

Dos autores de *Sozinhos na Cozinha*

**Maria Antónia Peças**  
**Luís Barros**

Com dicas  
e conselhos  
da nutricionista  
Rita Cruz Sousa

# ENVELHECER COM PRAZER

RECEITAS PARA UMA  
VIDA SAUDÁVEL

# Índice

|   |           |
|---|-----------|
| <b><i>Introdução</i></b>                                | <b>9</b>  |
| Desafios nutricionais                                   | 10        |
| Guias alimentares                                       | 14        |
| Porções   | 16        |
| Obstáculos na alimentação                               | 20        |
| <b><i>Sopas, Saladas-refeição e Acompanhamentos</i></b> | <b>25</b> |
| Canja de cenoura  | 27        |
| Canja de peru com couve-flor                            | 28        |
| Creme de feijão-catarino com coxinhas de galinha        | 30        |
| Sopa de feijão-branco com massa                         | 32        |
| Sopa de frango com vegetais                             | 33        |
| Sopa de grão com espinafres                             | 35        |
| Sopa de macarrão com atum                               | 36        |
| Sopa rica de peixe                                      | 37        |
| Sopa de tomate com pão e ovo escalfado                  | 38        |
| Salada de cuscuz com atum                               | 40        |
| Salada de leguminosas com bacalhau                      | 41        |
| Salada de maçã com abacate e queijo fresco              | 43        |
| Salada de quinoa com fiambre e legumes                  | 44        |
| Salada fria de batata com pickles e ovos                | 45        |
| Salada de massa com vegetais e camarão                  | 46        |
| Salada quente de rebentos de soja com molho de queijo   | 48        |
| Cuscuz com coentros                                     | 49        |
| Salada de milho com salmão e feta                       | 51        |
| Migas de tomate e coentros                              | 52        |
| Puré de brócolos/ervilhas                               | 53        |
| Arroz de lentilhas                                      | 54        |
| Brócolos gratinados com queijo e açafrão                | 54        |
| Puré de castanhas                                       | 56        |
| Puré de feijão  | 57        |
| Batata-doce assada com orégãos                          | 59        |

## Refeições principais

61

|   |     |
|---|-----|
| Açorda de pescada com pão de centeio                        | 63  |
| Aboborinhas recheadas com carne picada                      | 64  |
| Açorda de marisco   | 66  |
| Almôndegas de aves  | 67  |
| Bola de carne com vegetais                                  | 69  |
| Arroz de pato   | 70  |
| Bifes de atum com cogumelos                                 | 71  |
| Coelho à caçadora   | 72  |
| Empadão de aletria com peito de peru                        | 73  |
| Bolonhesa de peru com lentilhas                             | 75  |
| Empadão de vitela com cogumelos                             | 76  |
| Feijoada da horta   | 77  |
| Cataplana à portuguesa                                      | 78  |
| Fígado de galinha com cebola caramelizada em vinho do Porto | 80  |
| Hambúrgueres de frango no forno                             | 81  |
| Empada de frango com ervilhas                               | 83  |
| Lasanha de peixe  | 84  |
| Maruca espiritual   | 85  |
| Empadão de bacalhau com puré de grão                        | 86  |
| Massada de peixe  | 88  |
| Ovos gratinados com atum                                    | 89  |
| <i>Frittata</i> de pimentos                                 | 91  |
| Pato com laranja  | 92  |
| Panquecas de batata com molho de tomate                     | 94  |
| Pataniscas de aveia   | 95  |
| Lulas à jardineira  | 97  |
| Ravioli de carne com tomate e alcaparras                    | 98  |
| Rolo de bacalhau com broa                                   | 100 |
| Pizza de arroz  | 101 |
| Vitela com beringela no tacho                               | 103 |
| Medalhões de salmão com tomate e manjerição                 | 104 |
| Rolo de carne com feijão                                    | 106 |
| <i>Soufflé</i> de peixe com espinafres                      | 107 |
| <i>Millet</i> com frango e vegetais grelhados               | 109 |
| Tamboril estufado com lentilhas                             | 110 |

|   |     |
|---|-----|
| Travesseiros de arroz e peixe em massa filo | 111 |
| Ovos à marroquina                           | 112 |
| Quiche de sardinhas                         | 115 |

