

6 RECEITAS SAUDÁVEIS

1) Polvo assado no forno

Preparação: **1** hora e **50** minutos

Congelação: **não**

Calorias: 144 kcal/pessoa

Interesse nutricional: O polvo é pobre em calorias e constitui boa fonte de proteínas, e de outros minerais como o zinco e o cobre. Também fornece uma boa quantidade de vitaminas do complexo B e iodo e não é excessivamente rico em sódio. Não é tão rico em colesterol como se possa pensar.

Custo: 5,38 € (1,08 € por pessoa)

Ingredientes (5 pessoas)

900g polvo limpo
2 dentes de alho
1 cebola
1 cenoura
3 colheres (sopa) de azeite
1 folha de louro
1/2 pimento vermelho
2 colheres (sopa) de polpa de tomate
1 colher (café) de sal
Pimenta q. b.

1. Passe o polvo por água fria, coloque-o num tacho, tape e leve ao lume, sem juntar água, durante 40 minutos. Vire de vez em quando. Retire do lume e mantenha dentro do tacho.
2. Descasque os alhos, a cebola e a cenoura, pique os alhos e corte a cebola e a cenoura em rodela. Coloque tudo num tacho, junte o azeite e o louro e deixe cozinhar até a cebola ficar macia.
3. Limpe o pimento de sementes e membranas, corte-o em tiras e junte ao tacho, assim como a polpa de tomate, sal e pimenta.
4. Coloque o polvo num prato de forno, cubra-o com a mistura anterior e leve ao forno por mais 20 minutos.

2) Rolo de carne

Preparação: 50 minutos

Congelação: não

Calorias: 215 kcal/pessoa

Interesse nutricional: Este rolo de carne tem alguns ingredientes que lhe conferem um maior

valor nutritivo. O pão integral é uma excelente fonte de fibras alimentares, a carne de peru tem pouca gordura e os espinafres são ricos em ferro.

Custo: 4,10 € (1,03 € por pessoa)

Ingredientes (4 pessoas)

2 carcaças integrais
2 dl de leite meio gordo
400 g de carne de peru picada
1 colher (sopa) de salsa picada
1 ovo
50 g de folhas de espinafres
2 cenouras
Sal, pimenta, azeite e pão ralado q. b.

1. Aqueça o forno a 180° C. Parta as carcaças em pedaços e demolhe-os no leite aquecido. Coloque a carne numa taça e tempere-a com sal, pimenta moída e a salsa. Junte-lhe o pão demolido e um ovo batido. Misture bem.

2 Unte uma forma de papel de alumínio com azeite e, polvilhe-a com pão ralado. Disponha dentro da forma o preparado de carne e cubra-o com as folhas de espinafres lavadas, as cenouras cozidas cortadas às rodela.

3 Enrole a forma em papel de alumínio e leve ao forno durante cerca de 35 minutos. Parta o rolo em fatias e sirva-o.

3) Ravioli de carne com molho de tomate

Preparação: 50 minutos

Congelação: não

Calorias: 411 kcal/pessoa

Interesse nutricional: Os raviolis são ricos em hidratos de carbono e consequentemente bons fornecedores de energia para o corpo.

Custo: 7,97 € (1,59 € por pessoa)

Ingredientes (5 pessoas)

600 g de ravioli de compra a gosto
2 alhos-franceses
1 cebola
3 dentes de alho
1 lata pequena de tomate picado (390g)
0,5 dl de polpa de tomate
2 colheres (sopa) de azeite
Manjerição q. b.
Pimenta q. b.

1 Aqueça o azeite e salteie a cebola e os dentes de alho picados. Adicione o tomate picado com o molho e a polpa de tomate e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, durante 5 minutos. Junte 4 dl de

água e um ramo de manjeriço, tempere com pimenta e deixe cozinhar durante 20 minutos. Retire do lume e reduza a puré.

2 Arranje os alhos-franceses e corte-os em rodela finas. Leve o tacho com o molho de tomate novamente ao lume, junte-lhe o alho-francês, rectifique os temperos e deixe cozinhar até ficar macio. Retire do lume e reserve.

