

5 - Sopa de Alho Francês

(4Pessoas)

Ingredientes:

2 cenouras

1 batata

1 cebola

1 alho francês

2 colheres de azeite

1 pitada de sal



Descasque as cenouras, a batata e as cebolas e leve tudo a cozer numa panela com água. Prepare o alho francês, e corte-o em rodela finas.

Quando os legumes estiverem cozidos, reduza a puré e acrescente o alho francês. Leve de novo ao lume e tempere de sal. Verifique se os legumes estão cozidos e desligue o lume à sopa. Adicione o azeite e sirva.

4 - Sopa de Brócolos

(4Pessoas)

Ingredientes:

1 batata

2 nabos

1 cebola

2 cenouras

100 g de brócolos

2 colheres de azeite

1 pitada de sal



Descasque a batata, os nabos, a cebola e as cenouras e leve tudo a cozer numa panela com água. Prepare os brócolos, lavando-os cuidadosamente e aproveitando apenas os raminhos tenros.

Quando os legumes estiverem cozidos, reduza a puré e junte os brócolos. Leve de novo ao lume e tempere de sal. Verifique se os legumes estão cozidos e desligue o lume à sopa. Adicione o azeite.

3 - Sopa de Grão com Nabijas

(4Pessoas)

Ingredientes:

100g de grão de bico cozido

100 g de abóbora

½ nabo

1 cebola

1 molho de nabijas

2 colheres (sopa) de azeite

1 pitada de sal



Descasque o nabo, a cebola e a abóbora e leve tudo a cozer numa panela com água. Quando a sopa levantar fervura, adicione-lhe metade do grão. Prepare as nabijas, seleccionando apenas as folhas, lave-as cuidadosamente e reserve.

Quando os legumes estiverem cozidos, reduza a puré e acrescente o restante grão e as folhas de nabiça esfarrapadas. Leve de novo ao lume e tempere de sal. Verifique se os legumes estão cozidos e desligue o lume à sopa. Adicione então o azeite.

2 - Sopa de Feijão com Couve

(4Pessoas)

Ingredientes:

100g de Feijão encarnado cozido

1 cebola

3 dentes de alho

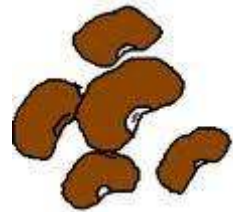
1 ramo de coentros

1 couve portuguesa

2 colheres (sopa) de azeite

1 pitada de sal

Colorau doce q.b



Coza o feijão previamente demolhado. Lave e corte finamente (como se fosse para caldo verde) a couve portuguesa.

Coloque numa panela o feijão, de preferência com a água onde cozeu, a couve, a cebola, o alho e os coentros picadinhos. Leve ao lume e deixe cozer os legumes. Tempere de sal e adicione uma pitada de colorau. Quando tudo estiver cozido, desligue o lume e junte o azeite.

1- Creme de Agriões

(4Pessoas)

Ingredientes:

1 batata

1 nabo

1 curgete

1 cebola

1 molho de agriões

2 colheres (sopa) de azeite

1 pitada de sal



Descasque a batata, o nabo, a curgete e a cebola e leve tudo a cozer numa panela com água. Prepare o molho de agriões seleccionando apenas as folhas, lave-as e reserve.

Quando os legumes estiverem cozidos, acrescente os agriões. Leve de novo ao lume e tempere com sal. Verifique se os agriões estão cozidos, reduza a puré e desligue o lume à sopa. Adicione então o azeite.

“à roda dos alimentos”



SOPA

Uma excelente solução para consumo de vegetais.

1- Salada de feijão verde com coentros

(4Pessoas)

Ingredientes:

400g de feijão-verde

2 dentes de alho

2 colheres (sopa) de vinagre

2 colheres (sopa) de azeite

1 pitada de sal

1 molho de coentros



Lave o feijão verde, corte-lhe as extremidades, apare-o lateralmente, de forma a retirar-lhes os fios e corte-o em pedaços. Coza o feijão verde em água temperada com sal. Depois de cozido, escorra a água e deixe - o arrefecer. Pique os alhos e os coentros.

