

SAÚDE ^{NO} TACHO

RECEITAS SAUDÁVEIS DA COZINHA PORTUGUESA
O MESMO SABOR. MENOS CALORIAS.



SAÚDE ^{NO} TACHO

RECEITAS SAUDÁVEIS DA COZINHA PORTUGUESA
O MESMO SABOR. MENOS CALORIAS.

ANA BRAVO
COM
JOÃO CONCEIÇÃO

ARENA

Com o desejo de o despertar
para novas viagens na cozinha
da saúde e da vitalidade, em
que os nossos sabores se apreciam
com verdade e com leveza.

Ana Bravo



PREFÁCIO

A vida, em todas as suas vertentes, é feita de ciclos. De momentos, ora eufóricos, ora menos exuberantes ou de modas, umas mais passageiras, outras mais resistentes ao tempo.

A culinária atravessa um ciclo, um momento, ou uma moda que se pode considerar eufórico. Com presença na televisão para todos os gostos, em rubricas, programas ou mesmo canais de televisão especializados, em todas as plataformas de comunicação, com cada vez mais mensageiros desta difícil arte de confeccionar alimentos e divulgar tradições a eles sempre associados, a culinária ganhou uma dimensão tal que conseguiu deixar de ser uma moda para se tornar um ciclo suficientemente sólido, duradouro e cada vez mais apaixonante para o cidadão comum.

Quer-me parecer, ainda assim, que o mercado, há um bom par de anos, depurou a avalanche de mensageiros da culinária que surgiram sobretudo nos escaparates das livrarias, supermercados e em lojas especializadas na venda de livros feitos à medida do gosto do leitor.

Ana Bravo há muito que se tornou uma das vozes que o mercado reconheceu como autoridade na arte da culinária e saúde. Porque foi ao encontro do gosto e das expectativas de quem necessita de continuar a comer bem mas preservando a saúde. Foi esse, na minha óptica, o segredo do sucesso da autora deste livro. Ana Bravo não se limitou a compilar receitas e a juntar fotografias apelativas para entrar no mercado com o mero objectivo de vender livros e angariar lucro fácil.

Bem pelo contrário. Adicionou esta necessidade absoluta que temos de comer à certeza de que é possível mantermos os nossos hábitos alimentares de uma forma saudável, que nos permita manter uma boa qualidade de vida gastronómica. Conseguiu até com alguns dos seus livros fazer-nos recuar na história e perceber que, mais tarde ou mais cedo, todos vamos regressar ao campo, através dos alimentos. Em termos absolutos, regressar ao Paleolítico, época em que a alimentação era baseada no campo e no mar, sem aditivos, sem desvios da verdadeira capacidade que os alimentos têm e dos quais tiramos, na maioria dos casos, pouco proveito.

Foi isso que, quer na televisão, quer nos livros, Ana Bravo conseguiu transmitir, conquistando assim um vasto público, um número considerável de fãs que vêem nesta autora uma mensageira capaz de nos convencer de que a vida, com uma alimentação saudável e respeitando as tradições gastronómicas, é não só possível como indutora de um objectivo que todos procuramos: sermos felizes. Com o currículo que tem, pelo facto de se ter tornado uma voz autorizada e reconhecida neste mercado — que, a determinada altura, pareceu ser a presa fácil de centenas de predadores que viram na culinária um resgate financeiro — Ana ganhou o direito e o estatuto de lançar um livro simples de receitas, sempre com a mesma finalidade: a saúde é o caminho, os alimentos são a luz desse caminho.

Porque o mercado a reconhece. Porque os leitores e seus admiradores já não dispensam essa luz que ilumina o coração de muita gente através de sensibilidade, gentileza e competência que a autora deste livro sempre tem revelado em todos os projectos que abraça.

Este é só mais um de muitos.

Júlio Magalhães



INTRODUÇÃO



INTRODUÇÃO

COZINHA VIVA!

