

Alimentos recomendados: sopa, produtos hortícolas, pescado congelado, ovos e fruta na perspectiva de refeições equilibradas, a custos controlados, de moderada densidade energética e elevada densidade nutricional

14 receitas para refeições económicas

1 Frango de fricassé

Calorias: 486 Kcal por pessoa

Interesse nutricional: A carne de frango é rica em diversos nutrientes como as proteínas, as vitaminas do complexo B niacina e riboflavina e, ainda, minerais como o ferro.

Custo: 6,13 € (1,53 € por pessoa)

Ingredientes (4 doses)

1 frango com cerca de 1 kg
1 colher (café) de sal
Pimenta q. b.
1 dl de vinho branco
2 cebolas grandes
1 dente de alho
2 colheres (sopa) de azeite
2 gemas de ovo
1 limão
1 colher (sopa) de salsa picada

1 Limpe o frango de pele e gorduras, lave-o e corte-o em pedaços pequenos. Tempere com sal, pimenta e vinho branco e reserve durante cerca de 30 minutos.

2 Pique as cebolas e o dente de alho e aloure-os no azeite. Quando a cebola começar a ficar transparente, junte-lhe os pedaços de frango e deixe saltear, adicionando pequenas porções de água quente, até que a carne fique macia e com algum molho.

3 Bata as gemas com o sumo do limão e misture-lhes a salsa picada. Retire do lume e deixe arrefecer um pouco.

4 Adicione a gemada ao frango, leve novamente ao lume e deixe cozinhar, sem parar de mexer, até retomar a fervura. Rectifique os temperos e sirva quente.

2 Tomates recheados com fiambre de frango

Calorias: 408 Kcal por pessoa

Interesse nutricional: O tomate é uma excelente fonte de licopeno, um carotenóide que funciona como antioxidante e fornece um bom índice de vitamina C.

Custo: 3,89€ (0,97 € por pessoa)

Ingredientes (4 doses)

4 tomates grandes (maduros)
2 fatias de pão de milho (sem cõdea)
100 g de fiambre de frango em cubinhos
2 dentes de alho
2 ovos
1 pimento
3 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de coentros picados
1 colher (café) de sal
Pimenta q. b.

1 Lave os tomates, corte-lhes o topo e escave-lhes o interior com a ajuda de uma faca e de uma colher de sobremesa. Depois, coloque-os a escorrer sobre uma rede voltados para baixo.

2 Pique os pimentos, o interior do tomate, os alhos e o pão. Amasse estes ingredientes juntamente com o fiambre, os ovos batidos, o azeite e os coentros. Tempere de sal e pimenta a gosto.

3 Encha os tomates com este preparado, disponha-os numa assadeira previamente untada com azeite e leve-os a forno quente durante cerca de 25 minutos.

3 Fusilli com pescada e cenoura

Calorias: 344 Kcal por pessoa

Interesse nutricional: A pescada é um peixe importante do ponto de vista nutricional pelo seu elevado teor em proteínas e baixo teor em colesterol. Destaca-se ainda o seu elevado índice de potássio e fósforo.

Custo: 6,08 € (1,52 € por pessoa)

Ingredientes (4 doses)

300 g de pescada
2 chávenas (chá) de massa *fusilli*
½ lata de tomate de conserva em pedaços
2 cenouras
1 cebola
2 dentes de alho
2 colheres (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de salsa picada
1 colher (café) de sal
Pimenta q. b.

1 Coza a pescada com um pouco de sal, retire-a do caldo e reserve-a.

2 Coe o caldo e nele coza as cenouras cortadas aos cubinhos. Quando as cenouras começarem a ficar tenras, adicione a massa e deixe cozer durante o tempo recomendado na embalagem.

3 Leve o azeite ao lume, juntamente com a cebola e o alho picado, e deixe-os alourar.

Adicione o tomate e a salsa e tape o tacho durante 2 minutos. Tempere de sal e pimenta, mexa cuidadosamente, junte a pescada cozida e desfeita e deixe acabar de cozinhar.

4 Coloque a massa com as cenouras num prato de servir e por cima disponha o molho de tomate com a pescada.

4 Tortilha de pimentos

Calorias: 349 Kcal por pessoa

Interesse nutricional: Os pimentos são alimentos importantes, do ponto de vista nutricional, devido ao seu baixo teor em calorias e por serem uma excelente fonte de vitamina C.

Custo: 2,78 € (0,69 € por pessoa)

Ingredientes (4 doses)

6 ovos

2 pimentos

2 batatas

2 colheres (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de salsa picada

1 colher (sopa) de cebolinho picado

1 colher (café) de sal

Pimenta q. b.

