

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis

EU ESCOLHO COMER BEM!

com os alimentos do cabaz IVA 0%



GUIA SOBRE OS GRUPOS DE ALIMENTOS
E COMBINAÇÕES SAUDÁVEIS

Como foram propostos os alimentos do cabaz IVA 0%?

- Foram seguidos **os princípios de uma alimentação saudável** da **Roda dos Alimentos**
- Foram seleccionados os **alimentos mais consumidos pelos portugueses**
- Foram seleccionados **alimentos da tradição alimentar portuguesa**

Procurou-se uma oferta alimentar:

- **Completa**, porque apresenta alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos
- **Variada**, porque apresenta diferentes alimentos dentro de cada grupo da Roda dos Alimentos, permitindo variar ao longo das diferentes refeições e dias

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis

Conheça os sete grupos de alimentos incluídos no cabaz de alimentos essenciais

- Cada um dos grupos alimentares da Roda dos Alimentos apresenta funções e características nutricionais específicas, pelo que todos eles devem estar presentes na alimentação diária, não devendo ser substituídos entre si.
- Dentro de cada grupo estão reunidos alimentos nutricionalmente semelhantes, podendo e devendo ser regularmente substituídos uns pelos outros, de modo a assegurar a necessária variedade.



1. Cereais e derivados, tubérculos

Os alimentos do grupo dos Cereais e derivados, tubérculos, como o arroz, massa, batata e pão, são importantes alimentos que devem fazer parte da nossa alimentação diária. São os fornecedores de energia por excelência, para além de serem fonte de fibra e de vitaminas e minerais. Deve dar-se preferência aos menos refinados, uma vez que preservam melhor os seus nutrientes e a fibra.

Destaca-se o pão (devendo ser dada preferência ao pão mais escuro, como o pão de mistura), como uma boa estratégia para aumentar o consumo de cereais integrais em alternativa a produtos derivados de cereais refinados, como bolachas e biscoitos, cereais de pequeno-almoço açucarados e barras de cereais.

Alimentos que fazem parte do Cabaz IVA 0%:

Pão; Batata em estado natural, fresca ou refrigerada; Arroz (em película, branqueado, polido, glaciado, estufado, convertido em trincas); Massas alimentícias e pastas secas similares, excluindo massas recheadas.

2. Fruta

A fruta, tal como os hortícolas, é um fornecedor insubstituível de minerais, algumas vitaminas e fibra e por isso o seu consumo deve ser diário, podendo ser a sobremesa das nossas refeições principais, como também integrado nas merendas ao longo do dia.

Alimentos que fazem parte do Cabaz IVA 0%:

Frutas no estado natural: Maçã; Banana; Laranja; Pera; Melão.

3. Hortícolas

A par do consumo de fruta, o consumo de quantidades adequadas de hortícolas é um dos primeiros passos para uma alimentação mais saudável. Estes alimentos apresentam uma elevada densidade nutricional, apresentando quantidades muito interessantes de vitaminas, minerais, antioxidantes e fibra, com propriedades protetoras que previnem o risco de desenvolver diversas doenças.

Porém os diferentes produtos hortícolas são fornecedores de diferentes vitaminas e minerais, pelo que é muito importante variar os alimentos dentro

deste grupo alimentar.

A sopa, um prato típico da tradição alimentar portuguesa, destaca-se como um modo de confeção ideal dos hortícolas, na medida em que permite preservar grande parte das propriedades nutricionais dos alimentos, sendo que o consumo de sopa nas duas refeições principais pode ser uma estratégia simples de pôr em prática as recomendações diárias de consumo de hortícolas.

O cabaz IVA 0% tem hortícolas de diferentes cores, que nos fornecem nutrientes diferentes:

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis

HORTÍCOLAS DE CORES DIFERENTES TÊM CARACTERÍSTICAS E BENEFÍCIOS DIFERENTES		
Verde	Amarelo/Laranja	Vermelho
Alface, brócolos, grelos, couve-portuguesa, espinafres	Cenoura, abóbora	Tomate
A cor verde provém de um pigmento específico, a clorofila. As folhas verdes apresentam quantidades interessantes de ferro	São ricos em betacaroteno, importante para a saúde dos olhos e pele	A cor vermelha indica a presença de licopeno, que pode ajudar a prevenir alguns tipos de cancro

Alimentos que fazem parte do Cabaz IVA 0%:

Legumes e produtos hortícolas frescos ou refrigerados, secos, desidratados ou congelados, ainda que previamente cozidos: Cebola; Tomate; Couve-flor; Alface; Brócolos; Cenoura; Courgette; Alho-francês; Abóbora; Grelos; Couve-portuguesa; Espinafres; Nabo; Ervilhas¹.

1. Do ponto de vista nutricional, as ervilhas pertencem ao grupo das leguminosas, no entanto foram consideradas no grupo dos legumes e produtos hortícolas de acordo com a Lei n.º 17/2023, de 14 de abril, que procede à aplicação transitória de isenção de IVA a certos produtos alimentares.

4. Carne, pescado e ovos

Estes alimentos são fornecedores de proteína de elevada qualidade, pois fornecem todos os aminoácidos essenciais. São chamados de aminoácidos essenciais porque só podem ser obtidos através dos alimentos. Assim, o consumo de carne, pescado e ovos em quantidades adequadas é essencial para uma alimentação saudável. Para além da proteína, os alimentos deste grupo são também fonte de ferro, zinco e vitaminas do complexo B.

Dos alimentos deste grupo importa variar e adequar a sua frequência. Mais pescado e menos carne e os ovos podem perfeitamente ser uma alternativa equivalente à carne e ao pescado. As “carnes brancas” (frango e peru) devem ser preferidas face às “carnes vermelhas” (porco e vaca), uma vez que as “carnes vermelhas” apresentam um teor mais elevado de gordura, em particular de gordura saturada.

Alimentos que fazem parte do Cabaz IVA 0%:

Carne e miudezas comestíveis, frescas ou congeladas de: Porco; Frango; Peru; Vaca;

Peixe fresco (vivo ou morto), refrigerado, congelado, seco, salgado ou em salmoura, com exclusão do peixe fumado ou em conserva: Bacalhau; Sardinha; Pescada; Carapau; Dourada; Cavala; Atum em conserva; Ovos de galinha, frescos, secos ou conservados.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis

5. Leguminosas

Dada a sua elevada qualidade nutricional e valor alimentar, estes alimentos devem ser mais consumidos pelos portugueses. Devem acompanhar diariamente a nossa alimentação, tal como recomenda a Roda dos Alimentos, e tanto em sopas como nos pratos.

As leguminosas, como o feijão, grão-de-bico e ervilha, também fornecem quantidades apreciáveis de proteína.

Alimentos que fazem parte do Cabaz IVA 0%:

Leguminosas em estado seco: Feijão vermelho; Feijão frade; Grão-de-bico.

6. Lacticínios

O leite, iogurte e queijo destacam-se por serem os grandes fornecedores de cálcio. São também fontes de proteína de elevada qualidade, fósforo e vitaminas do complexo B. Porém, dentro deste grupo alimentar existem alimentos com um perfil nutricional muito

distinto. Por exemplo, nos iogurtes e queijo é muito importante estar atento aos rótulos. No caso dos iogurtes, deve preferir os que apresentam menor quantidade de açúcar e gordura e, no queijo, optar pelos que têm um menor teor de gordura e sal.