A cozinha portuguesa encanta. Não só a nós, portugueses, orgulhosos da tradição gastronómica tão rica nos sabores e nos aromas que nos marcaram (e marcam) desde sempre, mas também a todos os que nos visitam e facilmente se deixam deslumbrar. Claro que somos conhecidos de igual modo pelas belas paisagens visíveis ao longo de todo o território nacional, desde cidades, vilas e aldeias até à rica diversidade dos nossos rios, montanhas e vales. Porém, não escapa à avaliação quase unânime de qualidade essa rica e diversa gastronomia que caracteriza cada região.

Quem não sentiu falta da nossa comida quando passou algum tempo fora do país, mesmo que em viagens encantadoras? Todos sentimos, certamente: fosse de uma «simples» sopa ou de um prato mais elaborado, mas intrinsecamente nosso.

Deixando de lado a questão sensorial associada à nossa comida – o que, convenhamos, não é fácil –, pensemos na saúde. Serão os pratos portugueses equilibrados? Todos sabemos que não. Se alguns correspondem às normas de culinária saudável, muitos outros abusam do sal, do açúcar e da gordura.

Ora é precisamente aqui que começa a nossa viagem, neste livro. Tenho percebido, quer em relatos que fui ouvindo ao longo das consultas quer no meu convívio diário com familiares, amigos e conhecidos, que todos gostaríamos de incluir mais pratos da cozinha tradicional portuguesa na nossa ementa comum. É também esse o meu desejo pessoal, confesso. Em vez de nos deliciarmos com uma feijoada ou um arroz de polvo, por exemplo, apenas ao almoço de domingo, não seria bom poder incluir este tipo de pratos no dia-a-dia? É evidente que sim. Nas quantidades apropriadas e no momento mais adequado, é certo, mas com maior frequência.

Agrada-lhe a ideia, aposto. Então, vamos a isso. O que nos propomos fazer com este manual é ensinar como confeccionar a nossa comida tradicional de forma mais saudável e menos calórica, de modo a podermos deliciar-nos sem descurar a preocupação imprescindível com a saúde e (porque não) com a linha?

Se é possível?... Acompanhe-nos nesta jornada e verá que sim.

A questão que começo por lhe colocar e que espero o leve a reflectir é a seguinte: para obter um bom cozinhado será imprescindível adicionar gordura e sal? Como nutricionista e como cozinheira, respondo: não.

Cozinhar pode ser uma arte sublime, mas podemos e devemos repensar a quantidade e qualidade dos ingredientes que facilmente tiramos da despensa quando o fazemos, procurando intensificar sabores e texturas... Será que ganhamos com eles? Tornarão realmente o nosso prato melhor? Claro que há, em primeiro lugar, a questão da saúde. Todavia, mesmo sensorialmente, não será melhor obter o sabor de cada alimento na sua forma mais pura do que disfarçá-lo com uma cobertura que muitas vezes apenas vai danificar a forma como se apresenta genuinamente ao palato e mais não acrescenta do que calorias e elementos prejudiciais ao organismo?

Um enólogo tem o palato apurado para poder sentir um bom vinho tinto velho, podendo servir-se, por exemplo, de um queijo de ovelha que lhe permita desvendar melhor cada uma das características escondidas na essência desse néctar. Serve-se do queijo, em parte, como o instrumento que lhe permite sentir melhor e mais profundamente o vinho, e é esse o conceito que pretendo transmitir-lhe. Não pense no queijo como um alimento calórico ou gordo, mas veja-o como esse tal instrumento que traz às papilas gustativas o seu sabor mais legítimo. De facto, mais do que comer bem, para bem comer deveríamos começar por limpar o palato... Estamos habituados a anos e anos de muito sal e de gordura em excesso; por isso, comecemos por aí. Sugiro que reduza essas quantidades. Trata-se de uma «adaptação», o que é uma característica de sobrevivência básica que conhecemos bem desde os primórdios da nossa espécie.

Voltando ao ponto de que parti: ao fim de uma ou duas semanas, se alguém lhe colocar mais sal e/ou mais gordura na comida, certamente irá estranhar. Pela negativa.

Vamos, pois, despertar o nosso gosto!

