



## FICHA TÉCNICA

[facebook.com/manuscritoeditora](https://www.facebook.com/manuscritoeditora)

© 2017

Direitos reservados para Letras & Diálogos,  
uma empresa Editorial Presença,  
Estrada das Palmeiras, 59  
Queluz de Baixo  
2730-132 Barcarena

Título: *12 ingredientes 60 receitas para toda a família*

Autora: Maria João Clavel

Copyright © Maria João Clavel, 2017

Copyright © Letras & Diálogos, 2017

Revisão: Sónia Lopes/Editorial Presença

Capa e paginação: Catarina Sequeira Gaeiras

Fotografias: pela autora, exceto:

© Brígida Brito – páginas 6, 8, 14, 17 e 298

© José Carlos Clavel – páginas 2, 145 e 296

Com a colaboração da nutricionista Teresa Ramos Sousa

Impressão e acabamento:

Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-8816-85-0

Depósito legal n.º 422 797/17

1.ª edição, Lisboa, abril, 2017



# ÍNDICE

## 13 PREFÁCIO

## 15 INTRODUÇÃO

16 MAS, AFINAL, O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

18 SE POSSO COMER DE TUDO COMO É QUE ISSO É SER SAUDÁVEL?

19 O QUE TER NA DESPENSA?

19 Lista dos meus essenciais

## 23 MATERIAL FUNDAMENTAL

24 EQUIVALÊNCIAS | MEDIDAS

## 27 ABÓBORA

31 Creme de abóbora assada com laranja

32 Salada de frutas quente em abóbora assada

35 *Noodles* de abóbora com pesto de espinafres

36 Conchas de abóbora e requeijão

39 *Cupcakes* de abóbora e canela

## 41 AMÊNDOA

45 Amêndoas salgadas com paprica

46 *Biscotti* integral de amêndoa e café

49 Tarte integral de amêndoa com ricota e espinafres

50 «Requeijão» de amêndoa

53 Bombons de amêndoa e chocolate

## 55 AVEIA

- 59 *Crumble* de aveia com morango e maçã
- 60 Granola de aveia com cacau e laranja
- 63 Douradinhos de aveia de peixe-espada
- 64 Pão de soda e aveia
- 67 Leite-creme de aveia

## 69 BATATA-DOCE

- 73 Bolinhos de bacalhau com batata-doce roxa
- 74 Batata-doce recheada com chili de lentilhas
- 77 *Chips* de batata-doce «frita» no forno
- 78 Tarte crua de batata-doce e coco
- 81 Pão de espelta e batata-doce

## 83 BETERRABA

- 87 Risoto de beterraba com *shiitake* e espargos verdes
- 88 Panquecas de beterraba com robalo grelhado
- 91 Salada de três beterrabas
- 92 Vitamina de beterraba com laranja
- 95 Trufas de chocolate e beterraba

## 97 CAVALA

- 101 Piza de cavala
- 102 Ceviche de cavala em cama de arroz selvagem
- 105 *Bruschettas* de cavala com puré de cenoura
- 106 Cavala assada no forno com pesto de espinafres
- 109 Cavala na brasa

## 111 ERVILHA

- 115 Bolo de ervilha com caramelo de coco e chantili de coco
- 116 Salada de batata com ervilhas e molho de iogurte
- 119 Cuscuz de ervilha-de-quebrar com cogumelos e laranja
- 120 Tarteletes integrais de ervilha com crocante de *bacon*
- 123 *Piña colada* de ervilha

## 125 FRANGO

- 129 Canja de galinha do campo com cevadinha
- 130 Frango do campo assado com ameixas
- 133 Coxinhas de frango com mel
- 134 *Picatta* de frango com limão e alcaparras
- 137 Sanduíche de frango com molho *tzatziki*

## 139 MORANGO

- 143 *Bruschettas* de morango em redução balsâmica e queijo feta
- 144 *Cheesecake* fingido de morango
- 147 Espetadas de morango com carne de vaca e molho de mostarda
- 148 Barritas energéticas de morango
- 151 Salada de peru e morangos com maionese de morango