3 Leve outro tacho ao lume com água temperada de sal, deixe ferver, junte os ravioli e deixe-os cozer conforme as indicações da embalagem. Depois escorra, deite numa travessa, regue com o molho de tomate e o alho-francês e sirva quente.

4) Lasanha de frango com molho de ervas frescas

Preparação: **1** hora e **15** minutos

Congelação: **não**

Calorias: 480 kcal/pessoa

Interesse nutricional: As ervas frescas são uma ótima alternativa ao sal, na medida em que oferecem muito sabor e aroma aos alimentos.

Custo: 9,18 € (2,29 € por pessoa)

Ingredientes (4 pessoas)

2 dentes de alho
4 colheres (sopa) de azeite
1 lata de tomate pelado
2 folhas de salva
1 ramo de manjeriço
1 colher (sopa) de orégãos
Pimenta acabada de moer q. b.
2 peitos de frango cozidos
10 folhas de lasanha pré-cozida
2 dl de molho bechamel

1. Descasque e esmague os alhos e deite-os para um tacho. Junte o azeite, leve ao lume e deixe aquecer bem. Junte o tomate, previamente picado com o molho, a salva e o manjeriço picados, os orégãos e um pouco de pimenta. Deixe cozinhar durante 10 minutos. Depois reduza a puré e reserve.

2. Depois de cozidos, desfie bem os peitos de frango. Ligue o forno a 180° C.

3. Num prato de forno, faça camadas alternadas de folhas de lasanha, frango e molho de tomate. A última camada deve ser de molho de tomate. Termine com o bechamel e leve ao forno, durante 20 minutos. Sirva quente.

5) Tarte vegetariana

Preparação: 1 hora

Congelação: sim

Calorias: 364 kcal/pessoa

Interesse nutricional: Esta tarte é muito rica em vegetais, que são uma excelente fonte de fibras alimentares, vitaminas e sais minerais.

Custo: 5,26 € (0,87 € por pessoa)

Ingredientes (6 pessoas)

1 embalagem de massa quebrada de compra

2 cebolas

2 alhos-franceses

2 beringelas

4 ovos

2 dl de natas de soja

2 colheres (sopa) de azeite

1 colher (café) de sal

Pimenta q. b.

1 colher (café) de orégãos secos picados

1 Descasque as cebolas e corte-as às rodelas. Lave bem os alhos-franceses, arranje-os e corte-os também em rodelas. Lave as beringelas e corte-as em cubos.

2 Aqueça o azeite, junte a cebola e deixe saltear até começar a ficar transparente. Adicione o alho-francês e deixe cozinhar mais 5 minutos, mexendo sempre. Por último, junte as beringelas, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até que todos os ingredientes fiquem cozinhados. Retire do lume e reserve.

3 Forre uma tarteira com a massa quebrada. Bata as natas de soja com os ovos e tempere com um pouco de pimenta moída e os orégãos.

4 Coloque a mistura dos legumes na tarte, regue com o preparado das natas e leve ao forno aproximadamente 35 minutos ou até que a tarte fique bem coradinha. Retire do forno e sirva quente ou fria.

6) Mini-pizas de tomate-cereja com três queijos

Preparação: **55** minutos

Congelação: **não**

Calorias: 445 kcal/pessoa

Interesse nutricional: O tomate é rico em licopeno, um potente antioxidante que protege as células do nosso organismo dos radicais livres.

Custo: 5,95 € (0,85 € por pessoa)

Ingredientes (7 pessoas)

Azeite para untar

2 bases de pizza de compra
200 g de tomates-cereja
1 colher (café) de sal
1 pitada de orégãos
350 g de queijo mozzarella ralado
5 colheres (sopa) de azeite

1. Unte ligeiramente o tabuleiro do forno com azeite. Corte as bases de pizza com dimensões mais pequenas, usando cortantes próprios, pique-as com um garfo e coloque-as no tabuleiro. Leve ao forno até ficarem douradinhas.

2. Lave os tomates-cereja e corte-o ao meio. Tempere com sal e orégãos.

3. Misture os queijos e divida-os pelas bases de pizza já cozidas. Disponha por cima as metades de tomate e regue com o azeite. Leve ao forno durante 10 minutos e sirva quente.