## ***Sobremesas*** **117**

|   |     |
|---|-----|
| Alegria dos netos                                 | 119 |
| <i>Carpaccio</i> de laranja com canela e gengibre | 120 |
| Tabuleiro de maçã com canela                      | 123 |
| Ambrósia  | 124 |
| Bavaroise de banana e canela                      | 125 |
| Mousse de abacate com cacau                       | 126 |
| Delícia de frutos em camadas                      | 129 |
| Granola com bavaroise de morango                  | 130 |
| Peras em infusão de fília                         | 131 |
| Madalenas de leite com amêndoa                    | 132 |
| Serradura de coco                                 | 135 |
| Pudim de iogurte com creme de amêndoa             | 136 |
| Soufflé de arroz-doce                             | 137 |
| Molotov com creme de ovos                         | 138 |
| Mousse de limão                                   | 141 |

## ***Batidos energéticos*** **143**

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Manga com agrião e água de coco | 145 |
| Beterraba com morangos          | 146 |
| Abacaxi com hortelã             | 146 |
| Espinafres com banana           | 149 |
| Frutos frescos com aveia        | 149 |
| Framboesas com abacate          | 150 |

## ***Preparações-base*** **151**

|                  |     |
|------------------|-----|
| Caldo de legumes | 153 |
| Caldo de peixe   | 153 |
| Caldo de aves    | 154 |
| Caldo de carne   | 154 |
| Molho bechamel   | 155 |

## ***Alimentos para ter sempre à mão*** **156**

## ***Bibliografia*** **158**

# Introdução

O envelhecimento é um processo complexo, irreversível, progressivo e natural, que se caracteriza por modificações morfológicas, psicológicas, funcionais e bioquímicas que influenciam a nutrição e a alimentação das pessoas<sup>1</sup>. Não é um problema, mas antes uma parte natural do ciclo de vida, sendo desejável que constitua uma oportunidade para viver de forma saudável e autónoma o mais que seja possível<sup>2</sup>.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) descreve a qualidade de vida associada ao envelhecimento como «um conceito amplo e subjetivo, que inclui de forma complexa a saúde física, o estado psicológico, o grau de independência, as relações sociais, as crenças e convicções pessoais e a sua relação com aspetos importantes do meio ambiente»<sup>1</sup>.

Nos anos 90, a OMS adotou o termo «envelhecimento ativo», que se define como o processo de otimização das oportunidades para a saúde, a participação e a segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem. Depende de uma variedade de influências, ou determinantes, que envolvem não apenas os indivíduos como as famílias e as próprias nações<sup>1</sup>.

A promoção de um envelhecimento saudável diz respeito a múltiplos setores, que envolvem nomeadamente a saúde, a educação, a segurança social e o trabalho, os aspetos económicos, a justiça, o planeamento e o desenvolvimento rural e urbano, a habitação, os transportes, o turismo, as novas tecnologias, a cultura e os valores que cada sociedade defende e que cada cidadão tem como seus<sup>1</sup>.

Se há determinantes sobre as quais não exercemos qualquer poder, como o género, há outras que, com pequenas modificações no dia a dia, poderão alterar a qualidade de vida para melhor, aumentando os anos de vida, mas principalmente a qualidade com que estes são vividos, como é o caso da ALIMENTAÇÃO.

## Desafios nutricionais

A nutrição exerce um papel fundamental na qualidade de vida em qualquer etapa do ciclo da existência, mas é especialmente preponderante na fase sénior. Um estado nutricional adequado e equilibrado é importante para a manutenção do bom funcionamento de todas as funções vitais do organismo e para se sentir bem, não só do ponto de vista físico como também mental, ajudando-o a prevenir a doença e a recuperar a saúde<sup>3</sup>.