1 Bata os ovos inteiros com uma vara de arames e tempere-os com sal, salsa, cebolinho e pimenta moída.

2 Coza as batatas com casca, descasque-as e corte-as às rodelas.

3 Numa frigideira larga, com fundo anti-aderente, leve o azeite ao lume juntamente com os pimentos cortados em tiras finas até começarem a ficar moles. Junte as rodelas de batata aos pimentos e verta os ovos batidos para a frigideira. Tape a frigideira com uma tampa e deixe cozer a tortilha em lume moderado.

4 Quando sentir que a tortilha está cozida por baixo, vire-a e volte a tapar a frigideira.

5 Sirva a tortilha quente ou fria.

5 Grãos estufados com legumes

Calorias: 330 Kcal/pessoa

Interesse nutricional: O grão é um alimento fornecedor de energia, que se destaca pelo seu excelente teor de amido. É pobre em água, gorduras e isento de colesterol.

Custo: 4 € (1 € por pessoa)

Ingredientes (4 doses)

400 g de grãos cozidos (1 lata pequena)

100 g de feijão-verde

100 g de abóbora

2 tomates

2 cenouras
2 cebolas
2 dentes de alho
1 pimento vermelho
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de salsa picada
1 colher (chá) de caril
1 colher (café) de sal
Pimenta q. b.

1 Faça um refogado com o azeite, a cebola e o alho picados e junte-lhe o tomate cortado aos gomos. Quando o tomate começar a ficar mole, acrescente o feijão-verde aberto ao meio e cortado em pequenos troços, o pimento cortado às tiras e as cenouras às rodelas grossas. Tape o tacho e deixe cozinhar por mais 3 minutos.

2 Adicione o grão e a abóbora cortada aos cubos ao estufado e polvilhe com o caril. Se for necessário acrescente um pouco de água para fazer caldo. Deixe cozer cerca de 15 minutos em lume brando.

3 Tempere de sal e pimenta, polvilhe com a salsa picada e sirva acompanhado por arroz branco.

6 Lulas cremosas no forno

Calorias: 401 Kcal/pessoa

Interesse nutricional: As lulas são um alimento que se destaca pelo seu elevado teor proteico, para além de ser uma excelente fonte de potássio e fósforo.

Custo: 7,18 € (1,79€ por pessoa)

Ingredientes (4 doses)

600 g de lulas (limpas)
2 cebolas
2 dentes de alho
2,5 dl de molho béchamel
1 dl de vinho branco
2 colheres (sopa) de polpa de tomate
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de pão ralado
1 ramo de salsa
1 colher (café) de sal
Pimenta q. b.

1 Arranje as lulas, corte-as às rodelas finas e tempere-as com sal e pimenta. Reserve durante 1 hora no frigorífico.

2 Num tacho fundo, leve o azeite ao lume juntamente com as cebolas cortadas em rodelas muito finas e os dentes de alho esmagados. Quando estes começarem a ficar louros junte-lhes as lulas, bem escorridas, a polpa de tomate, o ramo de salsa inteiro e o vinho branco. Envolve os ingredientes e tape o tacho para que as lulas suem.

3 Quando as lulas estiverem tenras, adicione-lhes metade do molho béchamel. Volte a envolver, rectifique os temperos e retire do lume.

4 Coloque as lulas num tabuleiro de forno previamente untado com azeite, por cima regue com o restante molho béchamel e polvilhe com pão ralado. Leve a forno pré-aquecido para gratinar.

7 Macarrão com atum

Calorias: 594 Kcal/pessoa

Interesse nutricional: O atum é uma excelente fonte de proteínas mas também de minerais como o fósforo, o potássio e o magnésio.

Custo: 4,58 € (1,15 € por pessoa)

Ingredientes (4 doses)

2 cebolas

3 dentes de alho

2 colheres (sopa) de azeite

1 chávena (café) de polpa de tomate

1 folha de louro

2 latas de atum (pequenas)

1 colher (sopa) de orégãos secos picados

1 colher (sopa) de manjeriço fresco picado

Pimenta q. b.

300 g de macarrão

1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado

1 Aloure as cebolas e os dentes de alho picados no azeite. Adicione a polpa de tomate e o louro e deixe estufar por uns minutos.

2 Junte o atum, bem escorrido e desfeito, os orégãos e o manjeriço. Tempere com pimenta e apure.

3 Coza o macarrão conforme as instruções da embalagem. Depois, escorra-o e coloque-o numa taça aquecida.

4 Disponha o atum sobre a massa e polvilhe com o queijo parmesão ralado.

8 Tortilha de alho-francês

Calorias: 372,2 Kcal por pessoa

Interesse nutricional: A batata é rica em hidratos de carbono e contém níveis relativos de potássio. Deve confeccionar-se com pouca ou nenhuma gordura. O alho francês contém minerais como o ferro, o manganésio e vitaminas como a C e a B6. A sua parte branca pode ser utilizada na confecção de sopas, guisados e tortilhas, enquanto a parte verde pode ser aproveitada para enriquecer a base da sopa.

