



55 *Receitas Saudáveis, práticas e saborosas*

Parte II: Receitas de Peixe e Carne

BY TERESA SILVA

CRIADORA DO PROGRAMA DIETA PARA A VIDA



Índice

Receitas de Peixe	2
Lulas estufadas	3
Cavala no forno	4
Arroz de atum	5
Bolinhas de batata doce e atum	6
Perca com legumes assados	7
Pastéis de bacalhau <i>fit</i>	8
Salmão no papelote	9
Salada de bacalhau e grão	10
Bacalhau escondido	11
Robalo no forno com abóbora.....	12
Receita Extra: Filetes de pescada panados no forno	
Receitas de Carne	13
Lasanha de Beringela	14
Pimento recheado	15
Rolinhos de frango com queijo e espinafres	16
Strogonoff de frango com caril	17
Pernas de frango estufadas	18
Muffins de frango e brócolos	19
Bife de peru e legumes salteados	20
Espetadas de peru	21
Bife de vaca marinado com ananás e couve roxa avinagrada	22
Bife de porco com laranja e tomilho	23
Receita Extra: Pizza com base de couve flor	



Receitas de Peixe

*" Não pode mudar as circunstâncias, as estações ou o tempo, mas
pode mudar-se a si próprio." (Jim Rohn)*



Lulas Estufadas



Ingredientes:

- 500 g Lulas inteiras limpas congeladas;
- 1 Pimento vermelho e verde pequenos;
- 1 Cebola pequena;
- Couve flor q.b;
- 2 Colheres de sopa de azeite extra virgem;
- Sal, Pimenta preta, louro, orégãos e pimentão doce;



Modo de preparação:

- 1 - Cortar as lulas inteiras às rodelas;
- 2 - Num tacho colocar o azeite, a cebola cortada às meias luas e os pimentos. Deixar refogar, em lume brando;
- 3 - Juntar as lulas cortadas às rodelas e temperar (pimenta preta, louro, sal, orégãos e pimentão doce);
- 4 - Juntar a couve flor, adicionar um pouco de água para cobrir as lulas e deixar cozinhar durante aproximadamente 20-30 minutos;
- 5 - Servir com arroz simples ou batata cozida.

Dica:

Lembre-se de comer mais vezes peixe do que carne, semanalmente. O peixe é de fácil digestão, tem menos gordura e dá-nos minerais importantes como, por exemplo, o iodo.



Cavala no forno



Ingredientes:

- Cavalas frescas q.b;
- 2 dentes de alho esmagados;
- Batata doce inteira;
- Azeite q.b;
- Sal, polpa de tomate, pimenta preta, água q.b.



Modo de preparação:

- 1 - Colocar num tabuleiro de ir ao forno as cavalas; Regar com azeite, polpa de tomate, água, pimenta preta e sal;
- 2 - Levar ao forno, em primeiro lugar, as batatas doces inteiras, com casca, bem lavadas. Deixar cozer por cerca de 40 minutos e depois colocar no forno as cavalas; As cavalas demoram mais ou menos 30-40 minutos no forno.
- 3 - Espetar um garfo na batata doce para verificar se está bem cozida por dentro.

Dica:

Consuma peixe gordo, no mínimo, 3 vezes, por semana. O peixe gordo inclui a cavala, o atum, o salmão e o carapau. São ricos em gorduras mono e polinsaturadas, do qual se destaca o seu teor em ómega 3. O ómega 3 é importante para uma boa memória, saúde óssea e cardiovascular.



Arroz de atum



Ingredientes:

- Arroz integral q.b;
- 2 Latas de atum (em água);
- Alho francês q.b;
- 2 Cenouras (raspadas);
- 1 Cebola pequena;
- Azeite q.b;
- Sal, pimenta preta, orégãos q.b.



