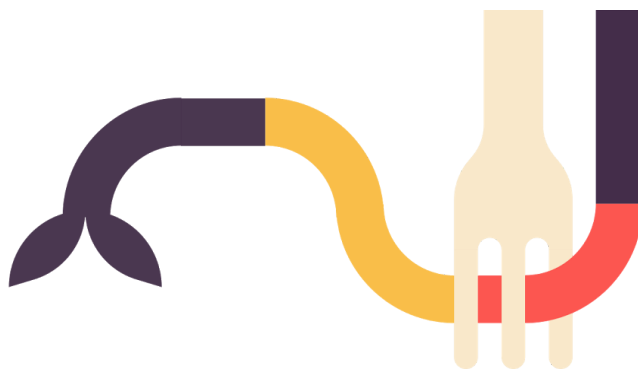


OIT024



Receitas Fresquinho

[TÂNIA TINOCO _ COMECE O DIA COM SAÚDE]

Crepioca de cacau

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colher de sopa de tapioca
- 1 colher de chá de cacau em pó
- 1 fruta à escolha
- 1 colher de sobremesa de manteiga de amendoim

PREPARAÇÃO

Juntar o ovo, a tapioca e o cacau num recipiente e mexer bem.

Laminar a fruta.

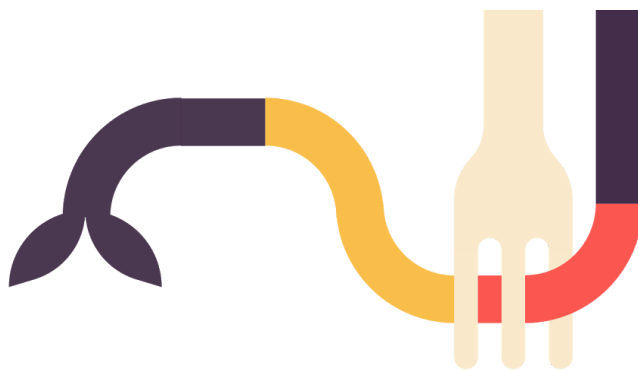
Aquecer bem uma frigideira antiaderente e colocar a massa.

Deixar cozinhar totalmente e desligar o lume.

Deixar arrefecer e passar para um prato.

Colocar a fruta no centro da crepioca e dobrar as pontas.

Colocar uma colher de sobremesa de manteiga de amendoim em fio e polvilhar com canela.



Receitas Fresquinho

Tosta com abacate e ovo

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão (integral, centeio, cereais)
- ¼ de abacate
- 1 ovo
- sal e pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Numa taça esmagar o abacate com uma pitada de sal e pimenta.

Tostar uma fatia de pão e barrar a pasta de abacate.

Num tacho antiaderente mexer um ovo e colocar por cima da tosta.

Nota: Pode colocar um pouco de manteiga de amendoim.

Panquecas Rápidas

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia
- 1 colher de sobremesa de farinha de amêndoa ou de coco
- Fruta
- Geleia de arroz q.b.
- Canela q.b.

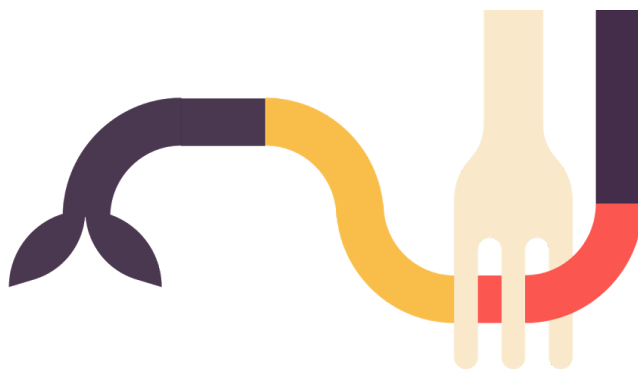
PREPARAÇÃO

Bater bem todos os ingredientes no liquidificador ou com a varinha até ficar com uma consistência homogénea e deixar repousar 5 minutos.

Aquecer bem uma frigideira antiaderente e colocar um pouco de massa ao centro.

Quando a massa estiver a fazer bolhas virar para cozinhar o outro lado.

Nota: Pode comer assim ou decorar com fruta a gosto, geleia de agave ou de arroz, manteiga de amendoim ou de amêndoa ou de caju e canela.



Receitas Fresquinho

Apple oats

INGREDIENTES

- 120 ml de bebida vegetal
- 80 ml de água
- 3 colheres de sopa rasas de flocos de aveia ou outros
- 1 colher de sobremesa de sementes de chia
- 1 colher de chá de canela
- 1 maçã
- Mix frutos secos q.b.