## 153 PERA

- 157 *Chutney* de pera
- 158 Gelado de pera
- 161 Creme de pera e couve-flor
- 162 Salada de canónigos com pera Rocha e queijo da Ilha
- 165 Pera em banho de curcuma com chocolate

## 167 PESCADA

- 171 Moqueca de pescada com camarão
- 172 Pescada no forno com migas
- 175 Pescada em papelote com citrinos com arroz selvagem
- 176 Salada de pescada com molho *chimichurri*
- 179 Lagosta fingida

## 181 TOMATE

- 185 Bolo salgado de tomate
- 186 *Ketchup* saudável
- 189 Pesto de tomate seco e manjerição
- 190 Açorda de tomate com ovos escalfados
- 193 *Chuleton* de tomate

## 195 RECEITAS EXTRA

- 197 Pesto de espinafres
- 198 Maionese caseira superfácil
- 201 Paté de azeitona
- 202 NOTella
- 205 Caramelo de coco

## 206 AGRADECIMENTOS



*«... a alimentação  
é hoje a mais poderosa  
influência exercida  
sobre a nossa saúde e  
o nosso bem-estar...»*



# PREFÁCIO

Vivemos hoje o tempo em que a alimentação deixou definitivamente o seu papel de mera sustentação fisiológica do ser humano, saltando para um nível de reconhecimento científico, patrimonial e até artístico que poucos anteveriam há um par de décadas. É totalmente merecido este reconhecimento: a alimentação é hoje a mais poderosa influência exercida sobre a nossa saúde e o nosso bem-estar, como bem pode ser comprovado por estudos científicos em numerosas regiões do nosso planeta. Como visionariamente escrevia um dos pioneiros das ciências da nutrição em Portugal, o Dr. Emílio Peres, «A alimentação é a base de todo o desenvolvimento, contribuindo para sermos pequenos ou grandes, imbecis ou inteligentes, frágeis ou fortes, apáticos ou intervenientes, insociáveis ou capazes de saudável convivência... no fundo somos aquilo que comemos». Este contexto, muito recente em termos históricos, propicia também o aparecimento de novas teorias, conceitos ou modas, que nem sempre levam em conta quer o conhecimento científico quer o precioso acumular de sabedoria que o uso tradicional dos alimentos nos deu. Assistimos a muitos fundamentalismos alimentares ao mesmo tempo que lutamos contra uma perigosa monotonia nos hábitos de vida, sobretudo os ligados à alimentação. Com este pano de fundo, perigoso e desvirtuador da essência da alimentação, surge como uma agradabilíssima lufada de ar fresco a publicação de um livro com estas características. Rigor técnico, conhecimento da tradição e dos hábitos dos Portugueses, relevo para a dimensão ecológica, uma criatividade com escola, bom gosto e, sobretudo, doses imoderadas de amor são o «prato forte» deste livro, que nos guia por um caminho de sabores novos e antigos, deliciosamente equilibrados. Fazia falta um livro assim. O conhecimento estritamente científico na área da nutrição e alimentação é imenso e dificilmente absorvível na totalidade, mesmo por técnicos. Ao cidadão comum importa que este tipo de informação possa chegar desta forma tão agradável e holística, aliando saúde e prazer. Bom apetite!

**Dr. Nuno Borges**

**Nutricionista**

**Professor na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto**

**1.º vogal da Associação Portuguesa de Nutricionistas**





# INTRODUÇÃO

A ideia de escrever um livro era algo longínqua. Talvez porque achasse a minha culinária demasiado simples ou por não ter grande coisa a mostrar de novo que merecesse criar um livro de receitas de autor. O convite, quando surgiu, bem inesperado, foi feito em forma de desafio, e quem me conhece sabe o quanto não resisto a um desafio. Por isso aqui estou eu, com um livro que apresenta uma seleção de ingredientes nutricionalmente fabulosos. Ingredientes cultivados nas nossas terras, produtos dos nossos mares, e animais que há séculos vivem nos nossos territórios.

