

Receitas Saudáveis

para o regresso à rotina

Lista de
ingredientes
interativa



CELEIRO

Índice

Salada de cuscuz com feijão azuki, beringela e maçã	Pg. 3
Bacalhau com espinafres e creme de soja	Pg. 4
Almôndegas de tofu e aveia	Pg. 5
Lasanha de legumes	Pg. 6
Chá gelado de menta e lima com manga	Pg. 7
Sumo de abacaxi com hortelã, goji e gengibre	Pg. 7
Pão integral com frutos secos	Pg. 8
Brigadeiros de batata doce	Pg. 9

Salada de Cuscuz

Com feijão azuki,
beringela e maçã



ingredientes ✎

- 200 g de cuscuz
- Sal q.b.
- Água q.b.
- 2 beringelas médias
- 2 c. de sopa de óleo de grainha de uva
- 200 g de feijão azuki cozido em lata
- Azeite virgem extra q.b.
- Vinagre de maçã q.b.
- 25 g de maçã desidratada
- 1 molho pequeno de hortelã

Sabia?

O feijão azuki (*Vigna angularis*) é originário do Japão, é encarnado-escuro, pequeno e macio. Tem alto teor em fibra e proteína e é rico em potássio, ferro e magnésio.

modo de preparação

- 1 Coloque os cuscuz com sal numa tigela e cubra com água a ferver. Deixe repousar cerca de 2 minutos até absorver a água e crescer. Mexa com um garfo para soltar os grãos.
- 2 Lave as beringelas e corte-as aos cubos pequenos, deixando a casca.
- 3 Deite no wok 2 colheres de sopa de óleo de grainha de uva, junte os cubos de beringela, tempere com sal, tape e deixe cozinhar durante aproximadamente 15 minutos. Reserve.
- 4 Lave e escorra o feijão, junte às beringelas e envolva os sabores em lume médio por 30 segundos.
- 5 Misture os cuscuz com as beringelas e o feijão, retifique o sal, tempere a gosto com azeite virgem extra e vinagre de maçã.
- 6 Junte a maçã desidratada e as folhas de hortelã picadas grosseiramente, e sirva à temperatura ambiente ou fria, conforme preferir.

Informação Nutricional



Bacalhau com espinafres e creme de soja



ingredientes



- 400 g de batatas pequenas ou médias
- 2 pés de salsa
- Sal q.b.
- 3 cebolas roxas médias
- 2 dentes de alho
- 12 c. de sopa de azeite
- 750 g de bacalhau
- 1 molho médio de espinafres (ou 2 pacotes)
- 250 ml de creme de cozinha de soja
- 150 g de alternativa vegetal ao queijo ralado tipo mozzarella

Para o molho branco:

- 40 g de margarina de soja
- 25 g de farinha de trigo
- 4 dl de bebida de soja natural
- Sal q.b.
- Noz moscada q.b.

modo de preparação

1 Descasque as batatas e coza-as inteiras em água com sal e os pés de salsa, durante 20 minutos. Escorra, deixe amornar e corte-as em rodelas muito finas.

2 Descasque as cebolas e corte-as em rodelas bem finas. Descasque os dentes de alho e pique-os. Leve a amolecer com sal em 8 colheres de sopa de azeite, em lume brando 15 a 20 minutos, tapado.

3 Coza o bacalhau durante aproximadamente 20 minutos (dependendo do tipo de postas), escorra, retire a pele e as espinhas e desfaça-o em lascas.

4 Arranje os espinafres e leve as folhas a saltear em 4 colheres de sopa de azeite, durante 10 a 15 minutos.

5 Para o molho branco, derreta a margarina de soja em lume brando, junte a farinha e mexa durante 1 minuto. Junte a bebida de soja à temperatura ambiente e deixe cozinhar 10 a 15 minutos, até engrossar, mexendo. Tempere a gosto com sal e noz moscada ralada na hora.

6 Numa travessa funda de ir ao forno, faça camadas seguindo a ordem de molho branco, cebolada, batatas, molho branco, bacalhau, cebolada, espinafres, a alternativa ao queijo ralado, o molho branco e creme de cozinha de soja para gratinar.

7 Leve a forno pré-aquecido a 220 °C durante 20 a 25 minutos aproximadamente.

Sugerimos acompanhar com salada de rúcula e cebola roxa, temperada com azeite, vinagre balsâmico e flor de sal.

