



Receitas
Saudáveis

Salada de alface com queijo fresco

1 Alface

1 Lata pequena de milho doce

1 Embalagem de queijo fresco

Sal , azeite e vinagre.

Lavar e cortar as folhas de alface.

Juntar o milho doce e o queijo fresco aos cubos pequenos.

Temperar com pouco sal , azeite e vinagre.

Bom apetite!!!

Lourenço Caetano 3º ano

Panados de frango no forno

Ingredientes para duas pessoas:

2 Bifes de frango cortados.

1 Limão

Sal

Pimenta

2 Dentes de alho

Sementes de linhaça moída

Preparação:

Comece por ligar o forno a 180º graus.

Coloque os bifes numa travessa e tempere com o sal , a pimenta , os dentes de alho picados e sumo do limão.

Forre o pirex com papel de alumínio.

Coloque num prato o ovo batido e noutro prato as sementes de linhaça moídas.

Pane agora os bifes no prato do ovo e depois nas sementes , colocando depois em cima do papel de alumínio no pirex.

Leve o pirex ao forno por uns 8 a 10 minutos , passado esse tempo vire os bifes e deixe no forno 8 a 9 minutos.

Francisco Jesus 2º ano

Bolo de Laranja

Ingredientes:

3 Chávenas de farinha

2 Chávenas de açúcar

1 Chávena de óleo

1 Chávena de sumo de laranja

5 Ovos

3 Colheres de chá de pó royal

Raspar de 2 laranjas

Modo de fazer:

Começamos por bater o açúcar com as gemas, juntamos o óleo, o sumo, as raspas das laranjas, a farinha e o pó royal.

Por último as claras em castelo.

Depois de cozido o bolo adiciona-se sumo de laranja por cima.

João Pedro 1º ano

Courgettes recheados

Courgettes(tirar o miolo)

Carne moída

2 cenouras raspadas

Cogumelos frescos picados

2 tomates

1 cebola picada

Sal

Azeite

Queijo mozzarella ralado para polvilhar

Vai ao forno cerca de 30 minutos

Leonor 1º ano

Salada Russa

Ingredientes:

400 g de batatas cortadas em cubos
300 g de cenouras cortadas em cubos
200 g de ervilhas
4 latas de atum
4 ovos cozidos
azeite e vinagre q.b.



Preparação:

Coza as batatas e as cenouras durante 20 minutos.

Junte as ervilhas e deixe cozer durante mais 5 minutos.

Escorra os legumes e coloque-os numa saladeira e deixe arrefecer. Junte o atum escorrido e desfiado.

Coza os ovos e corte dois deles às rodelas. Aos outros dois separe a gema da clara e junte aos legumes apenas a clara às rodela . Junte os ovos às rodelas à salada.

Dicas:

Esmague as duas gemas restantes e adicione azeite e vinagre. Este molho irá servir para substituir a maionese.

Pode também substituir 200 g de batata por pimentela.

ARROZ DE ALHEIRA COM MANJERICÃO

Ingredientes:

1 alheira de caça
1 cebola picada
2 dentes de alho
1dl de azeite
1 piripiri (facultativo)
4 tomates maduros limpos de peles e sementes
1,5dl de vinho verde
350g de arroz carolino
1,1L de água quente
sal q.b.
15 folhas de manjerição

1. Num tacho refogar a cebola e o alho no azeite.
2. Juntar o tomate picado e deixar refogar um pouco.
3. Acrescentar o vinho verde. Temperar com o sal. Deixar cozinhar durante um a dois minutos.
4. Com a ajuda de um passe-vite reduzir o preparado anterior a pur .
5. Acrescentar 6dl de água quente. Assim que levantar fervura adicionar o arroz.

6. Cortar a pele da alheira na longitudinal. Colocar uma frigideira ao lume, assim que estiver quente, colocar a alheira. Assim que a pele sair, retirar do lume.

7. Juntar a alheira ao arroz e acrescentar mais 3dl de água. Deixar cozinhar em lume brando e ir acrescentando aos poucos a restante água.

8. Assim que o arroz esteja cozido, retirar do lume e adicionar as folhas de manjerição ligeiramente rasgadas com as mãos. Mexer e servir.