Com o aumento da idade as necessidades nutricionais alteram-se, devido ao comprometimento da absorção e da utilização eficaz de certos nutrientes<sup>4</sup>.

| ALTERAÇÕES NA PESSOA SÉNIOR                | NECESSIDADES NUTRICIONAIS   |
|--|---|
| Diminuição da massa muscular               | Diminuição das necessidades energéticas                                     |
| Diminuição da massa óssea                  | Aumento das necessidades de cálcio e vitamina D                             |
| Diminuição da função imunitária            | Aumento da necessidade de vitaminas B6, E e zinco                           |
| Aumento do pH gástrico                     | Aumento da necessidade de vitamina B12, ácido fólico, cálcio, ferro e zinco |
| Diminuição da biodisponibilidade em cálcio | Aumento da necessidade de cálcio e vitamina D                               |
| Diminuição da função hepática do retinol   | Diminuição da necessidade de vitamina A                                     |
| Aumento do stress oxidativo                | Aumento da necessidade de betacaroteno, vitaminas C e E                     |
| Aumento dos níveis de homocisteína         | Aumento da necessidade de folatos, vitaminas B6 e B12                       |

O défice em alguns nutrientes específicos pode ter repercussões consideráveis, ou até graves, no processo de envelhecimento. <sup>5, 7-10</sup>

| NUTRIENTE    | CONSEQUÊNCIA  | FONTES ALIMENTARES   |
|--------------|---|--|
| Vitamina D*  | <p>Desmineralização e perda da massa óssea;</p> <p>Fundamental na prevenção e no atraso da progressão da osteoporose e outras doenças como o cancro, as cardiovasculares, diabetes e fragilidade do sistema imunitário.</p> <p>*em pessoas idosas institucionalizadas ou com menor exposição solar.</p> | <p>Óleo de fígado de bacalhau.</p> <p>Peixes gordos (salmão, arenque, atum, sardinhas...), fígado, gema de ovo, leite e derivados ricos em gordura.</p>              |
| Vitamina E   | <p>Aumento do risco de infeções e de doença coronária.</p>  | <p>Óleos de origem vegetal, frutos secos (avelãs, nozes e amêndoas), cereais e derivados pouco refinados, hortícolas de folha verde-escura, gema de ovo, queijo.</p> |
| Vitamina K   | <p>Maior risco de hemorragias.</p>  | <p>Hortícolas (espinafres, brócolos, repolho, cenouras...), óleos vegetais, leguminosas, batatas.</p>  |
| Vitamina B6  | <p>Redução de linfócitos B.</p>   | <p>Pescado, carnes, fígado, frutos, cereais e derivados pouco refinados, leguminosas, frutos gordos.</p>   |
| Vitamina B12 | <p>Anemia megoblástica e distúrbios neurológicos, afetando as funções sensorial e motora.</p>   | <p>Visceras, carnes, marisco, ovos, produtos lácteos (exceto manteiga).</p>  |

| NUTRIENTE    | CONSEQUÊNCIA  | FONTES ALIMENTARES   |
|--------------|---|--|
| Ácido fólico | Anemia megoblástica, depressão, hiper-homocisteinemia.  | Hortícolas de folha verde-escura, fígado, frutos gordos, leguminosas (feijões e ervilhas), gema de ovo, cereais e derivados pouco refinados. |
| Cálcio       | Desmineralização e perda da massa óssea, debilidade e dores articulares; papel fundamental na prevenção e no atraso da progressão da osteoporose e outras doenças como o cancro, as cardiovasculares, diabetes e fragilidade do sistema imunitário. | Laticínios, hortícolas de folha verde-escura, ovos, pescado, frutos gordos.  |
| Fósforo      | Alterações neurológicas, musculares, esqueléticas e hematológicas; debilidade e dores articulares.  | Leite e derivados, pescado, gema de ovo, frutos gordos, leguminosas, cacau.  |
| Selénio      | Enfraquecimento do sistema imunitário.  | Pescado (incluindo crustáceos), carne, gema de ovo, hortícolas (cebola, tomate, brócolos...), cereais e derivados pouco refinados.           |
| Zinco        | Alteração na cicatrização e função imunológica.   | Pescado (crustáceos e moluscos), carnes, gema de ovo, leite e derivados, fígado, leguminosas.  |
| Potássio     | Arritmias, confusão mental.   | Fruta (banana, laranja...), batatas, leguminosas, frutos gordos, pescado, cacau.   |