Escolher **iogurtes** que tenham uma quantidade de açúcar e de gordura inferior a:

AÇÚCAR < 10G POR 100G

GORDURA < 2,5G POR 100G

Prefira **queijo** que tenha uma quantidade de gordura e sal inferior a:

GORDURA < 20G POR 100G

ÁCIDOS GORDOS SATURADOS < 13G POR 100G

SAL < 1,3G POR 100G



Alimentos que fazem parte do Cabaz IVA 0%:

Leite de vaca em natureza, esterilizado, pasteurizado, ultrapasteurizado, fermentado ou em pó; Iogurtes ou leites fermentados; Queijos.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis

7. Gorduras e óleos

Os alimentos do grupo das gorduras e óleos também são essenciais ao bom funcionamento do nosso organismo, desde que consumidos nas quantidades recomendadas, pois fornecem ácidos gordos essenciais e são o veículo para a ingestão de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K).

Ter uma alimentação mais saudável é consumir

gordura em moderação e dar preferência às gorduras com boa qualidade. Para cozinhar e temperar, o azeite deve ser a gordura de eleição. Mas ainda que seja uma gordura saudável deve ser consumido com moderação e por isso a quantidade que se adiciona aos cozinhados e para temperar os alimentos deve ser controlada.

Alimentos que fazem parte do Cabaz IVA 0%:

Azeite; Óleos vegetais diretamente comestíveis e suas misturas (óleos alimentares); Manteiga.



Produtos especiais incluídos no cabaz IVA 0%

Bebidas e iogurtes de base vegetal, sem leite e laticínios, produzidos à base de frutos secos, cereais ou preparados à base de cereais, frutas, legumes ou produtos hortícolas;

Produtos dietéticos destinados à nutrição entérica e produtos sem glúten para doentes celíacos.

A quantidade também importa?

Sim! Devemos comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão da Roda dos Alimentos e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a consumir o número de porções recomendado. A quantidade recomendada para consumo dos alimentos de cada grupo da Roda dos Alimentos

depende de vários fatores, como a idade o sexo, o peso, a altura e o nível de atividade física dos indivíduos. De seguida apresenta-se o número de porções recomendadas para cada um dos 7 grupos alimentares da Roda dos Alimentos por faixa etária, desde crianças com dois anos de idade até à pessoa idosa.

Número de porções recomendadas para os diferentes grupos etários (adultos e pessoa idosa) de modo a atingir as necessidades energéticas e nutricionais.

	Adultos	Pessoa Idosa
Valor energético total	2076 kcal	1892 kcal
Proteínas	104 g (20% VET)	95 g (20% VET)
Lípidos (total)	70 g (30% VET)	63 g (30% VET)
Hidratos de Carbono (total)	260 g (50% VET)	237 g (50% VET)
Cereais e derivados, tubérculos	7 porções	5,5 porções
Hortícolas	2 porções	2 porções
Fruta	2 porções	2 porções
Lacticínios	2 porções	2 porções
Carne, pescado e ovos	8 porções	8 porções
Leguminosas	1 porção	1 porção
Gorduras e óleos	2 porções	2 porções

* Valores de referência aproximados recomendados para indivíduos saudáveis. Os valores mais adequados para cada pessoa dependem de vários fatores (atividade física, temperatura ambiente, situações de doença, entre outros).

Fonte: Padrão P. Teixeira PJ, Padez C., Medina JL, Estabelecimento de recomendações de ingestão hídrica para os portugueses. Semana médica 2012; 655, 1-4

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis

Número de porções recomendadas para os diferentes grupos etários (crianças (2-6 anos), crianças (7-11 anos) crianças/adolescentes (12-17 anos)) de modo a atingir as necessidades energéticas e nutricionais.

	Crianças (2-6 anos)	Crianças (7-11 anos)	Crianças adolescentes (12-17 anos)
Valor energético total	987 - 1361 kcal	1445 - 1976 kcal	2089 - 2609 kcal
Proteínas	37 - 51 g (15% VET)	72 - 99 g (20% VET)	105 - 130 g (20% VET)
Lípidos (total)	33 - 45g (30% VET)	48 - 66 g (30% VET)	70 - 87 g (30% VET)
Hidratos de Carbono (total)	136 - 187 g (55% VET)	181 - 247 g (50% VET)	261 - 326 g (50% VET)
Cereais e derivados, tubérculos	2,5-4,5 porções	4,5-6,5 porções	7-10 porções
Hortícolas	1,5-2 porções	2 porções	2 porções
Fruta	2 porções	2 porções	2 porções
Lacticínios	2 porções	2 porções	3 porções
Carne, pescado e ovos	2-3 porções	5-7 porções	7-8 porções
Leguminosas	0,5 porções	1 porção	1 porção
Gorduras e óleos	1 porção	2 porções	2 porções

O consumo regular de água e em quantidades adequadas é fundamental para promover uma alimentação saudável.

Somos constituídos essencialmente por água,

sendo por isso essencial à vida. A água é o principal constituinte celular, serve de meio de transporte dos nutrientes e está envolvida em todas as reações metabólicas do organismo. Beba água!

Valores de referência para a ingestão de água proveniente de bebidas (litro/dia)

Fase do ciclo da vida	Sexo Feminino	Sexo Masculino
Crianças (2 a 3 anos)	1,0	1,0
Crianças (4 a 8 anos)	1,2	1,2
Crianças (9 a 13 anos)	1,4	1,6
Adolescentes e adultos	1,5	1,9

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis

Sugestão de 1 dia alimentar equilibrado com os alimentos do cabaz IVA 0%

Com os alimentos do cabaz IVA 0% é possível obter um dia alimentar equilibrado respeitando as porções recomendadas para cada grupo da Roda dos Alimentos.

EXEMPLO DE UM DIA ALIMENTAR EQUILIBRADO PARA UM ADULTO		
Pequeno-almoço	125 mL de leite meio-gordo 1 pão de mistura (50g) 10 g de manteiga	½ porção de laticínios 1 porção de cereais e derivados, tubérculos 1 porção de gorduras e óleos
Meio da manhã	1 iogurte líquido	1 porção de laticínios
Almoço	Sopa (250 mL): 120 g de hortícolas + 40 g leguminosas + 60 g de batata + 5 g azeite Prato: 100 g de carne 185 g de batata 60 g de hortícolas Sobremesa: 1 peça de fruta de 100 g 1 pão de mistura (50 g)	2/3 porção de hortícolas ½ porção de leguminosas ½ porção de cereais e derivados, tubérculos ½ porção de gorduras e óleos 4 porções de carne, pescado e ovos 1,5 porções de cereais e derivados, tubérculos 1/3 porção de hortícolas 2/3 porção de fruta 1 porção cereais e derivados, tubérculos
Meio da tarde	1 pão de mistura (50 g) 1 fatia de queijo de 20 g 1 peça de fruta de 100 g	1 porção cereais e derivados, tubérculos ½ porção de laticínios 2/3 porção de fruta
Jantar	Sopa (250 mL): 120 g de hortícolas + 40 g leguminosas + 60 g de batata + 5 g azeite Prato: 100 g de pescado 165 g de arroz 60 g de hortícolas Sobremesa: 1 peça de fruta de 100 g	2/3 porção de hortícolas ½ porção de leguminosas ½ porção de cereais e derivados, tubérculos ½ porção de gorduras e óleos 4 porções de carne, pescado e ovos 1,5 porções de cereais e derivados, tubérculos 1/3 porção de hortícolas 2/3 porção de fruta

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis

Sugestões de ementas semanais com os alimentos do cabaz IVA 0%

Veja como é possível ter ementas saudáveis e variadas com os alimentos que fazem parte do cabaz IVA 0%.