Se já leu o meu livro, *A Dieta Viva!*, sabe que a alimentação que defendo assenta em alguns pilares essenciais, o primeiro dos quais está muito ligado a esta questão de adaptações e inaptações. Refiro-me agora, não a adaptações individuais, mas da nossa espécie, moldadas ao longo do tempo. Sim, se tivermos em conta a evolução da espécie humana, facilmente percebemos que o nosso património genético não teve tempo para se adaptar a uma série de alimentos que foram surgindo, sobretudo num passado recente, considerando um processo evolutivo que decorreu ao longo de milhares e milhares de anos.

Assim, facilmente perceberá por que motivo há alimentos que procuraremos evitar nos pratos que vamos apresentar-lhe. Será talvez mais simples enumerá-los: trata-se dos cereais, sobretudo o trigo, do leite e também de toda uma panóplia de alimentos

processados, industrializados, a que chamo «impurezas alimentares». Procurarei ainda que o cozinheiro que me acompanha use pouco sal, tirando mais partido de alimentos frescos o mais próximo possível do seu estado natural, tal qual a Natureza os oferece. Menos sal, mais ervas aromáticas e especiarias (na dose certa e utilizados no momento exacto) equivale a mais saúde, mais vitalidade e mais energia!

Falta ainda referir o açúcar. Começámos por pensar em não apresentar sobremesas neste livro... Teríamos a tarefa facilitada porque este produto estaria excluído à partida; porém, tal não faria sentido, já que temos receitas de doces sublimes na gastronomia portuguesa. Assim, o que posso garantir é que iremos substituir uma boa parte dessa impureza alimentar.

Falávamos do conteúdo deste livro e dos pilares teóricos em que nos baseámos para alterar receitas. Continuemos. O Homem do Paleolítico assentava (logicamente) a sua alimentação nos alimentos de que dispunha e será também neles que se baseiam as possíveis substituições de ingredientes neste livro. Assim, importa desde já referi-los: todo o tipo de hortícolas e de fruta, os frutos oleaginosos e as sementes.

Ainda no capítulo das intolerâncias, interessa saber que as mais comuns são as que se referem ao glúten e à lactose. O glúten é uma mistura proteica que proporciona, por exemplo, a elasticidade a que nos habituámos na massa do pão. Existe em maior quantidade no trigo, mas também no centeio e na cevada. Na procura de alternativas sem glúten para substituir uma parte ou a totalidade de alimentos à base dos cereais descritos, destaco os «pseudocereais» entre os meus eleitos. Por exemplo, o amaranto, o trigo sarraceno e a quinoa, «grãos» muito nutritivos e fáceis de cozinhar. Nutricionalmente, são muito interessantes porque, além da vantagem maior já referida, são mais ricos em fibra, vitaminas e minerais, além de terem proteína completa, o que não é comum em alimentos de origem vegetal e não acontece nos cereais convencionais.

A lactose é o açúcar do leite. Quem não ouviu já um amigo ou familiar dizer que é intolerante à lactose ou queixar-se de dificuldades digestivas a ela associadas? Esta é uma intolerância cada vez mais diagnosticada e, na maioria das vezes, os cuidados alimentares necessários passam pela não ingestão do leite, embora em muitos casos possam ser tolerados os seus derivados fermentados, como o iogurte.



Correndo o risco de me repetir, não posso deixar de, neste livro, tecer o devido elogio à cultura gastronómica portuguesa, que é arte pura e nos torna mais ricos de norte a sul do país. É arte, sem dúvida. É consensual: todos gostamos de degustar cada nota ímpar de um prato, cada paladar, cada sabor da cozinha com que nascemos, crescemos, vivemos e com a qual queremos envelhecer. Sempre que viajamos, rapidamente lhe sentimos a falta; quando percorremos o país, não conseguimos resistir aos pratos típicos de cada região. Sim, também neste aspecto o nosso Portugal marca como nenhum outro país. Somos um povo que sensorialmente não pode pedir mais; eu arriscaria dizer, ainda que de um modo muito bairrista, que temos a melhor gastronomia do mundo!

