

# PÁSCOA MAIS SAUDÁVEL



RECEITAS  
*Chef Fábio Bernardino*

+ informações nutricionais



[WWW.NUTRIMENTO.PT](http://WWW.NUTRIMENTO.PT)

# FICHA TÉCNICA



## AUTORES:

Sofia Mendes de Sousa  
Fábio Bernardino  
Inês Fernandes  
Carolina Anjo  
Margarida Bica  
Sara Martins  
Maria João Gregório  
Pedro Graça

## ISBN:

## EDIÇÃO GRÁFICA/DESIGN

Sofia Mendes de Sousa

## I&D ALIMENTAR E FOTOGRAFIA

Inês Fernandes

## EDITOR

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45 – 1049-005 Lisboa

Portugal

Tel.: 21 843 05 00

E-mail: [geral@dgs.pt](mailto:geral@dgs.pt)

Lisboa, 2017

A informação disponibilizada no presente manual é imparcial e pretende estar de acordo com a evidência científica mais recente. Os documentos assinados pelos autores, bem como links externos não pertencentes à equipa editorial são da responsabilidade dos mesmos. Os documentos e informação disponibilizados não podem ser utilizados para fins comerciais, devendo ser referenciados apropriadamente quando utilizados.

---

## Chef Fábio Bernardino

---



Nesta Páscoa, a equipa do PNPAS reúne-se mais uma vez com o Chef Fábio Bernardino num projeto comum. O objetivo é celebrar a época e suas receitas mas de uma forma mais saudável.

Para além das receitas apresentarem sabor e aspeto irresistível, todas elas são isentas de sal de adição e quase sempre com baixos teores de gordura. Na maior parte dos casos, a base das receitas são os vegetais existindo uma grande preocupação com a sustentabilidade ambiental, mantendo toda a tradição desta época. **Bom apetite!**

# SUGESTÕES PARA UMA PÁSCOA MAIS SAUDÁVEL

---

As amêndoas são um símbolo da Páscoa. Opte pelas amêndoas portuguesas de qualidade nesta época, sem sal ou excesso de açúcar.

Em época de festas evite os doces em forma de líquido. Prefira água e evite refrigerantes.

Consuma o doce no final das refeições e depois da fruta, de preferência.



Inicie sempre as refeições com uma boa sopa de hortícolas.

Mantenha-se ativo. Aproveite esta época para fazer atividades em família e ao ar livre.

Se consumir chocolate, prefira as variedades com maior teor de cacau e misture chocolate com fruta por exemplo.



4 pessoas



30 minutos

# CREME DE AMÊNDOAS

## INGREDIENTES

- 600ml caldo aromático
- 200g curgete
- 200g alho francês
- 180g cebola
- 100g nabo
- 80g amêndoas ao natural
- 20g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Pimenta, noz-moscada, cravinho, erva doce q.b.
- Raspa de limão

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600ml de água ao lume com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês e talos do nabo. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Junte o alho francês, a curgete, a cebola, o nabo e alho, numa panela a cozer com caldo aromático. Junte a pimenta, a noz-moscada, o cravinho, a erva-doce, a raspa de limão e metade das amêndoas (40g).
3. Depois de cozido, triture tudo com a varinha mágica, tempere com azeite a cru no prato, coloque a restante amêndoa no final, inteira ou triturada, e sirva.







4 pessoas



30 minutos



**POR PESSOA:**

191  
kcal

7g  
Prot.

7g  
HC

14g  
Lip.

Sem  
adição  
de sal

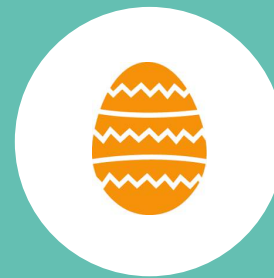
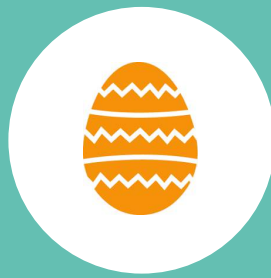
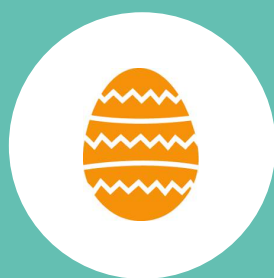
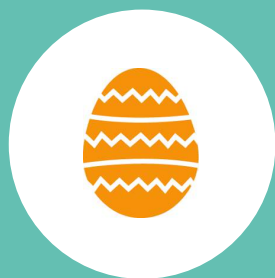
# CREME DE AMÊNDOAS

## TRUQUES E DICAS:

A utilização do caldo aromático de hortícolas irá permitir o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas. Para além disso, permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal, assim como a adição de ervas aromáticas e especiarias (pimenta, noz moscada, cravinho e erva doce). A adição de amêndoas nesta sopa confere-lhe textura e sabor, com um toque de Páscoa.

## CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

As sopas de hortícolas são excelentes entradas que devem estar presentes no início das refeições. A sopa aumenta o volume gástrico, permite reduzir o consumo inicial de aperitivos, hidrata, fornece vitaminas e minerais, favorece a digestão e pode ser um prato criativo e saboroso.





4 pessoas



1 hora

# CABRITO ASSADO NO FORNO

## INGREDIENTES

- 600g couve portuguesa
- 500g perna de cabrito (400g edível)
- 320g de batata nova ou doce
- 1 dl vinho branco
- 20g hortelã
- 10g alho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 colher de sopa de vinagre (10g)
- Raspa e sumo de 1 limão
- Gengibre, colorau, alecrim, tomilho q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por temperar a perna de cabrito com o sumo e raspa de limão, vinho branco, alho, gengibre, colorau, alecrim e tomilho, e deixe marinar dentro do frigorífico, idealmente, de um dia para o outro.
2. Corte as batatas e coloque na travessa junto da perna de cabrito já marinada.
3. Ligue o forno a 220°C e quando estiver bem quente coloque a carne, com a batata e deixe assar durante 1 hora.
4. Lave e corte a couve em pedaços. Coza em água com vinagre e reserve.
5. No final misture com a carne e sirva.



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
SAÚDE



SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



DGS  
desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional  
para a Promoção  
da Alimentação Saudável





4 pessoas



1 hora



**POR PESSOA:**

300  
kcal

23g  
Prot.

28g  
HC

7g  
Lip.

Sem  
adição  
de sal

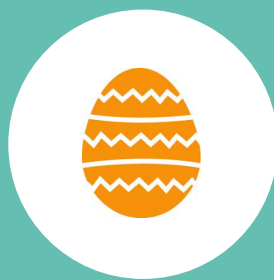
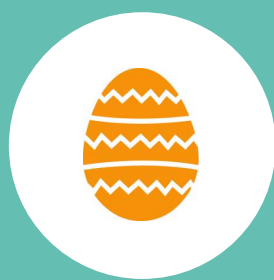
# CABRITO ASSADO NO FORNO

## TRUQUES E DICAS:

A marinada é uma etapa importante para a confeção deste prato. Esta preparação poderá ser útil para prevenir parcialmente a formação de Aminas Aromáticas Heterocíclicas (AAH), substâncias potencialmente carcinogénicas formadas nos alimentos ricos em proteínas depois de submetidos a temperaturas elevadas. A junção das especiarias com as ervas aromáticas como é o caso da hortelã conferem sabor a este prato sem que seja necessário adicionar sal. Para reduzir a quantidade de gordura do cabrito assado procure retirar sempre a gordura visível da carne antes da confeção.

## CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

A carne de cabrito é uma carne vermelha, à semelhança das carnes de porco e de vaca, contudo, do ponto de vista nutricional, apresenta um menor valor energético e um menor teor de lípidos (incluindo valores mais baixos de ácidos gordos saturados e colesterol) comparativamente às restantes carnes do grupo. Trata-se de um alimento rico em proteína de elevada qualidade que contém uma quantidade significativa de vitamina B12. Uma adequada ingestão desta vitamina permite o normal funcionamento do sistema nervoso e imunitário e a redução do cansaço e fadiga.





4 pessoas



40 minutos

# BOLA DE CABRITO

.....

