



# Alimentação Saudável

O Livro das Entradas e Saladas



Sugestões dos Grandes Chefes de Cozinha  
para o Coração dos Portugueses

## Prefácio

Na população portuguesa está a ocorrer um alarmante aumento da incidência de excesso de peso e obesidade, devido a erros alimentares bem conhecidos, e à cada vez menor prática de actividade física diária, condicionada pelas condições sociais e ambientais próprias das sociedades modernas.

É sobretudo um regime alimentar com excesso de calorias e gordura animal, e pobre em fibras vegetais que condena mais de metade dos portugueses a ter peso a mais. Este excesso de peso está fortemente associado ao desencadear e agravar de vários factores de risco de doença cardiovascular, tais como a diabetes, a hipertensão arterial e as dislipidemias. A mortalidade e as doenças causadas pela obesidade e excesso de peso são hoje, em número de mortes, comparáveis às do tabagismo.

Julgou a Fundação ser oportuno publicar um livro sobre saladas e entradas que sirva como veículo motivador de uma alimentação saudável, caloricamente controlada, rica em fibras vegetais e gorduras poliinsaturadas e monoinsaturadas, com destaque para o azeite, e proteínas saudáveis de origem vegetal, peixe ou carne magra.

Nada melhor que pedir ajuda aos mais famosos Chefes de Cozinha portugueses para nos darem as suas receitas, com sugestões criativas ao mesmo tempo saudáveis e saborosas, que permitam aos portugueses redescobrir o prazer de uma tradição alimentar portuguesa inserida na Dieta Mediterrânica, agora renovada.

Prof. Doutor Manuel Oliveira Carrageta  
Presidente



6

As entradas são um verdadeiro desafio a quem não pratica uma alimentação saudável. São de facto uma tentação pecaminosa. Primeiro porque são servidas com um ar inocente, em pratos pequenos ou no centro de um prato maior. Depois porque são decoradas de uma forma tentadora, tendo sempre um realce mais saliente, o da cerimónia, cobijado por todos mas comido apenas pelos mais afoitos. Por último, mas não menos importante, são deliciosas.

Aqueles que fizeram a merenda a meio da manhã ou o lanche a meio da tarde, aqueles que não deixam passar mais que duas horas e meia sem comer qualquer coisa, para esses, as entradas são aspectos decorativos, saborosos, bem apresentados, com a única função de estimular o paladar antes de dar início à verdadeira refeição.

As saladas são a melhor saída para quem não "entrou" na

refeição da melhor forma. Já o provérbio o diz, "entradas de leão, saídas de sendeiro". A salada é aquele prato muito colorido, de uma grande pobreza calórica mas de uma riqueza inestimável em vitaminas, fibras alimentares e antioxidantes. As saladas são para os que fazem uma alimentação saudável, sem excessos, nas devidas proporções e adequadamente variada, um complemento imprescindível. A beleza do prato complementado com uma salada entra pelos olhos, sente-se no paladar e não pesa no estômago.

Em contrapartida, para quem teve "entradas de leão" a salada é, injustamente, a "saída de sendeiro". Um prato com tanta virtude e tanta excelência, não deve ser assim tão mal reconhecido e só lembrado quando "o pecado bate à porta".

**Luis Negrão**  
Assessor Médico  
Fundação Portuguesa de Cardiologia



7

Numa alimentação saudável é muito importante saber distinguir os dias comuns dos dias festivos.

Quer isto dizer, que devemos ter a noção de que há alimentos, que pela sua composição menos equilibrada, não devem fazer parte das refeições de todos os dias, mas podem perfeitamente ser incluídas num dia especial...

Em Portugal temos o hábito de fazer duas refeições principais de composição muito semelhante: o almoço e o jantar.

Habitualmente nestas refeições incluímos (ou não) uma entrada, um prato principal e uma sobremesa.

Dado os hábitos alimentares actuais, com pequena ingestão de legumes a acompanhar

o prato principal, salienta-se a importância de uma entrada que os forneça em quantidades adequadas. A sopa ou uma entrada com legumes crus ou cozinhados são pois de privilegiar para iniciar a refeição.