Mas, então, porque venho eu pedir para alterar alguns destes pratos que fazem parte das nossas melhores memórias de infância, que são imagens de momentos que vivemos com os avós, com os pais ou com os irmãos, telas perfeitas que relatam tão bem a nossa história individual e colectiva? Acontece que nem tudo é perfeito. Uma parte dessas receitas tão nossas contém, por exemplo – tal como já referi, mas não é demais reforçar – gordura, sal e açúcar em excesso... Se ao palato se apresentam como perfeitas, o mesmo não se pode dizer do seu equilíbrio nutricional. É claro que, a título excepcional, este dito «desequilíbrio» não é preocupante. Não, realmente não é. Quem leu *A Dieta Viva!* sabe que defendo uma refeição livre por semana – por exemplo, o tão esperado almoço de família de que já falei, ao domingo, adornado com um bom prato de bacalhau ou de carnes mais gordas, como ensinam os bons livros de receitas nacionais, transmitidos de geração em geração.

A questão que agora volto a colocar é a seguinte: não gostaríamos nós, portugueses genuínos, orgulhosos da nossa cultura, amantes desta rica gastronomia, de incluir os nossos pratos com mais frequência no nosso quotidiano, sem peso na consciência, na saúde e na linha? Creio que sim.

Foi este o motivo que me fez ir para a cozinha desde muito cedo. Penso que as primeiras experiências começaram quando descobri a minha paixão maior pelos alimentos e pela alimentação: com o meu irmão João, que ama a arte de cozinhar e me acompanha nestas jornadas. Começámos por criar pratos originais, apenas com os alimentos permitidos n' *A Dieta Viva!* e só depois nos aventurámos nas experiências de versões mais saudáveis e menos calóricas de receitas tipicamente portuguesas, o que depressa delineou o formato de um programa de televisão que começou em Setembro de 2013, no Porto Canal — *Saúde no Tacho* — e serviu de base a este livro.

Quero falar-vos um pouco do **João (João Conceição)**, a quem afinal pertence legitimamente uma parte fundamental desta obra. Abusivamente, tenho de reconhecer que é um dos melhores cozinheiros que conheço. Adora fazer pratos extravagantes e pouco recomendados nutricionalmente, mas quando vamos juntos para a cozinha, a sua capacidade de adaptação

é exemplar. No início, ele considerava um insulto fazer alterações ao que é perfeito – refiro-me aos pratos genuinamente portugueses. Mas expliquei-lhe que o motivo maior era proteger a saúde, para que dessa forma fosse possível usá-los com maior frequência e ele entendeu. Inicialmente, talvez o João o tenha feito apenas para respeitar o meu pedido, mas facilmente se entregou a este tipo de culinária em que escasseiam a gordura, o sal e o açúcar, imperam os sabores autênticos dos alimentos puros, se destacam os nutrientes e se perdem as calorias.

Quando provava os primeiros pratos, a expressão do João era uma mistura de surpresa, contentamento e orgulho. Não tardou a ir ao encontro dos meus pedidos e, hoje, ele próprio sugere alterações e a substituição de ingredientes menos saudáveis por outros nutricionalmente mais equilibrados, que não desvirtuem o prato final. A prova maior de que funcionam é que os confecciona para os filhos; os meus sobrinhos são, aliás, os melhores críticos dos nossos pratos. Formamos uma equipa perfeita também na cozinha, o que é maravilhoso!

Ao longo desta jornada no meio dos tachos, fomos percebendo que há **alterações consideradas estruturais**, por serem quase uma regra para a maioria das receitas:

- **Os fritos, por exemplo, podem ser substituídos por assados.** Não acredita? Então siga-me. Pensemos num prato de que todos gostamos: o Bacalhau à Brás. Começemos por pensar no ponto que torna este prato menos benéfico para a saúde e mais calórico: a gordura. Essa gordura nefasta, saturada, vem essencialmente dos fritos, como todos sabem. No Bacalhau à Brás, as batatas são fritas. E têm de ser? Permita-me responder: não. Não devem ser e, ao contrário do que estará a pensar, tal passo não vai desvirtuar o prato; no final, obtém o mesmo sabor e o mesmo aspecto, garanto. Como? Tenho duas novidades para si, no que respeita às batatas: a primeira é que serão assadas, sem gordura; a segunda... conto já a seguir. Continue a ler-me.

