

Dia a Dia
MAFALDA

Receitas para Toda a Semana

Fotografia
Nuno Correia

Produção
Ana Trancoso

Mafalda Pinto Leite

Criei este livro por perceber que cada dia da semana é diferente... há dias em que temos mais tempo, como no fim de semana, e podemos demorar-nos mais na cozinha a fazer pão ou um jantar especial para amigos, ou aqueles dias em que nem tivemos tempo para ir ao supermercado e a única solução é aproveitar, de uma forma deliciosa, as sobras que estão no frigorífico.

Voltamos, cada vez mais, para a cozinha, seja por gosto, por intolerâncias alimentares ou por motivos económicos. Queria que cada dia da semana fosse diferente e que neste livro possam encontrar receitas para todos os estados de espírito!

A minha semana gira à volta dos infinitos prazeres da boa comida. Conheço bem aquela sensação de olhar para o relógio e perceber que é quase hora do jantar, que tenho de criar algo que seja saboroso, nutritivo e rápido. E adoro aqueles dias em que tenho tempo para esperar que o pão levede, em que posso programar receitas de que todos gostamos e congelar as refeições para ter sempre à mão quando o tempo aperta.

Espero que estas receitas vos façam jeito, que as recriem e tornem-nas vossas, com os vossos temperos e ingredientes preferidos. Não tenham medo de modificar aqui e ali, nem de falhar... há dias que são assim também.

Bons cozinhados!

Mafalda



Índice

segunda-feira

| | |
|---|----|
| Pão de frutos secos, aveia e amêndoas | 16 |
| Salada de frutas com iogurte e mel | 18 |
| Panquecas de maçã | 21 |
| Lassi de manga e gengibre | 22 |
| Batido de banana, baunilha e camomila | 22 |
| Batido Verde | 23 |
| Batido saudável de pêsego | 23 |
| Salteado de tofu com legumes | 24 |
| Salada de cenoura com caril e tahini | 27 |
| Hambúrgueres de lentilhas e caril com molho de iogurte e hortelã | 30 |
| Wraps de salada com caril de quinoa | 32 |
| Quinoa com feijoada de legumes e ovos estrelados | 34 |
| Salmão com salada de tomate e milho | 36 |
| Salada de lulas grelhadas com molho picante | 38 |
| Camarão grelhado balsâmico | 40 |
| Frango «frito» no forno com molho de mostarda e mel | 43 |
| Frango enrolado com espinafres e ricota | 44 |
| Bolinhos de coco e chocolate | 47 |
| Bolo de banana e avelã | 48 |

Terça-feira

| | |
|---|----|
| Pequeno-almoço saudável de aveia e canela | 52 |
| A minha granola favorita | 54 |
| Cuscuz doce com fruta fresca | 57 |
| Enrolado de presunto e espinafres | 58 |
| Wrap de frango com molho picante doce | 60 |
| Tostas de piza | 62 |
| Panquecas de legumes e presunto | 65 |
| Fatias de muesli | 68 |
| Sandes de sushi | 71 |
| Sandes de almôndegas com legumes | 72 |
| Torta de arroz, atum e legumes | 74 |

| | |
|--|----|
| Carbonara deliciosa | 76 |
| Coxas de frango assadas | 79 |
| Salada de massa, legumes e queijo | 80 |
| Espetadas de fruta com molho de iogurte e maracujá | 82 |
| Espetadas de frutas com molho de chocolate | 82 |
| Fatias de cenoura | 84 |

Quarta-feira

| | |
|---|-----|
| Nuvens de fruta com iogurte de laranja | 88 |
| Bruschettas | 90 |
| Enrolados de salsicha fresca | 93 |
| Pitas de frango com molho de pimenta doce | 94 |
| Tigelas de chocolate e manteiga de amendoim | 97 |
| Gelados de iogurte | 98 |
| Espetadas de maçã grelhada e canela | 100 |
| Pipocas com sabor a churrasco | 102 |
| Pipocas de mel e caramelo | 102 |
| Rolo de carne | 106 |
| Crepes de frango | 108 |
| Empadão de salmão | 110 |
| Coxas de frango estaladiças | 113 |
| Cheesecake de manga | 115 |
| Granizado de frutos tropicais | 116 |
| Enrolado de café | 118 |