A ementa deve ser COMPLETA

As refeições começam sempre com uma sopa de legumes. Depois, o prato da refeição deve dividir-se em T ou seja, metade do prato para os hortícolas e a outra metade repartida entre a carne (ou pescado ou ovos) e os alimentos do grupos dos cereais e tubérculos (batata, arroz ou massa). A refeição deve terminar com fruta à sobremesa e a água é a bebida que nos deve acompanhar sempre. As leguminosas (feijão, grão ou ervilha) também podem e devem estar presentes, na sopa ou no prato.

A ementa deve ser VARIADA

Variar ao longo das diferentes refeições é muito importante.

Variar entre carne, peixe e ovos e idealmente ter um número de refeições de peixe igual ou superior ao número de refeições de carne. Variar nos alimentos do grupo dos cereais (arroz, massa ou batata), variar os hortícolas e escolher fruta de diferentes cores ao longo da semana.

Dar preferência a MÉTODOS DE CONFEÇÃO MAIS SAUDÁVEIS

Deve dar-se preferência a métodos de confeção que protejam o valor nutricional dos alimentos, como por exemplo, as jardineiras, estufados, cozidos, arrozes... ou seja "pratos de panela", cheios de cor e sabor. Em contrapartida devemos limitar aqueles que acrescentam gordura aos alimentos, como os fritos.



Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis

EMENTA SEMANAL 1

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Almoço	Sopa de grão-de-bico e couve portuguesa	Sopa de brócolos	Creme de cenoura	Creme de legumes	Creme de espinafres	Sopa de hortícolas e brócolos	Creme de couve-flor
	Arroz de pescada	Salada de massa, feijão e brócolos (vegetariano)	Rolo de peru e legumes	Salada de atum, feijão, brócolos e batata	Lombinho de porco com esparregado e arroz	Caldeirada de sardinha	Grão-de-bico com ovos escalfados
	Maçã	Laranja	Banana	Pera	Laranja	Melão	Maçã
Bebida: água da torneira							
Jantar	Creme de alho-francês	Creme de ervilhas	Sopa de feijão e espinafres	Sopa de abóbora e espinafres	Sopa de legumes	Sopa de abóbora	Sopa de tomate
	Bolonhesa de vaca e espinafres	Carapau grelhado com batata cozida e grelos	Canelone de bacalhau	Bolinhas de frango com arroz enroladas em couve	Dourada assada com batata, feijão-frade e mistura de vegetais	Estufado de frango com brócolos e arroz de mistura de vegetais	Arroz caldoso de vitela com couve portuguesa e feijão vermelho
	Banana	Pera	Melão	Maçã	Banana	Pera	Laranja

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis

EMENTA SEMANAL 2

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Almoço	Creme de cenoura	Sopa de hortícolas e brócolos	Creme de espinafres	Creme de alho-francês	Sopa de brócolos	Sopa de abóbora e espinafres	Sopa de abóbora
	Bifes de frango de tomatada e arroz de ervilhas	Massada de pescada	Tortilha de brócolos e arroz com salada de hortícolas	Açorda de espinafres e grão-de-bico (vegetariano)	Bruschetta de sardinha	Empadão de carne de porco com mistura de legumes e salada de tomate	Peru assado com laranja, arroz de ervilhas e cenoura
	Banana	Maçã	Melão	Laranja	Pera	Banana	Laranja
Bebida: água da torneira							
Jantar	Sopa de feijão e espinafres	Sopa de tomate	Sopa de grão-de-bico e couve portuguesa	Sopa de abóbora	Creme de ervilhas	Creme de couve-flor	Creme de legumes
	Cavala à bolhão pato com batata cozida e grelos	Salada de brócolos, peru e molho de iogurte	Migas de frango e feijão	Arroz de bacalhau	Massa com molho de brócolos, carne de vaca e grão-de-bico	Almôndegas de atum e brócolos com esmagada de abóbora	Pescada com molho de espinafres e grão-de-bico
	Pera	Laranja	Banana	Maçã	Melão	Maçã	Melão

Receitas com os alimentos do cabaz IVA 0%

Apresentam-se de seguida algumas receitas saudáveis e saborosas com alimentos do cabaz IVA 0%. Estas receitas têm por base o padrão alimentar mediterrânico e a nossa tradição alimentar, com propostas criativas e de fácil preparação. Do ponto de vista da saúde destaca-se o facto de todas as receitas incluírem hortícolas como um dos seus

importantes componentes, mas também a inclusão de leguminosas (feijão e grão-de-bico) em quase todas as receitas. Realça-se ainda a utilização de métodos de confeção saudáveis que privilegiam uma menor adição de gordura e os pratos de panela (estufados, arroz e massadas) que promovem a preservação dos nutrientes dos alimentos.

As receitas são da autoria do Chef Fábio Bernardino.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Grão-de-bico com Ovos Escalfados

Ingredientes

450g Grão-de-bico
 350g Arroz
 80g Tomate
 200g Cebola
 4 Ovos inteiros
 100g Alho francês
 1dl Vinho branco
 30g Coentros
 20g Alho
 1 colher de sopa (10g) Azeite
 4 Folhas de hortelã
 1 Limão (raspa e sumo)

Modo de preparação

Comece por preparar o caldo aromático levando 300 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e a parte verde do alho francês. Deixe apurar, coe e reserve. Coloque numa panela a cebola, o alho, o alho francês, o tomate e adicione o caldo aromático e o

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●
 Esta receita é rica em: **ÁCIDO FÓLICO**
 É adequada para ovo-lacto-vegetarianos.

vinho branco, em conjunto com as folhas de hortelã e a raspa e sumo de 1 limão. Deixe cozer em lume brando. Adicione o grão-de-bico, o azeite e os ovos para que cozam por cima do preparado. Pode tapar a panela para cozinhar mais rapidamente. Quando os ovos estiverem cozinhados, junte os coentros picados e sirva. Acompanhe com arroz cozido.

Truques e Dicas

O caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal. A adição de ervas aromáticas como os coentros, a hortelã e a raspa e sumo de limão, confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal. Opte por partir os ovos previamente para uma tigela para se certificar que estão bons. Quando colocar na panela faça-o com cuidado e tente separá-los.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Salada de Atum, Feijão, Brócolos e Batata

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 15 minutos
 Tem dificuldade: ●●●
 Esta receita é rica em: **FIBRA**

Ingredientes

4 Latas de atum
 600g Feijão encarnado
 300g Brócolos
 300g Batata
 120g Cebola
 q.b. Pimenta
 1 Limão (raspa e sumo)
 30g Salsa ou coentros
 200g Cenoura

Modo de preparação

Comece por lavar muito bem as batatas e coloque-as num tacho com água a ferver. Quando as batatas estiverem quase cozidas adicione os brócolos congelados e deixe cozer durante 10 min. Pique a cebola, corte a cenoura crua em rodela e reserve. Abra as latas de atum e escorra bem o óleo em excesso. Faça o mesmo com a lata de feijão e passe por água corrente.

