E-book de

RECEITAS

VEGGIES A MY HEART



O presente E-book de receitas foi elaborado no âmbito do projeto Veggies4MyHeart. Nele são apresentadas 10 receitas, de diversas tipologias (opções para prato principal, saladas, merenda, molhos, bebidas), dos 10 hortícolas abordados no ano letivo atual (2022/23).





Na maioria das receitas é apresentada a lista de ingredientes para 4 pessoas, à exceção da(s) receita(s) de molho(s). Também é apresentado o tempo aproximado de preparação, alergénios presentes, modo de preparação e declaração nutricional (por 1 dose).

O objetivo do presente E-book de receitas é auxiliar os encarregados de educação/familiares, das crianças participantes no projeto, com sugestões, de modo a facilitar na escolha de uma receita para o desafio *"Mini-Chefs Veggies"*, proposto pela equipa de investigação e promover o consumo de receitas que incluem hortícolas, no dia a dia de cada família.



Endívias recheadas com frango

4 DOSES | 40 MIN. | PRATO PRINCIPAL

INGREDIENTES

- 350g de peito de frango em cubos
- 4 endívias (600g)
- 80g de queijo mozzarella ralado
- ½ cebola (120g)
- 4 c. de sopa de azeite virgem extra (40ml)
- 2 dentes de alho (6g)
- Pimenta, orégãos, manjericão e sal q.b.



PREPARAÇÃO

- Cortar as endívias longitudinalmente, retirar metade do seu volume interior e higienizar bem.
- Colocar num tabuleiro as endívias com 2 c. sopa de azeite. De seguida, picar o conteúdo retirado do interior das endívias.
- Aquecer 2 c. sopa de azeite e adicionar a cebola e o alho, previamente picados. Deixar amolecer e acrescentar o peito de frango aos cubos.
- Adicionar as endívias picadas e os temperos. Regar com água e deixar cozinhar.
- Adicionar o preparado às metades de endívia, colocar o queijo mozzarella ralado e levar ao forno durante 15 min. a 200ºC.



*Sugestão de apresentação

ALERGÉNIOS

Contém leite.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

1 DOSE

Energia	1190kJ/285kcal
Lípidos	16,8g
dos quais saturados	5g
Hidratos de Carbono	3,7g
dos quais açucares	2,6g
Fibra	3,1g
Proteínas	28,3g
Sal	0,48g

Smoothie de rabanete e morango

4 DOSES | 5 MIN. | BEBIDA

INGREDIENTES

- 1L de leite magro (4 chávena de chá)
- 16 morangos (250g)
- 8 rabanetes (140g)
- 4 colheres de café de mel



PREPARAÇÃO

- Cortar os rabanetes e morangos em pedaços mais pequenos.
- Colocar os rabanetes e morangos, anteriormente cortados, no liquidificador e adicionar leite e mel.
- Triturar e misturar todos os ingredientes no liquidificador.
- Servir com gelo a gosto.





*Sugestão de apresentação

ALERGÉNIOS

Contém leite.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

1 DOSE

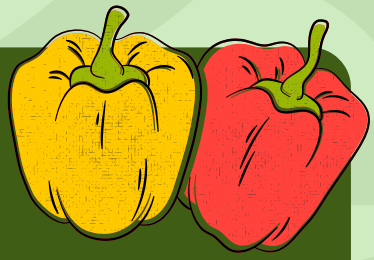
Energia	532kJ/125kcal
Lípidos	0,8g
dos quais saturados	0,3g
Hidratos de Carbono	19,0g
dos quais açucares	19,0g
Fibra	1,6g
Proteínas	9,2g
Sal	0,27g

Espetadas de Lulas e Pimentos

4 DOSES | 35 MIN.

PRATO PRINCIPAL

INGREDIENTES



- 400g de lulas frescas
- 1 pimento vermelho (300g)
- 1 pimento verde (300g)
- 2 dentes de alho (6g)
- sumo de limão q.b.
- sal q.b.

PREPARAÇÃO

- Temperar as lulas frescas com alho picado, sal e sumo de limão.
- Higienizar o pimento verde e vermelho e cortar em quadrados.
- Colocar alternadamente as lulas com o pimento verde e vermelho, em espetos de madeira e levar a grelhar.
- Servir com arroz e/ou saladas.





