

COVID-19

# Refeições Saudáveis



## Smoothie de banana e aveia

- Mel / Adoçante
- ½ chávena de leite
- ¼ chávena de iogurte natural
- 1 banana ou outra fruta a gosto
- ¼ chávena de aveia
- 1 c. chá de extrato de baunilha
- ½ chávena de gelo

**1.** Juntar o leite, o iogurte, a aveia, a banana e o extrato de baunilha no liquidificador.

**2.** Juntar o gelo e o mel.

**3.** Misturar até ficar homogéneo.

**Mantenha-se saudável** e descubra a sua veia de cozinheiro nesta quarentena

COVID-19

# Refeições Saudáveis



## Papas de aveia com maçã e chia

- 120g de aveia grossa
- 2 copos de leite ou bebida vegetal
- 1 maçã pequena
- 1 c. mel
- 15g de sementes de chia (opcional)
- Canela

1. Colocar em lume brando uma frigideira com o leite e a aveia.
2. Lavar bem a maçã, cortar em cubos e retirar as sementes. Cortar cada quarto de maçã ao meio e fatiar em fatias finas.
3. Juntar a maçã e o mel ao preparado da aveia que está ao lume. Deixar cozinhar cerca de 10 minutos (ou mais, caso prefira), mexendo com frequência.
4. Desligar e adicionar as sementes de chia, mexendo bem todo o preparado.

**Mantenha-se saudável e descubra a sua veia de cozinheiro nesta quarentena**

**Adicionar canela a gosto.**

● [cascais.pt](http://cascais.pt)

**CASCAIS**

Tudo começa nas pessoas

COVID-19

# Refeições Saudáveis



## Muffins de Chocolate

- 1 clara de ovo
- 2 bananas
- 4 c. cacau
- 2 c. pasta de amêndoa/pasta de amendoim
- 50g batata doce
- 4 c. farinha ou flocos de aveia
- 1 c. chá de fermento

Misturar os ingredientes todos e levar ao forno a 180 graus durante 20 minutos.

**Rende cerca de 10 muffins.**

**Mantenha-se saudável** e descubra a sua veia de cozinheiro nesta quarentena

COVID-19

# Refeições Saudáveis



## Panquecas

- 2 ovos
- 1 banana
- 3 tâmaras
- 4c. farinha de aveia/trigo
- 4c. leite ou bebida vegetal
- 3c. xilitol (substitui o açúcar) ou açúcar de côco

Misturar os ingredientes todos e colocar uma porção de massa na frigideira antiaderente.

**Rende cerca de 10  
panquecas.**

**Mantenha-se saudável** e descubra a sua veia de cozinheiro nesta quarentena

COVID-19

# Refeições Saudáveis



## Cevada primavera com ovo estrelado

- 1 chávena de cevada (demolhar 12 horas) ou outro cereal
- 1 alho francês
- 1 cenoura grande
- 1 lata pequena de cogumelos
- ½ lata pequena de milho
- 1 chávena de ervilhas congeladas
- Azeite q.b.
- Vinho branco q.b.
- Sal q.b.

- 1.** Demolhar de um dia para o outro a cevada. Aquecer o azeite num tacho e saltear o alho francês, a cenoura em pedaços, os cogumelos, o milho e as ervilhas.
- 2.** Deixar estufar um pouco. Adicionar a cevada, o vinho branco e o sal.
- 3.** Adicionar 2 chávenas de água quente e, assim que começar a ferver, baixar o lume, tapar e deixar cozinhar por 20-30 minutos ou até a cevada ficar tenra.
- 4.** Acompanhar com um ovo estrelado (atenção à qualidade e ao tempo de cozedura!).

**Mantenha-se saudável e** descubra a sua veia de cozinheiro nesta quarentena

● [cascais.pt](http://cascais.pt)

**CASCAIS**  
Tudo começa nas pessoas

COVID-19

# Refeições Saudáveis



## Pataniscas de bacalhau saudáveis

- 200g de bacalhau
- demolido e desfiado
- 3 ovos
- 1 cebola
- 4 colheres de sopa de farinha com fermento
- Pimenta q.b.
- Salsa q.b.
- Sal q.b.