Neste Livro os Chefes sugerem-lhes algumas entradas, umas mais sofisticadas para dias de festa e outras mais simples e perfeitamente adaptadas às refeições do dia a dia.

Delicie-se com elas!

**Elsa Feliciano**  
Nutricionista  
Fundação Portuguesa de Cardiologia





# Receitas

de Entradas e Saladas



**CARLOS MADEIRA**

CHEFE EXECUTIVO  
NA UNILEVER BESTFOODS



## Salada de Queijo Fresco com Alperces, Tremoços e Miolo de Pevides

(4 pessoas)

- 125g endívia
- 1 alface roxa
- 125g rúcula
- 250g alperces frescos (sem caroço)
- 1 iogurte líquido sem açúcar
- 15ml sumo de limão
- 2 queijos frescos magros
- 100g tremoços
- 50g miolo de pevides
- qb pimenta do moinho
- qb flor de sal

Prepare o molho triturando o iogurte com o sumo de limão, pimenta do moinho e 2/3 dos tremoços. Corte o queijo fresco em rodelas e tempere cada fatia com pimenta do moinho. Corte os alperces em fatias finas. Faça um cilindro incluindo os ingredientes da salada (endívia, alface, rúcula, alperces, queijo fresco), terminando com a rúcula. Polvilhe com flor de sal e miolo de pevides. Sirva com o molho em redor, decorando com tremoços e miolo de pevides.

Pode acrescentar quadrinhos de pão torrado.

## Pudim Morno de Cogumelos Mistos, Servido com Salada de Batata e Azeitonas

(4 pessoas)

- 500g mistura de cogumelos
- 6 ovos
- 5dl de natas
- 400g batatas cozidas com pele
- 75g de azeitonas pretas e verdes sem caroço
- 1dl de azeite virgem extra
- 50g tomate cereja
- 0,3dl vinagre vinho tinto
- qb salsa picada
- qb pele de tomate seca e triturada

Ferva o tomate cereja e retire-lhe a pele. Coloque a pele do tomate num prato, leve ao microondas por períodos de 30", virando a cada vez. Quando estiver seca retire-a e triture com a mão. Salteie os cogumelos em 0.5 dl de azeite virgem extra. Triture-os e misture com as natas e os ovos. Coloque em formas de pudim flan individuais, untadas com azeite virgem extra e coza em banho Maria a cerca de 150°C. Descasque as batatas já cozidas e corte-as em cubos. Misture com as azeitonas laminadas e envolva com o azeite e o vinagre de vinho tinto. Desenforme os pudins e sirva acompanhando com a salada de batata. Polvilhe tudo com a salsa picada e a pele do tomate. Decore com o tomate cereja em redor do pudim.





**LINDOLFO RIBEIRO**

CHEFE COZINHA HOSPITAL  
S. JOÃO DA MADEIRA



## Salada de Pescada com Camarão

(4 pessoas)

500g pescada  
100g camarões cozidos  
2 maçãs (preferência reinetas)  
1 ramo salsa  
2 limões  
50g miolo noz  
2 cenouras raladas  
qb sal  
qb pimenta

Corte a pescada em duas postas, tempere com sal e reserve. Descasque os camarões e pique-os grosseiramente. Leve o peixe a cozer em água temperada com sal, sumo de limão e um fio de azeite. Ao fim de 5 minutos apague o lume e aguarde mais 10 minutos. Prepare o molho, batendo 2 colheres de azeite com umas gotas de sumo de limão. Tempere com sal e pimenta e adicione salsa picada. Retire a pele e as espinhas ao peixe, desfaça-o em lascas e misture com o camarão picado. Tempere com o molho e disponha-o no centro de uma travessa. Em volta a cenoura raspada, temperada com sumo de limão. Cubra com o miolo das nozes. No momento de servir, guarneça com maçã raspada.