Custo: 2,70€ (0,70 € pessoa)

Ingredientes (4 doses)

500 g de batatas
2 cebolas
1 alho-francês
2 dl de leite
4 ovos
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (café) de sal
Pimenta q. b.

1 Coza as batatas com casca em água e sal durante 25 minutos; depois de cozidas, retire-lhes a casca e corte-as em rodela. Descasque a cebola e corte-a às rodela grossa. Lave o alho-francês e corte-o em rodela. Aqueça o forno do fogão a 180° C.

2 Salteie no azeite a cebola e, depois de loura, junte-lhe o alho-francês e as batatas. Entretanto, misture o leite com os ovos, tempere de sal e pimenta e regue os legumes com o preparado. Reduza o lume e deixe cozer.

3 Leve a tortilha ao forno aquecido durante cerca de 10 minutos e sirva quente ou fria.

9 Feijoada de cação

Calorias: 357 Kcal por pessoa

Interesse nutricional: O feijão branco é rico em proteínas e hidratos de carbono e o seu elevado índice de fibras solúveis contribui para a redução dos níveis de colesterol no sangue. O cação é um pequeno tubarão, com pouca gordura, rico em proteínas e em minerais como potássio e magnésio.

Custo: 9,23 € (2,30 € por pessoa)

Ingredientes (4 doses)

500 g de cação
1 lata grande de feijão branco
1 cenoura
½ pimento verde
1 cebola
2 dentes de alho
1 lata pequena de tomate pelado
2 colheres (sopa) de azeite
1 folha de louro
1 ramo de salsa picada
1 colher (chá) de sal
Pimenta q. b.

1 Descasque a cebola, os alhos e a cenoura, pique a cebola e os alhos e coloque tudo num tacho. Junte a cenoura cortada em rodela e o pimento em cubos sem pevides nem membranas. Adicione também o louro e o azeite, leve ao lume e deixe cozinhar até a cebola ficar transparente.

2 Junte o tomate picado com o molho e deixe cozinhar durante 10 minutos. Adicione depois o cação, mexa e deixe cozinhar mais 5 minutos.

3 Tempere com sal e pimenta, junte o feijão com o molho e mexa delicadamente. Deixe cozinhar durante mais 15 minutos. Retire e sirva polvilhado com a salsa picada.

10 Açorda de solha com coentros

Calorias: 556 Kcal por pessoa

Interesse nutricional: O pão é um dos pilares da alimentação portuguesa, sendo um alimento rico em hidratos de carbono. Deve preferir-se o pão escuro e de mistura, uma vez que é rico em fibras alimentares. A solha é um peixe magro que contém ácidos gordos ómega 3 além de ser rico em vitaminas como a B12.

Custo: 4,08 € (1,02 € por pessoa)

Ingredientes (4 doses)

500 g de solha limpa

1 colher (café) de sal

2 colheres (sopa) de azeite

1 cebola

2 tomates maduros

3 dentes de alho

400 g de pão saloio

1 ovo

1 molho de coentros picados

Piripíri q. b.

1 Coza a solha em água com sal, retire-a depois de bem escorrida e limpe-a de pele e espinhas. Reserve o caldo da sua cozedura.

2 Leve o azeite e a cebola picada ao lume e refogue levemente. Adicione os tomates cortados em pedaços pequenos e regue com um pouco do caldo que reservou. Deixe ferver por 5 minutos.

3 Junte os dentes de alho picados e o pão cortado em pedaços pequenos. Cozinhe em lume brando, mexendo regularmente até o pão se desfazer e ganhar a consistência de açorda (se for necessário, junte um pouco mais do caldo do peixe).

4 Adicione a solha lascada, o ovo batido e os coentros picados, tempere com piripíri e sirva de imediato.

11 Perna de peru no forno com citrinos

Calorias: 430 Kcal por pessoa

Interesse nutricional: A carne de peru é considerada a mais magra entre todos os tipos de carne. Destaca-se ainda como uma formidável fonte de proteínas de grande valor nutritivo e de vitaminas do complexo B. Os citrinos, como a laranja e o limão, são fonte de vitamina C que ajuda a prevenir infecções, além de conterem fibras alimentares e potássio.

Custo: 5,60€ (1,38 € por pessoa)

Ingredientes (4 doses)

1 perna de peru pequena
2 laranjas
2 limões
Salsa q. b.
1 colher (chá) de pimentão doce
2 colheres (sopa) de azeite
3 dentes de alho
1 colher (chá) de sal
Pimenta q. b.

