MedDiet: Sabores e Receitas

Receitas Mediterrânicas práticas para o dia a dia



MEDDIET

- MENUS 4 CAMPUS -

Índice

Pratos de Peixe

Empadão do Atlântico 04
Gratinado de bacalhau 06
Escondidinho de atum 08
Enchiladas de pescada e camarão 10

Pratos de Carne

Fusili com frango assado, cebola e molho pesto 14
Perú à Portuguesa 16
Moussaka 18
Tajine 20

Pratos Vegetarianos

Guisado da Horta 24
Penne com lentilhas, balsâmico e feta 26

5 Receitas de
Pratos de Peixe

Empadão do Atlântico

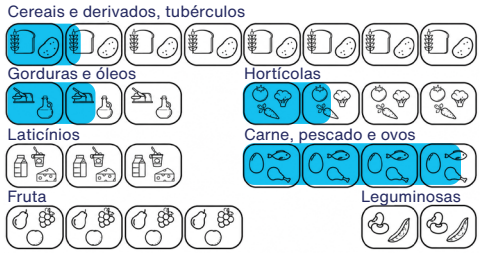
Ingredientes

· 150 g de batata
· 100 g de couve flor
· 100 g de pescada
· 50 g de cebola
· 50 g de feijão verde
· 75 g de couve lombarda
· 3 g de alho
· 8 ml de azeite
· 10 g de manteiga
· 5 g de mostarda
· 1 g de sal
· 0,5 g de noz moscada
· 0,8 g de salsa seca
· 0,2 g de pimenta preta
· 1 gema de ovo

Declaração Nutricional por Dose

Energia 521 kcal
Lípidos 25 g
AG Saturados 7,3 g
Hidratos de Carbono 38,6 g
Açúcares 9,6 g
Fibra 9,0 g
Proteína 30,9 g
Sal 1,5 g

Por dose esta receita fornece:



Modo de Preparação

1. Num tacho colocar água e sal. Adicionar a batata e a couve flor cortadas e o dente de alho. Deixar cozer cerca de 15 a 25 minutos, até os legumes ficarem macios.
2. Escorrer, reservando um pouco da água da cozedura (caso seja necessário diluir a consistência do puré).
3. Triturar a batata, a couve flor e o alho cozido, com a manteiga e a noz moscada. Reservar o puré.
4. Num tacho colocar água e sal a ferver. Adicionar a pescada e cozer entre 8 a 10 minutos a ferver.
5. Escorrer, remover a pele e as espinhas (se necessário). Lascar e reservar.
6. Num tacho, aquecer o azeite. Refogar o alho e a cebola picada.
7. Adicionar a couve lombarda em juliana, e o feijão verde laminado, e refogar. Adicionar a pescada previamente cozida. Temperar com sal, pimenta preta em pó e mostarda.
Finalizar com salsa picada.
Reservar.
8. Num tabuleiro, colocar o recheio da pescada.
Dispor o puré no topo.
Pincelar com a gema de ovo.
9. Por fim, levar a gratinar a 180ºC, cerca de 10 a 15 minutos ou até estar dourado.



Sugestão de apresentação.

Gratinado de Bacalhau

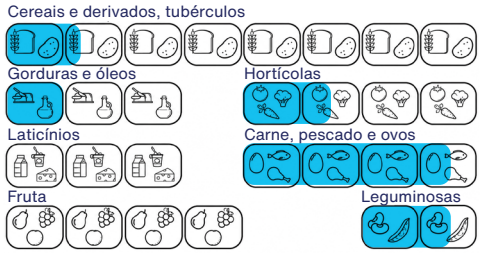
Ingredientes

· 100 g de bacalhau
· 100 g de feijão verde
· 120 g de feijão frade
· 50 g de cebola
· 50 g de alho francês
· 75 g de broa de milho
· 3 g de alho
· 10 ml de azeite
· 1 folha de louro
· 5 g de coentros frescos
· 20 ml de água

Declaração Nutricional por Dose

Energia 561 kcal
Lípidos 13,7 g
AG Saturados 2,2 g
Hidratos de Carbono 65,3 g
Açúcares 9,8 g
Fibra 14,2 g
Proteína 36,9 g
Sal 1,6 g

Por dose esta receita fornece:



Modo de Preparação

1. Num tacho colocar água e sal a ferver. Adicionar o feijão verde cortado e cozer entre 10 a 15 minutos.
2. Escorrer, arrefecer em água fria corrente e reservar.
3. Num tacho, aquecer o azeite. Adicionar o alho picado e o louro, e refogar.
4. Adicionar a cebola e o alho francês cortados em meias luas, e refogar.
5. Acrescentar as migas de bacalhau, e deixar cozer 5 minutos.
6. Cortar a broa de milho em pedaços. Triturar a broa de milho com o azeite, o alho, os coentro e a água.
7. Num tabuleiro dispor uma camada de feijão verde cozido. Adicionar uma camada do preparado de Bacalhau Migas.
8. Finalizar com uma camada de Broa de Milho triturada no topo.
9. Levar a gratinar a 180ºC , cerca de 10 a 15 minutos ou até estar dourado.