## INGREDIENTES

- 400g farinha
- 200ml caldo aromático
- 200g cebola
- 100g sobras de cabrito e hortícolas
- 20g alho
- 10g levedura
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Tomilho e alecrim q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por juntar a farinha de trigo com o caldo aromático, o ovo, o tomilho e o alecrim numa tigela, e envolva aos poucos até obter uma massa consistente.
2. Adicione a levedura e amasse novamente durante 5 minutos. Tape a massa e deixe repousar até que esta levede em local morno.
3. Com uma faca pique os restos de cabrito e hortícolas e salteie numa frigideira com a cebola picada, o alho e uma colher de sopa de azeite. Reserve.
4. Dê um formato de bola, recheie com as sobras de cabrito, pincele com ovo e coza num forno a 220°C durante cerca de 30 minutos.



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
SAÚDE



SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



DGS  
desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional  
para a Promoção  
da Alimentação Saudável





4 pessoas



40 minutos



**POR FATIA (50g):**

**104  
kcal**

**4g  
Prot.**

**19g  
HC**

**1,2g  
Lip.**

**Sem  
adição  
de sal**

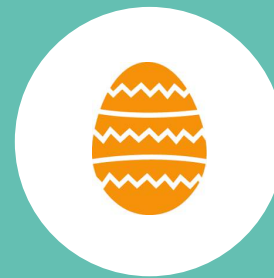
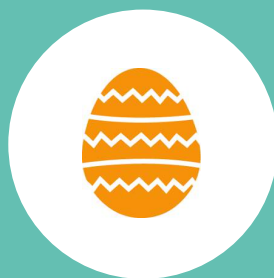
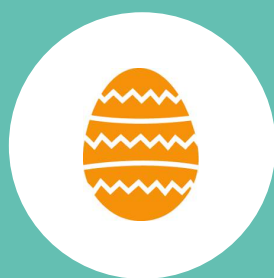
# BOLA DE CABRITO

## TRUQUES E DICAS:

Esta receita permite reutilizar as sobras, que possam existir após as festividades. Neste caso, as sobras foram utilizadas para a criação de uma bola. Tenha especial atenção à conservação das sobras. Depois de confeccionados os alimentos devem ser deixados à temperatura ambiente antes de serem colocados no frigorífico ou congelador. No entanto, este período de arrefecimento não deve ultrapassar as 2 horas. Se os alimentos estiverem bem confeccionados, conservam-se bem e com qualidade 3 dias no frigorífico. Não deve reaquecer mais que uma vez.

## CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Esta bola de cabrito e legumes é uma excelente e saudável opção. A reutilização das sobras de cabrito em combinação com os hortícolas fazem desta receita uma opção para uma refeição equilibrada.







4 pessoas



30 minutos

# MAÇÃ ASSADA COM AMÊNDOA

.....

## INGREDIENTES

- 4 maçãs do tipo reineta ou bravo esmolfe
- 50g de amêndoa ao natural
- 4 paus de canela
- Raspa de limão e sumo de 1 laranja
- 1 estrela de anis

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por lavar bem as maçãs e por retirar os caroços, colocando os paus de canela em cada uma delas.
2. Numa travessa coloque as maçãs, juntamente com a estrela de anis, a raspa e sumo de laranja. Polvilhe com a amêndoa triturada e leve ao forno a 180°C durante 30 minutos.



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
SAÚDE



SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



DGS  
desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional  
para a Promoção  
da Alimentação Saudável



4 pessoas



30 minutos



POR PESSOA:

218  
kcal

3g  
Prot.

29g  
HC

8g  
Lip.

Sem  
adição  
de  
açúcar



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
SAÚDE



SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



DGS  
desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional  
para a Promoção  
da Alimentação Saudável