PREPARAÇÃO

Raspar $\frac{1}{2}$ maçã e colocar numa panela a cozer em lume médio com a bebida vegetal, a chia, a água e a canela. Adicionar a aveia e mexer bem até obter uma papa homogénea.

Verter para um prato, servir com a outra $\frac{1}{2}$ maçã, polvilhar com canela e com os frutos secos.

Nota: Em vez dos 80 ml de água pode colocar 1 café expresso.

Açaí Bowl com Iogurte Natural

INGREDIENTES

- 150 g de açaí congelado sem xarope de guaraná
- 1 banana
- 1 iogurte natural
- Framboesas q.b.
- Mirtilos q.b.
- Coconut chips q.b.
- Granola q.b.
- Sementes de cânhamo q.b.

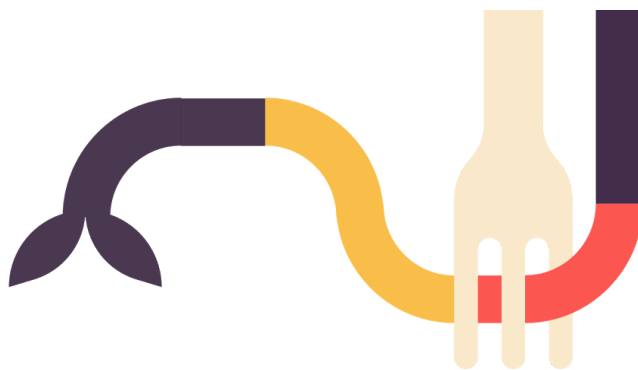
PREPARAÇÃO

Bater o açaí com $\frac{1}{4}$ de banana da madeira.

Colocar numa taça e misturar o iogurte.

Decorar com banana, framboesas, mirtilos, coconut chips, granola e sementes de cânhamo.

OIT024



Receitas Fresquinho

Batido de morango, banana e granola

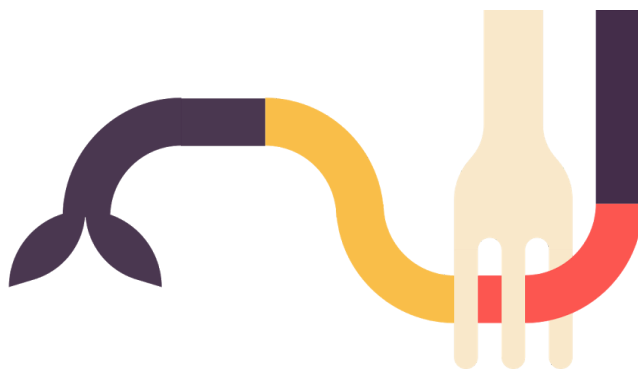
INGREDIENTES

- 100 g de morangos
- ½ banana da madeira
- 1 colher de sobremesa de granola
- 100 g de iogurte natural ou de soja natural
- 1 colher de chá de chia

PREPARAÇÃO

Juntar todos os ingredientes num liquidificador e triturar bem até obter um batido bem homogéneo.

Verter para um copo e colocar sementes de linhaça pretas.



Receitas Fresquinho

[ISABEL ZIBAIA RAFAEL _ VAMOS PETISCAR]

Cataplana de amêijoas

INGREDIENTES

- 350 g de manteiga sem sal à temperatura ambiente
- 1 kg de amêijoas (aproximadamente)
- 80 g de barriga de porco fumada ou bacon
- 50 ml de azeite
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 malagueta vermelha
- 1 ramo de coentros
- 1 tomate maduro
- 1/2 limão

PREPARAÇÃO

Cortar a barriga de porco em tiras pequenas.

Levar ao lume a cataplana com a barriga de porco e deixar frigar um pouco.

Adicionar a cebola cortada em meias luas finas, os dentes de alho picados, a folha de louro e a malagueta cortada. Deixar refogar um pouco.

Juntar os coentros picados e o tomate cortado, previamente limpo de pele e sementes.

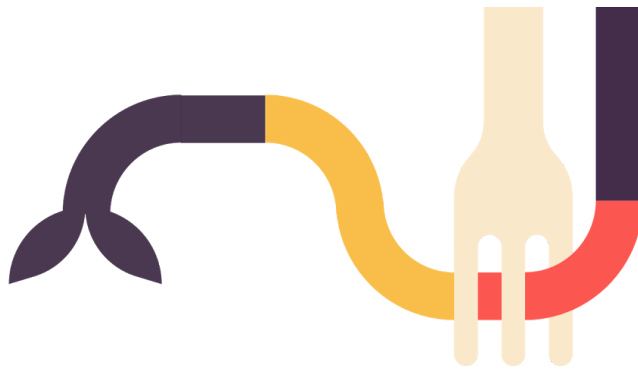
Adicionar as amêijoas e mexer. Tapar a cataplana e deixar cozer em lume forte durante aproximadamente 8 minutos.