Sugestão de apresentação.

Escondidinho de Atum

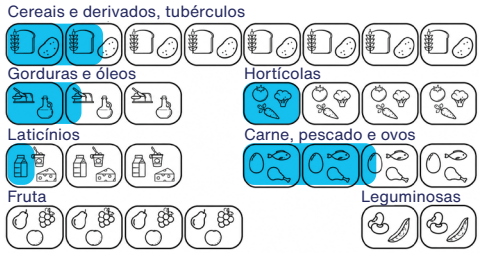
Ingredientes

· 80 g de arroz vaporizado
· 67 g de atum em lata
· 33 g de cebola
· 17 g de cenoura
· 33 g de espinafres congelados
· 50 g de milho
· 33 g de tomate em pedaços
· 33 g de polpa de tomate
· 7 g de alho
· 13 g de azeite
· 1 folha de louro
· 2 g de orégãos
· 13 g de queijo ralado

Declaração Nutricional por Dose

Energia 668 kcal
Lípidos 26,0 g
AG Saturados 4,3 g
Hidratos de Carbono 77,5 g
Açúcares 6,6 g
Fibra 6,4 g
Proteína 27,8 g
Sal 1,3 g

Por dose esta receita fornece:



Modo de Preparação

1. Num tacho aquecer o azeite. Adicionar o alho picado,o louro e refogar. Acrescentar o arroz, deixar fritar.
2. Adicionar a água, tapar e cozer em lume brando cerca de 10 a 15 minutos, até o arroz estar cozido.
3. Num tacho aquecer o azeite. Adicionar a cebola picada, e refogar.
4. Acrescentar o atum escorrido e a cenoura ralada, refogar.
5. Adicionar a polpa de tomate, o tomate aos cubos e os oregãos, e deixar estufar. Finalizar com os espinafres já descongelados e o milho.
6. Num tabuleiro, colocar a mistura de atum salteado. Dispor uma camada de arroz cozido. Finalizar com queijo ralado.
7. Levar ao forno a gratinar a 180°C cerca de 15 a 20 minutos, ou até estar dourado e o queijo derretido.



Sugestão de apresentação.

Enchiladas de Pescada e Camarão

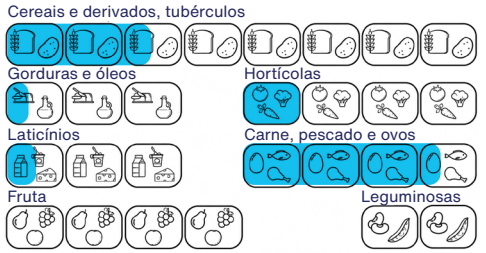
Ingredientes

· 120 g de tortilhas de trigo/wraps
· 50 g de pescada
· 50 g de camarão
· 100 g de couve lombardo
· 60 g de alho francês
· 100 g de polpa de tomate
· 2,5 g de alho
· 2,5 ml de azeite
· 1 g de noz moscada
· 0,5 g de pimenta
· 15 g de queijo ralado
· 75 g de molho bechamel
· 0,25 g de sal

Declaração Nutricional por Dose

Energia 701 kcal
Lípidos 23,7 g
AG Saturados 8,6 g
Hidratos de Carbono 79,3 g
Açúcares 12,5 g
Fibra 8,3 g
Proteína 38,4 g
Sal 2,7 g

Por dose esta receita fornece:



Modo de Preparação

1. Num tacho aquecer o azeite. Adicionar o alho picado e refogar. Adicionar o alho francês em meias luas e continuar a refogar.
2. Adicionar a juliana de couve lombarda e saltear. Adicionar o miolo de camarão cozido e lascas de pescada cozida sem pele e sem espinhas. Deixar apurar.
3. Cada tortilha é recheada com cerca de 40g de recheio de camarão, pescada e couve com cerca de 30g de molho bechamel.
4. Num tabuleiro dispor 200g de polpa de tomate.
5. Colocar as tortilhas enroladas recheadas. Colocar 200g de polpa de tomate por cima das tortilhas enroladas. Colocar 40g de queijo mozzarela ralado.
6. Levar a gratinar a 180ºC cerca de 10 minutos ou até o queijo estar derretido e com cor.