ARROZ DE BACALHAU E CHOURIÇO

Ingredientes:

250 g de bacalhau desfiado demolhado

300 g de arroz carolino

400 g de tomate pelado

1 cebola picada

1 folha de louro

3 dentes de alho

1 dl de azeite

1 dl de vinho branco

1,15 l de água quente

150 g de chouriço corrente

1 colher de café de piri-piri em pó

20 g de salsa picada

Sal e pimenta-preta de moinho q.b.

Preparação:

1. Refogar a cebola, no azeite, com o alho e a folha de louro. Acrescentar o tomate e deixar cozinhar três a quatro minutos.
2. Acrescentar o vinho e deixar cozinhar até o vinho ter evaporado.
3. Acrescentar o arroz e ir juntando aos poucos a água quente. Temperar com sal, pimenta e o piri-piri.
4. A meio da cozedura acrescentar o bacalhau desfiado.
5. Uns minutos antes de retirar o arroz do lume, acrescentar o chouriço cortado em rodela finas.
6. Assim que o arroz estiver cozido retirar do lume e servir polvilhado com salsa picada.

CREME DE ABÓBORA COM ALHO FRANCÊS E GENGIBRE

Ingredientes:

1 kg de abóbora cortada em pequenos cubos

2 dentes de alho cortados

1 cebola picada

10 g de gengibre fresco ralado

350 g de alho-francês sem rama cortado às rodela

1 dl de azeite

50 g de manteiga sem sal

1,2 l de água ou caldo de legumes quente

Paprica q.b. para polvilhar

Preparação:

1. Colocar a manteiga e o azeite num panela. Juntar os legumes e o gengibre. Levar ao lume e deixar refogar, mexendo, uns minutos.

2. Adicionar a água. Temperar com sal e deixar acabar de cozer.

3. Depois do legumes cozidos, triturar com a ajuda da varinha mágica

ARROZ DE COGUMELOS E OREGÃOS

Ingredientes:

325 g de arroz carolino

175 g de bacon (ou barriga de porco fumada)

120 g de cogumelos *shiitake*

280 g de cogumelos *Portobello*

2 colheres de sopa de orégãos secos

1 cebola

2 dentes de alho

1 dl de azeite

1,2 L de caldo de legumes quente
sal e pimenta preta q.b.

1. Refogar num tacho a cebola picada com os dentes de alho e o azeite.
2. Adicionar o bacon ou barriga de porco fumada cortado em pequenos cubos.
Deixar cozinhar durante dois minutos.
3. Juntar o arroz e os orégãos. Ir a pouco e pouco adicionando o caldo de legumes. Deixar cozinhar em lume médio

Professora Mariana Caires

Salada de massa e carne

Ingredientes:

1. Massa cozida tricolor
2. 1 Cenoura cortada em juliana
3. 1 Pepino cortado as rodela
4. 1 Tomate cortado em meias luas
5. 1 Cebola cortada em rodela finas
6. Alface
7. Sobras de carne

Molho:

1. Azeite
2. Vinagre
3. Sal
4. Manjerição

Preparação:

1. Numa saladeira coloque a alface previamente arranjada e cortada em juliana grossa.
2. Por cima coloque a massa, e os restantes ingredientes.
3. Prepare o molho batendo o azeite com o vinagre, o sal e o manjeri  o, muito bem até engrossar.
4. Misture na salada e sirva.

1  Ano

Abacates recheados com batata



Ingredientes

- 4 Abacates
- 1 Lata de sardinhas limpa e sem espinhas
- 1 Batata cozida
- 1 Alface
- 2 Ovos cozidos
- 1 Cebola
- Sumo de 1 limão
- Sal e pimentão

Croquetes de verduras



Ingredientes

- 200 g de cogumelos
- 1 Pimento verde
- 1 Cenoura
- 1 Ramo de aipo tenro (talo e folhas)
- 1 Cebola pequena
- 1 Dente de alho
- 2 Ovos
- Farinha integral
- 4 Colheres (sopa) de azeite
- Noz-moscada (opcional)
- 1 Colher (sopa) de salsa
- Sal aromatizado com ervas

Alcachofras com molho de mostarda



Ingredientes

16 Corações de alcachofra (podem ser de conserva)

1 Colher (ingredientes)

16 Corações de alcachofra (podem ser de conserva)

1 Colher (sopa) de mostarda

2 tomates

3 colheres (sopa) de azeite

sumo de um limão

salsa picada

sal e pimenta

Opa) de mostarda

2 tomates

3 colheres (sopa) de azeite

sumo de um limão

salsa picada

sal e pimenta

Alcachofras com vinagrete



Ingredientes

8 Alcachofras médias de conserva

2 molhos de agriões

1 pimento vermelho pequeno

6 tomates cherry

1 cebola pequena

1 limão

200 g de queijo fresco

2 colheres de sopa de vinagre de maçã

3 colheres de sopa de azeite

Sal, pimenta branca e salsa fresca

Aperitivo light de melão com presunto



Ingredientes

12 Cubos de melão

4 fatias de presunto (80 g)

