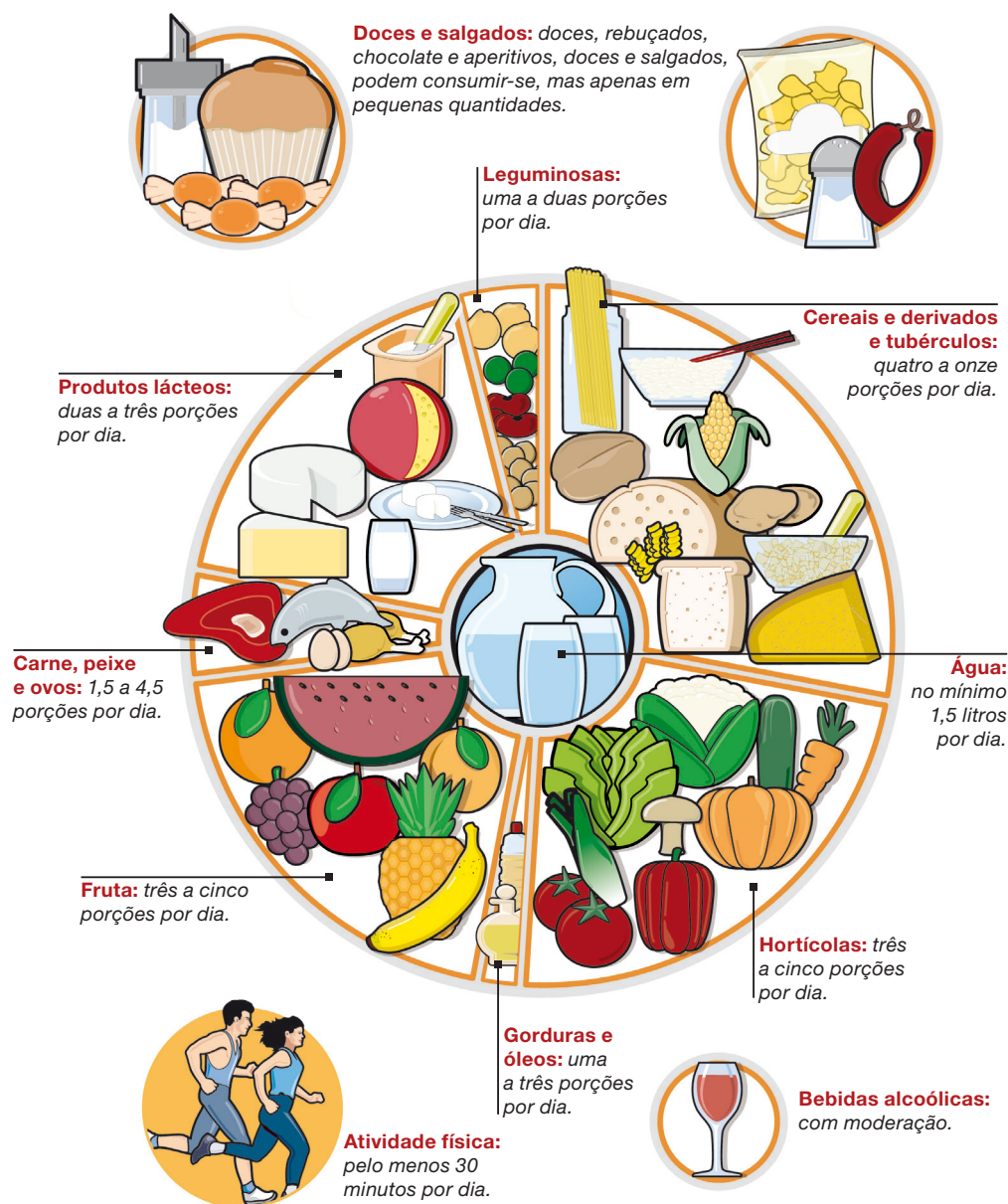
A generalidade das pessoas deve comer duas porções e as crianças e adolescentes três. Uma porção equivale, por exemplo, a:

- dois copos de leite de 250 mililitros;
- um iogurte líquido ou 1,5 se for sólido;
- duas fatias finas de queijo (40 gramas).

Carnes, pescado e ovos

Estes alimentos são fundamentais no equilíbrio alimentar, desde que o seu consumo seja variado e moderado. Para isso, aconselha-se o seguinte esquema semanal: seis vezes peixe, quatro vezes aves, duas vezes carne vermelha (porco, vitela e cordeiro) e duas vezes ovo.

Roda dos alimentos



Fonte: Direção-Geral do Consumidor, FCNAUP e Programa Operacional Saúde XXI.