| NUTRIENTE | CONSEQUÊNCIA   | FONTES ALIMENTARES   |
|-----------|--|--|
| Ferro     | Anemia.  | <p>Carnes, vísceras, gema de ovo, pescado, leguminosas, frutos gordos, hortícolas de folha verde-escura.</p> <p>Nota: nos alimentos de origem vegetal o ferro é menos absorvido.</p> |
| Magnésio  | Tremores, espasmos musculares, alterações de humor, anorexia, náuseas e vômitos. | Cereais e derivados pouco refinados, leguminosas (feijões e grão-de-bico), castanha, frutos gordos, fruta fresca (banana, figo...).  |

# *Guias alimentares*

A alimentação terá de ser cuidada, mas não deve deixar de ser um prazer, isto é: não significa que tem de deixar de comer o que gosta, apenas tem de aprender como comer e saber em que quantidade comer. Para nos ajudar neste processo de aprendizagem foram criados dois guias essenciais que devem ser tidos em conta todos os dias.

## **Nova Roda dos Alimentos, guia alimentar para a população portuguesa."**



A Nova Roda dos Alimentos foi adaptada à população portuguesa e deve servir de guia para uma boa alimentação diária.

É constituída por sete grupos: fruta, hortícolas, cereais e derivados, leguminosas, peixe e carne, laticínios e gorduras. A água não constitui um grupo mas é uma bebida essencial e por essa razão encontra-se ao centro. Além disso, está presente em todos os alimentos dos sete grupos, em quantidades diferentes.

A menor percepção da sensação de sede é bastante frequente nas pessoas idosas e é um determinante de elevado risco para a desidratação. Este facto verifica-se particularmente em casos de perdas acrescentadas de líquidos (diarreias, vômitos, queimaduras, toma de diuréticos), pelo que se deve prestar especial atenção à ingestão de água por parte deste grupo.

## Roda dos Alimentos Mediterrânica, guia alimentar para a população portuguesa.<sup>12</sup>



Tem como base a Nova Roda dos Alimentos, mas adaptada ao estilo de vida mediterrânico e além dos alimentos presentes em cada grupo dá a conhecer alguns princípios inerentes ao estilo de vida mediterrânico, tais como: escolher alimentos da época e locais, adotar métodos de confeção mais saudáveis, realizar as refeições com a família ou amigos, privilegiar o uso de ervas aromáticas em detrimento do sal, consumo de frutos gordos, prática de atividade física e consumo moderado de vinho.

É importante conhecer estes dois guias, mas mais importante é saber interpretá-los e como pô-los em prática.

Transversal aos dois são as três mensagens essenciais que devemos conhecer. Para termos um estilo de vida saudável e uma alimentação adequada, esta deve ser:

**COMPLETA** todos os grupos são importantes; os alimentos fornecem nutrientes diferentes e devemos garantir o seu consumo diário, respeitando sempre as porções recomendadas (ver **Porções**, na página 16);

**VARIADA** cada grupo possui alimentos diferentes, pelo que não deve comer sempre o mesmo – varie. Desta forma garante a ingestão de nutrientes distintos em quantidades diferenciadas.