Numa taça envolva o atum com a cebola, os brócolos, as batatas, a cenoura e adicione os coentros ou salsa picados. Tempere com pimenta e raspa e sumo de limão.

Truques e Dicas

Nesta receita para além dos hortícolas sugeridos poderá utilizar outros como brócolos, couve roxa, couve coração, abóbora, ou outros a gosto e da época. No caso do atum conservado em óleo deverá escorrer bem o óleo em excesso de forma a não adicionar mais gordura a esta receita. Evite cozinhar os brócolos por um tempo excessivo para que mantenham as suas propriedades nutricionais, para isso adicione os brócolos apenas quando a água estiver a ferver. Caso não utilize os brócolos de imediato, poderá passar por água fria para parar o processo de cozedura.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Salada de massa, feijão e brócolos

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 20 minutos
 Tem dificuldade: ●●●
 Esta receita é rica em: **FIBRA**

Ingredientes

450g Feijão encarnado
 350g Massa tipo espirais/fusilli
 320g Brócolos
 200g Tomate fresco
 50g Couve roxa
 30g Coentros
 1 colher de sopa (10g) Azeite
 1 Limão (raspa e sumo)

Modo de preparação

Comece por cozer a massa e os brócolos. Quando a massa estiver quase cozida poderá adicionar os brócolos na mesma água para uma pequena fervura. Escorra o feijão, passe por água corrente e reserve. Corte o tomate em pequenos pedaços, a couve roxa em finas tiras e pique os coentros. Envolve tudo, tempere com a raspa e sumo de limão, o azeite e termine com os coentros picados.

Truques e Dicas

Poderá cozinhar mais que um alimento na mesma panela e ao mesmo tempo. Desta forma poupa energia e tempo. Evite cozinhar os brócolos por um tempo excessivo (10 minutos será suficiente) para que mantenham as suas propriedades nutricionais, devendo adicionar os brócolos somente quando a água estiver a ferver. Caso não utilize os brócolos de imediato, poderá passar por água fria para parar o processo de cozedura. As ervas aromáticas como os coentros e raspa e sumo de limão são excelentes alternativas ao sal que conferem sabor a esta receita. Nesta receita os brócolos podem ser substituídos por espinafres, couve-coração, cenoura, abóbora, entre outros hortícolas a gosto e da época.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Almôndegas de pescada e grão-de-bico

Ingredientes

220g Grão-de-bico
 350g Massa tipo esparguete
 300g Pescada
 80g Tomate
 100g Abóbora
 200g Cebola
 60g Coentros
 50g Pão de mistura ralado
 2 colheres de sopa (20g) Açafrão
 20g Alho
 1 colher de sopa (10g) Azeite
 q.b. Pimenta

Modo de preparação

Comece por esmagar o grão-de-bico e a abóbora cozida. Pique a cebola e os dentes de alho e envolva a pescada previamente cozida e desfiada. Adicione os coentros picados, o açafrão e misture tudo. Molde pequenas bolinhas com a ajuda do pão ralado.

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●
 Esta receita é rica em: **ÁCIDO FÓLICO**

Poderá também utilizar sementes de abóbora ou pimento para moldar.

Para fazer o molho de tomate, coloque numa panela o tomate, parte da cebola, o alho, o azeite, a pimenta e deixe estufar até que o molho fique apurado. Por fim, adicione as almôndegas e sirva com esparguete.

Truques e Dicas

Caso tenha sobras de pão poderá reaproveitar para o pão ralado. Para isso, basta colocar o pão no forno ou numa frigideira até torrar e triturar ou desfazer em pedaços. A adição de ervas aromáticas e especiarias como a pimenta e os coentros, confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Arroz de pescada

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●

Ingredientes

300g pescada
 80g tomate
 400g pimentos
 350g arroz
 200g cenoura
 200g cebola
 100g alho francês
 60g salsa
 20g alho
 1 colher de sopa de vinagre (10g)
 1 colher de sopa de azeite (10g)
 1 folha de louro
 Casca de limão

Modo de preparação

Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, cenoura, alho e alho francês. Deixe apurar, coe e reserve. Numa panela coloque a cebola picada, o alho, os pimentos, o tomate, a cenoura, o alho francês e a

pescada. Adicione o caldo aromático, a casca de limão e o vinagre, e deixe cozer em lume brando. Quando estiver a ferver adicione o arroz. Por fim, adicione 1 colher de sopa de azeite e deixe estufar cerca de 30 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado, adicionando por último a folha de louro e a salsa.

Truques e Dicas

O caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal. A adição de ervas aromáticas como a salsa, o louro, casca de limão e vinagre, confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal. A utilização da casca do limão e do vinagre permite equilibrar os sabores. Para obter mais sabor poderá marinar a pescada com sumo de limão, alho e pimenta, antes de a cozinhar.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Pão recheado com pescada e espinafres

Ingredientes

300g Pescada
 320g Espinafres
 400g Abóbora
 300ml Caldo aromático
 200g Cebola
 80g Tomate
 40g Salsa
 20g Alho
 1 colher de sopa (10g) Azeite
 4 Pães de mistura OU 1 caseiro
 q.b. Pimenta

Modo de preparação

Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, abóbora e do alho. Deixe apurar, coe e reserve. Utilize o caldo aromático para cozer a pescada. Deixe arrefecer, desfie e reserve. Retire o miolo do pão deixando-o inteiro. Poderá optar por carcaça ou por um pão caseiro grande.

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●
 Esta receita é rica em: **FIBRA**

Numa frigideira coloque a cebola, o alho picado, a pescada desfiada, a abóbora cortada em pequenos pedaços, o tomate, os espinafres, juntamente com o miolo do pão.

Adicione o azeite e salteie. Caso necessário acrescente um pouco de água ou caldo aromático ao preparado para humedecer.

Por fim, coloque a salsa picada e a pimenta e misture. Recheie o pão com este preparado e sirva.

Truques e Dicas

A adição de ervas aromáticas e especiarias como a salsa e a pimenta confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal. O caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal. A utilização do pão permite reaproveitar quaisquer sobras que existam, sendo este alimento barato e de fácil acesso.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Estufado de frango e grão-de-bico

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●
 Esta receita é rica em: **ÁCIDO FÓLICO**

Ingredientes

220g Grão-de-bico
 320g Espinafres
 350g Frango
 300g Abóbora
 300ml Caldo aromático hortícolas
 200g Cebola
 200g Cenoura
 80g Tomate
 350g Massa cotovelos
 20g Alho
 1 colher de sopa (10g) Azeite
 q.b. Pimenta
 1 Limão (raspa e sumo)

Modo de preparação

Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, abóbora e do alho. Deixe apurar, coe e reserve. Numa panela coloque a cebola picada, o alho, a

abóbora em cubos, o tomate, os espinafres, o frango e a massa. Adicione cerca de 300 ml de caldo aromático e deixe cozer em lume brando.

Por fim, adicione 1 colher de sopa de azeite e deixe estufar cerca de 30 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado, adicionando por último a hortelã e as raspas e o sumo de limão, retificando os sabores com a pimenta.