*Sugestão de apresentação

ALERGÉNIOS

Contém crustáceos.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

1 DOSE

Energia	494kJ/118kcal
Lípidos	1,8g
dos quais saturados	0,4g
Hidratos de Carbono	5g
dos quais açucares	4,1g
Fibra	3,1g
Proteínas	18,3g
Sal	0,52g

Rolinhos de frango com espinafre

4 DOSES 45 MIN.

PRATO PRINCIPAL

INGREDIENTES



- 400g de bifes de frango
- 3 fatias de queijo fundido light (ou queijo flamengo magro)
- Espinafres q.b
- 1 c. sopa de azeite
- 1 c. molho de soja (opcional)
- sal, alho moído, orégãos, pimentão doce, sumo de limão

PREPARAÇÃO



- Temperar os bifes de frango com sumo de limão e alho moído e deixar marinar.
- Saltear os espinafres em azeite, molho de soja (opcional), 3 c. sopa de água e alho.
- Colocar em cada bife meia fatia de queijo e espinafres e enrolar.
- Colocar num tabuleiro e temperar a gosto.
- Levar ao forno pré-aquecido a 180ºC durante 25 a 30 minutos.



*Sugestão de apresentação

ALERGÉNIOS

Contém leite e soja.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

1 DOSE

Energia	731kJ/174kcal
Lípidos	5,7g
dos quais saturados	1,8g
Hidratos de Carbono	1,5g
dos quais açucares	1,5g
Fibra	0,9g
Proteínas	27,6g
Sal	0,87g

Obs: Na declaração nutricional apresentada, não foi considerada a adição de sal e molho de soja.

Pesto de Rúcula

10 DOSES 5 MIN.

MOLHO

INGREDIENTES



- 80g de rúcula
- 10 colheres de sopa de azeite extra virgem (100ml)
- 2 dentes de alho
- 40ml de sumo de limão
- 2 colheres de amêndoa sem pele (16g)
- pimenta do reino q.b

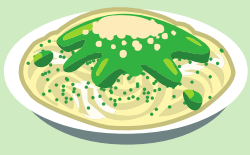
PREPARAÇÃO



- Começar por descascar o alho e espremer o limão para obter o sumo.
- Colocar todos os ingredientes no processador de alimentos ou no liquidificador e triturar até obter uma massa homogénea.
- Transferir o molho para um frasco e reservar o recipiente no frigorífico.

É uma excelente opção para combinar com:

Massas



Saladas



Tostas





*Sugestão de apresentação

ALERGÉNIOS

Contém frutos de casca rija.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

1 DOSE

Energia	429kJ/104kcal
Lípidos	11g
dos quais saturados	1,5g
Hidratos de Carbono	0,4g
dos quais açucares	0,3g
Fibra	0,3g
Proteínas	0,6g
Sal	<0,01g

Sopa de couve-roxa

4 DOSES | 45 MIN. | SOPA

INGREDIENTES



- 1 couve-roxa pequena (600g)
- 280g de batatas
- 1/2 cebola (120g)
- 2 dentes de alho (6g)
- 1 colher de sopa de azeite virgem extra (10ml)
- sal q.b
- salsa q.b

PREPARAÇÃO



- Picar a cebola e os alhos. Cortar as batatas e meia couve-roxa em pedaços. Cortar a restante couve-roxa em juliana.
- Levar uma panela ao lume com azeite, cebola e alho.
- Após ficar alourado, juntar a batata e a couve-roxa em pedaços.
- Adicionar a água e o sal e deixar cozer até ficar com consistência mole.
- Após estar cozido, triturar com varinha mágica, levar novamente ao lume, adicionar a couve-roxa em juliana e deixar cozer. No final, decorar a sopa com folhas de salsa a gosto.



*Sugestão de apresentação

ALERGÉNIOS

Não contém alergénios.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

1 DOSE

Energia	644kJ/153kcal
Lípidos	2,6g
dos quais saturados	0,4g
Hidratos de Carbono	22,8g
dos quais açucares	7,3g
Fibra	8g
Proteínas	5,8g
Sal	0,53g

*Considerou-se a adição de 0,38g de sal p/dose.

Bruscheta de tomate

4 DOSES | 45 MIN. | APERITIVO

INGREDIENTES

- 3 tomates (600g)
- 1 baguete (400g)
- 1/2 cebola roxa (120g)
- 2 colheres de sopa de azeite virgem extra (20ml)
- 1 dente de alho (2g)
- Folhas de manjericão q.b.
- pimenta q.b.



PREPARAÇÃO

- Começar por cortar a baguete em fatias finas e colocar numa frigideira para ser tostada levemente.
- Lavar, secar e cortar os tomates e a cebola roxa, descartando as sementes.
- Transferir os tomates e a cebola roxa para uma tigela e adicionar azeite virgem extra, manjericão, sal, pimenta e misturar tudo. Descascar o dente de alho.
- Antes de empratar, esfregar o dente de alho descascado nas fatias de pão tostadas e colocar em cima a mistura com a folha de manjericão para decorar a gosto.