Sou mãe de duas meninas, uma de sete anos e outra de dois anos, a Maria e a Margarida, respetivamente. Tenho a enorme felicidade de serem ambas muito saudáveis e adorarem comer. Não há restrições alimentares e muito menos há «não gosto». Tudo começou com a introdução alimentar que lhes fiz, em que lhes fui apresentando os sabores, variando sempre os pratos. Muitas vezes perguntam-me onde está o segredo. Acho que é difícil responder a isso com uma fórmula matemática, mas acredito, piamente, que o segredo está no vínculo criado com os nossos filhos, juntando o facto de lhes dar a provar, insistentemente, de tudo.

Com este livro pretendo dar-vos ideias para o dia a dia. Refeições saudáveis mas com zero de complicação. Sem ingredientes «esquisitos» e diferentes. Apenas aqueles ingredientes que já havia em casa das nossas avós. A ideia agora é dar um *twist* modernizado às receitas feitas com os ingredientes comuns. Iremos transformar as receitas mais calóricas em receitas mais saudáveis, com algo de sofisticado, mas sempre supersaborosas.

Podemos e devemos manter uma dieta saudável. E quando digo saudável não implica, de todo, a restrição de qualquer tipo de ingrediente. A única coisa que não encontrarão neste livro é o açúcar branco. Todos sabemos que o açúcar faz mal, então aqui terão

sempre substitutos, como o mel, as tâmaras ou o açúcar mascavado. Haverá também uma ideia clara em relação ao sal, em que vos provarei que, ao juntar especiarias e ervas aromáticas, o sal a ser introduzido será muito inferior ao normal.

É importante ressaltar que não sou fundamentalista. De vez em quando comer um bolo faz bem. De vez em quando consumir açúcar não nos faz mal. Tudo com peso e medida! Considero que uma alimentação variada é a chave e que o mais importante é termos atenção à origem dos produtos, conhecermos os produtores e mantermos uma boa relação com eles.

Os produtos devem ser **locais**, **sazonais** e **biológicos**. Para mim são as três regras fundamentais. Comprar fruta fora de época ou peixes e carnes importados é o pior que podemos fazer. Se nos guiarmos pelo que o nosso produtor local tem, pelo que a nossa peixeira e o nosso talhante nos podem oferecer, garanto-vos que é o primeiro grande passo para termos uma alimentação cuidada e mais saudável.

Aqui, neste livro, fiz uma seleção dos «superalimentos» portugueses. Não precisamos de mandar vir nada de fora, nem temos de ir a lojas especiais para os arranjar. A nossa terra dá-nos tudo o que precisamos e o nosso mar é dos mais ricos do mundo. Vivemos num país altamente privilegiado e eu, então, vivo numa das melhores zonas a nível alimentar. Sempre fomos um país conhecido pela nossa enorme variedade de pratos e pela gastronomia muito rica e muito saborosa. Sou portuguesa e tenho muito orgulho em sê-lo. Gosto do sabor português e sou fã acérrima da comida alentejana. Tento sempre incluir nas receitas os nossos sabores mais típicos, substituindo a banha pelo azeite virgem e as enormes quantidades de sal por especiarias e ervas aromáticas. Os meus pratos são ricos em sabor e texturas. E é tudo isto que partilho convosco neste livro.

## MAS, AFINAL, O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Nunca se falou tanto em alimentação saudável como agora, e ainda bem. Acho que as modas boas devem ser aproveitadas ao máximo e quem tem uma palavra a dizer deverá fazê-lo de forma consciente. Contudo, isto da alimentação saudável tem tomado proporções inacreditáveis e como sempre há muito fundamentalismo. Na época dos nossos avós, quando estávamos doentes com as famosas crises de figadeira e vesícula,



o nosso *detox* eram as refeições à base de cozidos e grelhados sem qualquer tipo de molho ou condimento. Ao longo da minha vida fui percebendo que as dietas radicais ou as mudanças drásticas de hábitos são difíceis e não iam ao encontro do que procurava. Adoro comer, adoro experimentar novos sabores. Como seria, para mim, uma opção válida deixar de comer carne ou peixe, ou ovos, ou leguminosas? Percebi que na alimentação variada e equilibrada é que está o segredo. É este tipo de alimentação que faço para a minha família, para as minhas filhas. Elas comem de tudo e acho que isso é o maior feito que eu podia conseguir. E é isto que defendo.