1 Arranje a perna de peru. Prepare uma salmoura com água, sal e as laranjas e os limões cortados em gomos pequenos. Deixe repousar durante umas horas no frigorífico.

2 Aqueça o forno a 180° C. Retire a perna de peru da marinada e coloque-a num tabuleiro de forno, juntamente com 2 dl da marinada. Descasque os dentes de alho e pique-os.

3 Tempere o peru com o pimentão-doce e os dentes de alho. Regue com o azeite e leve ao forno durante aproximadamente 40 minutos até que a perna fique assada e douradinha.

4 Vire a perna de peru de vez em quando e regue-a com o seu próprio molho. Se necessitar, acrescente um pouco de água. Rectifique os temperos, se necessário, retire do forno e sirva polvilhada com salsa picada.

12 Codornizes de caril

Calorias: 689 Kcal por pessoa

Interesse nutricional: A carne de codorniz é rica em proteínas, vitamina B12, em ferro e ainda em fibras alimentares.

Custo: 7,93 € (1,99 € por pessoa)

Ingredientes (4 doses)

4 codornizes
2 dentes de alho
1 cebola
2 dl de leite de coco
1 tomate maduro
1 dl de vinho branco
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (chá) de colorau
1 colher (chá) de caril em pó
1 colher (café) de sal
1 folha de louro
Malaguetas q. b.
Pimenta q. b.

1 Tempere as codornizes com uma pasta feita de sal, uma colher (sopa) de azeite,

pimenta moída, um dente de alho esmagado, colorau e o vinho. Deixe-a repousar durante umas horas.

2 Aloure no restante azeite a cebola e o dente de alho picados, o tomate desfeito e a folha de louro. Adicione então as codornizes e deixe refogar em lume brando. Acrescente um pouco de água, malaguetas a gosto e deixe estufar.

3 Quando as codornizes estiverem quase cozidas, acrescente o leite de coco e o caril e deixe apurar.

13 Red fish com molho de tomate

Calorias: 320,3 Kcal por pessoa

Interesse nutricional: O red fish contém ácidos gordos ómega 3 em quantidades consideráveis. O tomate contém licopeno, um carotenóide que actua como antioxidante e fornece uma dose considerável de vitamina C, além de fornecer vitaminas do complexo B e minerais como fósforo e potássio.

Custo: 5,82 € (1,46 € por pessoa)

Ingredientes (4 doses)

4 postas de red fish
200 g de batatas pequenas
4 tomates maduros
2 cebolas
3 dentes de alho
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sobremesa) de salsa picada
1 colher (café) de sal
Pimenta e açafrão-da-Índia em pó q. b.

1 Aqueça o forno a 200° C. Coza as batatas com casca.

2 Salteie no azeite a cebola e o alho picados e quando estiverem macios adicione o tomate pelado e desfeito. Deixe estufar, tempere de sal e pimenta e reduza a puré com a varinha mágica.

3 Num tabuleiro de forno disponha as postas de peixe arranjadas e tempere-as com sal e açafrão.

4 Regue o peixe com o molho de tomate, disponha as batatas cozidas à volta e leve ao forno até ficar bem assado.

14 Rolinhos de couve com carne picada

Calorias: 503 Kcal por pessoa

Interesse nutricional: A carne de vaca destaca-se pelo seu elevado teor em proteínas, vitamina B₁₂ e ferro. A couve lombarda destaca-se pelo seu elevado teor de vitaminas K, C e B6, e ainda por conter um alto teor de fibras alimentares.

Custo: 6,45 € (1,61 € por pessoa)

Ingredientes (4 doses)

400 g de carne picada
4 folhas grandes de couve lombarda
2 dl de molho béchamel
1 cebola
2 dentes de alho
1 dl de vinho branco
2 colheres (sopa) de polpa de tomate
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (chá) de massa de pimentão
1 colher (café) de sal
Pimenta e noz-moscada ralada q. b.

1 Lave as folhas de couve e coza-as ligeiramente em água temperada de sal. Retire-as da água, deixe-as arrefecer e reserve.

2 Salteie no azeite a cebola e os dentes de alho picados. Junte a carne picada, a massa de pimentão e a polpa de tomate. Envolve e regue com o vinho, tempere com sal, noz-moscada e pimenta e deixe cozinhar cerca de 20 minutos.

3 Retire do lume e deixe arrefecer. Recheie as folhas de couve com o preparado de carne e enrole-as. Coloque os rolinhos num pirex, untado com azeite e regue-os com o molho béchamel. Leve a forno quente a gratinar e sirva acompanhado com arroz.