**EQUILIBRADA** repare que os sete grupos possuem tamanhos diferentes e a sua interpretação é simples: os grupos maiores têm os alimentos que devemos consumir em maior quantidade e os mais pequenos apresentam os alimentos cujo consumo devemos moderar. Mas não se esqueça: todos são essenciais!

## PARA UMA VIDA COM MAIS PRAZER

---

- Evite estar mais de 3 horas sem comer;
- Não deve ingerir refeições pesadas;
- Recorra regularmente a alimentos como frutos e hortícolas;
- Adapte a alimentação e as refeições às suas dificuldades de mastigação, deglutição ou flatulência;
- Prepare refeições com diferentes cores, sabores, formas, texturas e aromas. Tenha em atenção a apresentação das refeições;
- Faça as refeições com companhia, sempre que possível, e num ambiente calmo e agradável;
- Experimente novos alimentos e novas receitas, evitando consumir por sistema enlatados e pré-confecionados;
- Utilize ervas aromáticas, condimentos e sumo de limão para temperar os cozinhados (evitando o excesso de sal), de forma a melhorar o sabor dos alimentos, minimizando assim as consequências da diminuição do paladar;
- Beba água regularmente, mesmo não sentindo sede;
- Modere o consumo de açúcar, sal, gorduras e bebidas alcoólicas;
- Prepare quantidades maiores de alimentos e congele as porções em recipientes individuais que servirão para outras ocasiões;
- Quando comprar alimentos, fracione-os de forma ajustada às suas necessidades;
- Compre pouca quantidade de alimentos de cada vez. Por exemplo: quando comprar fruta escolha uma peça madura, uma média e outra verde;
- Confecione bem os alimentos (ovos, carne, peixe e marisco), para evitar toxinfecções alimentares;
- Lave corretamente e desinfete frutos e hortícolas antes do seu consumo;
- Faça uma caminhada antes das refeições, para estimular o apetite e estar atento às alterações do mesmo;
- Prefira o consumo de pratos tradicionais portugueses, adequados do ponto de vista nutricional e que incluam leguminosas e hortícolas;
- Esteja atento às modificações involuntárias do apetite ou de peso;
- Meça e registe o peso semanalmente;
- Faça por ser fisicamente ativo, de acordo com as suas capacidades individuais.

## *Pratique atividade física*

A alimentação influencia diretamente a qualidade de vida, podendo melhorar significativamente o seu dia a dia. Contudo, um estilo de vida saudável é constituído não só por uma alimentação saudável, como também pela prática de exercício físico. Caminhadas, aulas de hidroginástica ou danças de salão são apenas alguns exemplos de atividades que pode fazer no exterior. Dentro de casa também existem alguns exercícios que pode fazer com o auxílio de uma simples cadeira ou sofá. Contudo, não se esqueça de ter sempre em conta as suas limitações físicas, usar roupa e calçado apropriados e, se necessário, consultar o médico ou o fisiologista antes de iniciar qualquer atividade organizada.

# RECEITAS

O mais difícil para quem cozinha diariamente é decidir o que fazer, o que escolher e como poupar tempo e dinheiro... não deixando de preparar uma alimentação positiva que contribua para uma vida mais saudável e feliz.

Não sendo alheios a estas preocupações, reunimos algumas alternativas que podem ser uma ajuda preciosa nos momentos de maior falta de inspiração.

Dividimos as sugestões por secções que nos parecem mais úteis e tentámos fornecer receitas que podem servir de inspiração aos desafios alimentares que nutricionalmente propomos.

A única coisa de que irá precisar daqui para a frente é manter o espírito aberto e dar uso às suas papilas gustativas.

Ora, leve-nos para a cozinha e diga lá se não temos razão...