**1.** Colocar numa tigela a farinha junto com alguma água e mexer bem, recorrendo a varas de arame, até formar uma pasta mole.

**2.** Untar o bacalhau desfiado. Picar finamente uma cebola e a salsa e adicionar ao preparado. Juntar os ovos e mexer bem a mistura até ficar uniforme. Retificar o sal e juntar a pimenta.

**3.** Colocar a mistura em formas de queque até ocupar cerca de metade da forma. Levar ao forno a 200° durante 20 minutos ou até ficarem alouradas.

**Mantenha-se saudável e** descubra a sua veia de cozinheiro nesta quarentena

● [cascais.pt](https://cascais.pt)

**CASCAIS**

Tudo começa nas pessoas

COVID-19

# Refeições Saudáveis



## Ervilhas com ovos escalfados

- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 2 tomates médios
- ¼ de pimento vermelho
- 2 cenouras médias
- 120g de ervilhas congeladas
- 2 ovos
- 1 c. de azeite
- ½ colher de chá rasa de cominhos
- Pimenta q.b.
- Salsa q.b.
- Sal q.b.

**1.** Numa frigideira ou wok, colocar o azeite, alho, cebolas e pimento lavados e picados. Ligar o lume, lavar e picar o tomate e juntar. Lavar, descascar e cortar a cenoura.

**2.** Adicionar as cenouras e as ervilhas na frigideira. Adicionar um pouco mais de água, se necessário, até cobrir o preparado. Adicionar os temperos, colocar a tampa e deixar cozinhar até as ervilhas estarem tenras. Juntar mais água se necessário.

**3.** Quando as ervilhas estiverem tenras, corrigir os temperos, se necessário e abrir os ovos em cima e cozinhar bem.

**Mantenha-se saudável e** descubra a sua veia de cozinheiro nesta quarentena

● [cascais.pt](http://cascais.pt)

**CASCAIS**

Tudo começa nas pessoas

COVID-19

# Refeições Saudáveis



## Lasanha de legumes

### LASANHA:

- 1 embalagem de massa fresca de lasanha
- 5 cenouras
- 2 beringelas
- 4 tomates
- Queijo magro q.b.
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Azeite q.b.
- Sal q.b.

### MOLHO DE TOMATE:

- 1 lata tomate pelado grande
- ½ pimento vermelho
- 1 cebola
- 1 dentes de alho
- Manjeriçã q.b.
- Azeite q.b.
- Sal q.b.

**1.** Para fazer o molho de tomate basta juntar todos os ingredientes listados, exceto o manjeriçã e deixar cozinhar tudo muito bem. Quando o tomate e a cebola estiverem cozinhados refogue o tempero, junte o manjeriçã, triture tudo e reserve.

**2.** Agora os legumes: Corte todos os legumes e reserve. Depois, numa frigideira antiaderente refogue a cebola, os alhos picados com um fio de azeite.

**3.** Junte a cenoura e a beringela e deixe cozinhar. Verifique os temperos e quando os legumes estiverem cozinhados, reserve-os.

**4.** Num tabuleiro, coloque uma camada de molho de tomate, seguida de uma camada de placas de lasanha, depois o recheio dos legumes, as rodelas tomate e, por fim, o molho tomate. Repita a operação até esgotar os ingredientes.

**5.** Para finalizar, coloque o restante molho tomate por cima da lasanha e polvilhe com queijo ralado. Levar ao forno e deixe a massa cozinhar.