Numa taça, coloque o feijão verde bem frio, adicione os coentros e o alho picado, tempere com vinagre e azeite e envolva bem.



SALADAS E VERDURAS

Algumas sugestões coloridas, para o seu filho
aderir melhor ao consumo de saladas/verduras

3 – Salada de agrião com laranja

(4Pessoas)

Ingredientes:

1 molho de agriões

2 laranjas

2 colheres (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de sumo de limão

1 pitada de sal



Lave os agriões e seleccione-lhes apenas as folhas e os caules mais tenros. Descasque as laranjas e corte-as em gomos limpos.

Disponha os agriões numa saladeira com gomos de laranja por cima, regue com azeite e sumo de limão e tempere com sal. Sirva de imediato.

2 - Salada de Cenoura e Milho

(4Pessoas)



Ingredientes:

3 cenouras grandes

1 lata (pequena) de milho doce cozido

1 tomate maduro

½ pepino

1 pé de manjeriço

1 colher (sopa) de vinagre

2 colheres (sopa) de azeite

1 pitada de sal

Descasque as cenouras e rale-as finamente.

Retire a casca ao pepino, corte-o ao meio (no sentido longitudinal) e lave-o cuidadosamente.

Corte o tomate em pequenos pedacinhos. Escorra o milho. Numa taça, junte a cenoura com o tomate, o pepino, o milho e tempere com sal, vinagre e azeite. Decore com as folhas de manjeriço cortadas finamente.

5 - Salada de alface com coentros

(4Pessoas)

Ingredientes:

1 alface média

½ molho de coentros

2 colheres (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de sumo de limão



Lave os coentros e seleccione-lhes apenas as folhas. Lave a alface e corte – a em juliana; numa saladeira deite a alface e misture as folhas de coentros. Tempere com o azeite e o sumo de limão.

4- Cogumelos salteados com alho e pimentos

(4Pessoas)

Ingredientes:

600g de cogumelos

1 pimento vermelho

1 pimento verde

2 dentes de alho

4 colheres (sopa) de sumo de limão

2 colheres (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de salsa picada

1 colher (chá) de paprica

1 pitada de sal

Pimenta q.b.



Aqueça o azeite numa frigideira grande e salteie os cogumelos cortados ao meio durante 5 minutos e retire-os depois de bem escorridos. Junte o azeite, o alho esmagado, o sumo de limão, a paprica, os pimentos cortados às tiras e tempere de sal e pimenta. Apure o molho por mais 5 minutos em lume brando. Volte a adicionar os cogumelos à frigideira, tape e deixe ferver por 10 minutos. Sirva os cogumelos frios, polvilhados com salsa picada.

1- Filetes de Maruca com citrinos

(4Pessoas)



Ingredientes:

400g de filetes de maruca

1 cebola

1 chávena (chá) de sumo de laranja e de limão

2 colheres (sopa) de iogurte natural

1 colher (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de farinha integral

1 colher (sopa) de cebolinho picado

1 pitada de sal

Leve o azeite ao lume com uma cebola picada e deixe-a alourar. Por cima da cebola disponha os filetes, tempere de sal, adicione o sumo da laranja e de limão, tape e cozinhe.

Quando os filetes estiverem cozidos, retire-os do tacho, escorra-os e coloque-os num prato de servir.

Depois, adicione a farinha ao molho do peixe engrosse mexendo cuidadosamente em lume brando, retire do lume e envolva em iogurte. Sirva os filetes regados com este molho e polvilhados com cebolinho picado.



PRATOS PEIXE

Um grande aliado da nossa saúde. Deve ser consumido se possível, uma vez por dia ou no mínimo três vezes por semana.

3 – Bacalhau Escondido

(4Pessoas)

Ingredientes:

250 g de bacalhau

200 g de batatas novas

400g de couve flor

300g de cenoura

2 colheres (sopa) de azeite

2 colheres (sopa) de sumo de limão

1 cebola

75 g de farinha

1,5 dl de leite

1 iogurte natural

Noz moscada q.b.