Modo de preparação:

- 1 - Cortar a cebola e o alho francês às rodelas e raspar a cenoura;
- 2 - Aquecer o azeite e colocar a cebola e alho francês no tacho; Deixar alourar;
- 3 - Juntar o arroz integral e as doses de água, de acordo com as instruções da embalagem;
- 4 - Deixar cozinhar, e passados 10 minutos juntar a cenoura raspada e os temperos (sal, pimenta preta e orégãos, a gosto);
- 5 - Quando o arroz estiver cozido desligue o fogão e junte o atum.



Bolinhas de batata doce e atum



Ingredientes:

- 150g de batata doce cozida;
- 2 latas de atum ao natural;
- 1 c. sopa de queijo fresco quark 0%;
- 1 c. sopa de farinha de aveia;
- 1 c. sopa de sementes de linhaça trituradas;
- 1/2 cebola pequena;
- Especiarias/ervas aromáticas a gosto;
- Sementes de sésamo q.b. para envolver (opcional).



Modo de preparação:

- 1** - Cozer a batata doce; Depois de cozida, esmagar tipo puré;
- 2** - Adicionar os restantes ingredientes (exceto as sementes de sésamo) e misturar muito bem;
- 3** - Com o preparado anterior, moldar bolinhas com as mãos e envolver com as sementes de sésamo;
- 4** - Colocar num tabuleiro (forrado com papel vegetal) e levar ao forno a 180°C, durante 30-35 minutos;
- 5** - Servir com uma salada de alface, tomate e pepino.



Perca com legumes assados



Ingredientes:

- Postas de perca;
- Sumo de limão;
- Coentros picados q.b;
- Couve flor em raminhos, cenoura e courgette aos palitos;
- 2 dentes de alho picados;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- Sal, pimenta preta, oregãos, pimentão doce.



Modo de preparação:

- 1 - Pré-aquecer o forno a 180°C;
- 2 - Temperar as postas de peixe com sal, coentros frescos picados e sumo de limão; Colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal;
- 3 - Cortar a couve flor, cenoura e courgette e picar os dentes de alho;
- 4 - Noutro tabuleiro de ir ao forno, previamente forrado com papel vegetal, colocar os vegetais;
- 5 - Envolver os vegetais com o alho picado, sal, pimenta preta, oregãos, pimentão doce e azeite;
- 6 - Levar ao forno os 2 tabuleiros, por aproximadamente 30 minutos.



Pastéis de bacalhau fit



Ingredientes:

- 250 g de grão de bico;
- 300 g de bacalhau desfiado;
- 1 Cebola pequena;
- 1 Cenoura pequena ralada;
- 2 dentes de alho;
- 15 g de pão ralado ou farelo de aveia;
- 1 ovo M;
- Pimenta preta, coentros ou salsa.

(30 doses)



Modo de preparação:

- 1 - Picar a cebola e raspar a cenoura;
- 2 - Num recipiente misturar o grão de bico, cebola, cenoura, alho e farelo de aveia/pão ralado; Picar num processador de alimentos até formar uma pasta homogénea;
- 3 - Picar o bacalhau desfiado à parte e juntar à pasta de grão;
- 4 - Unir as 2 pastas com 1 ovo e temperar com pimenta preta e coentros/salsa;
- 5 - Com a ajuda de 1 colher de sopa moldar os pastéis;
- 6 - Forrar um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal e levar os pastéis aos forno, durante 20 minutos, até ficarem dourados, a 180 °C.

Salmão no papelote



Ingredientes:

- 2 Postas de salmão selvagem (congelado);
- Pimento vermelho, amarelo e verde q.b;
- ½ Cebola às rodelas e 2 dentes de alho esmagado;
- Sumo de 2 limões;
- Salsa, sal e pimenta preta q.b;



Modo de preparação:

- 1 - Marinar o salmão (2 horas antes de o confeccionar) com o sumo do limão e ervas aromáticas (exceto o sal, que só deve ser adicionado na hora da confeção);
- 2 - Picar a cebola, alho e pimentos;
- 3 - Embrulhar as postas de salmão e os vegetais em papel vegetal e levar ao forno aproximadamente 30 minutos a 180°C;

Curiosidade:

Adicione o sal sempre imediatamente antes de cozinhar. Se adicionar antes o sal provocará a saída de água e de alguns nutrientes do peixe ou da carne como, por exemplo, do ferro.