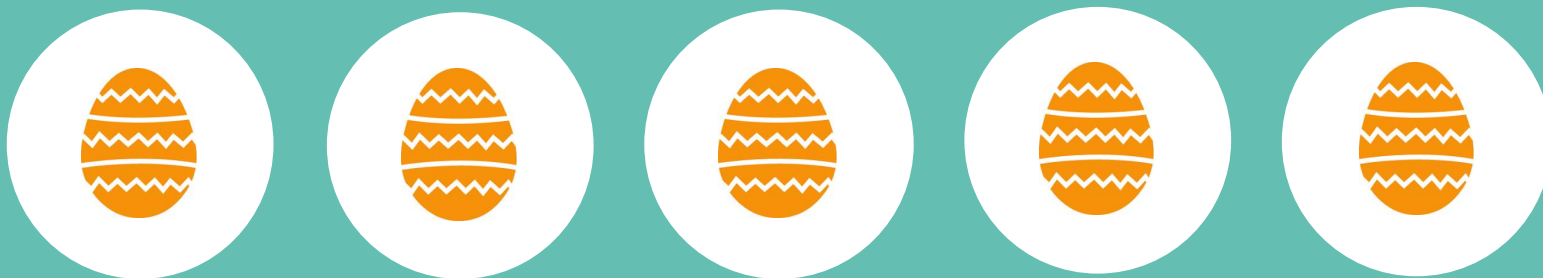
# MAÇÃ ASSADA COM AMÊNDOA

## TRUQUES E DICAS:

A utilização da canela, de raspa de limão e de sumo de laranja confere sabor a esta sobremesa, sem que seja necessário adicionar açúcar. A fruta é uma excelente e saborosa opção como sobremesa nesta altura do ano. Procure utilizar fruta da época e de preferência utilize a fruta com casca.

## CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

As sobremesas com fruta permitem reduzir os teores de gordura e açúcares habitualmente presentes nas sobremesas doces. Portugal é um país com uma grande variedade de maçãs e são diversas as variedades que podem ser utilizadas e consumidas privilegiando a produção nacional nesta época. A maçã é uma fruta que apresenta baixo valor energético, rica em água, com quantidades apreciáveis de fibra e é uma excelente fonte de vitaminas e minerais. A presença de frutos gordos, como a amêndoa, enriquece nutricionalmente esta sobremesa, mas ao mesmo tempo também aumenta o seu teor energético pelo que o consumo deverá ser moderado.







4 pessoas



1 hora

# FOLAR

## INGREDIENTES

- 400g farinha
- 200ml leite
- 1 ovo
- 2 ovos cozidos
- 30g amêndoas ao natural
- 10g levedura
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Erva-doce, anís moído q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer os 2 ovos em água a ferver com casca de cebola durante 10 minutos após levantar fervura e reserve.
2. Misture a farinha, o leite, o ovo, o anís moído e a levedura até obter uma massa uniforme. Deixe repousar por 15 minutos.
3. Abra a massa e coloque os 2 ovos previamente cozidos. Envolta tudo, dê forma, coloque as amêndoas, pincele com ovo e leve ao forno a 220°C durante 25 minutos.





4 pessoas



1 hora



**POR FATIA (50g):**

117  
kcal

4g  
Prot.

20g  
HC

2g  
Lip.

Sem  
adição  
de  
açúcar



# FOLAR

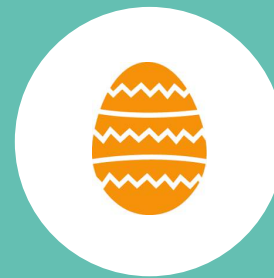
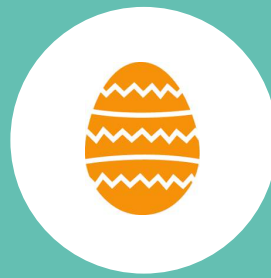
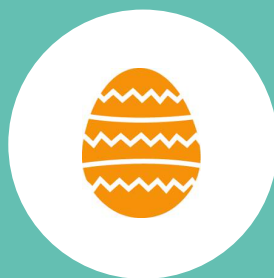
## TRUQUES E DICAS:

Um bolo típico desta época numa alternativa sem adição de açúcar. A utilização do anís moído e da erva-doce permite que esta sobremesa mantenha todo o seu sabor. Nesta receita pode reaproveitar quaisquer sobras de amêndoas. Para obter um ovo com uma cor diferente e enfeitar o folar, pode cozer os ovos previamente com casca de cebola.



## CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Esta versão alternativa não apresenta adição de açúcar. A presença de ovo no Folar adiciona proteína de qualidade. No entanto, a presença de frutos gordos enriquece nutricionalmente esta sobremesa, mas ao mesmo tempo também aumenta o seu teor energético pelo que o consumo, mais uma vez, deverá ser moderado.





4 pessoas



30 minutos

# AMÊNDOAS DA PÁSCOA

.....

## INGREDIENTES

- 200g amêndoas ao natural
- 10g mel
- Raspa de limão e laranja
- Canela q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Numa taça envolva as amêndoas com a canela, o mel e a raspa de limão e laranja.
2. Coloque o preparado num tabuleiro próprio e leve ao forno a 180°C durante 15 minutos.