Sal e pimenta do reino a gosto

Canapés frios de queijo , cogumelos e nozes



Ingredientes

(para 4 pessoas)

2 Colheres (sopa) de azeite

1 cebola pequena

10 cogumelos

1 embalagem de queijo tipo Philadelphia light

2 colheres (sopa) de nozes picadas

fatias de pão torrado

folhas de couve roxa para decorar

Canapés de tomate com atum



Ingredientes

(4 pessoas)

3 Tomates grandes

1 lata de atum ao natural

2 ovos cozidos

½ chávena (chá) de azeitonas pretas

1 chávena (chá) de iogurte natural magro

6 tostas integrais

Orégãos

Guiherme 4º ano

Arroz com courgette e atum

Ingredientes:

1 bolbo de funcho

40 ml Becel Líquida

50 g de cebola picada

1 courgette pequena

5 dl de água

Sal qb

250 g de arroz agulha

2 latas de atum pequenas

Pimenta preta de moinho

Modo de Preparação

1. Retire as folhinhas verdes ao bolbo de funcho e reserve-as. Pique a parte restante.
2. Aqueça a Becel num tacho, junte a cebola e o funcho picados e deixe alourar.
3. Entretanto lave a courgette, elimine as pontas, pique-a em dados pequenos, deite no tacho e deixe saltear 1 a 2 minutos. Regue com a água a ferver e tempere com sal. Quando a água retomar fervura introduza o arroz e o atum bem escorrido e desfeito em lascas grandes.
4. Tape e deixe cozinhar durante cerca de 12 minutos.
5. Perfume com as folhas verdes de funcho e pimenta preta moída na altura.

Ingredientes:

500 g de red fish congelado

Arroz de peixe com cenoura e ervilhas

Água

Sal qb

1 cebola

2 dentes de alho

3 colheres de sopa de Becel Cozinha

1 folha de louro

2 cenouras

250 g de ervilhas congeladas

250 g de arroz agulha

1/2 Limão

Tomilho limão

Modo de Preparação

1. Coloque o red fish num tacho, cubra com água e tempere com sal. Leve a cozer sobre lume moderado.
2. Deite a Becel Cozinha noutro tacho, junte o alho e cebola, picados e a folha de louro e deixe cozinhar sobre lume moderado enquanto pela as cenouras e as corta em dados pequenos.
3. Deite a cenoura e as ervilhas no tacho, salpique com um pouco de sal, tape e deixe suar durante cerca de 5 minutos. Coe a água da cozedura do peixe, meça 5 dl e deite sobre os legumes. Quando retomar fervura introduza o arroz, mexa e volte a tapar. Deixe cozinhar durante cerca de 15 minutos. Entretanto limpe o peixe de pele e espinhas e desfaça-o em lascas grandes.
4. Quando o arroz estiver cozido, junte-lhe as lascas de peixe, regue com o sumo de limão e salpique com folhinhas de tomilho. Mexa delicadamente e sirva.

Massa de peixe com tomate e manjerição

ingredientes:

600 g de red fish

Água

Sal

1 folha de louro

1 talo de aipo

1 alho francês

1 cebola

3 colheres de sopa de Becel Líquida

1 dl de vinho branco

1 lata de tomate em cubinho

250 g massa de cotovelos

Manjerição

Modo de Preparação

1. Coza o peixe em água temperada com sal, a folha de louro, o talo de aipo e a parte verde escura do alho francês.
2. Ao mesmo tempo corte a parte restante do alho francês em rodela, descasque e pique a cebola e os dentes de alho. Leve os legumes preparados ao lume com a Becel Líquida e deixe cozinhar até ficarem moles. Junte o vinho branco, deixe ferver cerca de 5 minutos e adicione o conteúdo da lata de tomate.
3. Quando o tomate estiver macio, regue com o caldo da cozedura do peixe, previamente coado e assim que retomar fervura introduza a massa. Mexa para a soltar do fundo do tacho, tape e deixe ferver até a massa estar al-dente.