Quinta-feira

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Batido de banana e cereais | 122 |
| Batido de morango e manga | 122 |
| Sumo de laranja e manga | 122 |
| Sumo de melancia e gengibre | 122 |
| Muesli de frutos tropicais | 124 |
| Tostas com ovos escalfados | 126 |
| Sopa de tomate com estrelas de queijo | 128 |
| Sopa de frango | 131 |
| Tarte de piza | 133 |

| | |
|---|-----|
| Pataniscas de cenoura e beterraba | 134 |
| Queques de massa, curgete e batata | 136 |
| Hambúrgueres de salmão | |
| com molho de limão e ervas | 140 |
| Batatas assadas recheadas | |
| com cubos de peito de peru e parmesão | 142 |
| Tiras de frango com molho de iogurte | 144 |
| Gratinado de massa com queijo e fiambre | 147 |
| Camadas de brownies | 148 |
| Cheesecake de caramelo | 150 |
| Bolo de framboesa e chocolate branco | 152 |
| Enrolado de maçã | 154 |

sexta-feira

| | |
|---|-----|
| Cocktail de framboesas e lima | 158 |
| Chá gelado de laranja e pêsego | 160 |
| Ponche de maracujá | 162 |
| Requeijão assado com ervas | 164 |
| Camembert derretido | 166 |
| Minipizas | 168 |
| Camarões grelhados com maionese de gengibre e manga | 171 |
| Tartes de cebola caramelizada, batata e presunto | 172 |
| Creme de cenoura e abóbora com iogurte de coentros | 176 |
| Ceviche de peixe e manga | 179 |
| Salada de quinoa com manga | 180 |
| Enrolado de cogumelos | 182 |
| Risoto de lagosta | 185 |
| Rosbife enrolado em ervas frescas | 186 |
| Tigelinhas de creme de coco com morangos | 188 |
| Crepes com maçã e molho de caramelo | 191 |
| Cheesecake de leite condensado | 193 |
| Suspiros de chocolate com framboesas e chantilli de baunilha | 195 |

sábado

| | |
|--|-----|
| Naan de alho | 198 |
| Pãezinhos de queijo e ervas | 201 |
| Torta de pequeno-almoço | 202 |
| Bolo de café | 204 |
| Bolo de morango e mascarpone | 207 |
| Bolo de amêndoas com peras em calda de vinho do Porto | 210 |
| Bolo de crepes com molho de chocolate | 212 |
| Tarte gelada de morangos e gengibre | 214 |
| Bolo de chocolate sem farinha | 216 |

Domingo

| | |
|---|-----|
| Bebida de melancia | 220 |
| Rabanadas de fruta | 222 |
| Granola com chocolate e leite quente | 224 |
| Ovos escalfados em molho de tomate | 227 |
| Pequeno-almoço assado no forno | 228 |
| Tarte de presunto, queijo e tomate-cereja | 230 |
| Bolas de arroz recheados de mozzarella | 232 |
| Salteado de arroz com peixe | 236 |
| Sobras de massa | 238 |
| Bolonhesa mexicana | 240 |
| Enrolado de fruta madura com queijo creme e pistácios | 242 |
| Ananás caramelizado | 244 |
| Camadas de banana, coco e lima | 246 |
| Tigelas de chocolate | 248 |

| | |
|----------------------|-----|
| Tabela de conversões | 253 |
|----------------------|-----|





segunda-feira

É o dia para receitas saudáveis.