4 pessoas



30 minutos



POR 7 AMÊNDOAS:

63  
kcal

2g  
Prot.

1g  
HC

0,6g  
Açúcares

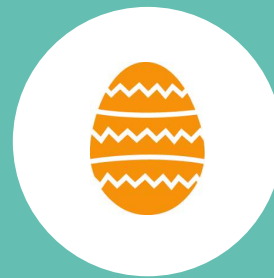
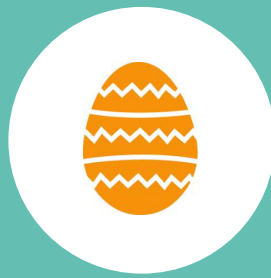
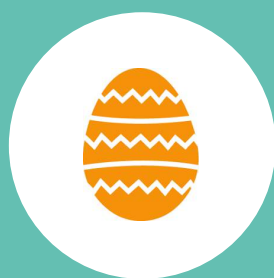
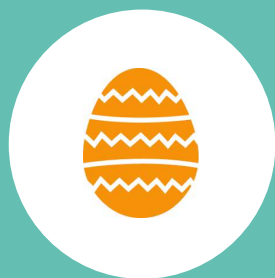
5g  
Lip.

## TRUQUES E DICAS:

Com esta receita poderá obter um produto tão típico desta época festiva, aproveitando todos os benefícios nutricionais da amêndoa, sem que esta esteja envolvida por quantidades elevadas de açúcar.

## CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

As amêndoas possuem uma interessante composição nutricional. Possuem quantidades apreciáveis de fibra, magnésio, vitamina E e gorduras monoinsaturadas protetoras da saúde cardiovascular. Apesar desta versão alternativa apresentar uma redução significativa na quantidade de açúcares adicionados estes continuam a estar presentes, neste caso o mel. A amêndoa possui também valor calórico moderado e o seu consumo não deve ser exagerado







4 pessoas



10 minutos

# INFUSÃO DE POEJO

.....

## INGREDIENTES

- 1dl de água quente
- 5g poejo
- 1 pau de canela
- 1 estrela de anis

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Num jarro coloque a estrela de anis, o poejo e o pau de canela.
2. Adicione a água a ferver e deixe infusionar durante 10 minutos.







4 pessoas



10 minutos



Sem  
adição  
de  
açúcar

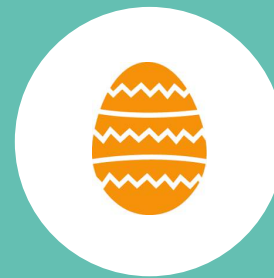
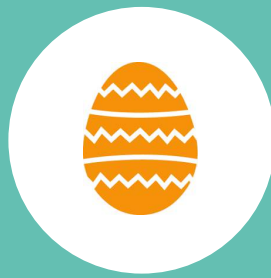
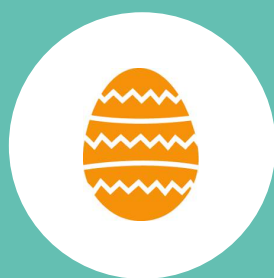
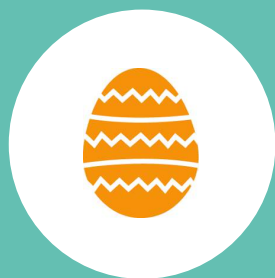
# INFUSÃO DE POEJO

## TRUQUES E DICAS:

Uma solução alternativa como bebida para esta época com uma mistura de sabores aromáticos característicos desta época.

## CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

A preparação de infusões contribui para a ingestão de água, apresentando um sabor agradável, sem que seja necessário adicionar açúcar. Lembre-se da água nos dias festivos.



## Para saber mais:

“Amêndoa”

<https://nutrimento.pt/dicas/ano-novo-amendoa-nova/>

“Cabrito – Uma carne a (re)descobrir”

<https://nutrimento.pt/noticias/cabrito-uma-carne-redescobrir/>

“Sugestões para uma Páscoa mais saudável”

<https://nutrimento.pt/noticias/sugestoes-para-uma-pascoa-mais-saudavel-2/>

“Boas razões para consumir ovos”

<https://nutrimento.pt/noticias/boas-razoes-para-consumir-ovos/>



WWW.NUTRIMENTO.PT

WWW.ALIMENTACAOSAUDAVEL.DGS.PT