## Tomate Recheado com Frango

(6 pessoas)

6 tomates maduros  
1 peito de frango  
1 cebola picada  
1 pé de aipo  
1 ramo salsa  
2 c. sopa azeite  
0,5dl vinho branco  
qb oregãos  
qb sal  
qb piri-piri  
1 c sopa farinha mandioca

Corte os tomates pela parte superior, retire-lhes o interior e reserve. Corte o peito de frango em tiras finas e salteie no azeite. Adicione cebola e aipo picados e deixe refogar. Refresque com o vinho branco, junte a polpa que retirou do interior do tomate, tempere com sal e piri-piri e deixe cozinhar. Ligue com a farinha e rectifique os temperos. Deixe cozer a farinha, polvilhe com salsa picada e oregãos e retire do lume. Recheie o interior de cada tomate, coloque num recipiente com tampa e leve ao forno durante cerca de 15 minutos. Sirva quente.





**ANTÓNIO HENRIQUES**

ESCOLA DE HOTELARIA  
E TURISMO DE LISBOA



## Salada de Peito de Frango Macerado com Queijo Feta

(4 pessoas)

320g peitos de frango  
200g queijo Feta  
20g gengibre  
2 limas em sumo  
2 c. sopa mel  
5g sementes de coentros  
esmagados  
qb coentros frescos  
2 c. sopa azeite  
qb vinagre balsâmico

### Guarnição:

qb tomate  
qb misto de alfaces

Tempere os bifes de frango com o gengibre ralado, o sumo de lima, o mel, os coentros frescos e as sementes esmagadas e o azeite e deixe a marinar durante 2 horas.

Grelhe-os, deixe-os arrefecer e corte-os a gosto. Corte o queijo feta em cubos e tempere com azeite, oregãos e vinagre balsâmico.

Faça o molho com azeite e coentros triturados.

Lave e arranje o misto de alfaces. Corte o tomate em cubos. Tempere com o molho. Emprate a gosto.

## Tarte de Cogumelos e Requeijão

(8 pessoas)

1 ou 2 requeijões  
300g de misto de cogumelos frescos  
100g espinafres  
3 dentes alho  
4 ovos  
1dl azeite  
qb coentros  
qb óleo sésamo  
qb rúcula  
6 tangerinas (sumo)  
massa para tartes (quebrada)

Corte os cogumelos em pedaços regulares. Pique os alhos e os coentros grosseiramente para não perderem o aroma. Salteie os cogumelos e os espinafres com azeite e alho. Escorra e deixe arrefecer. Misture numa tigela o requeijão, os ovos, os coentros picados e o óleo de sésamo. Adicione os cogumelos e espinafres e envolva muito bem. Forre com a massa uma forma de tarte. Coloque o preparado na forma e leve a cozer ao forno a 180°C. Deixe arrefecer e corte em fatias. Faça um vinagrete com azeite e o sumo das tangerinas e tempere a rúcula. Sirva a gosto.





**CARLOS CAPOTE**

RESTAURANTE "O CAPOTE"



## Puré Frio de Tomate

(4 pessoas)

2 tomates maduros pelados  
2 fatias grossas de fiambre  
1 pepino cortado em cubos  
1 cebola picada  
2 c chá de manjeriçã  
2 c chá de açúcar  
8 c sopa de natas  
2 c chá de molho inglês  
raspa e sumo de 1 limão  
qb sal e pimenta

Pele e corte os tomates em pedaços. Triture-os e deite-os numa taça. Junte o açúcar e coloque no frigorífico até estar bem frio.

No momento de servir, pique a cebola para um guardanapo de pano. Aperte fortemente até extrair todo o suco e junte-a ao puré de tomate. Tempere com sal e pimenta. Adicione o molho Inglês, as natas, a raspa e o sumo do limão.

Corte em cubos o fiambre e o pepino depois de descascado. Deite o puré numa terrina, junte o pepino e o fiambre e mexa bem. Salpique com o manjeriçã e sirva.