Informação Nutricional

128Kcal
100g



Almôndegas de Tofu e Aveia



ingredientes ✎

Para as almôndegas:

- 225 g de tofu
- 6 folhas de manjeriço
- 6 pés de salsa
- 1 c. de chá de farinha de trigo integral
- 2 c. de sopa de flocos de aveia
- 2 c. de sopa de farinha de mandioca
- 2 c. de sopa de molho de soja
- 1 c. de sopa de polpa de tomate
- Sal q.b.
- Salsa bio q.b. para salpicar

Para o molho:

- 5 c. de sopa de azeite
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 1 cenoura pequena
- 2 tomates grandes
- 3 pés de salsa
- Sal e pimenta-preta q.b.
- 2,5 dl de água

Para o acompanhamento:

- 180 g de esparguete integral
- 2 l de água
- Sal q.b.
- Azeite q.b.
- 1 dente de alho
- 100 g de ervilhas congeladas

modo de preparação

- 1** Para as almôndegas, corte o tofu em pedaços, pique o manjeriço, a salsa e junte com os restantes ingredientes no liquidificador. Triture sem fazer pasta. Retifique os temperos e faça bolinhas pouco maiores do que uma noz.
- 2** Para o molho, amoleça no azeite a cebola e o alho bem picados, junte a cenoura aos cubinhos e os tomates aos cubos sem pele nem sementes. Deixe cozinhar tapado em lume brando durante 20 minutos.
- 3** Junte ao molho os pés de salsa sem o talo mais rijo, deixe levantar fervura, desligue o lume e triture tudo. Volte a acender o lume, tempere com sal e pimenta-preta moída na hora.
- 4** Junte a água quente, depois de levantar fervura, coloque as almôndegas e coza tapado durante 25 minutos.
- 5** Acompanhe com o esparguete cozido em água com sal, salteado em azeite e alho, e misturado com as ervilhas previamente cozidas em água com sal.
- 6** Salpique, no fim, com salsa picada grosseiramente.

Informação Nutricional



Lasanha de legumes



ingredientes ✎

Para os legumes:

- 250 g de ervilhas congeladas
- 250 g de feijão-verde
- 2 cebolas roxas médias
- 1 couve repolho pequena
- 2 cenouras médias
- 100 g de milho
- 8 c. de sopa de azeite
- 6 pés de salsa
- Sal q.b.
- 200 g de alternativa vegetal ao queijo ralado

Para o molho branco:

- 50 g de sopa de margarina de soja
- 40 g de sopa de farinha de trigo
- 5 dl de bebida de soja natural
- Sal e pimenta-preta q.b.
- Lasanha integral q.b.

modo de preparação

- 1** Descongele as ervilhas. Tire os fios ao feijão-verde e corte em lâminas finas. Descasque as cebolas e corte-as em meias-luas finas. Lave a couve, retire as folhas de fora e não utilize; corte as restantes em juliana fina. Descasque as cenouras, corte-as em rodela finas e depois em quartos.
- 2** Junte os legumes todos num tacho (incluindo o milho) e leve a saltear em azeite durante 5 a 10 minutos.
- 3** Junte água quente até cobrir, os pés de salsa picados, tempere com sal a gosto e deixe cozinhar, com o tacho tapado, durante 15 a 20 minutos, juntando mais água, se necessário.
- 4** Prepare o molho branco: derreta a margarina de soja em lume brando, junte a farinha, mexa e vá deitando a bebida de soja à temperatura ambiente em fio. Tempere a gosto com sal e pimenta-preta acabada de moer. Deixe cozinhar durante 10 a 15 minutos até engrossar, mexendo.
- 5** Escorra os legumes estufados.
- 6** Numa panela com água e sal, escale as folhas de lasanha durante 5 a 10 minutos (consoantes o tipo de massa), escorra e reserve.
- 7** Numa assadeira faça camadas, começando por cobrir o fundo com um pouco de molho branco, depois folhas de lasanha, os legumes escorridos e o “queijo” ralado. Repita a sobreposição de ingredientes e termine cobrindo a última camada de legumes com lasanha, molho branco e o restante “queijo” para gratinar.
- 8** Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C, durante aproximadamente 40 minutos.

Informação Nutricional



Chá gelado de menta e lima com manga



26 15min



ingredientes ✎

- 4 saquetas de chá de menta e lima
- 1 l de água
- 2 c. de sopa de mel
- 1 manga grande
- 18 pedras de gelo
- 1 lima
- 12 folhas de hortelã fresca

modo de preparação

- 1 Para fazer o chá: deixe as saquetas em infusão em água muito quente (sem ferver) durante 7/8 minutos.
- 2 Retire as saquetas, junte o mel e mexa bem. Reserve e deixe arrefecer.
- 3 Descasque a manga, corte aos pedaços e esmague-os com a ajuda de um garfo até ficar em polpa.
- 4 Junte o preparado anterior ao chá frio e misture bem. Deixe repousar 5 minutos e passe para um jarro através de um passador.
- 5 Adicione o gelo, mexa e deite nos copos, juntando uma rodela de lima e 2 folhas de hortelã fresca em cada um.

