



NUTRICIA

WORKSHOP PLANEAR, COZINHAR E CONGELAR

para simplificar a Dieta
Hipoproteica



Isabel Zibaia Rafael
www.cincoquartosdelaranja.com



PLANEAR, COZINHAR E CONGELAR

o método de organizar as refeições da semana

Como comer de forma mais equilibrada, depois de um dia de trabalho, e sem vontade para cozinhar? Como pudemos preparar as refeições para a família sem estar muito tempo na cozinha? Como pudemos livrar-nos do stress de não saber o que cozinhar? Como rentabilizar a nossa comida de modo a evitar o desperdício alimentar?

Estas são apenas algumas das questões que afligem muitas famílias no momento de preparar as refeições para a família. Mas, por onde começar, então?



Determinar o número de refeições que precisam de pré-preparar.

	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira	Sábado	Domingo
Pequeno almoço							
Lanche							
Almoço							
Lanche							
Jantar							

Escolher as receitas. Como?

Identificar a comida/pratos/sopas/accompanhamentos que a família mais gosta:	
1.	6
2.	7
3.	8
4.	9
5.	10

Identificar o que há nas despensas a precisar de ter destino

Despensa	Frigorífico	Congelador
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-

Definir as bases a pré-preparar

Legumes	Frutas	Acompanhamentos hipoproteicos
<p><i>Ex.: assar couve-flor</i></p>		

Lista de compras

Frutas:	Vegetais:
Sementes:	Snacks:
Acompanhamentos hipoproteicos:	Bebidas:
Congelados:	Outros:

Menu Semanal baseado em 1 base 3 receitas:

1. Creme de legumes

Creme de legumes com mistura crocante de sementes
Creme de legumes com espinafres e couve-flor
Creme com legumes assados



2. “Bolonesa” de jaca

Beringelas gratinadas com “bolonesa” de jaca
Lasanha de jaca
Tagliatelle à “bolonesa”



3. Caril de alho-francês

Caril de alho-francês com legumes assados e cuscuz de couve-flor
Caril de alho-francês com batata-doce e espinafres
Caril de alho-francês com cenoura e tagliatelle



Menu semanal a partir das pré-preparações. Exemplo:

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Creme de legumes com mistura crocante de sementes		Creme de legumes com espinafres e couve-flor		Creme com legumes assados
Tagliatelle à “bolonhesa”	Caril de alho-francês com legumes assados e cuscuz de couve-flor	Lasanha de jaca	Caril de alho-francês com cenoura e tagliatelle	Beringelas gratinadas com “bolonhesa” de jaca

RECEITAS

WORKSHOP

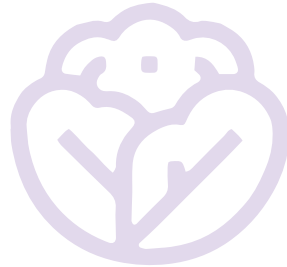
Planear, Cozinhar e Congelar
para simplificar a Dieta Hipoproteica



Base creme de legumes

Ingredientes:

- 600 g de abóbora manteiga
- 4 cenouras
- 1 cebola
- 1 chuchu
- 2 curgete
- 250 g de alho-francês
- Água q.b.
- Sal q.b.



Preparação:

1. Cozer os legumes cortados e descascados, numa panela com água e sal.
2. Depois de cozidos, triturar. Verificar a consistência do creme.
3. Dividir o creme em 3 porções.

Creme de legumes com mistura crocante de sementes

Ingredientes:

- 1 porção da receita base de creme de legumes
- Azeite q.b.

Para a mistura crocante de sementes

Ingredientes:

- 70 g de sementes de abóbora
- 40 g de sementes de cânhamo
- 40 g de sementes de chia
- 40 g de sementes de girassol
- 2 colheres de sopa de sementes de linhaça
- 1 de colher de sopa de sementes de funcho
- 1/2 colher de chá de coentros em grão
- 1 colher de chá de açafraão da Índia
- Pimenta-de-caiena q.b.
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal q.b.
- **Tostas Loprofin** q.b.

Preparação:

1. Colocar as sementes e as especiarias numa taça. Temperar com sal e regar com o azeite. Mexer.
2. Dispor a mistura de sementes num tabuleiro forrado com um tapete de silicone. Espalhar de forma a formar uma camada uniforme.
3. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 10 minutos.
4. Deixar arrefecer. Acrescentar as **tostas Loprofin** picadas grosseiramente e misturar.
5. Servir o creme de legumes com um fio de azeite e polvilhar com a mistura crocante de sementes a gosto.

Creme de legumes com espinafres e couve-flor

Ingredientes:

- 1 porção da receita base de creme de legumes
- Água q.b.
- 100 g de espinafres
- 125 g de floretes de couve-flor
- Azeite q.b.