## Arroz de Cogumelos

(4 pessoas)

250g cogumelos laminados  
300g arroz  
1 l caldo carne  
1/2 copo vinho branco  
1 cebola picada  
40g queijo ralado  
50g manteiga  
qb salsa picada  
qb sal

Num tacho derreta metade da manteiga e aloure a cebola picada. Junte os cogumelos em laminas e envolva bem. Regue com o vinho branco e cozinhe até este evaporar. Adicione o arroz e envolva-o no preparado. Junte o caldo de carne bem quente e deixe cozer o arroz. Retire do lume e adicione a salsa picada, a restante manteiga e o queijo ralado. Misture bem. Tape o tacho, deixe repousar um pouco antes de servir.





**GABRIEL FIALHO**

RESTAURANTE "O FIALHO"



## Salada de Alface, Agrião e Rábanos

(4 pessoas)

- 1 alface
- 1 molho de agriões
- 2 rábanos
- 1 laranja em gomos
- 50g miolo de nozes
- 1 fio azeite virgem
- qb vinagre
- qb de sal grosso

Lave e desinfecte a alface e os agriões. Corte-os e coloque-os numa taça ou prato fundo de servir. Disponha os rábanos laminados, os gomos da laranja e algumas nozes.

Tempere a gosto mas o ideal será um vinagrete. Para um toque mais refinado utilize azeite e vinagre balsâmico.

## Cogumelos Assados

(4 pessoas)

- 16 cogumelos grandes
- 1 limão
- 1 molho coentros picados
- 1 fio azeite virgem
- qb sal grosso

Lave os cogumelos muito bem com água e sumo de limão.

Seque-os, coloque-os num tabuleiro de forno e tempere-os com sal e os coentros picados. Leve ao forno durante 5 minutos.

Retire do forno e regue-os com um fio de azeite.





**HERNANI HERMIDA**

DIRECTOR TÉCNICO REVISTA  
"À MESA" KNORR



## Salada de Massa Torcida

(4 pessoas)

- 250g massa torcida
- 200g ervilhas cozidas
- 1 pimento vermelho
- 3 queijos frescos
- 3 c. sopa de maionese
- 1 c. sopa de salsa picada
- 1 fio de azeite
- qb sal
- qb pimenta

Leve ao lume um tacho com cerca de 7,5dl de água e deixe ferver. Tempere com um fio de azeite, junte a massa, deixe-a cozer durante 10 minutos e escorra-a.

Corte o pimento ao meio, retire as pevides e as peles brancas e corte-o em tiras finas. Leve ao lume uma frigideira com azeite, junte o pimento e deixe-o cozinhar durante 10 minutos, mexendo de vez em quando. Retire do lume e deixe arrefecer. Adicione a massa, as ervilhas e a maionese. Rectifique o sal e tempere com um pouco de pimenta. Misture bem. Junte o queijo cortado em cubos e polvilhe com salsa picada. Sirva.

## Risotto de Cogumelos

(4 pessoas)

- 1 lata de cogumelos laminados (pequena)
- 200g arroz carolino
- 1dl vinho branco
- 1 cebola
- 50g margarina cozinha
- 50g queijo em tirinhas
- qb sal
- qb pimenta

Leve ao lume um tacho com 7,5dl de água (ou caldo de aves) e deixe ferver.

Descasque e pique muito fino uma cebola. Coloque-a num tacho com metade da margarina e leve ao lume deixando cozinhar durante 2 minutos. Junte o arroz e misture bem. Junte o vinho branco e deixe cozinhar até evaporar completamente. Adicione a água a ferver e mexa muito bem. Tape e deixe ao lume durante 20 minutos.

Escorra os cogumelos. Quando o arroz estiver cozido junte os cogumelos, a restante margarina e o queijo. Tempere com um pouco de pimenta e mexa bem. Rectifique o sal, e sirva polvilhado com salsa picada.





**JOSÉ LUÍS LAVRADOR**

ESCOLA HOTELARIA  
E TURISMO DE COIMBRA



## Salada Primavera

(10 pessoas)

- 1 alface roxa
- 1 alface frisada
- 1 cebola branca
- 100g miolo de noz
- 2 iogurtes naturais
- 500g cenoura
- 250g pêra abacate
- 200g banana
- 100g abacaxi
- 100g bolbo aipo

Escolha as alfaces bem frescas, limpe-as, lave-as e ripa-as.