PÃO DE FRUTOS SECOS, AVEIA E AMÊNDOAS

SAUDÁVEL

Não se preocupem... eu não faço pão logo pela manhã, mas sim nos dias em que disponho de mais tempo e congelo-o em fatias. Assim, tenho pão caseiro sempre à mão.

Faz 1

100 ml leite
150 ml de iogurte grego natural
100 ml de xarope de agave ou mel
50 g de alperces secos
50 g de maçã seca
50 g de papaia seca
50 g de coco seco
70 g de amêndoas
(2 colheres de sopa extra)
50 g de flocos de aveia
(2 colheres de sopa extra)
150 g de farinha integral
180 g de farinha sem fermento
1 colher de chá de canela em pó
(opcional)
2 colheres de sopa de sementes
de linhaça
2 colheres de sopa de sementes
de papoila
2 colheres de sopa de pevides
de abóbora
1 colher de chá de sal
1 1/2 colher de chá de fermento
em pó
1 1/2 colher de chá
de bicarbonato de sódio

1. Pré-aqueça o forno a 180° C.
2. Misture o leite com o iogurte e o xarope (ou mel) numa tigela.
3. Pique grosseiramente as frutas e as amêndoas. Misture com os restantes ingredientes secos. Junte à mistura de leite. Se achar que a massa está muito grossa, adicione mais leite até obter a consistência desejada.
4. Forre uma forma de pão (ou de bolo inglês) com papel vegetal, deixando o excesso de papel sobrepor-se nas extremidades e nas laterais da forma.
5. Deite a mistura na forma preparada, polvilhe com as amêndoas e a aveia extra. Leve ao forno por 45 minutos ou até ficar dourada e cozinhada no interior. Deixe arrefecer ligeiramente na forma antes de desenformar.
6. Para congelar corte em fatias e guarde, num saco próprio, no congelador. Retire a quantidade necessária e torra. Sirva com queijo fresco e mel, se desejar.



SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE E MEL

SAUDÁVEL

Serve 4

250 g de morangos
(cortados às fatias)
2 bananas médias (descascadas
e cortadas em rodelas)
2 laranjas (descascadas
e cortadas em pedaços)
2 maçãs (cortadas aos pedaços)
4 iogurtes gregos naturais
Mel q.b.
1/3 chávena de amêndoas
(laminadas e torradas,
opcional)

Extras opcionais:

Raspa de laranja, baunilha, canela

1. Misture os morangos, as bananas, as laranjas e as maçãs numa tigela. Divida por quatro taças.
2. Cubra cada taça com o iogurte e regue com mel a gosto. Polvilhe com as amêndoas torradas e sirva.

Se não for servir imediatamente, misture a banana e a maçã com uma colher de sopa de sumo de limão antes de acrescentar outra fruta. Isto irá prevenir que a fruta escureça.





PANQUECAS DE MAÇÃ

SÁUDÁVEL

Serve 4

3/4 chávena de farinha
(sem fermento)
2/4 chávena de farinha integral
2 colheres de sopa de flocos
de aveia
1 colher de sopa de açúcar amarelo
1 colher de chá de fermento em pó
1/2 colher de chá de canela em pó
1 chávena de leite
2 ovos
1 colher de chá
de essência de baunilha
2 maçãs raladas
Manteiga sem sal q.b. (para untar)
Iogurte grego natural (opcional)

1. Coloque as farinhas, a aveia, o açúcar, o fermento em pó e a canela numa tigela. Faça um buraco no centro.
2. Noutro recipiente misture o leite, os ovos, a canela e a baunilha com um garfo. Deite no buraco da farinha. Junte as maçãs raladas e incorpore, delicadamente, com o garfo.
3. Aqueça uma frigideira grande em lume médio. Unte a base levemente com manteiga. Quando estiver quente, deite duas colheres de sopa da massa para cada panqueca. Cozinhe até aparecerem bolhas na superfície, vire e cozinhe por mais dois a três minutos. Retire e continue este processo até a massa terminar. Sirva com iogurte grego natural, se desejar.