Abrir a cataplana na altura de servir.

Regar com o sumo de limão.

Polvilhar com coentros frescos picados.

OIT024



Receitas Fresquinho

Salada de polvo com grão

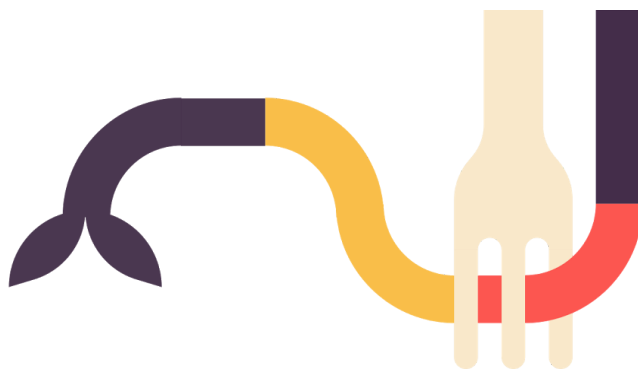
INGREDIENTES

- 500 g de polvo cozido
- 350 g de grão cozido (1 lata das grandes)
- 1 cebola roxa
- 3 tomates médios
- 75 g de azeitonas pretas às rodelas
- 1 raminho de salsa
- 75 ml de azeite
- 15 ml de vinagre de vinho tinto
- Sal e pimenta-branca q.b.

PREPARAÇÃO

Colocar numa taça o polvo cortado em pedaços, o grão, a cebola picada, o tomate cortado em pequenos cubos, as azeitonas e a salsa picada.

OIT024



Receitas Fresquinho

[EMÍDIO CONCHA DE ALMEIDA _ SABORES DO MAR]

Arroz de peixe com grelos

INGREDIENTES

- 2 cebolas picadas
- 5 alhos picados
- 2 tomates maduros, grandes e cortados
- 3 dl de vinho branco
- 3 filetes de peixe (Robalo, Dourada, Cavala etc)
- 1 raminho de salsa
- 1 folha de louro
- 1 malagueta
- Azeite q.b.
- 2 copo de arroz carolino
- Sal q.b.
- 4 copos de água ou caldo de peixe
- 300 gr de grelos congelados

PREPARAÇÃO

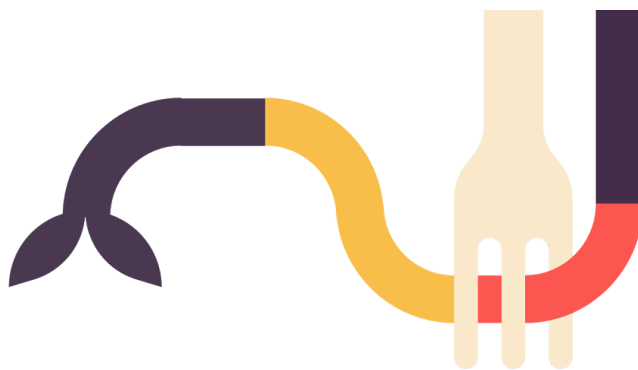
Alourar a cebola e o alho em azeite, adicionar o tomate e o vinho branco e os filetes bem como a salsa, o louro e a malagueta, e deixar refogar por uns 20 minutos.

Retirar os filetes e adicionar o arroz e temperar de sal a gosto.

Juntar a água e deixar levantar fervura.

Adicionar os grelos e os filetes em pedaços e deixar ferver até o arroz estar cozido (se necessário vai-se acrescentando mais água a ferver para manter o arroz malandrinho).

Servir de imediato.



Receitas Fresquinho

[JOSÉ MARIA LINO _ MARESIAS DO CAMPO]

Creme de Coentros com amêijoa à Bulhão Pato

INGREDIENTES

- 1 kg de amêijoa
- 1 kg de coentros
- 800 g de cebola
- 1 kg de batata
- 1 limão
- Vinho branco q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta preta q.b.
- Manteiga sem sal q.b.
- Azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Amêijoas à Bulhão Pato

Preencher o fundo de um tacho com azeite e aquecer.

Juntar três dentes de alho com casca esmagados e um pouco de coentros.

Refogar um pouco e juntar as amêijoas.

Tapar e, passado um pouco, regar com vinho branco, temperar com um pouco de sal e limão. Deixar apurar durante cerca de dois minutos. Reservar.

Creme de Coentros

Noutro tacho ferver um pouco de água e bringir um molho de coentros durante cerca de um minuto. Colocar os coentros em água com gelo e reservar o caldo.