Sugestão de apresentação.

4 Receitas de

Pratos de Carne

Fusili com Frango Assado, Cebola e Molho Pesto

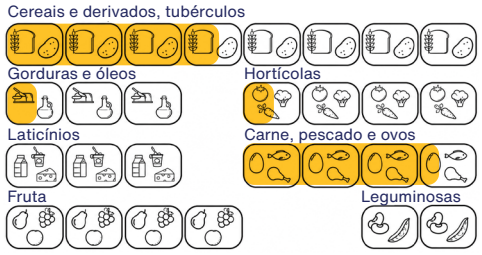
Ingredientes

· 100 g de massa fusili
· 30 g de molho pesto
· 100 g de frango
· 25 g de milho (doce, lata)
· 80 g de cebola roxa
· 2 g de alho
· 5 g de azeite
· 10 g de sumo e raspa de limao
· 1 g de sal
· 0,5 g de oregãos

Declaração Nutricional por Dose

Energia 712 kcal
Lípidos 17,9 g
AG Saturados 5,3 g
Hidratos de Carbono 94,2 g
Açúcares 19,6 g
Fibra 7,9 g
Proteína 39,5 g
Sal 1,5 g

Por dose esta receita fornece:



Modo de Preparação

1. Num tacho colocar água e sal a ferver. Adicionar a massa. Cozer cerca de 10 minutos, ou até a massa estar cozida. Escorrer e arrefecer em água fria. Adicionar um fio de azeite para a massa não colar. Reservar.
2. Dispor os peitos de frango num tabuleiro e temperar com , limao, alho, sal e óregãos. Assar a 180ºC 15 a 25 minutos, dependendo do tamanho, de forma a não ficar seco. Arrefecer e desfiar o frango. Reservar.
3. Descascar e Cortar a cebola roxa em gomos. Dispor os gomos de cebola num tabuleiro. Temperar com azeite, sal e sumo de limão. Assar a 160ºC, cerca de 15 a 20 minutos, até estar tenra e caramelizada. Arrefecer e separar as pétalas. Reservar.
4. Envolver a massa, frango, cebola, milho e pesto no tabuleiro.
5. Servir quente ou frio.



Sugestão de apresentação.

Perú à Portuguesa

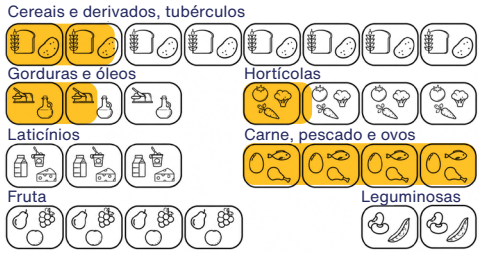
Ingredientes

· 165g de peito de peru
· 7,5g de pasta de pimento
· 4,5g de alho
· 1,5uni de louro
· 22,5ml de vinho
· 240g de batata-doce
· 150g de abóbora
· 49,5g de cebola
· 15g de azeite
· 0,3g de sal
· 7,5g de vinagre de vinho branco
· 3g de maisena
· 3g de coentros frescos
· 4,5g de pickles
· 16,5g de azeitona preta

Declaração Nutricional por Dose

Energia 697 kcal
Lípidos 20,7 g
AG Saturados 3,3 g
Hidratos de Carbono 76,5 g
Açúcares 23,4 g
Fibra 9,4 g
Proteína 42,7 g
Sal 2,0 g

Por dose esta receita fornece:



Modo de Preparação

1. Cortar a batata doce e a abóbora em cubos 2x2.
2. Colocar num tabuleiro. Temperar com azeite e sal , e levar a assar a 160ºC cerca de 20 a 30 minutos (até a batata e a abobora estarem macias e caramelizadas, sem se desfazer). Reservar.
3. Cortar o peru aos cubos 2x2. Temperar com massa de pimentão,alho picado, louro e vinho branco. Dissolver a maizena em água fria e envolver na marinada. Deixar marinar 12horas. Num tacho, aquecer o azeite e saltear a carne.
4. Adicionar os cubos de batata doce e de abóbora previamente assadas, e envolver.
5. Finalizar com os coentros e os pickles picados e a azeitona preta descaroçada (fora do lume).