Corte a cebola em meias luas.

Descasque a cenoura e corte-a em tiras ou raspe-a.

Retire o miolo da pêra abacate, corte-o em pequenos cubos e esprema um pouco de limão sobre eles para que não oxidem.

Descasque a banana e proceda como para a pêra abacate.

Descasque o abacaxi e o bolbo de aipo e corte-os em pequenos triângulos. Misture todos os ingredientes e coloque-os numa saladeira.

Tempere com o iogurte batido e oregãos frescos picados.

## Macarrão com Legumes e Molho Pesto

(4 pessoas)

- 300g macarrão
- 50g pimento
- 100g tomate maduro
- 150g courgettes
- 100g espargos
- 50g milho
- qb sal
- 1dl azeite

### Molho Pesto:

- 1dente alho
- 30g miolo de pinhão
- 2 folha manjericão
- 30g parmesão
- 20g queijo fresco de ovelha
- qb sal
- 0,5dl azeite virgem

Coza o macarrão em água abundante temperada com pouco sal e um fio de azeite. Cozinhe 7 minutos e depois escorra a água de cozedura. Entretanto, lave e prepare os legumes da seguinte maneira: corte os pimentos em pequenos pedaços, pique os tomates, corte as courgettes em meias luas, cortar os espargos em 2 ou 3 pedaços.

Coloque azeite numa frigideira ou num tacho, aqueça-o e adicione os legumes pela ordem apresentada na receita, até que fiquem cozinhados. Em seguida junte a massa e envolva bem.

Para fazer o molho pesto, junte todos os ingredientes (excepto o manjericão) dentro dum liquidificador até se transformarem numa mistura homogénea. Sirva a massa com o molho e polvilhe com o manjericão.





**FAUSTO AIOLDI**

RESTAURANTE  
"PRAGMA"



## Salada de Coelho Assado com Tâmaras e Pinhões

(6 pessoas)

- 1 coelho
- 200g agrião
- 100g alface Lolla Rosa
- 150g aipo
- 100g tâmaras
- 100g pinhões
- 120ml vinagrete
- 20g mostarda Alsaciene
- 100ml azeite virgem
- 1 lima

Asse o coelho de forma tradicional, deixe arrefecer e desfie-o. Lave e escorra os legumes e corte o aipo em laminas finas. Pique as tâmaras e toste os pinhões. Misture o vinagrete com a mostarda. Junte o coelho desfiado, as tâmaras picadas e os pinhões. Misture os agriões, a alface e o aipo e tempere-os com azeite, sumo de lima, sal e pimenta. Emprate, colocando os legumes no centro, sobreponha o coelho moldado num aro. Pingue com o restante vinagrete. Salpique com tomilho fresco.

## Carpaccio de Tamboril com Salada de Rúcula Selvagem e Vinagrete de Frutos Silvestres

(6 pessoas)

- 600g lombo de tamboril limpo
- 220g rúcula
- 150ml vinagrete
- 40g frutos silvestres frescos ou congelados
- Mistura de Sal:
  - 2 partes de sal
  - 1/2 parte de açúcar
  - 1/2 parte pimenta branca moída fresca
  - 2 partes de ervas aromáticas
  - 1 parte de Martini seco

Faça a mistura de sal e barre muito bem o lombo do tamboril. Deixe no frio durante 24 horas. Limpe o peixe da mistura de sal, embrulhe-o em película aderente e congele-o. Lave muito bem a rúcula e seque-a. Triture o vinagrete com os frutos silvestres. Retire a película aderente ao tamboril congelado. Corte-a preferencialmente numa fiambreira em fatias finas. Emprate individualmente, cobrindo o fundo do prato com algumas fatias. Tempere a rúcula com o vinagrete de frutos silvestres e pingue o restante sobre o carpaccio. Salpique com flor de sal e pimenta preta moída fresca.