- **Gorduras como manteiga e banha podem ser substituídas por azeite**, nas devidas quantidades. Para medida do azeite, podemos ter como referência uma colher de sobremesa por pessoa. O azeite tem propriedades preciosas para a saúde, mas não podemos esquecer que se trata de uma gordura e por isso o seu valor calórico é comparável com o da banha ou da manteiga. Também é verdade que o azeite é das gorduras que tolera temperaturas mais elevadas sem se alterar, mas é inevitável que acabe por perder qualidades com a confecção. Por isso, uma forma de tentar minimizar tais perdas é confeccioná-lo em lume brando.

- Sempre que se justifique, **substituamos um alimento por outro com inferior teor de gordura.** Nos queijos, por exemplo, a diferença é demasiado evidente. A saúde agradece.

- Para os temperos, **usemos e abusemos do alho e da cebola**, pois têm vantagens dignas de enaltecer: são autênticos medicamentos na forma de alimentos! Conseguirá colmatar

a redução do azeite com o seu uso e o facto de optar por temperaturas baixas contribui para não anular radicalmente os efeitos benéficos de ambos. Não deve fazer refogados, mas colocar em simultâneo o azeite, a cebola cortada e/ou o alho, idealmente picado ou esmagado para potenciar o seu efeito positivo, juntamente com a proteína, seja carne, peixe, marisco...

- **As ervas aromáticas e especiarias podem entrar na confecção**, tal como referi antes. Trata-se de uma estratégia para usar menos sal e por isso é um ponto de interesse, desde que sejam devidamente ajustadas a cada prato, de modo a obter um sabor final parecido com o original. De forma geral, além de permitirem esta substituição, ainda vão enriquecer o prato, do ponto de vista nutricional, graças à sua composição de destaque.

É possível fazer do «picante» uma alternativa ao «apimentado». O que quero dizer com isto? Em vez de recorrer a pimentas, sempre que possível, **usemos a malagueta**. Traz inúmeras vantagens, começando pelo potencial anticarcinogénico, um comprovado efeito anti-inflamatório e ainda o possível poder termogénico da capscicina, o princípio activo principal contido nas grainhas e na membrana interna, poder este que contribui para acelerar o metabolismo, obrigando o organismo a gastar energia para voltar à temperatura normal. A pimenta branca pode ser eliminada, visto que muitas vezes não é bem tolerada.

- **Uma parte das batatas pode ser substituída**, por exemplo, por curgetes sem casca e sem sementes, partidas e preparadas da mesma forma. Lembra-se que faltava referir uma das alterações do Bacalhau à Brás? Ei-la: substituir metade da quantidade de batata por curgete, o que não vai alterar o sabor nem a textura do prato original. O segredo é descascá-la e cortá-la em palha, juntamente com a batata; depois, misturam-se num tabuleiro que vai ao forno e, nessa altura, sugiro que tente diferenciá-las. Será difícil, garanto. Outra hipótese igualmente interessante para substituir a batata será o chuchu; no puré ou na base de uma sopa, a couve-flor também funciona lindamente. Usando estes hortícolas em vez de um alimento amiláceo, que se insere no grupo dos mais ricos em hidratos de carbono, conseguirá obter um prato final mais rico em vitaminas, minerais, fibra e água, bem como – já agora – menos calorias. Bom, poderia dizer mais ainda: esta substituição poderá ajudá-lo a não sentir aquela sonolência típica de domingo à tarde, que se segue a um bom prato português carregado de farináceos. Ou seja: mais energia e vitalidade. Curioso, não é?

- Em **alternativa ao pão branco** deve preferir outro que não inclua apenas trigo na sua composição: porque não pão de mistura, cereais e/ou sementes, por exemplo? Quem tem doença celíaca, deve substituí-lo na totalidade por opções sem glúten.