Sugestão de apresentação.

Moussaka

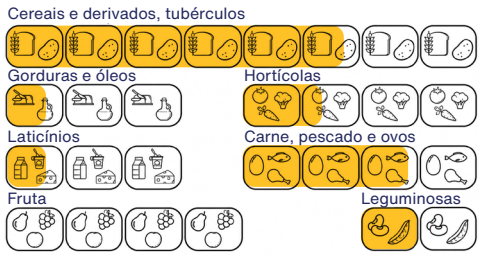
Ingredientes

· 200 g de batata
· 50 g de carne de vaca picada
· 50 g de lentilhas
· 25 g de cebola
· 5 g de alho
· 63 g de cenoura
· 63 g de beringela
· 1 ovo
· 6 g de azeite
· 75 g de molho de tomate
· 0,5 g de canela em pó
· 1 g de noz moscada em pó
· 0,5 g de sal
· 1 g de orégãos
· 55 g de iogurte natural
· 10 g de queijo mozzarella

Declaração Nutricional por Dose

Energia 548 kcal
Lípidos 18,2 g
AG Saturados 4,9 g
Hidratos de Carbono 58,9 g
Açúcares 12,9 g
Fibra 9,8 g
Proteína 32,1 g
Sal 1,0 g

Por dose esta receita fornece:



Modo de Preparação

1. Num tacho colocar água e sal a ferver. Descascar e cortar as batatas às rodelas com cerca de 0,5 cm de espessura. Colocar as batatas a cozer cerca de 10 a 15 minutos, até estarem cozidas. Escorrer e reservar.
2. Num tacho, aquecer o azeite. Refogar o alho, a cebola picada e a cenoura ralada. Adicionar a carne picada e deixar fritar bem de forma a separar os grumos da carne, mexendo de vez enquando. Adicionar a beringela aos cubos 1x1 e refogar. Temperar com sal, óregãos, canela e noz moscada. Adicionar as lentilhas, envolver. Adicionar a polpa de tomate e deixar estufar tapado, até as lentilhas e os legumes estarem cozidos.
3. Bater o ovo com o iogurte. Temperar com a noz moscada. Reservar.
4. Num tabuleiro, untado com azeite, dispor uma camada de batata ás rodelas previamente cozida. Adicionar uma camada de recheio de carne picada. Dispor novamente uma camada de batata cozida ás rodelas. Adicionar uma camada da cobertura de iogurte e ovo batido com noz moscada. Finalizar com queijo ralado. Levar ao forno a gratinar a 180ºC cerca de 15 a 20 minutos, ou até estar dourado e o queijo derretido.



Sugestão de apresentação.

Tajine

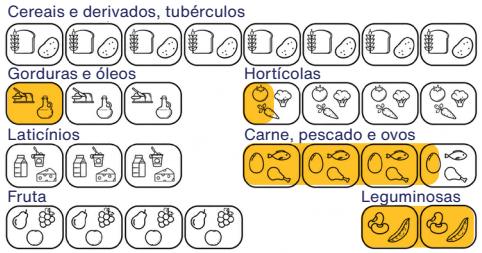
Ingredientes

· 100 g de almondegas de vaca
· 167 g de grão de bico
· 33 g de cebola
· 2 g de alho
· 25 g de pimento vermelho
· 33 g de cenoura
· 50 g de tomate pelado
· 33 g de curgete
· 10 g de azeite
· 0,3 g de cominhos
· 0,7 g de curcuma
· 1 g de paprica
· 0,5 g de canela
· 0,7 g de salsa fresca
· 0,07 g de coentros frescos
· 67 g de água

Declaração Nutricional por Dose

Energia 529 kcal
Lípidos 23,9 g
AG Saturados 5,7 g
Hidratos de Carbono 34,9 g
Açúcares 7,4 g
Fibra 11,2 g
Proteína 38,1 g
Sal 1,3 g

Por dose esta receita fornece:



Modo de Preparação

1. Aquecer o azeite
2. Refogar a cebola (picada), e a cenoura (diagonal).
3. Adicionar o alho picado, os cominhos, a paprica, a cúrcuma e a canela em pó, refogar.
4. Adicionar o pimento vermelho (juliana), os coentros e o tomate pelado, refogar.
5. Adicionar as almondegas e deixar estufar.
6. Adicionar a courgete em cubos 2x2 e o grão escorrido.
7. Adicionar a água necessária e deixar apurar.
8. Finalizar com salsa fresca picada.