Preparação:

1. Verificar a consistência do creme e se necessário acrescentar um pouco de água. Levar ao lume.
2. Juntar os espinafres e a couve-flor. Se necessário, rectificar os temperos. Depois dos legumes cozidos, retirar do lume, adicionar o azeite e mexer.

Creme com legumes assados

Ingredientes:

- 1 porção da receita base de creme de legumes
- 300 g de mistura de legumes assados (aprox.)
- Salsa ou coentros picados q.b.
- Azeite q.b.

Preparação:

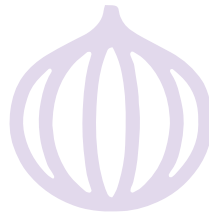
1. Servir a sopa com os legumes assados. Polvilhar com salsa ou coentros picados e se necessário, um fio de azeite.



Legumes assados no forno

Ingredientes:

- 400 g de abóbora manteiga (sem casca)
- 1 cebola roxa
- 1 pimento vermelho
- 2 curgetes
- 300 g de couves de Bruxelas
- 150 g de tomate cereja
- 2 a 3 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta-preta q.b.



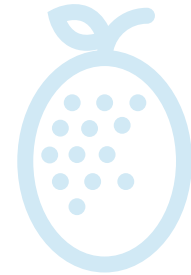
Preparação:

1. Cortar os legumes em cubos e as couves de Bruxelas ao meio. Acrescentar o tomate cereja.
2. Temperar com sal e pimenta. Regar com azeite. Mexer.
3. Levar ao forno pré-aquecido a 200°C durante cerca de 30 minutos.

Base “bolonhesa” de jaca

Ingredientes:

- 50 ml de azeite
- 1 cebola
- 4 cenouras
- 1 folha de louro
- 4 talos de aipo
- ½ pimento vermelho
- 4 dentes de alho
- 800 ml de tomate pelado inteiro
- 1 colher de sopa de polpa de tomate
- ½ colher de chá de paprica
- 2 embalagens de pedaços de jaca verde em salmoura
- 2 colheres de chá de **farinha Loprofin**
- Água q.b.
- Salsa picada q.b.



Preparação:

1. Levar um tacho ao lume com o azeite. Acrescentar a cebola e o alho, picados e o louro. Deixar frigar um pouco.
2. Acrescentar a cenoura, o pimento e o aipo cortados em pequenos cubos. Deixar frigar um pouco.

3. Juntar o tomate, a polpa de tomate, a paprica, a jaca picada e a **farinha Loprofin** dissolvida num pouco de água. Temperar com sal e pimenta a gosto.
4. Deixar cozinhar durante cerca de 25 a 30 minutos ou até apurar. Se necessário, acrescentar mais um pouco de água e rectificar os temperos.
5. Dividir a “bolonhesa” em 3 porções.

Beringelas gratinadas com “bolonhesa” de jaca

Ingredientes:

- 500 g da receita base de “bolonhesa” de jaca (aproximadamente)
- 3 a 4 beringelas médias
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal q.b.
- 200 g de queijo vegan ralado sabor a mozzarella
- Salsa picada q.b.

Preparação:

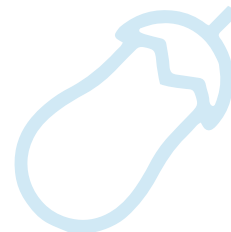
1. Cortar as beringelas ao meio. De seguida fazer cortes em xadrez na polpa. Temperar com sal e pimenta.

2. Pincelar as beringelas com azeite. Levar ao forno pré-aquecido a 200°C durante cerca de 35 a 40 minutos.
3. Depois de assadas, rechear com “bolonhesa” de jaca. Polvilhar com o queijo e regar com um fio de azeite.
4. Levar ao forno a gratinar. Ao servir, polvilhar com salsa picada.

Lasanha de jaca

Ingredientes:

- 500 g da receita base de “bolonhesa” de jaca (aproximadamente)
- 1 embalagem de **massa Loprofin lasanha**
- 200 g de queijo vegan ralado
- Bechamel de couve-flor q.b.
- Azeite q.b.
- Para a salada:
 - 170 g de alface
 - 1 cenoura ralada
 - 100 g de couve-roxa cortada em juliana
 - 1 romã
 - 6 colheres de sopa de azeite
 - 2 colher de sopa de vinagre de vinho tinto
 - 1 colher de chá de mostarda em grão-à-antiga
 - Sal e pimenta-preta q.b.
- **Tostas Loprofin** q.b.