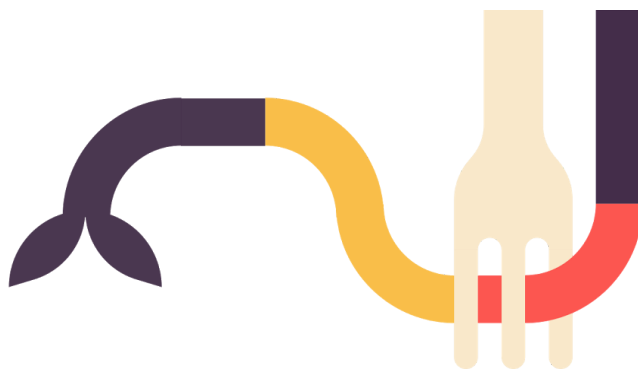
Noutro tacho colocar um fio de azeite no fundo e aquecer.

De seguida juntar dois dentes de alho esmagados, uma cebola cortada em gomos e duas batatas cortadas às rodelas. Deixar alourar e refrescar com vinho branco.

Quando este evaporar, juntar o caldo e deixar cozinhar cerca de vinte minutos.

Triturar o preparado aos poucos, juntamente com os coentros, até obter uma textura cremosa.

Por fim aquecer bem, juntar as amêijoas sem a casca e servir de imediato.



[DÁRCIA SANTOS_ DOMINGO É DIA DE BRUNCH]

Lassi de Manga comprida (vitamina hindu)

INGREDIENTES

- 250 g de iogurte natural grego
- ½ copo de leite
- 1 copo de manga descascada e cortada aos pedaços
- 1 colher de chá de açúcar ou stevia (opcional)
- 1 pitada de cardamomo
- 1 copo de gelo picado q.b.

PREPARAÇÃO

Colocar todos os ingredientes no liquidificador ou num robot de cozinha, com excepção do gelo, e triturar.

Retirar, colocar o gelo e servir bem frio.

Salada verde

INGREDIENTES

- 1 alface
- 1 molhe de rúcula ou agrião
- 1 laranja
- 50 g de avelãs
- 50 g de sementes de girassol
- 2 limões
- Azeite q.b.
- Sal Aromatizado

PREPARAÇÃO

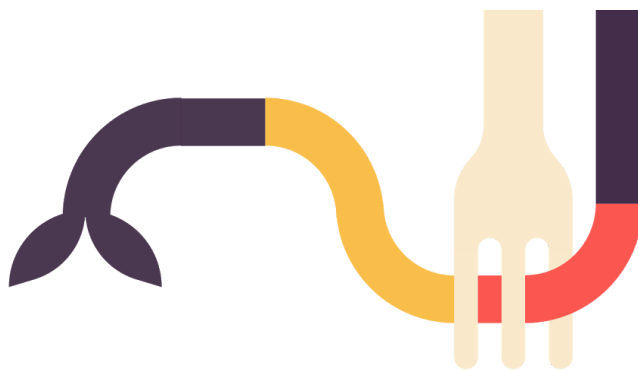
Partir as avelãs e reservar.

Lavar as folhas para retirar qualquer vestígio de terra e colocar numa taça.

Retirar a casca da laranja, cortar aos cubos e colocar por cima da salada.

Juntar as avelãs e as sementes de sésamo.

Temperar com limão, azeite e o sal aromatizado.



Receitas Fresquinho

Pizza de beringela

INGREDIENTES

- 2 beringelas grandes
- 500 ml molho de tomate
- 250 g de queijo mozzarella (ralado)
- 250 g de tomate cereja
- 250 g de bacon aos cubos
- 1 mão cheia de manjeriço
- 150 g de cogumelo paris
- Sal q.b.
- Azeite q.b.

PREPARAÇÃO

Cortar a beringela em fatias sobre o comprido, cerca de 1,5 cm cada uma, e fazer pequenos cortes na diagonal.

Colocar um fio de azeite sobre cada fatia e grelhar até ficar tostado.

Colocar por cima o molho de tomate, o queijo, o tomate cereja, os cogumelos previamente laminados e o bacon.

Por fim colocar no forno por uns minutos até o queijo derreter.

Retirar do forno e colocar o manjeriço.