**Mantenha-se saudável e**  
descubra a sua veia de  
cozinheiro nesta quarentena

● [cascais.pt](https://cascais.pt)

**CASCAIS**

Tudo começa nas pessoas

COVID-19

# Refeições Saudáveis



## Hambúrguer de grão de bico

- 300g grão de bico cozido
- 20g sementes de linhaça moída
- 1 c. salsa
- 1 ovo
- 1 cenoura média
- Pimenta preta

**1.** Coloque o grão de bico e a cenoura num processador de alimentos durante 5 segundos.

**2.** Coloque a mistura numa taça e adicione os restantes ingredientes até ficar uma mistura homogénea. Leve ao forno a 250 graus durante 15 minutos. Sirva com mistura de rúcula selvagem.

**Mantenha-se saudável e** descubra a sua veia de cozinheiro nesta quarentena

● [cascais.pt](https://cascais.pt)

**CASCAIS**

Tudo começa nas pessoas

COVID-19

# Refeições Saudáveis



## Salada de feijão frade e atum

- 2 lata de atum (conserva em água)
  - 200 gramas feijão frade
  - 1 ovo
  - 1 cebola
  - 1 dente de alho
  - 2 c. de chá de salsa
  - Pimenta preta
  - Sal
1. Coza o ovo e depois de cozido descasque e corte em pequenos pedaços.
  2. Numa taça grande, junte o feijão frade, a cebola, alho, salsa e misture. Adicione o atum, previamente temperado com sal, pimenta e azeite.
  3. Misture. Leve ao frigorífico e sirva a salada fresca.

**Mantenha-se saudável** e descubra a sua veia de cozinheiro nesta quarentena

● [cascais.pt](https://cascais.pt)

**CASCAIS**

Tudo começa nas pessoas

COVID-19

# Refeições Saudáveis



## Tomates recheados com atum e cogumelos

- 1 lata de atum (conserva em água)
  - 2 tomates maduros
  - 70g cogumelos
  - 2 pimentos verdes
  - 1 cebola
  - 2 dentes de alho
  - 1 c. chá de azeite
  - Orégãos
  - Pimenta
  - Sal
1. Numa taça, misture o atum, os cogumelos, a cebola, os pimentos e tempere com azeite, sal, pimenta e orégãos.
  2. Corte o topo dos tomates.
  3. Leve ao forno.

**Mantenha-se saudável** e descubra a sua veia de cozinheiro nesta quarentena

COVID-19

# Refeições Saudáveis



## Caril de frango e curgete

- 400g peito de frango;
- 4 curgetes médias;
- 4 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 2 malaguetas vermelhas
- 2 c. caril em pó
- Pimenta preta
- Sal

**1.** Colocar numa frigideira um fio de azeite para saltear o alho, o louro, a malagueta.

**2.** Tempere o frango com sal e pimenta. Junte o frango na frigideira e deixe cozinhar por 5 minutos.

**3.** Acrescente a courgette cortada em cubos pequenos e o caril em pó. Aguarde 10 minutos.

**Mantenha-se saudável e** descubra a sua veia de cozinheiro nesta quarentena

● [cascais.pt](https://cascais.pt)

**CASCAIS**

Tudo começa nas pessoas

COVID-19

# Refeições Saudáveis



## Beringela recheada

- 100g beringela
- 100g cogumelos
- 100g requeijão light
- 100g bife de peru
- Uma colher de chá de orégãos
- Pimenta preta

**1.** Comece por cortar a beringela ao meio e retire a polpa. De seguida tempere com sal e pimenta.

**2.** Coloque no micro-ondas por dois minutos. À parte, grelhe os bifes de peru, previamente temperados com sumo de limão e ervas aromáticas e uma pitada de sal. Corte aos cubinhos.

**3.** Numa frigideira com um fio de azeite, coloque a beringela e a polpa de beringela e, de seguida, coloque os bifes de peru. No recheio, opte por juntar o requeijão light e misture tudo. Leve ao forno por 10 minutos.

**Mantenha-se saudável e** descubra a sua veia de cozinheiro nesta quarentena

● [cascais.pt](https://cascais.pt)

**CASCAIS**

Tudo começa nas pessoas