4. Entretanto, limpe o peixe de peles e espinhas. Assim que a massa estiver cozida, junte-lhe as lascas de peixe e um bom punhado de folhinhas de manjerição rasgadas com as mãos.

Salada de cuscuz com tomate seco e azeitonas

Ingredientes:

2 talos de aipo

1 pimento verde pequeno

3 colheres de sopa de sultanas douradas

2 colheres de sopa de Becel Líquida

Sal qb

50 g de tomate seco

50 g de azeitonas pretas em rodela

250 g de cuscuz

2,5 dl de água

Modo de Preparação

1. Lave os talos de aipo e corte-os em fatias muito finas. Lave o pimento, limpe-o de sementes e corte em cubinhos pequenos. Le o aipo e o pimento ao lume com as sultanas e a Becel Liquida. Tempere com o sal e deixe cozinhar durante cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando. Entretanto pique o tomate seco em pedacinhos.

2. Junte o tomate, as azeitonas e os cuscuz aos legumes. Regue com a água a ferver, misture muito bem e retire do lume. Tape e deixe hidratar durante cerca de 10 minutos. Mude para o recipiente de serviço e solte os cuscuz com um garfo.

Robalinhos no forno com ervas aromáticas

Ingredientes:

4 robalinhos

Sal q.b.

3 dentes de alho

Hortelã fresca

Coentros frescos

1 dl de vinho branco

3 colheres de sopa de Becel Liquida

600 g de batatinhas para assar

Para a salada

1 pepino pequeno

1/2 malagueta vermelha

1 manga (não demasiado madura)

1 abacate maduro

1 colher de sobremesa de açúcar mascavado

2 colheres de sopa de vinagre

Sal q.b.

Modo de Preparação

1. Passe os robalinhos por água e enxugue-os bem. Com uma faca afiada, dê-lhes 2 golpes de cada lado nos lombos. Tempere com sal e coloque-os num tabuleiro de forno.
2. Esborrache os dentes de alho e pique-os finamente juntamente com uma mão cheia de folhas de hortelã e de coentros. Junte o vinho branco e a Becel Liquida, misture bem e deite sobre os robalinhos. Ao fim de 30 minutos vire-os e espere mais 30 minutos.
3. Ligue o forno para os 180 ° C.
4. Lave as batatinhas e coza-as, com a pele, em água temperada com sal.
5. Leve os robalinhos ao forno e deixe assar durante cerca de 20 minutos.

6. Entretanto prepare a salada.
7. Lave o pepino, limpe-o de sementes e corte em dados pequenos.
8. Limpe a malagueta de sementes e pique-a finamente.
9. Elimine o caroço e a casca de manga e do abacate e corte-os também em dados. Misture tudo numa tigela, polvilhe com o açúcar mascavado, regue com o vinagre e tempere com sal.
10. Escorra as batatas, coloque-as num prato fundo, dê-lhes um murro e leve ao microondas na potência máxima durante 2 a 3 minutos.
11. Sirva os robalinhos com as batatinhas, acompanhados da salada preparada.

Camarão na abóbora

Ingredientes:

1 abóbora butternut pequena (+/- 1 kg)

sal

pimenta de moinho

1 colher de chá de cominhos em pó

1 colher de sobremesa de canela

1 colher de sopa de tomilho seco

1 colher de sopa de mel

3 colheres de sopa de Becel Liquida

300 g de miolo de camarão calibre 30/40

alho em pó

raiz de gengibre

50 g de mistura de queijo para gratinar

cebolinho picado

Modo de Preparação

1. Ligue o forno e regule-o para os 180° C.
2. Abra a abóbora ao meio na vertical, retire-lhe as sementes e coloque as 2 metades com a parte cortada virada para cima sobre o tabuleiro do forno. Salpique com uma pitada de sal e de pimenta moída na altura.
3. Misture as especiarias com o tomilho, o mel e 1 colher de sopa de Becel Liquida e espalhe sobre as metades da abóbora. Leve ao forno durante cerca de 45 minutos ou até a polpa estar tenra.
4. Entretanto tempere o miolo de camarão com alho em pó, uma pitada de sal e um pouco de suco de raiz de gengibre. Quando a abóbora estive quase pronta, salteie o camarão na restante Becel Liquida.
5. Escave a polpa de abóbora com uma colher, cuidadosamente para não rasgar a casca. Junte-a ao camarão, misture bem e volte a colocar dentro das

metades de abóbora. Salpique com o queijo e leve a gratinar no forno ligando o grelhador.

