



*Nabo*



*Cenoura*



*Framboesa*

- Porquê?
- Para quê?
- Como?

veja aqui todas as respostas



# Nabo

## Benefícios

Contém muita água, tem poucas calorias, ajuda na absorção de ferro (junte na base das suas sopas)

Rico em cálcio, antioxidantes, potássio e magnésio.

## Conservar

Frigorífico: num saco de plástico perfurado, até cerca de um mês.

Congelador: descasque e corte em pedaços, congele em saco ou caixa de conservação e vá utilizando, pode congelar até 12 meses.

## Saborear

Tem um sabor leve, ideal para sopas, cremes ou purés, mas também para acompanhar pratos de peixe, arroz e legumes.

Cozido, combina bem com salada russa, por exemplo.

Caso pretenda manter a casca, lave muito bem o nabo.

## Como cozinhar?



## FEIJOADA DE LEGUMES

### Ingredientes

800g de feijão manteiga/branco  
200g de nabo  
200g de cenoura  
200g de batata  
200g de abóbora  
200g de couve portuguesa  
30ml de azeite  
2g de sal  
2g de cominhos  
200g de tomate  
20g de alho  
30g de salsa  
100g de cebola  
Água q.b.

### Preparação

Num tacho junte o azeite, a cebola, o alho e o tomate picado. Envolve durante 2/3 minutos em lume brando.

Adicione a couve laminada e os restantes legumes cortados em quartos de lua.

Envolve bem e junte água até cobrir. Retifique os temperos de sal e cominhos. Assim que ferver, junte o feijão pré-cozinhado. Depois, a metade da quantidade de salsa picada.

Deixe apurar durante 10 minutos e desligue o fogão. Adicione ao preparado um fio de azeite e a restante salsa picada.

Deixe repousar no tacho tapado durante 30 minutos e sirva.

Pode colocar mais ou menos água, a gosto, caso queira fazer sopas de pão.

## COZIDO DE GRÃO COM ABÓBORA e NABO

### Ingredientes

400g de grão-de-bico seco  
400g de cenoura  
400g de abóbora  
250g de feijão verde  
20g de hortelã  
20g de salsa  
40g de alho  
300g de cebola  
2g de sal  
3g de pimenta preta moída  
3g de cominhos  
30ml de azeite  
200ml de vinho branco  
300g de nabo

### Preparação

Para o grão seco: demolhe o grão no dia anterior em água fria e deixe dentro do frigorífico. No dia da confeção coloque numa panela de pressão com água e deixe cozer durante 30 minutos. Use esse grão para o cozido, com a respetiva água da cozedura.

Envolve a cebola picada e o alho no azeite e no vinho branco em lume brando durante 3 minutos.

Junte o grão pré-cozido, a água e todos os legumes cortados em meia-lua (à exceção do feijão-verde). Junte mais água, se necessário, até cobrir os legumes. Retifique o tempero de sal e especiarias. Junte metade da quantidade de hortelã e de salsa picadas. Deixe cozinhar em lume brando durante 30 minutos.

Acrescente o feijão-verde cortado em juliana. Deixe apurar mais 15 minutos. Desligue o fogão e junte as restantes ervas aromáticas picadas. Retifique o tempero de sal, especiarias e acrescente um fio de azeite.





# Cenoura

## Benefícios

Pobre em calorias.

Rico em vitamina A (100 g permitem preencher as nossas necessidades diárias de vitamina A), por esse motivo fazem bem aos olhos e à pele.

Rica em fibra e potássio

## Conservar

Frigorífico: num saco fechado, até 2 semanas.

Congelador: descasque e corte em pedaços, congele em saco ou caixa de conservação e vá utilizando, pode congelar até 12 meses.

## Saborear

Ingerida crua em saladas ou sumos, ou cozinhada em variados pratos com carne, peixe, leguminosas e sopas.

Pode ser usada em tortas, bolos ou compotas.

## Como cozinhar?



### HAMBÚRGUER DE GRÃO E CENOURA

#### Ingredientes

400g de grão-de-bico cozido  
200g de cenoura ralada  
400g de beterraba cozida  
80g de sêmola de milho  
100g de cebola  
30g de alho  
10ml de azeite  
100g de agrião  
20g de salsa  
1g de cominhos  
2g de sal  
1 ovo

#### Preparação

Triture grosseiramente o grão (pode usar o grão que tenha sobrado de um cozido) até ficar uma pasta, juntando-lhe o alho e a cebola picados. Adicione as cascas de cenoura (ou a cenoura ralada normal), depois a salsa picada e, por fim, retifique os temperos de sal e especiarias. Junte-lhe o ovo até criar uma pasta homogénea. Deixe repousar no frio durante 30 minutos.