*Sugestão de apresentação

ALERGÉNIOS

Contém glutén.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

1 DOSE

Energia	1587kJ/376kcal
Lípidos	7,7g
dos quais saturados	1,2g
Hidratos de Carbono	63,6g
dos quais açucares	8,1g
Fibra	6,2g
Proteínas	10g
Sal	1,58g

Creme de alface

4 DOSES | 35 MIN. | SOPA

INGREDIENTES



- 240g de batata
- 250g de courgette
- 150g de alface
- 100g de alho francês
- 100g de cebola
- 2 colheres de sopa de azeite virgem extra
- coentros q.b
- sal q.b

PREPARAÇÃO



- Lavar, descascar e picar a cebola. Cortar o alho francês em rodelas e colocar numa panela previamente aquecida com azeite.
- Lavar, descascar e cortar em cubos pequenos a batata e a curgette e de seguida, deitar na panela. Temperar com sal e adicionar a alface. Deixar cozer durante 25 minutos.
- Adicionar as folhas de coentros à sopa e triturar com a varinha mágica.
- Para empratar, adicionar folhas de coentros por cima da sopa.



*Sugestão de apresentação

ALERGÉNIOS

Não contém alergénios.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

1 DOSE

Energia	528kJ/126kcal
Lípidos	5,4g
dos quais saturados	0,8g
Hidratos de Carbono	14,2g
dos quais açucares	3,3g
Fibra	3g
Proteínas	3,8g
Sal	0,42g

*Considerou-se a adição de 0,25g de sal p/dose.

Panquecas de cenoura

4 DOSES | 20 MIN. | MERENDA

INGREDIENTES



- 100g de flocos de aveia
- 300ml de leite magro, bebida vegetal ou água
- 250g de cenoura
- 2 maçãs cozidas (250g)
- 1 ovo
- canela q.b.

PREPARAÇÃO



- Colocar os flocos de aveia e a água, bebida vegetal ou leite magro no liquidificador.
- Triturar tudo no liquidificador até ficar uma mistura homogénea.
- Cortar as cenouras em pedaços pequenos e juntar ao preparado anterior, bem com os ovos, as maçãs cozidas e a canela.
- Voltar a triturar tudo até ficar bem envolvido.
- Aquecer bem uma frigideira antiaderente e colocar uma concha de sopa do preparado anterior.
- Quando começar a formar bolhas à superfície, virar do outro lado até ficar pronto.



*Sugestão de apresentação

ALERGÉNIOS

Contém leite, ovo e glúten.

Obs: Atente ao rótulo da bebida que utilizar na preparação porque pode conter outros alergénios (p.e. soja)

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

1 DOSE

Energia	787kJ/186kcal
Lípidos	3,4g
dos quais saturados	0,8g
Hidratos de Carbono	29g
dos quais açucares	13,6g
Fibra	4,3g
Proteínas	8,2g
Sal	0,23g

Obs: Na declaração nutricional apresentada foi considerada a adição de leite magro, portanto os valores diferem se substituir por bebida vegetal.

Pepino recheado com salada

4 DOSES 40 MIN.

SALADA

INGREDIENTES



- 2 pepinos grandes (600g)
- 1 tomate (200g)
- 1/2 pimento verde (150g)
- 1 cenoura (150g)
- 1 cebola pequena (120g)
- 20g de queijo feta (16-20 cubos)
- 2 c. de sopa de azeite virgem extra (20ml)
- vinagre balsâmico q.b.
- coentros q.b.
- sal q.b

PREPARAÇÃO

- Lavar os pepinos, retirar as extremidades e cortar uma "tampa" no sentido do comprimento. Retirar as sementes.
- Lavar e cortar em cubos o pimento e o tomate. Descascar a cebola e a cenoura e de seguida, picar a cebola e ralar a cenoura.
- Colocar os legumes para uma tigela e temperar com azeite, vinagre balsâmico e sal e misturar bem.
- Cortar o queijo Feta em cubos de 1 cm e adicioná-los à mistura.
- Rechear os pepinos com os legumes e adicionar folhas de coentros para decorar.





*Sugestão de apresentação

ALERGÉNIOS

Contém leite e sulfitos.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

1 DOSE

Energia	529kJ/127kcal
Lípidos	7,5g
dos quais saturados	1,9g
Hidratos de Carbono	8g
dos quais açucares	7,4g
Fibra	3,8g
Proteínas	4,5g
Sal	0,46g

*Considerou-se a adição de 0,25g de sal p/dose.

NOTAS





NOTAS





NOTAS