PRATOS QUE DURAM  
2 DIAS SEM  
SE ESTRAGAR

*(se guardados no frigorífico)*

RECEITAS FÁCEIS  
E RÁPIDAS  
DE FAZER



PARA CONGELAR  
E USAR QUANDO DER JEITO

PRODUTOS «NOVOS»  
NO MERCADO





# *Sopas, Saladas-refeição e Acompanhamentos*

A sopa é considerada aconchegante e saciante, e, como tal, muitas vezes é confundida como sendo uma refeição completa.

Contudo, e apesar de uma sopa de legumes ter elevada importância, principalmente ao nível do consumo de legumes e fibras, exclui os alimentos ricos em proteínas que são essenciais na manutenção da massa muscular nesta fase da vida. Se não tem tempo ou disposição para confeccionar um prato mais elaborado, pode optar por uma destas sugestões mais completas.

---

PRATOS QUE DURAM  
2 DIAS SEM  
SE ESTRAGAR

# Canja de cenoura

6 doses

## INGREDIENTES

½ galinha com ovinhos  
sal q. b.  
1 cebola  
2 cenouras, raladas  
100 g de aletria, em pedaços  
1 ramo de hortelã

Arranje a carne da galinha e coloque-a numa panela, junte 2 litros de água (aproximadamente), a cebola descascada e uma pitada de sal. Leve ao lume e deixe cozer bem a galinha.

Retire a carne do caldo e passe-o por um coador de rede fina, adicione um pouco mais de água (de forma a obter cerca de 2 litros) e leve a panela novamente ao lume.

Adicione à panela as cenouras e a aletria. Deixe cozer cerca de 10 minutos e junte-lhe a carne desfiada, bem como os ovinhos.

Sirva a canja aromatizada com folhas de hortelã.

---

*A canja não deve ser vista como uma sopa e não deve de modo algum substituir uma verdadeira sopa, a de legumes. Ainda assim, do ponto de vista nutricional e numa refeição principal, pode substituir o prato, uma vez que contém hidratos de carbono (massa ou arroz) e proteínas (galinha e ovos); no entanto, não se esqueça de complementar a canja com mais legumes além da cenoura, até perfazer uma dose.*

---

PRATOS QUE DURAM  
2 DIAS SEM  
SE ESTRAGAR

## Canja de peru com couve-flor

6 doses

### INGREDIENTES

- 400 g de carne de peru
- 1 cebola, picada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 tomates maduros, pelados e picados
- 100 g de arroz
- 250 g de couve-flor
- 1 colher (café) de sal
- 1 ramo de cebolinho, picado

Leve a carne ao lume numa caçarola coberta com água e deixe-a cozer até estar bem macia. Desligue o lume e deixe arrefecer. Depois desfie a carne, limpa de pele e ossos, e coe o caldo por um coador de rede fina.

Leve a cebola ao lume numa caçarola juntamente com o azeite. Quando estiver transparente, junte o tomate e deixe apurar durante aproximadamente 5 minutos. Adicione cerca de 1,5 litros do caldo da carne.

Quando levantar fervura adicione o arroz e deixe ferver durante 5 minutos.

Arranje a couve-flor, pique-a em pequenos raminhos e junte ao caldo fervente. Retifique o sal, adicione a carne de peru desfiada e deixe apurar por mais 10 minutos. Sirva a canja aromatizada com o cebolinho.

# *Carne de Aves*

As carnes de aves, em particular as de frango e de peru, possuem um excelente teor de proteínas de alto valor biológico, são ricas em aminoácidos essenciais e pobres em colesterol. Tornam-se por isso recomendadas para todas as idades (mesmo para quem sofre de algumas limitações de saúde), desde que preparadas sem pele nem gorduras visíveis.

## ***Quando comprar carne de aves leve em conta que...***

Esta carne é facilmente contaminada por bactérias e por isso deve certificar-se de que está bem fresca e não apresenta manchas. Rejeite as que apresentarem cheiros fortes e cujas embalagens não estejam intactas ou contenham líquidos. Em caso de optar por congelados, certifique-se de que a carne não está queimada pelo frio.