Salada de bacalhau e grão



Ingredientes:

- Grão de bico q.b;
- Bacalhau desfiado q.b;
- Tomate, alface, cenoura, cebola.

Molho de iogurte:

- 1 Pepino pequeno;
- 1 Iogurte grego natural;
- 1 Dente de alho esmagado;
- 1 Colher de sopa de hortelã fresca ou salsa picada;
- Sal e pimenta q.b

Tempero*

- Opção 1: Azeite e vinagre;
- Opção 2: Vinagre balsâmico;
- Opção 3: Molho de iogurte.



Modo de preparação:

- 1 - Picar a alface e a cebola; E envolver;
- 2 - Cortar o tomate e o pepino aos cubos;
- 3 - Juntar os ingredientes todos e temperar* a gosto (ver 3 alternativas);

Molho de iogurte:

- 1 - Descascar e ralar grosseiramente o pepino. Colocá-lo num coador e espremer o máximo de água possível.
- 2 - Colocar o pepino numa tigela. Adicionar o iogurte, o alho, a hortelã e temperar com pimenta.
- 3 - Misturar bem e levar ao frigorífico durante 2 horas antes de servir.

Dica:

Sabia que, ao nível das calorias presentes nos alimentos, 1 colher de sopa de azeite tem mais ou menos as mesmas calorias que 1 pão (50g)?

Tenha cuidado quando adicionar azeite às suas saladas. Modere a quantidade de azeite.



Bacalhau escondido



Ingredientes:

- Bacalhau desfiado q.b (500 g);
- 4 Cenouras;
- 1 Alho francês grande;
- Couve-flor q.b;
- 1 Cebola grande;
- 2 Dentes de alho;
- 3 Batatas médias;
- 3 Ovos;
- Leite magro q.b;
- Queijo ralado light (mozzarella);
- 2 Colheres de sopa de Azeite;
- Pimenta preta;
- Noz-moscada;
- Orégãos.

(6 doses)



Modo de preparação:

- 1 - Picar a cebola e o alho e deixar alourar no azeite;
- 2 - Raspar a cenoura, cortar o alho francês em rodela finas e a couve-flor picadinha e adicionar ao preparado anterior;
- 3 - Por fim, adicionar o bacalhau desfiado (deve estar previamente demolhado e por isso não há necessidade de juntar mais sal), temperar com pimenta preta e orégãos e deixar cozinhar;
- 4 - Colocar num tabuleiro de ir ao forno as batatas cortadas aos cubos ou rodela e envolver com o preparado anterior;
- 5 - Bater os ovos, adicionar o leite magro, temperar com noz moscada e colocar por cima do bacalhau;
- 6 - Por fim, adicionar o queijo ralado e levar ao forno por aproximadamente 45min-60min até a batata estar cozida.



Robalo no forno com abóbora



Ingredientes:

- 2-3 Robalos;
- Sumo de 1 Limão;
- Pimento vermelho q.b;
- 1 talhada de abóbora;
- 2 dentes de alho;
- 2-3 Batatas doces médias;
- Sal, pimenta preta, orégãos, alecrim;
- 2 colheres de sopa de azeite.

(4 doses)



Modo de preparação:

- 1 - Cortar a abóbora e a batata doce em palitos e colocar num tabuleiro de ir ao forno forrado previamente com papel vegetal;
- 2 - Temperar a abóbora e a batata doce com sal, 1 colher de sopa de azeite, pimenta preta e orégãos;
- 3 - Colocar num tabuleiro de ir ao forno os robalos marinados previamente (30 min antes da cozedura) com limão, sal e alecrim. Colocar o alho e os pimentos dentro do peixe e um fio de azeite;
- 4 - Levar ao forno aproximadamente durante 30-40 minutos até a abóbora, batata doce e robalo estarem cozinhados.