Nota: os valores limite (mínimo e máximo) das porções aqui recomendadas foram calculados para os valores energéticos de 1300 calorias e 3000 calorias, sendo a quantidade intermédia correspondente a um plano alimentar de 2200 calorias. As crianças de um a três anos devem guiar-se pelos limites inferiores e os homens ativos e os rapazes adolescentes pelos superiores; a restante população deve orientar-se pelos valores intermédios.

Que quantidade ingerir diariamente?

De 1,5 a 4,5 porções. Uma porção equivale a:

- carnes/peixe cru (30 gramas);
- carnes/peixe cozinhado (25 gramas);
- um ovo de tamanho médio (55 gramas).

Leguminosas

O ideal é consumi-las, pelo menos, uma vez por dia. A sopa é uma oportunidade para isso.

Que quantidade ingerir diariamente?

Uma a duas porções, conforme a idade, o sexo e a constituição física. Uma porção equivale a:

- uma colher de sopa de leguminosas secas cruas (25 gramas) ou três colheres de sopa de frescas cruas (80 gramas);
- três colheres de sopa de leguminosas secas ou frescas cozinhadas (80 gramas).

Gorduras e óleos

Trata-se do setor mais pequeno da roda e o seu consumo deve ser mínimo, embora diário.

Que quantidade ingerir diariamente?

Uma a três porções (de preferência, azeite), o que equivale, por exemplo, a:

- uma colher de sopa de azeite/óleo (dez gramas);
- uma colher de sobremesa de margarina/ manteiga (15 gramas).

Alimentos dispensáveis

Os alimentos que não integram a Roda dos alimentos são dispensáveis porque têm muita energia (sob a forma de gordura e açúcar) e poucas vitaminas e minerais.

Bebidas alcoólicas

As bebidas alcoólicas não fazem parte da Roda dos alimentos. Desaconselham-se por completo às crianças, adolescentes, grávidas, lactantes e a condutores de veículos. Os adultos saudáveis e sem contraindicações médicas podem ingeri-las moderadamente.

Alimentação e gastronomia

A fruta e os legumes são boas fontes de vitaminas e minerais. O ideal é que cada refeição inclua vegetais, crus ou cozinhados, como acompanhamento ou na sopa. Consuma fruta como sobremesa ou utilize-a como ingrediente numa salada.

Certas técnicas culinárias absorvem mais gordura do que outras, mas pode combiná-las para compensar. Por exemplo, pode servir o *Crema de grão com netinhos de grelos*, da página 24; e, de seguida, o *Naco de vitela grelhado com arroz de frutos secos*, da página 122.

Numa refeição devem aparecer texturas diferentes. Por exemplo, o crocante do *Torrinado com patê de porco*, da página 62, complementa-se com o *Peito de frango com molho de ervas*, indicado na página 146.

Manipulação e confeção dos alimentos

A riqueza nutritiva depende da frescura dos alimentos e do cuidado com que se manipulam e confeccionam. Anote alguns conselhos.

Manipular

- Ter as verduras, as batatas e a fruta de molho durante mais de meia hora pode originar perda de vitamina C e de outras vitaminas hidrossolúveis, sobretudo se estiverem cortadas.
- Tirar uma casca muito grossa leva à perda de nutrientes, porque abaixo da pele há mais vitaminas do que no centro. Eliminar as folhas exteriores das hortaliças de folha verde tem o mesmo efeito.
- Os alimentos alteram-se tanto mais quanto maior for a superfície exposta. Assim, não os corte com muita antecedência.

Sopa fria de melão com hortelã e iogurte natural



SABIA QUE...

O melão é uma fruta da mesma família da abóbora e do pepino (as cucurbitáceas). Ao que tudo indica, teve origem em África ou na Ásia, onde começou a ser consumido desde tempos remotos. É um fruto abundante no nosso país, que começa a aparecer em abril e permanece até meados de outubro. No entanto, em lojas especializadas, já é possível encontrar este fruto durante todo o ano.

Entre as variedades mais comuns, encontram-se o casca-de-carvalho, o branco-espanhol, o pele-de-sapo e o amarelo-ouro. Normalmente, é usado como sobremesa, mas também pode ser associado a entradas, nomeadamente com presunto, em que se fundem os sabores doce e salgado. Pode ainda ser utilizado em sopas, o que é bastante refrescante no verão.

Graças ao elevado teor em água (92 por cento), o melão é um dos frutos menos calóricos. Apesar do sabor doce, tem um teor em açúcar inferior a outros, como a maçã, a laranja ou a pera. Os melões de coloração mais acentuada apresentam uma maior riqueza em caroteno (provitamina A). A sua consistência fibrosa é benéfica para o trânsito intestinal e a sua riqueza em potássio confere-lhe um efeito diurético.