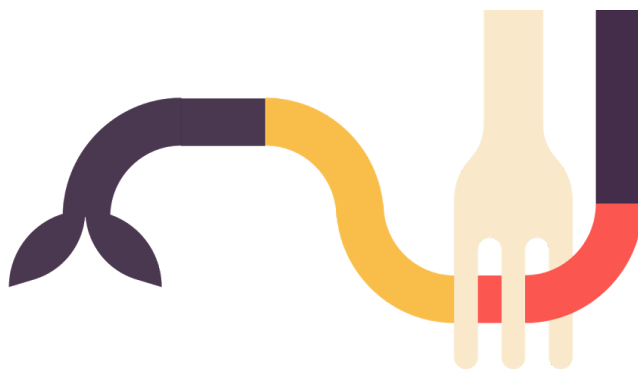
Red Velvet

INGREDIENTES

Bolo

- 100ml de leite aquecido
- 45 g de manteiga sem sal
- 20 g de chocolate em pó
- 30 g de corante vermelho em gel
- 4 ovos
- 270 g de açúcar
- ½ colher de chá de vinagre
- 210 g de farinha com fermento
- ½ colher de chá de fermento

OIT024



Receitas Fresquinho

Cobertura

- 500 g de iogurte grego natural
- 1 lata de leite condensado
- 100 g de framboesas
- 100 g de mirtilos
- 100 g amoras
- 250 g de morangos

PREPARAÇÃO

Bolo

Pré-aquecer o forno a 180°C.

Untar uma forma de 24 cm com manteiga e no fundo com papel vegetal.

Aquecer o leite, juntar a manteiga, o chocolate e misturar tudo até incorporar.

Retirar do fogão, adicionar o corante em gel e misturar tudo. Reservar.

Bater os ovos, adicionar o açúcar e o vinagre, e bater por mais três minutos.

Adicionar aos poucos a farinha e o fermento com a ajuda de uma espátula.

Verter o corante lentamente na massa até incorporar.

Colocar a massa na forma e levar ao forno por 35 minutos.

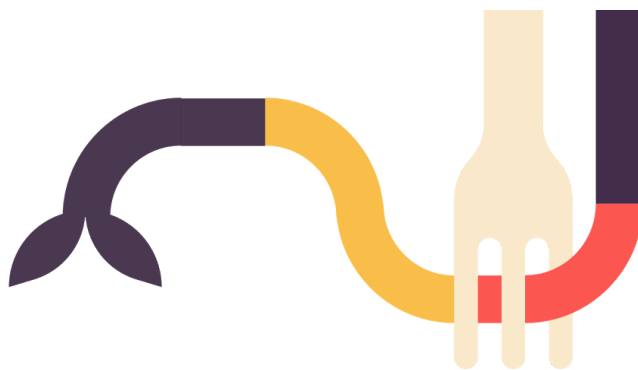
Cobertura

Misturar o iogurte grego com o leite condensado.

Lavar as frutas e cortar os morangos.

Cortar o bolo a meio ou em 3 camadas, colocar o recheio (creme) por cima de cada camada e terminar com as frutas no topo.

OIT024



Receitas Fresquinho

[ANA NOVAIS _ TAPAS E PETISCOS]

Espetadas de mini-panquecas com mousse de salmão fumado

INGREDIENTES

Massa

- 250 g de farinha com fermento
- Pitada de sal
- 200 ml leite
- 2 ovos
- 30 ml de óleo ou azeite

Recheio

- 200 g de salmão fumado
- 100 g de queijo creme
- 1 limão
- 50 g de maionese

PREPARAÇÃO

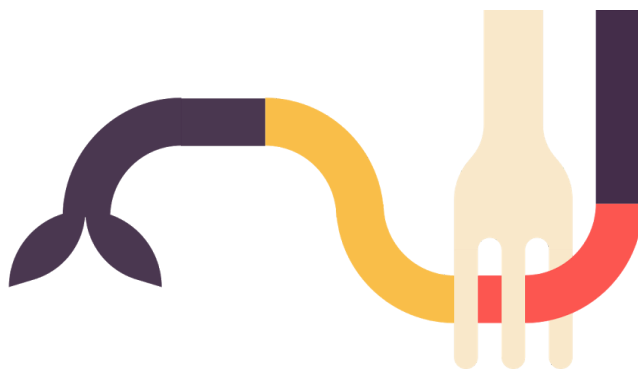
Numa taça juntar a farinha e o sal.

Numa outra taça bater muito bem o leite com ovo e o azeite, de seguida verter a mistura sobre a farinha sem parar de mexer até obter uma massa cremosa.

Untar uma frigideira anti-aderente com a manteiga ou o óleo, quando estiver quente verter pequenas porções de massa. Quando começar a fazer bolhinhas virar e cozinhar por mais 1 a 2 minutos.

Cortar o salmão fumado em tiras, colocar todos os ingredientes num copo misturador ou numa taça e triturar. Barrar uma panqueca com o creme e colocar outra panqueca por cima.

OIT024



Receitas Fresquinho

Mini-tarteletes com tomate e manjerição

INGREDIENTES

Massa

- 150 g de farinha
- 70 g de manteiga fria
- 25 ml de água
- 1 pitada de sal
- 1 colher de café de a ugar

Recheio

- 2 tomates
- 1 ramo manjerição
- orégãos
- azeite
- sal

PREPARAÇÃO

Misturar o sal e o a ugar na  gua. Reservar.