ingredientes ✎

- 1 abacaxi grande
- 16 cubos de gelo
- 2 c. de sopa de bagas de goji
- 1 c. de café de raspa de gengibre fresco
- 10 folhas de hortelã grandes

modo de preparação

- 1 Descasque o abacaxi, corte-o aos cubos e triture-o com o gelo no copo liquidificador até ficar um creme com espuma (durante aproximadamente 2 minutos).
- 2 Junte as bagas de goji partidas grosseiramente e volte a triturar por mais 2 minutos.
- 3 Descasque um pouco de gengibre e rale com um ralador fino até obter 1 colher de café.
- 4 Junte o gengibre ralado e a hortelã ao sumo e triture 30 segundos para deixar a hortelã picada grosseiramente (se preferir a hortelã mais desfeita, vá triturando até obter a textura que preferir).
- 5 Sirva de imediato.

Sumo de abacaxi com hortelã, goji e gengibre



24 10min

Pão Integral

Com frutos secos



ingredientes



- 25 g de miolo de noz
- 25 g de amêndoas peladas
- 15 g de pinhões
- 1 saqueta de fermento seco sem glúten
- 55 ml de água
- 1 c. de café de açúcar mascavado
- 150 ml de bebida de soja natural
- 350 g de farinha de trigo-sarraceno integral sem glúten
- 1 c. de chá de sal
- 1 c. de sopa de óleo de grainha de uva
- Óleo de grainha de uva q.b. para untar
- Farinha de trigo sarraceno integral sem glúten q.b. para polvilhar

modo de preparação

1 Parta as nozes grosseiramente e lamine as amêndoas. Leve a torrar as amêndoas e os pinhões numa frigideira antiaderente sem qualquer gordura. Faça o mesmo às nozes. Retire-as para um pano e esfregue-as enquanto ainda estão quentes, para remover as peles amargas.

2 Numa tacinha, junte o fermento com a água morna e o açúcar, misture e reserve 10 minutos.

3 Num recipiente, misture a farinha peneirada com o sal, o óleo, os frutos secos e bata ligeiramente com a batedeira com as varetas de bater massa. Junte a mistura de fermento e bata.

4 Junte a bebida de soja morna à massa e bata na velocidade mais lenta até obter uma massa suave, que se desprenda do recipiente.

5 Retire a massa do recipiente, forme uma bola e amasse-a delicadamente, durante 15 minutos, numa superfície enfarinhada. Faça uma bola e volte a colocá-la no recipiente, juntando-a a ligeiramente com um pouco mais de óleo de grainha de uva.

6 Tape o recipiente com película aderente e deixe levedar durante 45 minutos, de preferência num local quente e sem correntes de ar.

7 Deite a bola numa superfície enfarinhada, amasse mais 5 minutos, faça a forma de uma baguete e disponha-a num tabuleiro polvilhado com farinha.

8 Deixe levedar durante 15 minutos.

9 Leve o pão a cozer 10 minutos no forno pré-aquecido a 220 °C, reduza a temperatura para 180 °C e deixe cozer mais 15 minutos aproximadamente.

Informação Nutricional

302Kcal
100g

SEM LACTOSE • LACTOSE FREE
SEM GLÚTEN • GLUTEN FREE

8

Brigadeiros de batata doce



ingredientes ✎

- 1 e ½ chávena de batata doce cozida e bem esmagada
- 2 e ½ colheres de sopa cacau em pó
- 1/3 de chávena de xarope de tâmaras
- 1 colher de sobremesa de óleo de coco

Pode usar lascas de amêndoa ou coco para enfeitar.

modo de preparação

- 1 Numa panela, misture a batata doce esmagada com os restantes ingredientes.
- 2 Leve ao fogão em lume médio até que a mistura comece a desprender da panela.
- 3 Coloque num prato ou travessa, deixe arrefecer.
- 4 Faça pequenas bolas, ponha em forminhas de papel e leve ao frigorífico até ficarem firmes.

Informação Nutricional

170Kcal
100g

SEM LACTOSE • LACTOSE FREE
SEM GLÚTEN • GLUTEN FREE

Na confeção de qualquer receita privilegie sempre os ingredientes biológicos. Todos os produtos que constam neste e-book estão disponíveis nas lojas Celeiro. As imagens ilustrativas das receitas são meramente sugestões de apresentação.

Encontre estas e muitas mais receitas em celeiro.pt/receitas



facebook.com/celeiro.pt



[@celeiro_viverdecorpoealma](https://www.instagram.com/celeiro_viverdecorpoealma)



youtube.com/c/Celeirolifestyle



www.celeiro.pt

#regressarembom