- As outras grandes **fontes de hidratos de carbono** – arroz e farinhas brancas (refinadas) – podem encontrar **uma alternativa** vantajosa nos já mencionados **pseudocereais**, muitas vezes misturados com sementes. No caso de não se adaptar, pode substituir a farinha branca

por opções integrais, idealmente de outros cereais que não o trigo. É preciso encontrar a combinação certa, sim, mas é para isso que aqui estamos! Já imaginou usar banana para obter um molho cremoso para uma francesinha, em vez de farinha ou fécula de batata? Acredito que não. Porém, o resultado surpreendê-lo-á! Quanto às massas, teremos vantagens em usar as opções actualmente disponíveis no mercado, enriquecidas ou sem glúten.

- Quanto ao ex-líbris de cada prato – o alimento proteico que constitui a sua base: carne, peixe, marisco ou ovos –, será que faz sentido substituí-lo? No que respeita aos ovos, se a receita tiver mais do que um por pessoa, teremos vantagens em usar mais claras do que gemas. As claras contêm essencialmente proteína e as gemas apresentam um teor considerável de gordura e calorias, além de outros benefícios que poderá ler na receita de Tortilha à Portuguesa.

Voltando ao Bacalhau à Brás, já agora, poderá pôr em prática esta dica nessa receita, sem perder o sabor a que está habituado. Melhor ainda: pode substituir um ovo da receita original pela água que prepara umas horas antes com 6 g de sementes de chia. Acrescentará ao prato, por exemplo, fibra solúvel, que não tinha originalmente e mais cálcio, quase inexistente na versão inicial, ambos tão importantes para a saúde, conseguindo em simultâneo reduzir um pouco mais o teor de gordura. Se não lhe fizer confusão ter uns pontinhos pretos mesclados no prato final, pode usar as sementes trituradas; mas se não gostar do efeito, basta coar essa tal água e deixar de lado a casca das sementes.

No que diz respeito à **carne**, se o prato incluir carnes vermelhas, grande parte das vezes poderá optar por **carnes jovens, escolhendo as partes mais magras** e, se quiser ir mais longe e tornar o petisco ainda mais saudável, opte por **misturar carne de frango ou de peru**, desprezando as gorduras e as peles. Escusado será dizer que a carne deve ser grelhada ou assada – e não frita.

Chegámos agora aos ingredientes que não têm substituto, mas que em nada favorecem nutricionalmente os pratos em questão: os enchidos e fumados! Hoje em dia há versões de aves, com menos gordura, mas o meu conselho é mesmo, sempre que possível, saborear os pratos sem eles. Assim eliminamos gordura saturada, uma das mais prejudiciais, e também os aditivos presentes noutras versões de enchidos... Experimente! Não custa nada, se pensar que assim vai poder usufruir destes petiscos igualmente saborosos mais vezes!

Reformulo a questão de há pouco: juntar sal e gordura para obter um prato que agrade a todos? Poderia ser, mas... e o que vem depois? Além do peso na consciência e na barriga, o colesterol elevado, a tensão arterial descontrolada, enfim, a saúde comprometida...

Vamos confeccionar pratos tipicamente portugueses de forma mais saudável e menos calórica? Não hesite: garanto-lhe que obteremos versões igualmente saborosas e que irá identificar de imediato. Porque não pensar numa forma de poder incluir mais vezes na sua

alimentação esses pratos carregados de valor sentimental, cultural e simbólico, de que tanto gosta, sem estragos para a saúde e para a linha?

No final do livro, poderá encontrar uma lista de todos os ingredientes especiais e suas vantagens e ainda os métodos de confecção saudáveis a que fomos fazendo referência.

Cozinhar é uma arte. Vamos torná-la mais simples e mais benéfica, sem esquecer que os olhos também comem e o sabor, gostoso e familiar, é fundamental. No final, irá obter pratos cujo aspecto é muito parecido com o original e o sabor em nada fica atrás daquele a que está habituado – com muito menos gordura, menos hidratos de carbono, mais fibra, mais vitaminas e mais minerais.