Numa superfície de trabalho ou numa taça grande colocar a farinha.

De seguida, acrescentar a manteiga partida em cubos. Trabalhar a farinha e a manteiga com as pontas dos dedos, até estarem bem unidos numa massa seca.

Verter a água sobre a mistura e amassar novamente. Se a massa ficar demasiado elástica, acrescentar mais um pouco de farinha até obter uma consistência fácil de preparar.

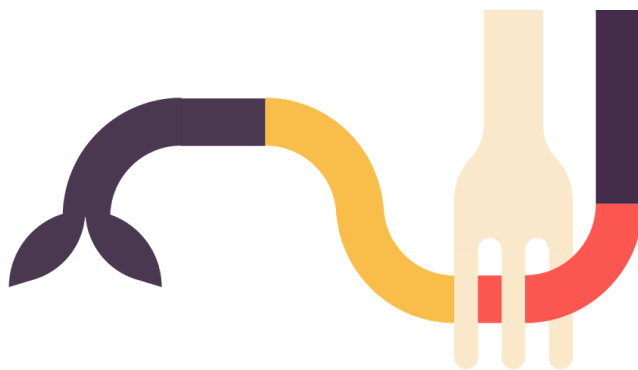
Estender e cortar com um cortador de bolachas em pequenos círculos, forrar pequenas formas com a massa e cozer no forno cerca de 15 minutos a 180 C.

Cortar o tomate em cubos e picar o manjerição.

Temperar o tomate com o manjerição, o azeite, o sal e o a ugar. Mexer tudo muito bem.

Recheiar as tarteletes com o tomate.

OIT024



Receitas Fresquinho

Mini-salada de couscous

INGREDIENTES

- 300 g de couscous
- 100 g queijo-feta
- 1 a 2 pepinos
- 1 embalagem de rúcula
- 1 manga grande
- 1 pimento vermelho
- Sal q.b.
- Azeite q.b.

PREPARAÇÃO

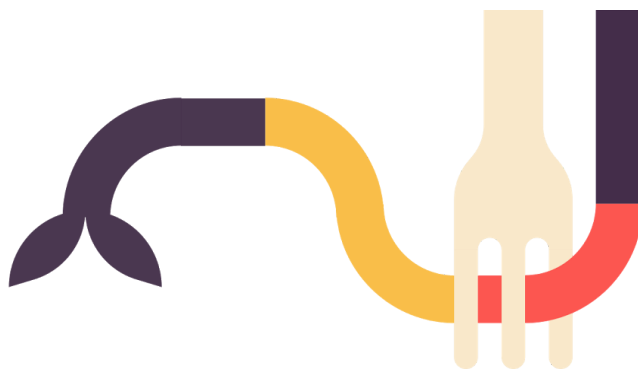
Colocar o couscous numa taça, verter a água a ferver sobre ele e tapar com um prato.

Deixar repousar entre 8 a 10 minutos (até o couscous ter absorvido toda a água).

Cortar o pepino, o pimento, o queijo feta e a manga em cubos pequenos.

Soltar o couscous com um garfo e juntar aos cubos de vegetais e fruta.

Num prato grande ou taça fazer uma cama com a rúcula e colocar o couscous por cima. Temperar a gosto.



Receitas Fresquinho

[ANA MARGARIDA RIBEIRO _ NAKED CAKES]

Bolo de Laranja com cobertura de Queijo Creme

INGREDIENTES

Bolo

- 350 g de manteiga sem sal à temperatura ambiente
- 350 g de açúcar amarelo
- 6 ovos L à temperatura ambiente
- 400 g de farinha com fermento
- 100 g de amêndoa moída
- 2 laranjas, raspa e sumo

Cobertura

- 500 g de açúcar em pó
- 400 g de queijo creme
- 300 g de manteiga sem sal à temperatura ambiente
- Raspa de 2 laranjas

PREPARAÇÃO

Bolo

Pré-aquecer o forno a 180°C, untar e forrar com papel vegetal duas formas redondas de 22cm.

Bater a manteiga com o açúcar até ficar macio e pálido, e juntar os ovos previamente batidos.

Depois de bem incorporado, juntar a farinha e a amêndoa moída, tendo o cuidado para não bater demais.

Por fim junta-se a raspa e o sumo de laranja.