Sugestão de apresentação.

2 Receitas de

Pratos de Vegetarianos

Guisado da Horta

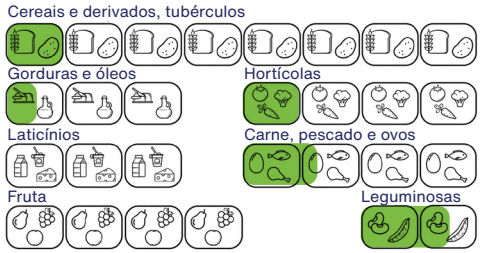
Ingredientes

· 1 ovo médio
· 130g de feijão encarnado
· 120g de batata
· 30g de cebola
· 50g de abóbora
· 60g de courgete
· 20g de polpa de tomate
· 5g de alho
· 5 ml de azeite
· 1g de tomilho seco
· 1 folha de louro
· 1g de salsa fresca
· 0,5g de sal

Declaração Nutricional por Dose

Energia 404 kcal
Lípidos 11,8 g
AG Saturados 2,5 g
Hidratos de Carbono 46,2 g
Açúcares 6,4 g
Fibra 12,7 g
Proteína 22,0 g
Sal 1,3 g

Por dose esta receita fornece:



Modo de Preparação

1. Num tacho, aquecer o azeite com o louro.
2. Adicionar o alho e a cebola picada, e refogar.
3. Adicionar o molho de tomate, e estufar.
4. Acrescentar a batata, a abóbora e a courgete aos cubos.
5. Temperar com sal e tomilho, estufar.
6. Adicionar o feijão, e envolver.
7. Finalizar colocando um ovo a escalfar e deixar cozinhar.
8. Temperar com salsa picada. Reservar



Sugestão de apresentação

Penne com Lentilhas, Balsâmico e Feta

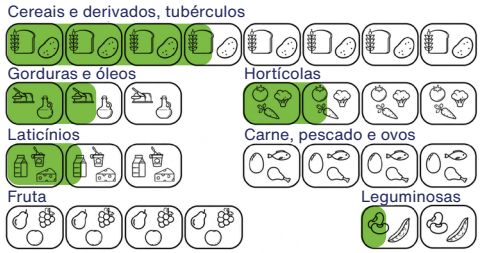
Ingredientes

· 120 g de massa penne
· 100 g de brócolos
· 90 g de cogumelos
· 35 g de queijo feta
· 50 g de cebola
· 3 g de alho
· 25 g de lentilhas
· 15 g de azeite
· 5 g de creme de vinagre balsâmico
· 0,3 g de sal
· 1 g de orégãos

Declaração Nutricional por Dose

Energia 762 kcal
Lípidos 27,2 g
AG Saturados 8,9 g
Hidratos de Carbono 94,5 g
Açúcares 7,4 g
Fibra 13,1 g
Proteína 28,4 g
Sal 1,1 g

Por dose esta receita fornece:



Modo de Preparação

1. Num tacho colocar água e sal a ferver. Adicionar a massa. Cozer cerca de 10 minutos, ou até a massa estar cozida sem desfazer. Escorrer e arrefecer em água fria. Adicionar um fio de azeite para a massa não colar. Reservar.
2. Envolver os bróculos com o sal e o azeite. Dispor os bróculos num tabuleiro. Levar a assar a 160°C, cerca de 10 a 15 minutos até estarem cozinhados. Reservar.
3. Numa frigideira aquecer o azeite. Adicionar o alho e a cebola picada, refogar. Colocar os cogumelos laminados, saltear.
Quando os cogumelos estiverem tenros, colocar o vinagre balsâmico, envolver. Adicionar um pouco água da cozedura da massa para emulsionar e reduzir.Acrescentar as lentilhas devidamente escorridas, misturar e reservar.
4. Envolver a massa com os cogumelos, os bróculos e os cogumelos com o se "molho" e as lentilhas Dispor no tabuleiro e "polvilhar" com o feta.
5. Pode ser servido quente ou frio.



Sugestão de apresentação.

Agradecimentos

This work is financed by national funds through FCT – Foundation for Science and Technology, I.P., under the project PRIMA/0008/2022, PRIMA/0009/2022, PRIMA/0010/2022 and PRIMA/0011/2022.

MEDDIET

- MENUS 4 CAMPUS -

Siga-nos nas redes sociais

info@meddiet4campus.eu