Faça 4 bolas e achate-as para o formato do hambúrguer. Depois, passe-os por sêmola de milho.

Numa frigideira, com um fio de azeite, marque os hambúrgueres durante 3 a 4 minutos de cada lado ou, em alternativa, coloque-os no forno a 180°C durante 15 minutos.

Sirva os hambúrgueres acompanhados de uma salada de agrião da época e beterraba cozida, cortada aos cubos.

### ARROZ DE FRANGO E CENOURA

#### Ingredientes

200g de frango desfiado  
200g de cogumelos frescos  
200g de cenoura  
200g de courgette  
40g de queijo de cabra curado  
200g de cebola  
30g de alho  
100ml de vinho branco  
200g de arroz carolino  
40g de cebolinho  
20ml de azeite  
2g de sal  
2g de pimenta preta moída

#### Preparação

Corte a courgette em cubos e rale a cenoura. Lamine os cogumelos.

Pique a cebola e o alho, junte a cenoura e envolva no azeite, em lume brando, durante 2 minutos. Junte o vinho para refrescar.

Junte o arroz e o frango e envolva durante 5 minutos. Vá juntando água morna (pode utilizar a água de cozedura de legumes ou de frango) e mexendo sempre.

A meio da cozedura junte a courgette e os cogumelos. Retifique o tempero com sal e pimenta e desligue quando verificar que o arroz está cozido.

No final junte o cebolinho picado e as lascas de queijo de cabra. (FACULTATIVO)





# Framboesa

## Benefícios

Contém muita vitamina C.

Boa fonte de ácido fólico (vitamina B9), magnésio e potássio.

Bom regulador intestinal, por ser rica em fibras.

## Conservar

Frigorífico: até 2 dias.

Congelador: para usar em molhos, purés, tartes, doces e gelados, até 8 meses.

## Saborear

Pode consumir fresca em panquecas, batidos, papas, cereais ou em compotas, bolos, tartes, licores e xaropes.

## Como cozinhar?



### BATIDO DE MAÇÃ, FRAMBOESA E ESPINAFRE

#### Ingredientes

125g de iogurte natural  
100 ml de leite magro  
50gr de framboesas  
1 maçã pequena  
30g de espinafres  
1 raminho de hortelã  
Canela em pó q.b

#### Preparação

Coloque num liquidificador o iogurte, o leite, as framboesas, a maçã com casca (retirando-lhe apenas o caroço), os espinafres, a hortelã e a canela em pó. Triture tudo até obter um batido homogéneo e cremoso.

Sirva fresco.

Acompanhe este batido com uma fatia de pão de mistura com uma fatia fina de fiambre de aves ou de queijo meio-gordo.

### IOGURTE CASEIRO COM FRUTA DA ÉPOCA

#### Ingredientes

40g de flocos de aveia  
1 peça de fruta fresca da época  
Hortelã fresca q.b  
Canela

#### Preparação

Numa tigela junte uma porção de iogurte, a aveia e a fruta fresca aos pedaços.

Sirva com canela e hortelã a gosto.

Para as 10 porções de iogurte:

Ferva o leite e desligue o fogão. Deixe arrefecer o leite até aos 28°C.

#### PARA O IOGURTE:

1 l de leite meio gordo  
125g de iogurte natural  
1 c.de sopa de leite em pó

Junte o iogurte e o leite em pó, mexa bem e deixe repousar dentro de um recipiente de cerâmica ou vidro, tapado com um pano, à temperatura ambiente, entre 25°C e 28°C, durante 12h (de um dia para o outro).

Depois de se formar o iogurte, conserve-o no frio a 4°C.

Nota: Caso seja difícil obter as temperaturas necessárias para a fermentação, pode utilizar uma iogueira.



# Este folheto foi desenvolvido pelo Prato Certo para o nosso parceiro Banco Alimentar - Algarve

## NOTAS IMPORTANTES PARA O SEU DIA-A-DIA:

- Se não tiver algum dos ingredientes ou produtos pode substituir e variar com outro dentro do mesmo grupo de alimentos. (ex: bacalhau por pescada, sardinha por cavala ou atum; iogurte por copo de leite ou fatia de queijo, legumes e frutas por outro legume ou fruta preferencialmente da época; farinha de aveia por trigo, centeio ou outra)
- Faça sopa a mais para garantir que tem para vários dias. O que não prever utilizar, congele e coma noutra altura.
- O que sobrou do jantar pode servir de almoço, ou vice-versa.
- Veja mais no site, no Facebook e Instagram - esperamos por si!

### Promotor



### Co financiadores



### Investidores Sociais