Coza o bacalhau, escorra-o e coe o caldo; desfie o bacalhau e retire-lhe todas as espinhas.

Coza a couve-flor, as cenouras e as batatas; depois escorra-as, separe os raminhos da couve e corte em cubinhos as cenouras e as batatas.

Unte com um pouco de azeite um tabuleiro de forno.

Espalhe os legumes no tabuleiro e, por cima, disponha o bacalhau.

Entretanto, leve ao lume o azeite com cebola picada e deixe-a alourar; junte depois a farinha, mexa e adicione 2 dl do caldo onde cozeu o bacalhau. Por fim misture o leite e o iogurte e mexa até levantar fervura; retire do lume, tempere com noz -moscada e sumo de limão. Cubra o bacalhau com molho e leve ao forno aquecido a 180° até alourar.

2 - Salmão com molho de Manga e iogurte

(4Pessoas)

Ingredientes:

4 postas de salmão, com cerca de 100g cada

1 manga madura

1 iogurte natural

1 colher (sopa) de funcho picado

1 colher (sopa) de azeite

1 pitada de sal



Tempere as postas de salmão com sal, regue-as com o azeite, polvilhe-as com funcho e grelhe-as. Descasque a manga, corte-a em pedaços e reduza a puré com a varinha mágica juntamente com o iogurte. Sirva as postas de salmão regadas com o puré de manga.

5 – Gratinado de pescada com brócolos

(4 Pessoas)

Ingredientes:

4 lombinhos de pescada

400g de brócolos

1 colher de café de sal

1dl de vinho branco

1 colher de sopa de azeite

1 folha de louro

1 cebola média

3 dentes de alho

½ pimento vermelho e ½ pimento verde

1 colher de sopa de pão ralado

Pimenta e orégãos q.b.



Pré aqueça o forno a 180°C.

Disponha os lombinhos de pescada num tabuleiro pirex, tempere com sal, louro e pimenta, adicione o vinho e o azeite e deixe marinar (1hora no frigorífico).

Coloque numa tigela a cebola e o alho, já descascados e bem picadinhos, adicione-lhe os orégãos e misture tudo muito bem.

Retire os lombinhos do frigorífico e espalhe por cima a mistura, coloque por fim o pão ralado disperso sobre o preparado. Leve ao forno durante 40 minutos.

Arranje os brócolos, corte-os em ramos pequenos e coloque-os a cozer em água, sal e pimenta.

Acompanhe os lombinhos de pescada com os brócolos

4 - Pizza de Atum

(4Pessoas)



Ingredientes:

Para a massa:

300g de farinha integral

2 colheres (sopa) de azeite

1 colher (chá) de fermento em pó

Água q.b.

Para o recheio:

100g de queijo Mozzarella ralado

1 frasco de atum natural

1 pimento

1 tomate

1curgete

1 chávena (café) de polpa de tomate

1 colher (sopa) de azeite

1 colher (sobremesa) de orégãos

Faça a massa: misture a farinha com o fermento, a água, o azeite e amasse até obter uma bola. Deixe repousar por 30 minutos. Com ajuda de um rolo de cozinha, estenda a massa numa base enfarinhada.

Cubra a massa com a polpa de tomate, o atum desfeito e o queijo.

Lave, corte as verduras a gosto e disponha-as sobre os outros ingredientes.

Regue tudo com azeite, polvilhe com os orégãos e leve ao forno aquecido a 180°C durante cerca de 20 minutos.

1- Espetadas de frango com ananás

(4 Pessoas)

Ingredientes:

500g de peito de frango

½ ananás

2 colheres (chá) de azeite

1 pitada de sal

2 folhas de louro, picadas

sumo de limão

pimenta q.b.



Corte a carne aos pedaços e tempere-a com sumo de limão, 1 colher (chá) de azeite, o louro picado, sal e pimenta. Deixe repousar durante 1 hora

Descasque o ananás, corte-o primeiro às rodelas grossas e depois cada rodela em quatro partes.