Rendido? Experimente!





RECEITAS





PETISCOS





OVOS VERDES

Na receita original deste petisco, o recheio leva margarina, o polme é preparado com farinha refinada e, por último – mas prioritário no que respeita às alterações necessárias –, são fritos!

INGREDIENTES

6 ovos (4+2)

1 colher de sobremesa de maionese *light* ou «Yogonese»

1 colher de sopa de salsa picada

1 colher de sobremesa de iogurte natural

1 colher de chá de sementes de chia

1 colher de sopa de sementes de linhaça dourada trituradas

Pão integral ralado q.b.

Flor de sal (o mínimo possível)

MODO DE CONFECÇÃO

Cozer 4 ovos. Depois de os descascar, parti-los no sentido do comprimento. Retirar as gemas cuidadosamente.

Esmagar as gemas com a ajuda de um garfo e misturar com a maionese, o iogurte, a salsa picada e a chia até obter uma pasta homogénea. Temperar com flor de sal, se necessário.

Recheiar as claras com a mistura anterior. Entretanto, bater os dois ovos restantes com um garfo e deitar num prato fundo; o pão ralado mistura-se bem com a linhaça e coloca-se num segundo prato fundo.

Passar as claras recheadas pelo ovo batido e depois pela mistura de pão ralado e sementes de linhaça. Levar ao forno até ficarem dourados.

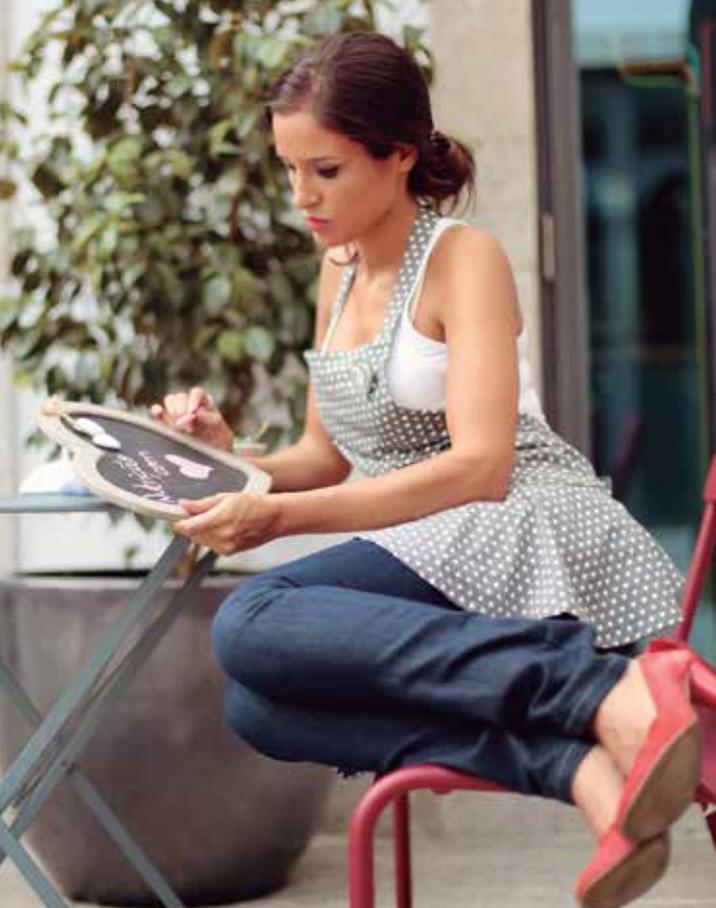
BENEFÍCIOS

- Não fritámos.
- Substituímos o pão ralado, branco, pela versão integral
- Adicionámos sementes de chia e linhaça dourada



INGREDIENTE ESPECIAL NESTE PRATO
SEMENTES DE CHIA





PEIXINHOS da HORTA

Pensar que se criou um petisco fritando legumes não faz qualquer sentido para um nutricionista. Se os legumes têm uma composição nutricional tão bem configurada e são assim naturalmente, porquê anular uma parte desse valor acrescentando-lhes gordura saturada e submetendo-os a dois processos de confecção diferentes? Sim: primeiro cozem-se, depois fritam-se.