## ***Regras de ouro para lidar com a carne de aves:***

Por ser uma carne bastante perecível, todo o cuidado é pouco na sua abordagem. É importante que seja transportada rapidamente a partir do momento da compra e devidamente acondicionada e guardada até ao momento da sua preparação.

**Guardar no frio** – A carne de aves deve ser confeccionada até dois dias depois da aquisição. Enquanto não a utiliza guarde-a no frigorífico, de preferência na embalagem original, desde que não tenha miúdos (se os tiver devem manter-se separados), ou envolvida em papel vegetal.

**Congelar/descongelar** – O rigor será uma das pedras basilares deste processo, no que diz respeito à carne de aves. Pode manter-se no congelador até 6 meses, mas antes de a preparar deve estar perfeitamente descongelada (para que as salmonelas não sobrevivam), o que deve ser feito de forma lenta e preferencialmente dentro do frigorífico (para que o calor ambiente não desenvolva bactérias).

**Utensílios** – A tábua onde prepara a carne de aves deve ser exclusivamente usada para este fim. Desta forma não haverá transferência de bactérias para os alimentos que se consomem crus. Higienize a tábua, depois da sua utilização, com água bem quente e detergente.

**Confeção** – Não lave a carne das aves antes da confeção para evitar que ocorra uma disseminação das bactérias e garanta que a carne fica bem cozinhada antes de a servir. Esta carne não deve ser consumida mal cozinhada.

**Sobras** – Deixe arrefecer bem as sobras de carne de aves cozinhadas e guarde-as no frigorífico (3-5 dias no máximo) em embalagens com tampa.

PRATOS QUE DURAM  
2 DIAS SEM  
SE ESTRAGAR

# Creme de feijão-atarino com coxinhas de galinha

6 doses

## INGREDIENTES

6 coxinhas de galinha ou de frango  
sal q. b.  
1 cebola, às rodelas  
2 batatas, aos cubos  
1 chuchu, aos cubos  
1 curgete, aos cubos  
1 nabo, aos cubos  
1 lata pequena de feijão-atarino cozido  
1 ramo de coentros, picado  
1 colher (sopa) de azeite  
croûtons a gosto, q. b.

Coloque as coxinhas de galinha ou de frango numa panela e cubra-as com água a ferver temperada com um pouco de sal. Leve ao lume e deixe-as cozer. Retire as coxas de galinha do caldo, bem escorridas, e reserve-as.

Numa caçarola grande coloque o caldo onde cozeu a carne e junte-lhe a cebola, as batatas, o chuchu, a curgete, o nabo, o feijão e metade dos coentros. Leve ao lume e deixe cozer. Depois de tudo cozido triture, tempere com o azeite e desligue o lume.

Sirva a sopa decorada com os restantes coentros picados, alguns croûtons e acompanhe com as coxinhas de galinha desfiadas.



# COMER BEM NÃO TEM IDADE

Quando se chega à «idade de ouro», os cuidados com a alimentação tornam-se mais importantes para manter uma vida saudável. Mas isso não significa que deixe de apreciar uma boa refeição. E para o garantir e tornar as receitas apresentadas neste livro tão saborosas quanto saudáveis, os autores de *Sozinhos na Cozinha* juntaram-se à nutricionista Rita Cruz Sousa.

*Envelhecer com Prazer* é o guia fundamental para um público sénior que pretende poupar tempo e dinheiro. Este livro apresenta-lhe os alimentos que se conservam mais tempo, os que são «novos» no mercado e o que deve ter sempre na sua cozinha, além de conselhos para uma nutrição adequada à sua idade.

Das sopas mais tradicionais aos batidos mais refrescantes, dos pratos típicos portugueses às saladas de verão, passando por deliciosas sobremesas que o deixarão de água na boca, descubra os segredos de uma alimentação saudável e saborosa.

v o g a i s

com todas as letras

20|20 editora

ISBN 978-989-668-429-7



9 789896 684297

Culinária