Intercale nos espetos a carne com o ananás e grelhe as espetadas a gosto.

Quando estiverem prontas, pincele as espetadas com o restante azeite. Sirva acompanhado de cenouras cozidas ou salada.



PRATOS DE CARNE

Fonte de proteínas e minerais. Há que saber tirar partido das suas potencialidades e cozinha-la de forma a torna-la nutritiva, preferindo para isso assada, cozida ou estufada sempre preparada com poucas gorduras

3 - Hambúrgueres com Vegetais

(4 Pessoas)

Ingredientes:

400g de bife de vaca (porco ou peru) picado

1 cenoura

1 curgete

1 alho francês

1 cebola

1 colher (sopa) de salsa

2 colheres (sopa) de azeite

1 pitada de sal



Descasque a cenoura. Lave a curgete e corte-lhe as extremidades. Corte estes legumes em pequenos cubos e o alho-francês em rodelas finas. Leve um tacho ao lume com azeite juntamente com a cebola picada, a cenoura, a curgete e o alho-francês. Deixe cozinhar tapado até os legumes perderem o caldo. Adicione os legumes à carne, acrescente a salsa, tempere de sal e envolva.

Molde os hambúrgueres e grelhe-os de ambos os lados até estarem bem passados. Sirva com salada ou arroz branco.

2 - Almôndegas com Molho Rosa

(4 Pessoas)

Ingredientes:

400g de carne picada (vaca ou peru)

1 alho francês

1 carcaça de mistura

1 ovo

1 cebola

2,5 dl de leite magro

2 colheres (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de amido de milho

1 pitada de sal

2 colheres (sopa) de polpa de tomate

Noz-moscada q.b.



Parta o pão em pequenos pedaços e regue-o com 1 dl de leite morno.

Misture a carne com ovo e a cebola picada. Tempere de sal e noz - moscada, adicione o pão e envolva bem.

Corte o alho francês em rodela finas e leve ao lume a estufar no azeite.

Entretanto, molde a carne em pequenas bolas do tamanho de nozes (se for necessário use um pouco de farinha para ajudar a moldar as almôndegas), adicione-as ao alho francês, tape e deixe estufar por 10 a 15 minutos.

Misture o restante leite com amido de milho e a polpa de tomate e regue as almôndegas, envolva e deixe cozinhar por 5 minutos.

5 – Empadão de frango e fiambre

(4 Pessoas)

Ingredientes:

500 g de batatas
500 g de cenouras
250 g de frango picado
250 g de fiambre magro
picado
1 cebola
100 ml de polpa de tomate
75 ml de leite magro
1 colher de margarina light
100 g de queijo magro ralado
sal e pimenta



Prepare um puré com as cenouras e as batatas cozidas. Misture com a margarina e o leite magro e envolva bem até obter um puré cremoso.

Coloque a cebola picada num tacho, junte uma colher de azeite e deixe alourar. Junte a carne de frango picada e deixe cozinhar mais 5 minutos. Junte o fiambre picado e o molho de tomate, envolvendo bem os ingredientes.

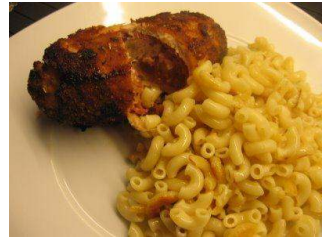
Cubra o fundo de um recipiente refractário com uma camada de puré de batata e, por cima, coloque o refogado. Para finalizar, espalhe outra camada de puré em cima da carne. Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno para gratinar.

4 - Cotovelos com Perna de Perú

(4Pessoas)

Ingredientes:

- 250 g de perna de peru
- 200 g de massa de cotovelos médios
- 1,5 dl de sumo de limão
- 1 dente de alho
- 1 cebola
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de polpa de tomate
- 1 pitada de sal
- 1 ramo de salsa
- 1 folha de louro



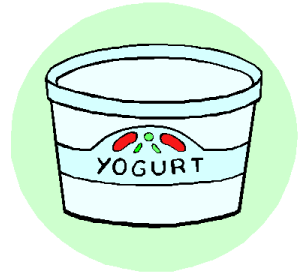
Corte a carne em pequenos pedaços e tempere-os com sal e metade do sumo de limão. Leve ao lume o azeite com a cebola e os dentes de alho picados, mexa e deixe alourar. Adicione o restante sumo de limão, a polpa de tomate e a carne temperada. Tape o tacho e deixe estufar.