**VICTOR SOBRAL**

RESTAURANTE  
"TERREIRO DO PAÇO"



## *Camarão Salteado, Salada Verde, Tomate Seco, Coentros e Vinagrete de Mel e Limão*

(10 pessoas)

120 camarões 60/70  
2 dentes alho picado  
0,5dl azeite virgem extra  
0,5dl vinho branco  
qb sal marinho  
qb pimenta moinho

### Salada

100g croutons pão  
400g alfaces variadas  
50g tomate seco picado  
qb coentros picados

### Vinagrete

3dl azeite virgem extra  
1dl sumo de limão  
2 c sobremesa mel  
1 c café mostarda Dijon  
qb sal marinho  
qb pimenta moinho

Tempere o camarão com sal, pimenta e alho picado. Leve-o a corar no azeite e refresque com o vinho branco. Lave e prepare as alfaces. Para o vinagrete, ferva o sumo de limão 2 a 3 minutos, junte os outros ingredientes e leve-os ao liquidificador. Para empratar, coloque o camarão num prato, sobreponha a alface envolvida com o tomate seco e os coentros e tempere com o vinagrete. Guarneça com os croutons.

## *Lulas Salteadas com Cogumelos e Salsa*

(10 pessoas)

600g lulas cortadas em anéis  
500g cogumelos Paris frescos  
5 dentes alho picados  
1dl azeite virgem extra  
1dl sumo de limão  
qb sal marinho  
qb salsa picada  
qb cebolinho picado  
qb malagueta picada

Tempere as lulas com sal e malagueta. Corte os cogumelos em metades.

Numa frigideira aqueça o azeite, coloque as lulas, o alho e os cogumelos e deixe saltear em lume forte durante 1 minuto. Adicione o sumo de limão.

Perfume com as ervas aromáticas.





**PAULO PINTO**

RESTAURANTE  
"Bica do Sapato"



## Salada Waldorf com Iogurte Natural, com Carpaccio de Portobello Assados, Espargos Grelhados

(4 pessoas)

### Salada Waldorf

400g bolbo de aipo  
100g rama de aipo  
600g maçãs  
50g miolo de noz  
1 iogurte natural  
qb sal  
qb pimenta  
qb sumo de limão

### Carpaccio de Portobello

300g cogumelos Portobello  
10ml azeite  
qb sal

### Empratamento

200g espargos verdes grelhados  
30g rebentos mistos  
30g rúcula  
40ml vinagre balsâmico  
40ml azeite

Descasque o bolbo do aipo e as maçãs. Coloque as maçãs em água com sumo de limão durante alguns minutos. Rale a maçã e o bolbo do aipo. Corte a rama do aipo numa juliana fina. Misture tudo com o iogurte natural, tempere com sal, pimenta e sumo de limão e rectifique. Polvilhe os cogumelos Portobello com flor de sal e um fio de azeite e leve-os a assar durante alguns minutos. Retire do forno, deixe arrefecer, enrole-os em película aderente e leve a congelar. Na altura de servir retire-os do frio e corte-os em lâminas finas. Disponha os cogumelos laminados no fundo de um prato e por cima coloque a salada Waldorf. Decore com os espargos grelhados, com a rúcula e os rebentos mistos. Tempere com o azeite e o vinagre balsâmico.

## Mil Folhas de Legumes Grelhados e Queijo da Ilha com Estaladiço de Espinafres e Tomates

(4 pessoas)

### Mil Folhas de Legumes

600g courgette verde  
600g bolbo de aipo  
700g abóbora  
700g beringelas  
100g queijo da ilha  
3dl azeite  
qb sal  
qb pimenta  
qb tomilho

### Estaladiço de Espinafres e Tomate

2 folhas massa filo  
200g folhas espinafres  
10g alho seco picado  
1dl azeite, 150g tomate cereja  
10g mel  
30g cenoura em juliana fina  
30g rábano em juliana fina  
10g cebolinho picado  
30ml azeite  
30ml vinagre balsâmico  
qb sal, qb pimenta preta moído