Truques e Dicas

A utilização de ervas aromáticas, especiarias e limão são substitutos do sal que conferem sabor a este prato. O caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal. O grão-de-bico poderá ser substituído por outras leguminosas como o feijão.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Migas de Frango e Feijão

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●
 Esta receita é rica em: **FIBRA**

Ingredientes

600g Couve coração ou portuguesa
 350g Frango
 220g Feijão
 300g Pão de mistura
 80g Tomate
 30g Coentros
 20g Alho
 1 colher de sopa (10g) Azeite
 1 Limão (raspa e sumo)
 1 Folha de louro

Modo de preparação

Comece por cozer o frango e a couve, em finas tiras, numa panela. Coe e reserve a água da cozedura. De seguida desfie o frango.

Pique o pão, os coentros, o alho com uma faca e coloque numa frigideira com o azeite. Junte a couve, o frango, o tomate e o feijão, juntamente com a raspa

e sumo de 1 limão e a folha de louro. Envolve todos os ingredientes salteando.

Se verificar que está muito seco poderá adicionar um pouco da água da cozedura anterior.

Truques e Dicas

A água da cozedura do frango e da couve poderá ser reaproveitada como caldo aromático para outras receitas ou como base para uma sopa. As sobras de pão podem ser utilizadas nesta receita. A couve pode ser substituída por espinafres, entre outros hortícolas a gosto e da época. A adição de ervas aromáticas como os coentros, louro e a raspa e sumo de limão conferem sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Bolinhas de frango com arroz enroladas em couve

Ingredientes

400g Couve lombarda ou portuguesa
 (2 a 3 folhas por pessoa)
 400g Abóbora
 350g Arroz
 350g Frango
 300ml Caldo aromático da cozedura da couve
 200g Cebola
 20g Alho
 30g Coentros
 1 colher de sopa (10g) Azeite
 1dl Vinho branco
 1 Limão (sumo)
 q.b. Noz-moscada

Modo de preparação

Comece por remover as folhas da couve. Escalde em água a ferver durante 5 minutos e passe por água fria. Coloque o coração da couve a cozer e reserve. Aproveite a água da cozedura/fervura da couve para

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●
 Esta receita é rica em: **VITAMINA A**

cozer o arroz. Numa panela coloque a cebola picada, o alho, a abóbora em cubos, o frango, adicione 1dl de vinho branco, juntamente com a noz moscada e o sumo de 1 limão. Adicione o azeite e deixe cozer em lume brando.

Depois de cozinhado desfie o frango. Com uma faca pique o frango, os coentros e o coração da couve cozida. Junte o arroz ao preparado anterior e misture bem. Adicione cerca de 2 colheres de sopa da mistura em cada folha de couve, enrole e sirva.

Truques e Dicas

O caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal. A folha da couve é uma interessante alternativa ao típico wrap. O coração da couve poderá, também, ser reaproveitado para a base de uma sopa. Caso tenha sobras de arroz de outras refeições poderá utilizar nesta receita.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Bolonhesa de Frango e Espinafres

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●

Ingredientes

320g espinafres
 80g tomate
 350g massa simples do tipo esparguete
 350g frango
 600ml caldo aromático
 200g cebola
 200g cenoura
 20g alho
 1 colher de sopa de azeite (10g)
 1 unidade de folha de louro
 Noz moscada, tomilho, pimenta q.b.

Modo de preparação

Comece por temperar o frango cortado em cubos com o sumo e raspa de limão, a pimenta, o tomilho, a noz moscada, e deixe marinar.

De seguida prepare o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, cenoura e do alho. Deixe apurar, coe e reserve.

Numa panela coloque a cebola picada, o alho, a cenoura em cubos, o tomate, os espinafres, adicione cerca de 300 ml de caldo aromático, juntamente com a noz moscada, tomilho e pimenta. Deixe cozer em lume brando. Adicione o frango cortado em cubos, o azeite e deixe estufar cerca de 30 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado. Numa panela coza a massa do tipo esparguete com água e adicione o restante caldo aromático.

Truques e Dicas

Nesta receita os espinafres podem ser substituídos por brócolos, entre outros hortícolas a gosto e da época. O caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal. A adição de ervas aromáticas como o louro, noz moscada, tomilho e pimenta, confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Canelone de bacalhau

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●
 Esta receita é rica em: **VITAMINA D**

Ingredientes

500g Grão-de-bico
 400ml Leite
 400g Cebola
 400g Curgete
 400g Tomate
 400g Grelos
 300g Bacalhau (sobras)
 80g Coentros
 20g Alho
 2 colheres sopa (20g) Azeite
 20g Pão ralado
 20g Manjericão
 1 folha Louro
 1 colher de café Noz moscada
 1/2 colher de café Pimenta

Modo de preparação

Comece por aquecer o leite com o grão-de-bico, a noz moscada, pimenta e triture até obter um molho

aveludado. Salteie o alho, a cebola, o bacalhau, o tomate e os grelos com o azeite, tempere com o louro e os coentros e reserve. De seguida corte a curgete com a ajuda de um descascador de batatas de forma obter pequenas tiras laminadas. Recheie as tiras de curgete com o preparado de bacalhau fazendo pequenos rolos e coloque num tabuleiro próprio para forno.

Coloque o aveludado de grão-de-bico por cima dos rolos e leve ao forno a gratinar com pão ralado. Termine com umas folhas de manjericão e sirva.

Truques e Dicas

Uma forma inovadora de reutilizar as tradicionais sobras de bacalhau. O aveludado de grão-de-bico consiste numa saborosa e equilibrada alternativa ao tradicional molho bechamel. A utilização da curgete laminada permite substituir a típica massa, obtendo-se uma opção rica em hortícolas.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Rolo de peru e legumes

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●
 Esta receita é rica em: **VITAMINA A**

Ingredientes

400g Peru (sobras)
 400g Pão de mistura ralado
 400g Cenoura
 240g Cebola
 200g Curgete
 200g Abóbora
 200g Batata-doce
 100g Pimento
 100g Couve no forno
 1 Ovo
 20g Alho
 1 colher de sopa (10g) Azeite

Modo de preparação

Comece por picar a cebola, o alho e as sobras do peru. Misture à carne o ovo ligeiramente batido, a cebola, o alho e o pão ralado. Numa superfície coloque uma folha de folha de papel

de prata e adicione o preparado anterior espalhando na forma de um retângulo. Ao meio disponha a abóbora cortada em pequenos quadrados. Enrole com cuidado em forma de rolo apertando bem as extremidades.

Coloque num tabuleiro e leve ao forno a 200°C até estar cozinhado.

Sirva com batata-doce e couve assada no forno e acompanhe com a cenoura, curgete e pimento cortados em juliana ou espiralizados.

Truques e Dicas

Com as sobras do peru é possível inovar e obter uma receita saborosa e equilibrada como este rolo de carne. Pode igualmente reutilizar as sobras de pão para o pão ralado, basta colocar no forno até torrar e triturar. Caso tenha sobras de outros legumes pode também usá-los para recheiar este rolo, reaproveitando todas as sobras e evitando o desperdício.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Sopa de abóbora

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●
 Esta receita é rica em: **VITAMINA A**
 É adequada para vegetarianos

Ingredientes

600ml Caldo aromático
 400g Abóbora
 200g Couve-flor
 120g Alho francês
 120g Courgette
 20g Alho
 1 colher de sopa (10g) Azeite
 q.b. Pevide de abóbora
 q.b. Hortelã
 q.b. Pimenta
 q.b. Noz moscada

Modo de preparação

Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, abóbora, alho, a parte verde do alho francês e talos da couve-flor. Deixe apurar, coe e reserve. Coloque todos os hortícolas juntamente com a hortelã,

a pimenta e a noz moscada na panela e deixe ferver. De seguida triture com uma varinha mágica, decore com umas pevides de abóbora, regue com azeite em cru no prato e sirva.