Quando maduros, os melões apresentam as extremidades ligeiramente amolecidas e exalam um aroma intensamente perfumado. Devem ser mantidos em ambiente fresco e arejado até amadurecerem. Depois, recomenda-se que sejam guardados no frigorífico, no máximo durante uma a duas semanas.

INGREDIENTES

6 pessoas

1 melão maduro com,
pelo menos, 2 kg
1 iogurte natural magro
8 folhas de hortelã
100 ml de água gelada

PREPARAÇÃO

10 minutos

CONFEÇÃO

15 minutos

- Descasque o melão, retire as pevides e corte-o em pedaços.
- Coloque os pedaços num recipiente fundo e junte quatro folhas de hortelã e água gelada.
- Triture tudo muito bem com a varinha mágica.
- Coloque no frio durante uma hora.
- Sirva num prato de sopa e decore com iogurte natural. Para obter um efeito de fio, recorra a um saco de pasteleiro.
- Utilize as restantes quatro folhas de hortelã para complementar a decoração.

Esta receita fica bastante agradável se substituir o melão por meloa.

Para realçar ainda mais o sabor, experimente juntar uma colher de sopa de vinho espumante ou branco antes de servir.

De preferência, a sopa deve ser consumida no mesmo dia ou no seguinte, uma vez que fermenta facilmente.

ANÁLISE NUTRICIONAL

Energia	76 kcal/pessoa
Proteínas	2 g (3% DDR)
Gorduras	1 g (1% DDR)
H. carbono	15 g (4% DDR)

DDR: dose diária recomendada

Espetadas de borrego moído com sabores marroquinos



SABIA QUE...

Já houve tempos em que o borrego era um prato consumido apenas em ocasiões importantes ou nas festividades religiosas. Atualmente, a conotação religiosa praticamente desapareceu e o borrego tornou-se uma presença assídua à nossa mesa, independentemente da altura do ano.

Dentro do gado ovino, e tendo em conta a idade, o peso e o tipo de alimentação, é possível distinguir diferentes tipos de carne. O cordeiro é o mais pequeno. Trata-se de um animal com cerca de um mês de vida (21 a 28 dias), cinco ou seis quilos no momento do abate e ao qual nunca foi dada comida sólida (ou seja, apenas se alimentou de leite materno). O borrego é o nome dado a um

macho jovem, com cerca de um ano de vida. Quando se abate um animal com mais de um ano, diz-se que a carne é de carneiro. No entanto, essa carne é menos apreciada, pois tem um odor e sabor muito pronunciados. Há, também, a ovelha, utilizada, por exemplo, na produção de leite e queijo.

Do ponto de vista nutricional, a carne de borrego é rica em proteínas de elevado valor biológico e fornece ferro e vitaminas. É à gordura que se deve o seu intenso sabor. A carne de borrego também é rica em ácido linoleico conjugado (CLA, do inglês *conjugated linoleic acid*), que é benéfico para reduzir o desenvolvimento de certos tumores, bem como na reposição dos níveis de colesterol.

INGREDIENTES

4 pessoas

800 g de carne limpa de borrego (para picar)
1 cebola média
2 dentes de alho
1 ovo
2 dentes de alho
2 colheres de sopa de azeite
Cominhos q.b.
Noz-moscada q.b.
Gengibre em pó q.b.
Piripiri q.b.
Pimenta q.b.
Sal q.b.
Coentros picados q.b.
Pau para espetadas

PREPARAÇÃO

15 minutos

CONFEÇÃO

15 minutos

- Pique a cebola e o alho.
- Numa tigela, misture a carne picada, a cebola, o alho e o ovo inteiro.
- Tempere com sal, especiarias e os coentros picados.
- Faça umas bolinhas e espete-as, de um lado ao outro, com o pau para espetadas.
- Leve ao frigorífico durante uma hora.
- Numa frigideira, adicione duas colheres de sopa de azeite e core as bolinhas.
- Retire as bolinhas da frigideira e coloque-as num tabuleiro.
- Leve ao forno para acabar de cozinhar.
- Como guarnição, pode acompanhar com arroz.

Pode substituir o borrego por qualquer tipo de carne picada.

Tenha em atenção que a carne picada é muito perecível. Por isso, se não a cozinhar logo, congele-a. Caso contrário, guarde-a durante um máximo de 24 horas no frigorífico, a uma temperatura inferior a 4°C.

ANÁLISE NUTRICIONAL

Energia	320 kcal/pessoa
Proteínas	42 g (44% DDR)
Gorduras	17 g (20% DDR)
H. carbono	1 g (0,3% DDR)

DDR: dose diária recomendada