Junte cerca de 4 dl de água, o ramo de salsa e a folha de louro e, quando começar a ferver, acrescente a massa. Sirva polvilhado com salsa picada.

1-

Ingredientes para 1 pessoa:

- 1 iogurte natural
- 4 colheres de sopa de cornflakes
(pode usar-se outro tipo de cereais/muesli)
- 1 peça de fruta à escolha (kiwi, morangos, pêssago, 1/2 manga ou papaia, 1 rodela de ananás....)
- 1 colher de sopa de sementes (linhaça, sésamo, girassol...) -opcional
- 1 colher de chá de mel (opcional)



2 -

Ingredientes para 1 pessoa:

- 1 pão escuro e de mistura com manteiga
- 1 copo de leite meio-gordo
- 1 maçã



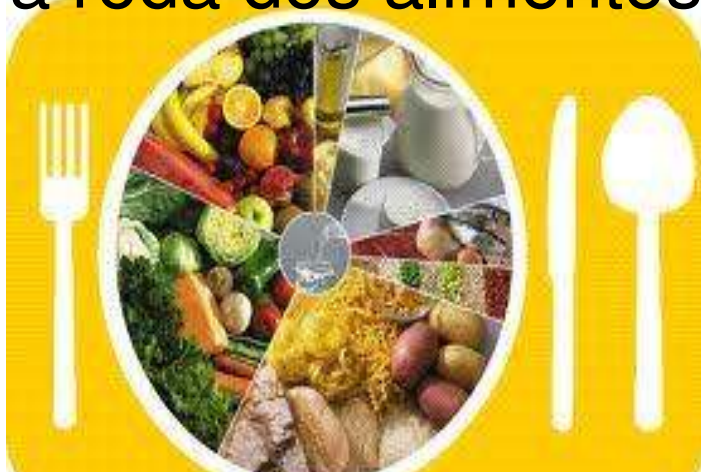


Pequeno - Almoço

Lanche

O pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia!
Um pequeno-almoço saudável deve representar cerca de 15-20% do valor calórico total consumido e possuir todos os nutrientes necessários ao organismo.
Devem ser evitados longos períodos sem comer e por isso, destaca-se também a importância do lanche, cujas sugestões são as mesmas do pequeno-almoço.

“à roda dos alimentos”



3 –

Ingredientes para 1 pessoa:

2dl de leite

1 pãozinho de mistura

1 fatia de fiambre de peru

100g de papaia



4 -

Ingredientes para 1 pessoa:

1 batido de leite magro(2dl) com fruta fresca(1 a 2 peças)

1 pão integral com fiambre magro ou compota de fruta

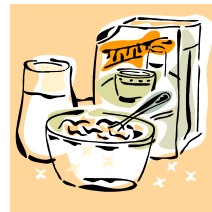


5 –

Ingredientes para 1 pessoa:

1 taça de leite meio-gordo (2dl)
com cereais integrais

1 peça de fruta fresca



Projecto “ à roda dos alimentos”

- Surge na sequência do projecto “no reino das sopas”, desenvolvido no ano lectivo 2009/2010 no Agrupamento nº 2 de Portalegre pelo departamento da Educação Pré-Escolar.

O que pretendemos:

-Oferecer ajudas práticas para a alimentação em família, com selecção de algumas ementas

- Contribuir para uma alimentação, saudável, equilibrada e adequada às necessidades das crianças dos 3 aos 6 anos.

-Proporcionar às crianças momentos simultaneamente lúdicos e educativos, envolvendo-as activamente em todas as etapas do projecto.

- As receitas que apresentamos foram retiradas do livro “Crescer para cima” de Carla Rego e Maria Antónia Peças.

“à roda dos alimentos”