Truques e dicas

Nesta receita, a tradicional batata pode facilmente ser substituída pela abóbora. A utilização de um caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar a sopa sem que seja necessário adicionar sal.

Curiosidades nutricionais

Esta sopa de abóbora apresenta um baixo valor energético e contém compostos biologicamente ativos como é o caso dos carotenóides, reconhecidos pelas suas capacidades antioxidantes e protetoras das células.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Hambúrguer de feijão e arroz

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●
 Esta receita é rica em: **FIBRA**
 É adequada para vegetarianos

Ingredientes

450g Feijão (encarnado, manteiga ou branco)
 320g Brócolos congelados
 350g Arroz cozido
 50g Couve roxa
 30g Pão de mistura ralado
 1 colher de sopa (10g) Azeite

Modo de preparação

Comece por esmagar o feijão, o arroz (cozido ou sobras) e os brócolos (cozidos) com a ajuda de um garfo e reserve.

Misture tudo e molde com a ajuda do pão ralado até obter a forma de um hambúrguer.

Numa frigideira antiaderente coloque um fio de azeite (1 colher de sopa) e limpe o excesso com papel absorvente. Passe os hambúrgueres na frigideira.

Por fim acompanhe com uma salada de couve roxa crua.

Truques e Dicas

Caso tenha sobras de pão poderá reaproveitar para o pão ralado. Para isso, basta colocar o pão no forno ou numa frigideira até torrar e triturar ou desfazer em pedaços. No caso do arroz poderá utilizar arroz cozido no momento ou reaproveitar quaisquer sobras que tenha de outra refeição. Os brócolos cozidos e triturados em conjunto com o feijão, arroz e pão ralado facilitam o molde na forma de hambúrguer e facilitam a ligação dos vários ingredientes.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Rancho vegetariano

Ingredientes

450g grão-de-bico
 400g couve Portuguesa
 300g abóbora
 300g cenoura
 350g macarrão
 200g cebola
 80g tomate pelado
 100g alho francês
 1dl vinho branco/caldo aromático
 30g alho
 20g hortelã
 1 colher de sopa de azeite (10g)
 Tomilho, noz-moscada q.b.
 Raspa e sumo de 1 limão

Modo de preparação

Comece por preparar o caldo aromático levando 300 ml de água ao lume com as cascas da cebola, cenoura, abóbora, talos da couve, alho e a parte verde do alho francês. Deixe apurar, coe e reserve. Coloque numa panela a cebola, o alho, o alho francês, o tomate

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●
 É adequada para vegetarianos

e adicione o caldo aromático e o vinho branco, em conjunto com a abóbora, a cenoura, a couve, as folhas de hortelã e a raspa e sumo de 1 limão, o tomilho e a noz moscada. Deixe cozer em lume brando. Junte a massa do tipo macarrão, o azeite, e quando estiver praticamente terminado adicione o grão-de-bico e sirva.

Truques e Dicas

O caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal. A adição de ervas aromáticas como o tomilho, a noz moscada, a hortelã e a raspa e sumo de limão, confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal. Nesta receita para além dos hortícolas sugeridos poderá utilizar outros como brócolos, espinafres, ou outros a gosto e da época. A junção do grão-de-bico (leguminosa) e da massa (cereal) permite obter uma refeição equilibrada do ponto de vista proteico.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Creme de Legumes

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●
 É adequada para vegetarianos

Ingredientes

120g cebola
 120g alho francês
 20g alho
 300g mistura vegetais
 400ml caldo aromático
 3g hortelã (6 folhas)
 1g (1/2 colher de café) pimenta/noz moscada
 1 colher de sopa de azeite (10g)

Modo de preparação

Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, alho, a parte verde do alho francês, pimenta e noz-moscada. Deixe apurar, coe e reserve.
 Numa panela junte a cebola cortada em pedaços, o alho francês, o alho, a mistura de vegetais e o caldo aromático e deixe cozer.
 Depois de cozido triture os legumes de forma a obter

um creme aveludado, coloque as folhas de hortelã frescas, adicione o azeite e retifique os temperos. Sirva.

Truques e Dicas

Nesta receita a utilização do caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal. A adição de ervas aromáticas como a hortelã, pimenta e noz-moscada, confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal. Uma opção equilibrada com baixo valor energético.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Sopa de hortícolas e brócolos

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●
 É adequada para vegetarianos

Ingredientes

120g cebola
 120g alho francês
 100g curgete
 200g brócolos
 200g mistura vegetais
 400ml caldo aromático
 • 3g salsa (3 pezinhos)
 1g (1/2 colher de café) pimenta/noz-moscada
 1 colher de sopa de azeite (10g)

Modo de preparação

Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês, talos da salsa, a pimenta e noz-moscada. Deixe apurar, coe e reserve.

Numa panela junte a cebola cortada em pedaços, o alho francês, a mistura de vegetais, a curgete, brócolos e o caldo aromático e deixe cozer.

Depois de cozido triture os legumes de forma a obter um creme aveludado, coloque as folhas de salsa frescas, adicione o azeite e retifique os temperos. Sirva.

Truques e Dicas

A sopa consiste numa forma saudável de cozinhar os alimentos, uma vez que a água da cozedura não é perdida, permitindo assim manter mais vitaminas e minerais. Uma opção de baixo custo, fonte de fibras, podendo ajudar na regulação do trânsito intestinal. A adição de ervas aromáticas e a utilização do caldo aromático permite aromatizar o prato sem que seja necessária a adição de sal.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Creme de espinafres

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●
 É adequada para vegetarianos

Ingredientes

120g cebola
 120g alho francês
 100g curgete
 200g espinafres
 200g mistura de vegetais
 400ml caldo aromático
 3g coentros (3 pezinhos)
 1g (1/2 colher de café) pimenta/noz-moscada
 1 colher de sopa de azeite (10g)

Modo de preparação

Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês, talos da salsa, a pimenta e noz-moscada. Deixe apurar, coe e reserve.

Numa panela junte a cebola cortada em pedaços, o alho francês, a mistura de vegetais, a curgete, os espinafres e o caldo aromático e deixe cozer.

Depois de cozido triture os legumes de forma a obter

um creme aveludado, coloque as folhas de coentros frescas, adicione o azeite e retifique os temperos. Sirva.

Truques e Dicas

As sopas são ideias para todas as idades de fácil preparação e conservação. Nesta sopa as ervas aromáticas e especiarias, como os coentros, pimenta e noz-moscada, são substitutos do sal que conferem sabor a este prato. Uma opção equilibrada com todo o sabor.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Sopa de feijão e espinafres

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●
 É adequada para vegetarianos

Ingredientes

120g cebola
 120g alho francês
 100g feijão
 200g espinafres
 200g mistura de vegetais
 400ml caldo aromático
 3g hortelã (3 folhas)
 1g (1/2 colher de café) pimenta/noz-moscada
 1 colher de sopa de azeite (10g)

Modo de preparação

Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês, talos da hortelã, a pimenta e noz-moscada. Deixe apurar, coe e reserve.
 Numa panela junte a cebola cortada em pedaços, o alho francês, a mistura de vegetais, a curgete, o feijão e o caldo aromático e deixe cozer.
 Depois de cozido triture os legumes de forma a obter

um creme aveludado, adicione os espinafres em inteiro e deixe cozer novamente.
 Por fim adicione as folhas de hortelã frescas, o azeite e retifique os temperos. Sirva.