## SE POSSO COMER DE TUDO COMO É QUE ISSO É SER SAUDÁVEL?

**Passo a explicar: Cá em casa não há fritos!**

**Essa é a maior das regras.**

Depois, há muito pouco **açúcar branco**, esse é o nosso maior objetivo, anular completamente o açúcar branco ou deixá-lo apenas para ocasiões muito especiais. Substituímos pelo amarelo, pelo açúcar de coco, pelo mascavado e pelo mel. Quanto às **massas** e **farinhas**, tento sempre equilibrar as mais refinadas com as integrais. A **gordura** usada, normalmente, é o **azeite virgem extra**. Primo pelos **grelhados**, **assados** e **cozidos**. Adoramos os grelhados na brasa. Faço muitas **saladas**; habituar as crianças a comer saladas é fundamental. Tudo o que são molhos faço-os em casa. Não bebemos refrigerantes mas sim muita água. E, para mim, estes são os princípios da alimentação saudável.

Acredito que se juntarmos a uma alimentação saudável um estilo de vida ativo, com a prática regular de exercício físico, sem tabaco e sem um consumo excessivo de bebidas alcoólicas, conseguimos prolongar os nossos anos de vida com qualidade. Quanto às crianças, é importante sair de casa com elas, levá-las ao parque e a apanhar ar puro, fazer atividades, habituá-las desde pequeninas a fazer exercício físico, evitar os *tablets* e jogos de computador. Devemos ensiná-las a comer de tudo, regradando quantidades e deixando os doces e guloseimas para dias especiais.

**Resumindo em poucas palavras,**

**comer saudável é ser-se feliz.**

Com este livro o meu maior objetivo é que as pessoas tenham uma boa relação com a comida. Que seja uma relação saudável, sem medos, sem obsessões, respeitando sempre os ingredientes.

O meu maior desejo é que este livro vos ajude no dia a dia. Que vos dê ferramentas e ideias suficientes para tornar as vossas refeições mais saudáveis, coloridas e cheias de energia.

## O QUE TER NA DESPENSA?

O ideal para termos sempre à mão os ingredientes menos perecíveis é mantê-los na despensa. Quanto maior a variedade, mais hipóteses temos de conseguir pratos fabulosos. É importante manter a despensa limpa e arrumada. Os produtos devem estar separados por categorias: hidratos de carbono e leguminosas secas e enlatadas, de um lado; azeites, vinagres, molhos e condimentos, do outro. É fundamental fazer uma limpeza geral pelo menos duas vezes ao ano. Remover produtos já fora do prazo, limpar tudo e voltar a arrumar devidamente. Por mais metódicos que sejamos, o uso diário acaba por significar alguma desorganização.

### *Lista dos meus essenciais*

#### **TEMPEROS DIÁRIOS:**

Garrafão de azeite virgem (normalmente tenho dois garrafões de 5 l), depois passo para uma garrafa com bocal para usar diariamente

Vários azeites aromatizados

Óleo de amendoim

Óleo para untar formas em *spray*

Sal marinho integral e flor de sal

Frascos de flor de sal aromatizada (faço-os eu)

Molho de soja e *teriyaki* (com baixo teor de sal)

## **ERVAS AROMÁTICAS SECAS E CONDIMENTOS:**

Orégãos secos (compro todos os anos no Algarve)

Coentros secos e sementes

Louro (arranjo sempre quem me ofereça)

Canela em pau e em pó

Noz-moscada inteira

Cominhos, sementes de papoila, curcuma (açafraão-da-índia), massala, paprica, pimentão-doce, pimentas variadas (verde, vermelha e preta em grão), mostarda em grão (preta e branca)

## **FRUTOS SECOS, DESIDRATADOS E SEMENTES:**

É difícil fazer uma lista, porque depende das épocas e porque como consumo muito vou variando. Mas, de frutos secos, tento ter sempre amendoins, amêndoas, nozes, avelãs, pinhões (muito raros, muito caros!), pistácios.