Dica:

Substitua as típicas batatas fritas pelos palitos de batata doce no forno. Ficam uma delícia!



Extra: Filetes panados fit



Ingredientes:

- 6 Filetes de pescada congelados ou frescos;
- Sumo de 1 limão ou 1 laranja;
- Sal, pimenta preta, oregãos;
- Pão ralado q.b;
- 2 ovos.



Modo de preparação:

- 1 - Marinar os filetes com o sumo de limão ou laranja durante, no mínimo, 2 horas;
- 2 - Temperar os filetes com sal, pimenta preta e oregãos;
- 3 - Bater os ovos. Mergulhar os filetes no ovo batido e de seguida passar pelo pão ralado;
- 4 - Forrar um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal e colocar os filetes panados;
- 5 - Levar ao forno, aproximadamente, durante 25 minutos, a 180 °C.

Dica:

Evite comprar panados já pré-feitos. Faça em casa! Esta receita é muito menos calórica porque vai ao forno em vez de fritar e o panado em si é mais saudável porque estamos a mergulhar o filete em ovo e pão ralado.



Receitas de Carne

"Os seres humanos quando mudam as atitudes interiores da mente, podem mudar os aspetos exteriores da sua vida." (William James)



Lasanha de Beringela



Ingredientes:

- 900 g de carne picada de vaca;
- 2 Beringelas médias cortadas às fatias finas;
- 4 Batatas médias cortadas às fatias finas;
- 2 Tomates maduros;
- 2 Cenouras cortadas às rodela;
- 1 Cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 2 Colheres de sopa de azeite;
- Queijo mozzarella q.b;
- Polpa de tomate q.b;
- Sal, pimenta preta, pimentão doce e orégãos q.b.

(6 doses)



Modo de preparação:

- 1** - Cortar a beringela às fatias e colocá-las no forno a secar durante 10 minutos a 200° C;
- 2** - Refogar a cebola e alho no azeite (lume brando). Adicionar a carne picada e deixar cozinhar por 5 minutos; Juntar o tomate;
- 3** - Temperar a carne picada com sal, pimentão doce, orégãos e polpa de tomate; Deixar apurar;
- 4** - Entretanto cortar a batata e a cenoura às rodela;
- 5** - Num tabuleiro de ir ao forno colocar por camadas: Carne, beringela, batata e cenoura regando com o molho da carne e na última camada colocar o queijo mozzarella;
- 6** - Levar ao forno, aproximadamente 30 minutos a 180° C.



Pimento recheado



Ingredientes:

- Carne picada de vaca q.b;
- 1 Pimento vermelho grande;
- Vegetais a gosto (alho francês, cenoura, brócolos);
- 1/2 cebola e 2 dentes de alho;
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem;
- Queijo ralado mozzarella q.b;
- Sal, pimenta preta, pimentão doce e orégãos.



Modo de preparação:

- 1 - Saltear os vegetais e a carne picada numa frigideira antiaderente. Temperar com sal, pimenta preta, pimentão doce e orégãos;
- 2 - Recheiar o pimento com o preparado anterior;
- 3 - Decorar com queijo ralado mozzarella
- 6 - Levar ao forno, aproximadamente 15-20 minutos a 180° C.



Rolinhos de frango com queijo e espinafres



Ingredientes:

- 6 bifes pequenos/médios (100-120g) de peito de frango ;
- 6 fatias de queijo light;
- Cerca de 100g de espinafres;
- Limão, alho, sal, orégãos e pimentão doce;
- Azeite q.b. (opcional)



Modo de preparação:

- 1 - Temperar os bifes de frango com o sumo de limão, alho, orégãos e pimentão doce. Deixar marinar durante algum tempo;
- 2 - De seguida formar os rolinhos: Estender cada bife de frango, colocar no centro uma fatia de queijo e os espinafres, enrolar e prender com um palito para não desenrolar;
- 3 - Colocar num tabuleiro de ir ao forno, temperar com um fio de azeite e ervas aromáticas a gosto;
- 4 - Levar ao forno pré-aquecido durante 40-45 minutos.