Truques e Dicas

O consumo de sopa favorece uma adequada hidratação, sendo uma boa fonte de vitaminas e minerais.

As leguminosas apresentam um baixo valor energético, um elevado teor de fibra, vitaminas e minerais sendo uma excelente opção a incluir nas sopas.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Sopa de grão-de-bico e couve coração

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●
 É adequada para vegetarianos

Ingredientes

120g cebola
 120g alho francês
 100g grão-de-bico
 200g couve coração ou portuguesa
 200g mistura de vegetais
 400ml caldo aromático
 3g salsa (3 pezinhos)
 1g (1/2 colher de café) pimenta/noz-moscada
 1 colher de sopa de azeite (10g)

Modo de preparação

Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês, talos da salsa, talos couve coração, a pimenta e nozmoscada. Deixe apurar,coe e reserve.

Numa panela junte a cebola cortada em pedaços, o alho francês, a mistura de vegetais, o grão-de-bico, o caldo aromático e deixe cozer.

Depois de cozido triture os legumes de forma a obter um creme aveludado, adicione a couve em juliana e deixe cozer novamente.

Por fim adicione a salsa fresca, o azeite e retifique os temperos. Sirva.

Truques e Dicas

As leguminosas como o grão-de-bico, apresentam um baixo valor energético, podendo desempenhar um papel importante no controlo do apetite devido à sua composição com valores elevados de proteína, fibra e hidratos de carbono de absorção lenta. Uma excelente combinação para uma sopa.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Açorda de espinafres e grão-de-bico

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●
 É adequada para ovo-lacto-vegetarianos

Ingredientes

4 ovos
 100g grão-de-bico
 80g tomate
 200g pão mistura
 400g espinafres
 200g cebola
 30g alho
 20g coentros
 1g pimenta
 300ml caldo aromático
 1 colher de chá de vinagre/sumo de limão
 1 colher de sopa de azeite (10g)

Modo de preparação

Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e talos dos coentros. Deixe apurar,coe e reserve.
 Numa panela coloque a cebola picada, o alho, o tomate, os espinafres, o grão-de-bico e o azeite.

Adicione o pão, e os coentros picados, e vá colocando aos poucos o caldo aromático até obter a consistência desejada. Deixe cozer em lume brando.

Numa panela à parte coloque o caldo aromático ou água quente até ferver, adicione uma colher de chá de vinagre ou sumo de limão e parta o ovo para dentro da panela. Retire o ovo depois de 2 ou 3 minutos e coloque sobre um pouco de papel absorvente.

Por fim, tempere com pimenta e adicione o ovo escalfado por cima da açorda. Sirva.

Truques e Dicas

Caso tenha sobras de pão poderá reaproveitar para esta receita. A conjugação do pão de mistura com os espinafres permite obter um bom aporte de fibra, que promove uma maior sensação de saciedade e ajuda na regulação do trânsito intestinal. Uma opção rápida e fácil de preparar.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Pescada com molho de espinafres e grão-de-bico

Ingredientes

300g pescada
 350g arroz
 200g espinafres
 120g cebola
 60g coentros
 20g alho
 1 colher de sopa de azeite (10g)
 Raspa e sumo de limão
 100g grão-de-bico
 300ml caldo aromático
 1g pimenta
 1g noz-moscada

Modo de preparação

Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e talos dos coentros. Deixe apurar,coe e reserve.
 De seguida coloque a pescada a cozer em caldo aromático e reserve. Coza o arroz no caldo proveniente

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●

da cozedura da pescada e reserve.

Numa panela coloque a cebola, o alho, espinafres, coentros e o grão, pimenta, noz-moscada, raspa e sumo de limão. Leve ao lume com um pouco de azeite e triture com uma varinha mágica. Vá adicionando caldo até obter a consistência desejada.

Por fim coloque o molho por cima da pescada e sirva com arroz.

Truques e Dicas

A pescada é um excelente fornecedor de proteína de qualidade, com quantidades apreciáveis de vitamina B12, fósforo e potássio. A utilização do grão para o molho permite obter uma combinação alternativa evitando os excessos de gordura e sal dos típicos molhos. A raspa e sumo de limão e as especiarias são importantes para aromatizar esta receita sem que seja adicionado sal em excesso. Uma excelente alternativa para incorporar os espinafres.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Massa com molho de brócolos e grão-de-bico

Ingredientes

350g massa do tipo fusilli
 200g brócolos
 50g pimento
 120g cebola
 30g hortelã
 20g alho
 1 colher de sopa de azeite (10g)
 Raspa e sumo de limão
 100g grão-de-bico
 300ml caldo aromático
 1g pimenta
 1g noz-moscada

Modo de preparação

Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e talos da hortelã. Deixe apurar, coe e reserve. De seguida coza a massa do tipo fusilli no caldo aromático e reserve.

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●
 É adequada para vegetarianos

Para o molho comece por cozer os brócolos no caldo aromático. Numa frigideira coloque a cebola picada, o pimento, o azeite e o alho e leve ao lume. Envolve os brócolos já cozidos, adicione a raspa e sumo de limão, a hortelã, o grão-de-bico, e tempere com a pimenta e nozmoscada. Com a varinha mágica triture tudo até obter um molho homogéneo.

Envolve a massa no molho e termine com umas folhas de hortelã fresca.

Truques e Dicas

Os brócolos são um excelente alimento. Apresentam quantidades apreciáveis de vitamina C e ácido fólico, importantes para o bem-estar do nosso organismo. O grão e os brócolos são excelentes fontes de fibra que em conjunto apresentam um importante papel na regulação da saciedade e do trânsito intestinal. Uma excelente alternativa para obter um molho diferente cheio de sabor e riqueza nutricional.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Estufado de frango com brócolos com arroz de mistura de vegetais

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●

Ingredientes

320g brócolos
 350g frango
 300g abóbora
 300ml de caldo aromático hortícolas
 200g cebola
 80g tomate
 350g massa cotovelos
 20g hortelã
 20g alho
 1 colher de sopa de azeite (10g)
 Pimenta q.b.
 Raspa e sumo de 1 limão
 300g arroz
 120g mistura de vegetais
 1 folha de louro e cravinho para cozer o arroz

Modo de preparação

Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e

talos da hortelã. Deixe apurar,coe e reserve.

Numa panela coloque a cebola picada, o alho, a abóbora e o tomate pelado, juntamente com o azeite. Adicione o frango temperado com pimenta, raspa e sumo de limão e deixe cozinhar em lume brando. Por fim, adicione os brócolos.

Numa panela à parte coza o arroz e a mistura de vegetais no caldo aromático, com a folha de louro e cravinho. No final emprate colocando o frango estufado com brócolos e o arroz com mistura de vegetais, terminando com hortelã fresca picada.