De sementes tento ter: sementes de sésamo, de girassol, linhaça...

Tâmaras, ameixas secas e tomate seco são uma prioridade cá em casa.

## **MASSAS, ARROZ E LEGUMINOSAS:**

Vários tipos de massas e *noodles* (integrais de preferência)

Arroz (arbóreo para risotos, basmati, integral e selvagem)

Cevadinha, farinha de milho, lentilhas e quinoa

## **FRASCOS E CONSERVAS:**

Tomate enlatado inteiro e polpa de tomate

Creme de coco

Leguminosas enlatadas

Cavala e sardinha em lata (picantes, em polpa de tomate, em azeite)

Atum em lata

Anchovas

Alcaparras e azeitonas

Picles

## **OUTROS ESSENCIAIS:**

Farinhas (trigo, aveia, espelta, milho e integrais)

Açúcar amarelo, açúcar mascavado integral

Fermento em pó





## MATERIAL FUNDAMENTAL

Deixo-vos aqui a minha lista de material fundamental para poder trabalhar numa cozinha à vontade e com qualidade. Acho que ter utensílios com qualidade é um dos grandes segredos de um bom cozinheiro. Mais vale ter menos coisas de melhor qualidade do que ter muitas e fracas.

---

Robô de cozinha multifunções	Caixas com tampa para guardar os alimentos
Mandolina	Rolo de papel de cozinha
Grelhador antiaderente	Sacos para congelação
Frigideiras (3 tamanhos)	Papel vegetal
Tachos com tampa (3 tamanhos)	Película antiaderente
Assadeiras (3 tamanhos)	Papel de alumínio
Tabuleiros de forno	Rolo da massa
Varinha mágica	Concha da sopa
Coadores	Escumadeira
Fervedor de água	Tesoura
Tarteira com fundo amovível	Fio norte
Conjunto de facas:	Tábua
• faca de cozinheiro	Descascador de raspas de citrinos
• faca de pão	Chávenas medidoras
• faca para filetes	Colheres medidoras
• faca para descascar	
Descascador	
Espátulas de silicone	E ainda:
Espátula de metal	Almofariz
Ralador	Abre-latas
Vara de arames	Saca-rolhas
Pincel	Espiralizador
Balança	Taças (variados tamanhos)

---

## MEDIDAS | EQUIVALÊNCIAS

É importante que conheçam as minhas equivalências, para que possam fazer as receitas sem qualquer problema!

(medidas caseiras)

	LÍQUIDOS	FARINHA	AÇÚCAR
1 COLHER DE SOPA =	15 ML	14 G	13 G
1 COLHER DE SOBREMESA =	7 ML	7 G	6,5 G
1 COLHER DE CHÁ =	5 ML	4 G	3 G
1 COLHER DE CAFÉ =	2,5 ML	2 G	1,5 G

1 CHÁVENA = 240 ML DE LÍQUIDOS  
166 G DE FARINHA  
145 G DE AÇÚCAR



**ABÓBORA**



**AMÊNDOA**

**AVEIA**



**BATATA-DOCE**

**BETERRABA**



**CAVALA**

**ERVILHA**



**FRANGO**

**MORANGO**



**PERA**

**PESCADA**



**TOMATE**



# ABÓBORA



Creme de abóbora assada com laranja

Salada de frutas quente em abóbora assada

*Noodles* de abóbora com pesto de espinafres

Conchas de abóbora e requeijão

*Cupcakes* de abóbora e canela







---

Todos nós usamos abóbora nas nossas refeições, principalmente em sopas e doces. É um ingrediente comum, usual, bem português e um dos primeiros a ser introduzido na alimentação dos bebés. E não é por acaso, mas sim pelas suas propriedades nutritivas e por ser praticamente inócuo a nível alergénico.

