

Receitas

Como preparar pratos saudáveis e saborosos com leguminosas?

Experimente algumas das nossas sugestões!

Sopa de agriões com lentilhas	2
Salada de ervilhas com fruta.....	2
Feijoada do mar	3
Pescada abafada com ervilhas	3
Ensopado de lentilhas	4
Vitela com feijão e couve	4
Vaca estufada com lentilhas e nabos	5
Pastéis de feijão	6

Sopa de agriões com lentilhas

Ingredientes (4 porções)

- 1 Courgette
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 2 dentes de alho
- 2 c. de sopa de azeite
- 1,5L de água
- 1 ch. de chá de lentilhas cozidas
- 1 c. de café de sal
- 1 molho de agriões

156kcal por dose
Interesse nutricional: rica em
vitamina C e fibras

Salada de ervilhas com fruta

Ingredientes (4 porções)

- 600g de ervilhas
- 400g de macarrão
- 150g de fiambre de frango
- 2 pêsegos
- 1 c. de sopa azeite
- 3 c. de sopa de molho de soja
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

280kcal por dose
Interesse nutricional: rica em
potássio

Preparação:

Descasque, lave e corte em cubinhos a *courgette*, a cebola, a cenoura e pique os alhos. Refogue tudo no azeite, sem alourar demasiado. Adicione a água e metade das lentilhas. Tempere com sal e deixe cozinhar por 15 minutos. Triture e passe a sopa.

Arranje os agriões e aproveite-lhes apenas as folhas mais tenras, lave e escorra bem. Leve a sopa de novo ao lume e, assim que ferver, junte-lhes os agriões e as restantes lentilhas. Deixe cozinhar por mais 10 minutos, retifique os temperos e sirva.

Preparação:

Coza as ervilhas em água temperada com sal. Depois de cozidas, escorra-as e reserve. Na mesma água, coza o macarrão até ficar *al dente*, escorra-o e reserve.

Corte o fiambre em cubinhos. Descasque os pêsegos e corte-os em pequenos pedaços. Numa frigideira coloque o azeite. Junte o fiambre e deixe saltear durante 2 minutos, mexendo de vez em quando. Acrescente depois o pêsego e as ervilhas. Envolve tudo e tempere com o molho de soja e a pimenta. Deixe aquecer bem e sirva de imediato sobre o macarrão cozido.

Feijoada do mar

Ingredientes (5 porções)

1 cebola
3 dentes de alho
2 cenouras
3 c. de sopa de azeite
4 tomates maduros
300g de lulas em argolas
500g de mistura de marisco a gosto
400g de polvo cozido
600g de feijão-branco cozido
300g de amêijoas limpas
1 c. de café de sal
1 c. de chá de pimentão-doce
1 folha de louro
Picante e coentros picados a gosto

378kcal por dose
Interesse nutricional: rica em selénio, zinco e fibras

Pescada abafada com ervilhas

Ingredientes (6 porções)

4 postas de pescada limpas
1 cebola
2 dentes de alho
4 tomates maduros
3 c. de sopa de azeite
200g de ervilhas
1 c. de café de sal
Pimenta q.b.
1 ramo de salsa ou coentros
1 folha de louro

192kcal por dose
Interesse nutricional: rica em proteínas, iodo, fósforo e ferro

Preparação:

Descasque a cebola, os alhos e as cenouras, pique a cebola e os alhos e deite para um tacho. Adicione o azeite, leve ao lume e deixe cozinhar até a cebola ficar macia.

Junte depois o tomate previamente limpo e picado, bem como as cenouras cortadas em rodela. Misture e deixe cozinhar durante 5 minutos.

Acrescente depois as lulas e junte o pimentão-doce, mexa, tape e deixe cozinhar, em lume brando, durante 10 minutos. Acrescente a mistura de marisco, o polvo cortado em pedaços pequenos e o feijão, envolva e deixe cozinhar.

Por fim, tempere com um pouco de picante, junte as amêijoas, tape e deixe cozinhar até estas abrirem. Retifique o sal, polvilhe com coentros picados e sirva.

Preparação:

Tempere as postas de pescada com sal e pimenta. Descasque a cebola e os alhos e pique tudo para um tacho.

Retire a pele aos tomates, corte-os ao meio, retire-lhes as sementes e pique-os. Junte à cebola, bem como o azeite e o louro. Leve ao lume e deixe cozinhar durante 5 minutos. Junte as postas de pescada e deixe ferver. Acrescente as ervilhas, tape e deixe cozinhar em lume brando durante 10 minutos. Retifique o sal e sirva com a salsa ou os coentros.

Ensopado de lentilhas

Ingredientes (4 porções)

3 c. de sopa de azeite
2 cebolas
1 dente de alho
4 cenouras
4 talos de aipo
500g de tomate
300g de lentilhas
1 c. de café de sal
2 c. de sopa de salsa picada
Pimenta q.b.