Dica:

Marine a carne com um elemento ácido, para que esta fique mais macia, saborosa e leve menos tempo a cozer. Pode optar pelos citrinos (laranja, limão), vinho ou ananás.



Strogonoff de frango com

Caril



Ingredientes:

- Bifes do peito de frango, cortados em strogonoff;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1/2 cebola pequena;
- 2 dentes de alho esmagados;
- Sal, pimenta preta, caril, açafrão das índias, orégãos.



Modo de preparação:

- 1 - Cortar a cebola e esmagar os dentes de alho;
- 2 - Aquecer o azeite, numa frigideira antiaderente, e deixar a cebola e alho alourar;
- 3 - Juntar o strogonoff de frango e temperar com as especiarias, favorecendo a quantidade de caril. Deixar cozinhar durante 7 minutos, e juntar um pouco de água para não queimar;
- 4 - Servir com arroz de legumes.



Pernas de frango estufadas



Ingredientes:

- Pernas de frango q.b;
- Sumo de 1 limão;
- Batata q.b;
- Legumes a gosto (cebola, cenoura, pimentos, couve flor);
- Sal, pimenta preta, orégãos, pimentão doce;
- Polpa de tomate q.b.



Modo de preparação:

- 1 - Marinar, previamente, as pernas de frango com o sumo de limão;
- 2 - Refogar a cebola no azeite; Juntar as pernas de frango; Temperar com sal, pimenta preta, orégãos, pimentão doce e polpa de tomate; Juntar água;
- 3 - Passados 15 minutos, adicionar a batata e os legumes e deixar cozinhar.
- 4 - O tempo de cozedura total será à volta dos 40 minutos (20-15 minutos para a batata e legumes; 40 minutos para o frango).

Dica:

Consuma mais carnes brancas (frango, peru, coelho) do que carnes vermelhas (vaca e porco). As carnes brancas tem menos gordura. Ainda assim, lembre-se de retirar todas as peles e gorduras da carne.



Muffins de frango e brócolos



Ingredientes:

- 200g de sobras de frango;
- 100g de brócolos cozidos;
- 1 ovo;
- 1 c. sopa de queijo fresco batido 0%;
- Sal, pimentão doce, alho, orégãos;
- 1 c. café de fermento.



Modo de preparação:

- 1 - Triturar todos os ingredientes (frango, brócolos, queijo batido, ovo e especiarias) com a varinha mágica ou num processador de alimentos, até obter uma mistura homogénea;
- 2 - Colocar em formas de silicone e levar ao forno, pré-aquecido a 180 °C, durante, aproximadamente, 25-30 minutos.

Dica:

Consuma mais carnes brancas (frango, peru, coelho) do que carnes vermelhas (vaca e porco). As carnes brancas tem menos gordura. Ainda assim, lembre-se de retirar todas as peles e gorduras da carne.



Bifes de peru com legumes salteados



Ingredientes:

- Bife de peru q.b;
- Sumo de 1 limão;
- Cenoura, courgette e brócolos;
- 1 Cebola pequena;
- 2 alhos picados;
- 2 Colheres de sopa de azeite;
- Sal, pimenta preta, orégãos, pimentão doce;



Modo de preparação:

- 1 - Marinar os bifes de frango com o sumo de limão, alho, pimenta preta, orégãos e pimentão doce com uma antecedência mínima de 2 horas. Temperar com sal na hora de cozinhar; Grelhar sem adicionar gordura, aproximadamente 7-10 minutos.
- 2 - Cortar a courgette às rodelas finas, a cenoura às tirinhas e os brócolos picados e colocar numa frigideira antiaderente;
- 3 - Colocar 2 colheres de azeite na frigideira antiaderente e temperar os vegetais com sal, pimenta preta e orégãos. Deixar o lume brando e cozinhar durante aproximadamente 7-10 minutos. Desligar o lume, tapar e deixar repousar.