Em criança vivi quatro anos em Trás-os-Montes, numa casa centenária que pertencera desde sempre à nossa família. Com um jardim enorme, tínhamos uma zona inteiramente dedicada à horta. Recordo-me de me sentar em cima das abóboras, fazendo delas bancos ou mesas para as minhas bonecas. Quando estava na altura de as colher adorava assistir ao ritual: abrir a abóbora ao meio, retirar as sementes, colocá-las a secar e parti-la aos bocados para a congelar. No fundo sabia que o meu brinquedo tinha sido transformado na minha sopa, mas era algo que me satisfazia. O poder de transformação sempre foi algo de que gostei. Mais tarde, eu e o meu irmão começámos a ir buscar as abóboras e a fazer as sopas, fazendo de conta que estávamos num programa de culinária da televisão.

Sempre fui uma privilegiada por viver perto da natureza. Mas durante bastante tempo não imaginaria ter uma horta, ou uma casa com terreno, com cães e galinhas. Agora, com 34 anos e duas filhas, tenho uma casa com a minha horta, as minhas galinhas poedeiras e a minha cadela.

Sei que para o ano já vou ter as minhas abóboras, mas enquanto isso tenho a sorte de ter a minha tia, irmã da minha mãe, que todos os anos me carrega a casa de abóboras. De vários tamanhos e feitios. Se não tiverem ninguém que vos ofereça abóboras, compreminas nos produtores locais. É daqueles legumes que qualquer produtor português tem! Neste capítulo espero dar-vos sugestões de uso da abóbora que sejam menos comuns. Todas elas bem saudáveis, mas sempre muito saborosas.

---



.....

Felizmente em Portugal há o hábito de comer sopa às refeições. Este é um dos rituais que mais admiro na nossa cultura. Numa sopa conseguimos introduzir uma série de benefícios para a nossa saúde e dos nossos filhos e juntar tudo o que precisamos para uma refeição saudável: vitaminas, minerais, proteínas... É dos momentos mais importantes das nossas refeições. Muitos pais perguntam-me qual o segredo para que os filhos comam bem. Costumo responder que, definitivamente, não há uma resposta milagrosa para esse problema. Mas acredito piamente que a chave para que qualquer «imposição» ou regra seja cumprida sem grandes problemas é o vínculo que criamos com os nossos filhos. Não poderemos esquecer que nós somos o melhor dos exemplos para eles. Então, se queremos que eles comam a sopa, nós teremos de ser os primeiros a comer.

Por isso, aqui vos apresento uma sopa ou creme bem diferente do comum. Muito nutritiva, rica em vitaminas e com um sabor, no mínimo, exótico.

.....

## ★ CREME DE ABÓBORA ASSADA COM LARANJA ★

4 pessoas • Sopas | Cremes

### *Ingredientes*

500 g de abóbora-menina  
4 cenouras médias  
2 cebolas  
1 dente de alho  
Tomilho-limão  
1 pitada de sal  
Sumo e raspa de 1 laranja  
Pimenta-preta q.b.  
200 ml de água quente  
Azeite virgem extra q.b.  
*Croûtons*  
1 embalagem de nata azeda  
Sementes de sésamo pretas  
(opcional)

### *PREPARAÇÃO*

Pré-aqueça o forno a 180 °C.  
Coloque a abóbora, as cenouras e as cebolas partidas aos pedaços e o alho numa assadeira e tempere com uma pitada de sal, ramos de tomilho-limão e pimenta-preta. Regue com um fio de azeite e leve ao forno até a abóbora e a cenoura (que demora mais a assar do que a abóbora) estarem bem assadas.  
Remova os ingredientes do forno e coloque num robô de cozinha. Reduza tudo a puré acrescentando a água, o sumo da laranja e a raspa da mesma.  
Sirva com *croûtons*, uma colher de sopa de nata azeda por porção, polvilhe com sementes de sésamo pretas, folhas de tomilho-limão e um fio de azeite.