395kcal por dose
Interesse nutricional: rica em proteínas de origem vegetal, vitaminas do complexo B, carotenoides e cálcio.

Vitela com feijão e couve

Ingredientes (5 porções)

500g de vitela
1 cebola
2 dentes de alho
5 tomates pelados
1,5dl de vinho branco
3 c. de sopa de azeite
2 cenouras
1 couve coração pequena
300g de feijocas cozidas
1 lata pequena de feijão encarnado
1 folha de louro
1 c. de café de sal
1 c. de chá de cominhos
Pimenta q.b.
Caldo de legumes q.b.

436kcal por dose
Interesse nutricional: rica em vitamina B12 e fibras.

Preparação:

Aqueça o azeite e aloure as cebolas picadas e o alho pisado. Junte as cenouras cortadas em rodela e o aipo fatiado.

Retire a pele e as sementes aos tomates, pique-os e adicione-os ao refogado, bem como a folha de louro. Tempere com sal e pimenta.

Acrescente as lentilhas, 4 chávenas de chá de água, tape o tacho e deixe cozinhar em lume brando, por cerca de 50 minutos, mexendo de vez em quando até as lentilhas ficarem macias. Sirva o ensopado polvilhado com a salsa picada e acompanhe com arroz integral.

Preparação:

Corte a vitela em pedaços, deite para um tacho, junte a cebola, os alhos picados, o louro, os tomates picados, o vinho, o azeite, sal e pimenta. Tape, leve ao lume e deixe cozinhar, em lume brando, até a carne começar a ficar tenra.

Adicione depois as cenouras, descascadas e cortadas em rodela, a couve limpa e cortada em pedaços e o caldo de legumes até cobrir as couves. Deixe ferver, junte as feijocas, o feijão e os cominhos e deixe cozinhar durante mais 15 minutos. Retifique o sal e sirva com um raminho de salsa.

Vaca estufada com lentilhas e nabos

Ingredientes (5 porções)

300g de lentilhas secas
500g de carne de vaca limpa
1 cebola
3 dentes de alho
2dl de vinho branco
3 c. sopa de azeite
2 nabos grandes
200g de cuscuz
3dl de caldo de legumes a ferver
1 raminho de tomilho
1 folha de louro
1 c. café de sal
1 c. de chá de cominhos em grão
1 raminho de coentros ou salsa picados
Pimenta q.b.

535kcal por dose
Interesse nutricional: rica em
vitamina B12 e fibras.

Preparação:

Lave as lentilhas em água fria, deite-as para um tacho, junte água fria até ficarem bem cobertas e coza-as, juntamente com o tomilho, até ficarem tenras mas não desfeitas.

Corte a carne em pedaços, deite-os para o tacho, junte o louro, a cebola, os alhos picados e o vinho e tempere com sal e pimenta. Adicione o azeite, tape, leve ao lume e deixe cozinhar até a carne começar a ficar tenra e com pouco líquido, mexendo de vez em quando.

Descasque os nabos e, com a ajuda de uma colher própria para o efeito, retire bolinhas da polpa. Junte à carne e deixe cozinhar mais 5 minutos. Adicione de seguida as lentilhas com o molho, misture, retifique o sal, tempere com cominhos e mexa. Deixe cozinhar, em lume brando, até apurar.

Deite o cuscuz para uma taça, adicione o caldo de legumes a ferver, tape e deixe repousar cerca de 15 minutos. Solte o cuscuz com um garfo e sirva com as lentilhas polvilhadas com coentros ou salsa picada.

Pastéis de feijão

Ingredientes (10 porções)

Para a massa:

250g de farinha

2 c. de sopa de creme vegetal

1,5dl de água gelada

1 pitada de sal

Farinha para polvilhas

Para o recheio:

200g de açúcar light

100g de puré de feijão branco

50g de miolo de amêndoa moído

6 ovos

6 gemas

Açúcar em pó q.b.

310kcal por dose

Interesse nutricional: rica em fibras, vitamina E, selênio e magnésio.

Preparação:

Prepare a massa: disponha a farinha sobre a bancada, abra uma cavidade no centro, junte o sal, o creme vegetal e a água, misture bem e trabalhe a massa até ficar macia. Coloque num saco de plástico e guarde-a no frio.

Prepare o recheio: deite o açúcar num tacho, adicione 1dl de água e deixe ferver durante 10 minutos. Acrescente o puré de feijão e o miolo de amêndoa, desligue o lume e retire a mistura para uma taça. Junte os ovos batidos e as gemas, mexa bem e deixe arrefecer.

Entenda a massa com o rolo sobre a mesa polvilhada com farinha. Corte círculos de massa, forre pequenas formas com a massa, encha-as com o preparado de feijão, polvilhe com açúcar e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 20 minutos. Retire, deixe arrefecer um pouco e sirva frios.