Dica:

Quando fizer legumes salteados coloque o lume baixo, para o azeite não queimar e não perder as suas propriedades e no final tape a frigideira para os legumes cozerem com o vapor.



Espetadas de Peru



Ingredientes:

- Peru cortado aos cubos;
- Pimentos variados e cebola;
- Ananás cortado às fatias;
- Tomate cherry;
- Sal, pimenta preta e limão;
- Palitos grandes para as espetadas.



Modo de preparação:

- 1 - Cortar o peru em cubos;
- 2 - Temperar a carne com sumo de limão, pimenta preta e sal;
- 3 - Cortar os pimentos variados e o ananás em fatias;
- 4 - Fazer as espetadas com a carne, pimentos, cebola, ananás e no final de cada espetada colocar um tomate cherry;
- 5 - Grelhar as espetadas durante mais ou menos 7-10 minutos;



Bife de vaca marinado

com ananás e couve roxa avinagrada



Ingredientes:

- Bifes de vaca;
- 2 dentes de alho esmagados;
- 2 ou 3 rodela de ananás;
- Couve roxa;
- Azeite q.b;
- Pimenta preta;
- Sal;



Modo de preparação:

- 1 - Deixar de um dia para o outro os bifes de vaca a marinar no sumo de ananás (espremer bem as rodela de ananás) e pimenta preta. Reservar no frigorífico.
- 2 - No dia a seguir, colocar o azeite e alho na frigideira e adicionar os bifes. Temperar com sal. Deixar cozer durante 7min de cada lado e adicionar um pouco de água se começar a queimar;
- 3 - Numa outro frigideira antiaderente adicionar o azeite, alho e couve roxa. Deixar saltear durante 5 minutos. Temperar com sal e pimenta preta. No final adicionar vinagre a gosto e observar a mudança de cor da couve roxa. Desligar o fogão e deixar repousar.
- 4 - Servir os bifes com couve roxa avinagrada e com arroz simples.

Bife de porco marinado com laranja e tomilho



Ingredientes:

- Bifinhos de porco do lombo (parte mais magra);
- 3 dentes de alho;
- 1 Laranja;
- Sal, pimenta preta e tomilho.



Modo de preparação:

- 1 - Deixar os bifinhos de porco a marinar de um dia para o outro, para ganhar sabor, com o sumo de 1 Laranja, tomilho, 2 dentes de alho esmagados e pimenta preta (coloque o sal na hora de cozinhar para a carne ficar mais suculenta);
- 2 - No dia seguinte, grelhar a carne aproximadamente 5-7 minutos de cada lado;



Extra: Pizza fit com base de couve flor



Ingredientes:

- **Base de couve flor:**
- 1 chávena de queijo ralado *light* (mozzarella);
- 1 chávena de couve flor (picada e sem água);
- 1 ovo M;
- Noz moscada, pimenta preta e pitada de sal.

- **Recheio:**
- Presunto;
- Ananás;
- Courgette e pimento cortados às tirinhas.
- Polpa de tomate;
- Queijo ralado *light*.



Modo de preparação:

- 1 - Picar a couve flor (não deixar ficar tipo pasta; mas tipo miolo);
- 2 - Levar a couve flor, numa chávena, ao microondas, durante 1 minuto;
- 3 - Retirar o excesso de água da couve flor, colocando-a num pano e espremendo até sair o excesso de água;
- 4 - Misturar num recipiente, o queijo, a couve flor, o ovo e as especiarias;
- 5 - Levar ao forno, durante, 10 minutos; Retirar do forno;
- 6 - Espalhar a polpa de tomate e, de seguida, juntar o ananás, pimento, presunto e courgette; Polvilhar com queijo ralado *light*;
- 7 - Levar ao forno, novamente, durante, 15 minutos, a 180 °C.