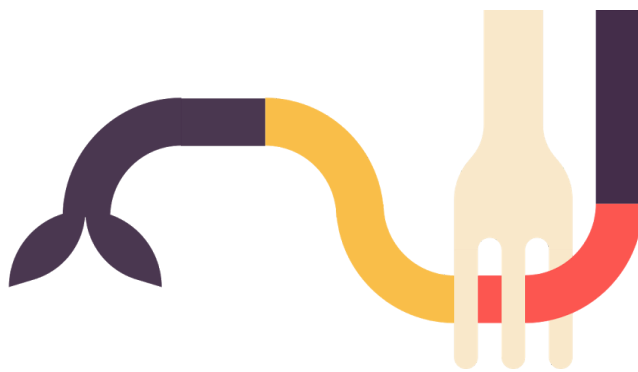
Leva-se ao forno dividido pelas duas formas por 40 a 45 minutos, ou até o bolo estar seco - fazer o teste do palito.

Cobertura

Deitar o açúcar peneirado numa batedeira e bater juntamente com a manteiga (que já deverá estar amolecida, mas não derretida). Quando estiver pálido e cremoso juntar o queijo crême e a raspa das laranjas. Bater apenas até ficar bem incorporado e macio, tendo o cuidado para não bater demais, pois pode ficar líquido. Se for necessário colocar um pouco no frigorífico até utilizar no bolo.

Depois do bolo estar completamente frio, decora-se a gosto.

Pode rechear por exemplo com creme de chocolate ou compota de laranja, para uma versão mais indulgente.



Receitas Fresquinho

Bolo de Mirtilos

INGREDIENTES

Bolo

- 260 g de farinha sem fermento
- 2 colheres de chá de fermento
- 230 g de manteiga à temperatura ambiente
- 1 pitada de canela
- 300 g de açúcar
- 2 colheres de chá de aroma de baunilha
- 4 ovos tamanho L
- Raspa de 2 limões
- 500 g de mirtilos (frescos ou congelados)

PREPARAÇÃO

Bolo

Pré aquecer o forno a 180°C e untar 2 formas de 20cm de diâmetro.

Envolver os mirtilos numa taça grande com 1 colher de sopa de farinha e um pouco de sumo de limão – isto fará com que não “afundem” na massa durante a cozedura.

Juntar numa taça os ingredientes secos (farinha, fermento e canela), peneirar e reservar.

Bater a manteiga à temperatura ambiente por 2 minutos ou até ficar cremosa.

Adicionar o açúcar e continuar a bater por mais uns minutos até o açúcar se dissolver e a mistura começar a clarear e a ficar macia.

Juntar a baunilha e os ovos um de cada vez, batendo bem entre cada adição.

Por fim junta-se a raspa dos limões.

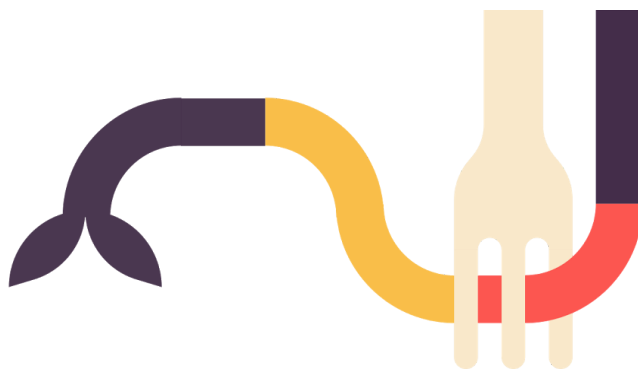
Adicionar lentamente os ingredientes secos só até ficar incorporado, tendo o cuidado para não bater em demasia.

Dividir a massa pelas 2 formas, dispondo por cima os mirtilos. Vai ao forno durante cerca de 1 hora (a partir dos 50 minutos convém ir confirmando com um palito se já se encontra cozido).

Deixar arrefecer por completo e barrar com a mesma cobertura do bolo de laranja, trocando a raspa de laranja por raspa de limão, ou omite-se por completo e junta-se apenas aroma de baunilha.

Sugestão:

Fazer apenas metade da receita e servir o bolo simples, sem cobertura, acompanhado de gelado de baunilha ou crème fraîche.



Receitas Fresquinho

[JOSÉ MARIA LINO E EMÍDIO CONCHA DE ALMEIDA _ IGUARIAS DA NOSSA COSTA]

Tártaro de Cavala

INGREDIENTES

- 2 cavalas em filete sem espinhas
- 1 colher de café de gengibre
- 1 cebola roxa
- Vinagre de vinho tinto
- 2 alhos
- 1 tomate
- 1 pepino
- 1 maçã verde
- 1 ramo de Cebolinho
- 1 lima
- 1 limão
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- 1 molhe Agriões

PREPARAÇÃO

Cortar as cavalas em cubos e colocá-lo numa taça.

Adicionar meia colher de chá de gengibre ralado, 2 colheres de sopa de cebola roxa picada, vinagre de vinho, o alho muito bem picado, o tomate picado, pepino e maçã em cubos. Misturar tudo.