DICA:

Pode usar outras frutas, como frutos silvestres, pera ou banana.

BATIDOS

LASSI DE MANGA E GENGIBRE

VEG^AN

As mangas, quando maduras, são bastante doces... por isso não adiciono adoçante. Se achar que precisa, opte por mel.

Serve 2

- 1 manga madura (descascada e cortada)
- 600 ml de leite de soja
- 1/2 colher de chá de raspa de gengibre
- Cubos de gelo para servir (opcional)
- 2 ramos de hortelã (opcional)

1. Coloque a manga, o leite e o gengibre no copo de um liquidificador e bata até a mistura ficar homogênea. Divida por dois copos, junte gelo, se desejar. Decore com ramos de hortelã e sirva.

BATIDO DE BANANA, BAUNILHA E CAMOMILA

VEG^AN

Efeitos calmantes logo de manhã... uma maneira perfeita de começar o dia.

Serve 2

- 1/4 chávena de chá de camomila (frio)
- 1/4 chávena de leite de soja
- 1/4 chávena de cajus ou amêndoas
- 2 bananas maduras (previamente congeladas em rodela)
- 1 banana madura
- 2 iogurtes de soja (sabor a baunilha)
- 1 chávena de água de coco congelada (ou 1 chávena de cubos de gelo)
- 1 pitada de canela
- 1 colher de chá de xarope de açúcar ou mel

1. Misture todos os ingredientes no liquidificador. Bata até ficar homogêneo.

BATIDO VERDE VEG*AN

Serve 2

- 1 chávena de sumo de laranja natural
- 1/2 chávena de sumo de ananás
- 1 1/2 chávenas de manga congelada
- 1 banana grande madura
- 1/2 copo de gelo
- 1 mão-cheia de legumes verdes
(espinafres, acelgas, etc.)

1. Coloque todos os ingredientes num liquidificador e bata até obter uma mistura cremosa e homogénea.

BATIDO SAUDÁVEL DE PÊSSEGO VEGET*ARI*NO

Serve 2

- 2 pêsegos maduros
- 1 banana
- 500 ml de leite frio (pode ser de soja)
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de sopa mel (opcional)
- 1/2 chávena de iogurte de baunilha ou pêsego
(ou grego)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e processe até a mistura ficar homogénea.

SALTEADO DE TOFU

COM LEGUMES

VEGETARIANO

Esta receita funciona bem para um pequeno-almoço. Com café quente e torradas com manteiga torna-se num perfeito e saudável brunch de fim de semana!

Serve 4

1 embalagem de tofu
Azeite q.b.
1 cebola-roxa (picada)
2 cenouras (cortadas em cubos)
1/2 colher de chá de alho em pó
1 colher de chá de cominhos em pó
1 1/2 colheres de sopa caril em pó
2 colheres de sopa de molho de soja (ou *tamari*)
2 colheres de sopa de vinagre de maçã
1 colher de chá de raspa de laranja
1 laranja (sumo)
1 chávena de espinafres-bebé
Molho picante (opcional)

1. Passe o tofu por água, seque com uma toalha de papel e reserve.
2. Aqueça uma frigideira grande em lume médio e junte um fio de azeite. Quando estiver quente, adicione a cebola e deixe refogar por dois minutos. Acrescente as cenouras, o molho de soja, o vinagre de maçã, o alho em pó, o caril, os cominhos e uma pitada de sal e pimenta. Refogue até a cebola ficar translúcida e as cenouras tenras.
3. Adicione o tofu esfarelado, a raspa e o sumo de laranja e deixe cozinhar por mais quatro a cinco minutos. Se começar a ficar muito seco, junte um pouco de água. Experimente e ajuste o tempero. Acrescente os espinafres e misture até murcharem. Retire do lume e sirva com torradas, se desejar.

Pode usar os legumes que quiser - experimente com pimentos, cogumelos ou curgete - ou utilize couve ou acelga em vez dos espinafres.