Salada de macarronete com frango e figos frescos

Ingredientes:

300 g de frango

2 colheres de sopa de molho de soja

1 colher de sobremesa de vinagre de sidra

1 colher de chá de erva doce em pó

250 g de macarronete

Água

Sal q.b.

300 g de espargos verdes

40 g de Becel Cozinha Líquida

2 iogurtes naturais magros

1/2 limão

2 colheres de maionese magra

1 colher de sopa de mel

1 colher de sobremesa de oregãos

Pimenta de moinho

3 figos frescos

Modo de Preparação

1. Corte o frango em tirinhas e tempere-as com o molho de soja, o vinagre e a erva-doce.
2. Elimine as pontas rijas dos espargos e corte-os em pequenos troços.
3. Coza a massa em água a ferver temperada com sal.
4. Ao mesmo tempo, aqueça metade da Becel Cozinha Líquida numa frigideira larga e salteie os espargos.
5. Retire e reserve. Deite a restante Becel Cozinha Líquida na frigideira e salteie as tiras de frango, sobre lume médio a forte até estarem douradas. Junte-as os espargos e reserve.
6. Junte aos iogurtes o sumo do limão, a maionese, o mel e os oregãos. Tempere com uma pitada de sal e pimenta moída na altura e guarde o frigorífico até à altura de servir.
7. Assim que a massa estiver cozida, escorra-a e junte-lhe a mistura de frango e espargos.
8. Enfeite com os figos cortados em quartos e sirva com o molho preparado.

Salada de cenoura com laranja

Ingredientes:

Becel Líquida

100 g de cebola picada

1 colher de chá de cominhos em pó

400 g de cenoura baby congelada

1 laranja

Sal qb

Pimenta preta de moinho

2 a 3 colheres de sopa de sementes de sésamo pretas e brancas

Folhas frescas de hortelã (opcional)

Modo de Preparação

1. Deite cerca de 3 colheres de sopa de Becel Líquida num tacho quando estiver quente junte a cebola picada. Deixe cozinhar sobre lume médio até a cebola começar a alourar. Polvilhe com os cominhos e junte as cenouras baby e a raspa da casca da laranja. Tempere com sal, tape e deixe cozinhar suavemente até a cenoura estar tenra.

2. Na altura de servir, regue a gosto com sumo da laranja, perfume com pimenta moída na altura e salpique com sementes de sésamo. Se quiser enfeite com folhas frescas de hortelã e laranja cortada a gosto.

Salada de massa com frango e molho de iogurte

Ingredientes:

Água

Sal qb

250 g de penne

400 g de peito de frango

150 g de cogumelos pleurotos

1 curgete pequena

Becel Líquida

Pimenta de moinho

1 pêra

50 g de milho cozido

30 g de miolo de noz

Para o molho

1 Iogurte natural

1 Colher de café de açúcar

2 Colheres de sopa de maionese Calvé magra

2 Colheres de sopa de vinagre de sidra

Sal

Pimenta preta de moinho

Modo de Preparação

1. Ponha um tacho ao lume com água. Quando ferver, tempere com sal e introduza a massa. Deixe cozer até estar al-dente.

2. Ao mesmo tempo, corte o peito de frango em tirinhas. Limpe os cogumelos, com papel de cozinha e rasgue-os em tiras. Lave a curgete, elimine as pontas e rale em fios no crivo mais largo do ralador.

3. Deite um pouco de Becel Liquida num wok ou frigideira larga. Deixe aquecer, junte as tiras de frango e salteie mexendo até alourarem. Adicione os cogumelos e a curgete e cozinhe sobre lume médio a mexendo de vez em quando durante cerca de 5 minutos. Tempere com sal e pimenta moída na altura, tape e deixe acabar de cozinhar até os legumes e o frango estarem tenros.

4. Entretanto, misture o iogurte com o açúcar a maionese e o vinagre de sidra e tempere com sal e pimenta e reserve. Descasque também a pêra e corte-a em cubinhos ou em gomos finos.

5. Junte a pêra e o milho ao cozinhado. Misture bem e retire do lume.
6. Adicione a massa bem escorrida, envolva tudo com o molho preparado e sirva salpicado com as nozes grosseiramente picadas.

Ricardo 4º ano