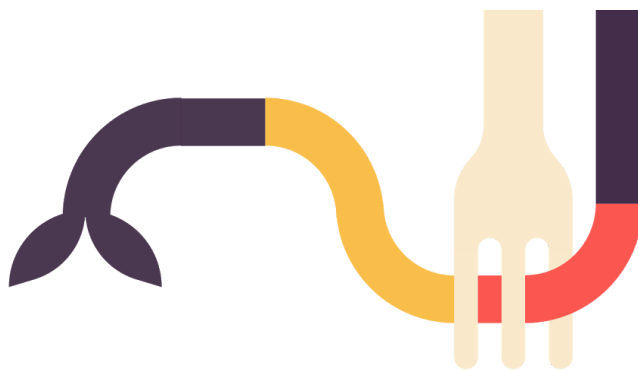
Adicionar o sumo de meia lima e o sumo de meio limão.

Acrescentar cebolinho picado e raspa de limão. Misturar tudo.

Regar com um fio de azeite e juntar uma pitada de sal.

Num prato, colocar folhas de agrião previamente bringidas, e por cima colocar o tártaro de cavala.

Adicionar um gomo de lima para refrescar e um pouco de cebolinho.



Receitas Fresquinho

Arroz de Robalo com Gambas (3 pax)

INGREDIENTES

- 2 robalos pequenos
- 8 camarões cozidos
- 150 g arroz carolino
- ½ cebola picada
- azeite q.b.
- 2 c. sopa de polpa de tomate
- 1 lata de tomate aos pedaços
- Sal q.b.
- 1 dente de alho
- 1 folha de louro
- Coentros frescos q.b.

PREPARAÇÃO

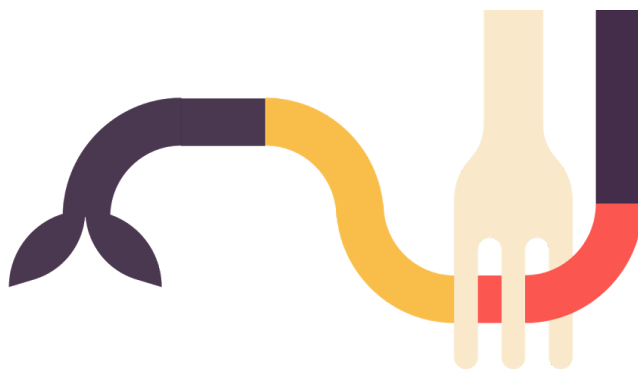
Comece por levar ao lume um tacho com água, sal, a folha de louro e o dente de alho, e deixe ferver. Quando começar a ferver coloque os peixes cortados ao tacho e coza-os por uns oito minutos após levantar fervura ou até verificar que o peixe está cozido.

Quando o peixe estiver cozido retire-o e reserve-o. Coe o caldo e reserve também. Num tacho coloque o azeite e a cebola. Leve ao lume e quando começar a ferver, baixe o lume e deixe a cebola amolecer.

Junte então o arroz e frite-o por uns três minutos. De seguida junte a lata de tomate aos pedaços, a polpa de tomate e deixe o arroz fritar um pouco mais neste molho. Por fim junte o caldo onde cozeu o peixe, aumente o lume, tempere de sal, se necessário, e deixe ferver (junte bastante caldo para o arroz ficar malandrinho). Após levantar fervura deixe o arroz cozer por quinze minutos.

Enquanto o arroz coze, desfie o peixe. Descasque e corte os camarões em pedaços (deixe dois inteiros para decorar). Após os quinze minutos desligue o lume, junte o peixe e o camarão e envolva; Junte os coentros frescos finamente picados e tape o tacho. Deixe repousar por mais três minutos e sirva de seguida.

OIT024



Receitas Fresquinho

Arroz doce D'Avó

INGREDIENTES

- 180 g arroz carolino
- 1 L leite gordo
- 220 g açúcar
- 2 paus de canela
- 1 limão
- Sal q.b.
- 3 gemas de ovos
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 50 cl de água
- Canela em pó q.b.

PREPARAÇÃO

Ferver o leite com três cascas de limão e reservar.

Num tacho à parte ferver a água com uma pitada de sal, os paus de canela e juntar o arroz. Mexer constantemente até este absorver toda a água.

Juntar o leite aos poucos com uma concha e continuar a mexer.

Num recipiente à parte bater as gemas de ovo e reservar.

Quando o arroz estiver quase cozido, retirar um pouco de leite e juntar às gemas por forma a temperar as mesmas. Adicionar lentamente ao preparado.

Juntar o açúcar e mexer constantemente até o arroz atingir uma textura cremosa. Retirar do lume, adicionar uma colher de sopa de manteiga sem sal e envolver bem.

Dispor num recipiente, deixar arrefecer e colocar no frio.

Por fim, decorar com canela e pó a gosto.