Truques e Dicas

O frango é um fornecedor de proteína de alta qualidade e apresenta, igualmente, um interessante teor em vitaminas e minerais, como é o caso das vitaminas do complexo B, em particular niacina, vitamina B6 e vitamina B12, ferro, fósforo e zinco. A incorporação dos brócolos e da mistura de vegetais permite enriquecer esta receita fornecendo um aporte de fibra.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Almôndegas de atum e brócolos com esmagada de abóbora

Ingredientes

300g brócolos
 200g pão
 20g alho
 30g coentros
 80g cebola
 2 latas atum
 300ml caldo aromático
 400g abóbora
 200g grão-de-bico
 1 colher de sopa de azeite (10g)
 120g alho francês
 Noz-moscada e Pimenta
 Colorau/pimentão-doce

Modo de preparação

Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho, talos dos coentros e alho francês. Deixe apurar, coe e reserve. Coza os brócolos e a abóbora no caldo

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●

aromático e reserve. Numa frigideira coloque a cebola, o alho, o atum bem escorrido, o grão e o pão e envolva. Junte os brócolos picados e os coentros, e misture. Tempere com pimenta, colorau ou pimentão-doce. De seguida molde o preparado em pequenas almôndegas. Para a esmagada de abóbora esmague a abóbora com um garfo depois de cozida e salteie numa frigideira com um pouco de azeite e cebola, envolva e tempere com noz-moscada e pimenta. Emprate e sirva.

Truques e Dicas

A abóbora possui quantidades apreciáveis de potássio e contém na sua composição outras vitaminas e minerais como o ferro, cálcio, magnésio, vitaminas do complexo B e C. Esta pode facilmente ser incorporada numa refeição como uma alternativa de acompanhamento. O atum é uma excelente proteína de elevado valor biológico que em conjunto com os brócolos permitem obter uma refeição equilibrada e completa.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Salada de brócolos, frango e molho de iogurte

Ingredientes

300g frango
 400g brócolos
 100g maçã
 300g massa fusilli
 300ml caldo aromático
 Raspa e sumo de limão
 1 colher de sopa de azeite (10g)
 1 iogurte natural
 100g tomate fresco
 Pimenta, açafrão
 5 folhas Hortelã

Modo de preparação

Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho, talos da hortelã. Deixe apurar, coe e reserve.
 Tempere o frango com o sumo de limão e pimenta. De seguida, coza a massa e os brócolos no caldo aromático e reserve.

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●

Para o molho de iogurte coloque numa taça o iogurte natural, uma colher de chá de açafrão, a hortelã fresca picada, a raspa e sumo de limão e envolva.
 Numa frigideira salteie o frango com o azeite. Por fim, envolva a massa com o frango, brócolos e molho de iogurte e sirva com maçã cortada em pedaços.

Truques e Dicas

O frango é considerado uma “carne branca”, apresentando um teor de gordura, em particular de gordura saturada inferior às “carnes vermelhas”. O iogurte natural sem adição de açúcar permite obter um molho aveludado sem que seja adicionado um excesso de gordura a esta receita. A utilização do caldo aromático para a cozedura dos brócolos permite reaproveitar e evitar a utilização do sal.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Hambúrguer pescada e brócolos com mistura de vegetais salteados

Ingredientes

300g pescada
 100g pão mistura
 200g brócolos
 1g pimenta, colorau
 1 unidade de raspa e sumo de limão
 30g coentros
 20g pão ralado
 200g mistura vegetais
 120g cebola
 20g alho
 1 colher de sopa de azeite (10g)

Modo de preparação

Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho, talos da hortelã. Deixe apurar, coe e reserve. Coza a pescada e os brócolos no caldo aromático. Caso tenha sobras de pescada e brócolos também poderá utilizar.

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●

Numa taça coloque a pescada desfiada, os brócolos picados, tempere com raspa e sumo de limão, pimenta, colorau e adicione os coentros. Envolve com o pão ralado e molde em forma de pequenos hambúrgueres. Para saltear a mistura de vegetais coloque numa frigideira a mistura de vegetais, o azeite, a cebola picada e alho e salteie.

Por fim, sirva os hambúrgueres com a mistura de vegetais salteados.

Truques e Dicas

A pescada, tem um elevado valor nutricional, fornecendo também quantidades apreciáveis de vitamina D, vitamina B12, potássio, fósforo e selénio. A pescada congelada à semelhança da fresca é uma opção de qualidade, uma vez que este processo de conservação permite manter todas as suas características nutricionais. A presença da mistura de vegetais e dos brócolos permite obter uma fonte de fibra importante para a saciedade.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Tortilha de brócolos e arroz com salada de hortícolas

Ingredientes

4 ovos
 300g brócolos
 100g mistura vegetais
 300ml caldo aromático
 200g arroz (sobras)
 1g pimenta e noz-moscada
 30g salsa
 1 colher de sopa de azeite (10g)
 100g alface
 30g cebola
 80g tomate

Vinagrete de laranja: Raspa e sumo de laranja;
 1 colher chá azeite; Açafraão e pimenta

Modo de preparação

Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola e talos da salsa. Deixe apurar,coe e reserve. Coza os brócolos e o arroz no caldo aromático. Caso tenha sobras de brócolos e arroz pode utilizar, promovendo, assim, o

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 30 minutos
 Tem dificuldade: ●●●
 É adequada para ovo-lacto-vegetarianos

reaproveitamento de sobras. Numa taça bata os ovos, juntamente com a salsa picada, cebola, as sobras de arroz, brócolos e a mistura de vegetais. Tempere com pimenta e noz-moscada. Numa frigideira coloque uma folha de papel vegetal recortada com a forma da frigideira, adicione uma colher de sopa de azeite coloque o preparado da tortilha. Vá virando à medida que está cozinhado. Para a salada misture a alface, com o tomate e a cebola e tempere com o vinagrete de laranja. Basta misturar a raspa e sumo de uma laranja numa taça, adicionar uma colher de chá de azeite, temperar com açafraão e pimenta. Envolve e sirva.

Truques e Dicas

Esta receita permite a reutilização de quaisquer sobras de arroz que existam. A utilização dos ovos permite obter uma proteína de alto valor biológico a baixo custo. Ao adicionar a mistura de vegetais e brócolos estamos a enriquecer esta receita com hortícolas de uma forma criativa e saborosa. O vinagrete de laranja permite temperar a salada sem quem seja adicionado um excesso de gordura e sal.

Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0%
Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis



Bruschetta de atum

Esta receita serve: 4 Pessoas
 Pode ser preparada em: 15 minutos
 Tem dificuldade: ●●●

Ingredientes

3 latas de atum
 320g espinafres
 200g tomate fresco
 1/2 cebola (120g)
 4 fatias pão de mistura (50g cada)
 30g salsa
 Pimenta q.b.
 Orégãos q.b.

Modo de preparação

Comece por picar finamente a cebola. Lave o tomate e corte em pequenos cubos.

Coloque os espinafres numa panela com a água a ferver e deixe cozer durante 10 minutos.

Abra as latas de atum e escorra bem o óleo em excesso. Numa taça envolva o atum com a cebola, o tomate, os espinafres e a salsa picada.

Tempere com pimenta e orégãos.

Numa frigideira coloque as fatias de pão a torrar e

distribua a mistura de atum por cima de cada fatia de pão.

Truques e Dicas

A adição de ervas aromáticas como a salsa, a pimenta e os orégãos, confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal. Nesta receita para além dos hortícolas sugeridos poderá utilizar outros como brócolos, cenoura, couve roxa, ou outros a gosto e da época. No caso do atum conservado em óleo deverá escorrer bem o óleo em excesso de forma a não adicionar mais gordura a esta receita..



GUIA SOBRE OS GRUPOS DE ALIMENTOS E COMBINAÇÕES SAUDÁVEIS