Por outro lado, como apreciadora da boa cozinha, facilmente me rendo ao sabor e textura do prato. Há até quem diga que a tempura, tão usada no Japão e hoje em dia também no nosso país, foi inspirada neste prato português.

Assim sendo, interessa criar uma nova versão que conjugue sabor e saúde. Vamos a isso?

INGREDIENTES

200 g de feijão-verde

2 ovos

Farinha integral q.b.

Sementes de linhaça dourada trituradas q.b.

Flor de sal (o mínimo possível)

MODO DE CONFECÇÃO

Começar por preparar o feijão-verde, cortando-lhe as pontas e retirando os veios laterais. Cozer em água com uma pitada de flor de sal e escorrer. Cortar em duas partes com o mesmo comprimento e reservar.

Bater os ovos e misturar com a farinha integral e a linhaça triturada, até obter uma massa espessa homogénea.

Passar o feijão-verde por este polme e levar ao lume numa frigideira antiaderente até ficar ligeiramente dourado.

BENEFÍCIOS

- Não fritámos (naturalmente!).
- Substituímos a farinha refinada por farinha integral.
- Adicionámos sementes de linhaça ao polme .

Como já vem sendo hábito, seguindo os princípios Saúde no Tacho, temos: menos gordura, mais fibra!

INGREDIENTE ESPECIAL NESTE PRATO
LINHAÇA DOURADA





TORTILHA à PORTUGUESA

Acredito que, ao olhar para este título, se questionou como terá vindo uma receita espanhola parar a uma lista de pratos tipicamente portugueses. A verdade é que a tortilha já é um pouco nossa, de tanto a usarmos e apreciarmos... Tal como o bacalhau é um alimento que adoptámos na cozinha portuguesa, também a tortilha passou a fazer parte da nossa gastronomia. Mas há um outro motivo: resolvi apresentá-lo para responder ao pedido de muitos seguidores da minha página oficial no Facebook (Ana Bravo- Nutrição com Coração).

Aqui encontra-a nos petiscos, embora a tortilha possa constituir um prato principal na perfeição, sem qualquer prejuízo de proteínas e com elevado valor nutricional!

INGREDIENTES

Como petisco, para 4 pessoas

Como refeição principal, para 2 pessoas

4 ovos

1 curgete média

1 alho-francês médio

1 dente de alho

20 g de pimento vermelho

4 colheres de sobremesa de azeite

Flor de sal (o mínimo possível)

MODO DE CONFECÇÃO

Bater os ovos com um garfo e reservar.

Picar o alho, partir a curgete e o pimento em juliana, cortar a cebola em meias-luas fininhas, laminar o alho-francês e levar tudo ao lume, numa frigideira antiaderente com o azeite, temperado com uma pitada de flor de sal. Enquanto cozinha, em lume brando, é normal que liberte alguma água, que deve ser escorrida.

Quando os legumes estiverem cozidos, acrescentar os ovos, mantendo o lume brando para não colar.

Quando a tortilha estiver loura de um lado, virar, com a ajuda de um prato e deixar alourar do outro lado.

Retirar do lume e está pronta a servir.

NOTA:

Poderá usar qualquer tipo de legumes na sua confecção e juntar ainda frango, peru ou mesmo peixe que tenham sobrado de outra refeição, por exemplo. É muito importante fazer uma boa gestão dos desperdícios e este é um prato excelente para os aproveitar!

BENEFÍCIOS

- Para este prato poderão usar-se mais claras do que gemas, o que será vantajoso. Esta parte do ovo já há muito que tem sido valorizada em dietas de emagrecimento, por fornecer a dita proteína de elevado valor biológico, que faz falta ao bom funcionamento do organismo, e saciar em simultâneo, contendo poucas calorias.



INGREDIENTE ESPECIAL NESTE PRATO
CLARA DE OVO