Corte os legumes em fatias e tempere-os com sal, pimenta e azeite. Grelhe-os separadamente. Rale o queijo da ilha. Num tabuleiro coloque em camadas alternadas os vários legumes grelhados e o queijo ralado. Tempere com sal, pimenta e tomilho. Leve ao forno a 150°C durante 25 minutos. Corte os tomates a meio e salteie-os um pouco em azeite e alho picado. Junte os espinafres previamente escaldados e tempere com o mel. Corte as folhas de massa filo em tiras com cerca de 5 cm e unte-as com azeite. Coloque um pouco do preparado de tomate e espinafre em cada tira de massa e enrole-as tipo chamuças. Leve ao forno a 180°C durante 10 minutos. Misture as julianas dos legumes com o cebolinho e tempere com azeite e vinagre balsâmico. Emprate a gosto os diversos alimentos preparados.



# Conselhos Práticos

Lave e desinfecte muito bem todos os legumes que vão ser ingeridos crus.

Para desinfectar use umas gotas de lixívia pura ou algum dos desinfectantes para alimentos existentes no mercado. Deixe actuar durante o tempo recomendado e volte a lavar abundantemente em água corrente. Atenção que o vinagre não desinfecta os alimentos. Serve apenas para soltar bichinhos ou insectos que existam nos legumes.

Em todas as receitas sugeridas pode utilizar alimentos frescos ou congelados. Quando os adquirir deve ter alguns cuidados.

No caso dos alimentos frescos: Observe sempre o aspecto do alimento antes de o adquirir. Características como a frescura,

a cor, a textura e o cheiro são importantes. Todos os alimentos devem ser adquiridos em locais de confiança.

Muitas vezes os alimentos congelados são uma excelente opção não só económica mas também de frescura e a nível nutricional. Quando o adquirir olhe para dentro da embalagem ou então palpe-a. Se ele mantiver todas as suas boas características não tem cristais de gelo em volta dos alimentos e estes mantêm-se soltos e não em "bloco". Esta é a sua característica de segurança.

Não esqueça que os congelados são os últimos produtos a colocar no carrinho, devem ser transportados dentro de sacos térmicos e colocados no frio no mínimo tempo possível para não

quebrar a cadeia de frio e evitar o início do processo de descongelação.

Não adicione muito sal aos alimentos que confecciona.

Estas receitas deixam um pouco ao seu critério a quantidade de sal a utilizar. Obviamente que o seu estado de saúde tem influência na quantidade de sal que pode adicionar. Mesmo sendo saudável não se esqueça que a prevenção começa quando estamos bem. As ervas aromáticas e especiarias aqui recomendadas são uma excelente alternativa.

Sempre que fizer um refogado pode optar por um "refogado saudável", isto é: utilize azeite, cebola, alho, tomate e um pouco de água e leve ao lume num tacho com tampa. O vapor que se forma e a pequena quanti-

dade de água que adicionou impede o azeite de atingir temperaturas muito elevadas e de se "queimar". Não perderá nada em sabor mas ganhará muito em saúde.

**Elsa Feliciano**

*Assessora de Nutrição*

*Fundação Portuguesa de Cardiologia*





# Alimentação Saudável

O Livro da Carne

Apoio:

**Bialport**  
CARDIOLOGIA 



**fundação  
portuguesa de  
cardiologia**

Instituição de Utilidade Pública

R. JOAQUIM ANTÓNIO DE AGUIAR, 64 - 2º Dt.º

1070-153 LISBOA • PORTUGAL

Tel: 213 815 000 • Fax: 213 873 331

fpcardio@mail.telepac.pt

**Delegação Norte:** R. da Torrinha, 254 Loja E • 4050-610 PORTO • Tel: 222 038 082 • Fax: 222 038 083  
**Delegação Centro:** Av. Sá da Bandeira, 52 - 1º • 3000-350 COIMBRA • Tel: 239 838 598 • Fax: 239 827 996  
**Delegação da Madeira:** Av. Arriaga, 50-1º - sala 1 • 9000-064 FUNCHAL • Tel: 291 232 803

[www.fpcardiologia.pt](http://www.fpcardiologia.pt)

Maio de 2007