Preparação:

1. Cozer a massa seguindo as indicações da embalagem.
2. Untar uma travessa de forno com um fio de azeite. Dispor uma camada fina de bechamel de couve-flor e dispor 3 a 4 placas de **massa Loprofin lasanha** cozida, uma camada de “bolonhesa”, uma camada de massa, uma de queijo ralado, “bolonhesa”, massa, bechamel de couve-flor e por fim, o restante queijo ralado.
3. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 30 a 40 minutos. Nos últimos 5 minutos, seleccionar a opção grill.
4. Para a salada, misturar a alface, a cenoura e a couve numa taça. Acrescentar os bagos de romã.
5. Para o molho, emulsionar num copo o azeite com o vinagre, a mostarda, sal e pimenta. Regar a salada com o molho e mexer. Polvilhar com as **tostas Loprofin** picadas.



Bechamel de couve-flor



Ingredientes:

- 1 kg de couve-flor
- 10 ml de azeite
- 120 ml de **substituto do leite Loprofin**
- Sal e pimenta-branca q.b.
- Noz moscada q.b.

Preparação:

1. Cozer os floretes de couve-flor em água e sal. Depois de cozidos, escorrer.
2. Colocar a couve-flor num processador com os restantes ingredientes para o bechamel. Triturar até obter uma mistura cremosa. Se necessário, rectificar os temperos. Não colocar o **substituto do leite Loprofin** de uma só vez. Ir acrescentando à medida que se tritura a couve-flor e avaliando a consistência.

Tagliatelle à “bolonhesa”

Ingredientes:

- 500 g da receita base de “bolonhesa” de jaca (aproximadamente)
- 2 embalagens de **massa Loprofin Tagliatelle**
- 1 ramo de manjericão q.b.
- Queijo vegan ralado q.b.

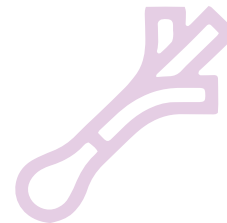
Preparação:

1. Cozer a massa seguindo as indicações da embalagem.
2. Misturar a “bolonhesa” com **massa Loprofin Tagliatelle** e as folhas de manjericão. Polvilhar com o queijo vegan ralado a gosto e servir

Base caril de alho-francês

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola picada
- 1 folha de louro
- 600 g de alho-francês sem rama
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de caril
- 1 colher de chá de açafraão-da-Índia
- 1 pitada de pimenta-de-caiena
- 15 g de gengibre fresco
- 1 tomate maduro
- 200 ml de “leite” de coco
- 200 ml de **substituto do leite Loprofin**
- 200 ml da água
- 1 colher de chá de **farinha Loprofin**
- Sal e pimenta-preta q.b.



Preparação:

1. Levar um tacho ao lume com o óleo. Assim que estiver quente adicionar a cebola e o alho-francês cortado em meias luas. Deixar frigar um pouco até os legumes começarem a perder volume.
2. Acrescentar os dentes de alho picados e o gengibre ralado. Deixar frigar a cebola até estar macia.
3. Adicionar o caril, o açafraão e a pimenta-de-caiena. Mexer. Juntar o tomate picado, sem pele e limpo de sementes.
4. Regar com o “leite” de coco, o **substituto do leite Loprofin** e a água, com a farinha previamente dissolvida. Temperar com sal. Depois de começar a ferver, deixar cozinhar, em lume brando, durante cerca de 7 minutos, mantendo o tacho tapado ou até o alho-francês estar cozinhado. Se necessário, acrescentar mais líquido e rectificar os temperos.
5. Dividir o caril em 3 porções.



Caril de alho-francês com batata-doce e espinafres

Ingredientes:

- 1 porção da receita base do caril de alho-francês
- 2 batatas-doces de polpa laranja
- 125 g de espinafres
- Sal e pimenta-preta q.b.
- Coentros picados q.b.
- Cuscuz de couve-flor q.b.



Preparação:

1. Acrescentar ao caril a batata-doce cortada em cubos pequenos e os espinafres. Levar ao lume. Caso seja necessário acrescentar “leite de coco” ou **substituto do leite Loprofin**. Se necessário, rectificar os temperos.
2. Servir com o cuscuz de couve-flor e coentros picados.

Caril de alho-francês com legumes assados e cuscuz de couve-flor

Ingredientes:

- 1 porção da receita base do caril de alho-francês
- 400 g de legumes assados
- Cuscuz de couve-flor no forno q.b.
- Sumo de limão q.b.
- Coentros picados q.b.

Preparação:

1. Misturar o caril de alho-francês com os legumes assados.
2. Servir com o cuscuz de couve-flor. Polvilhar com coentros picados e umas gotas de sumo de limão.
3. Servir uma porção de caril de alho-francês com legumes assados e cuscuz de couve-flor. Regar com um pouco de sumo de limão a gosto. Polvilhar com coentros picados.

Caril de alho-francês com cenoura e tagliatelle

Ingredientes:

- 1 porção da receita base do caril de alho-francês
- 1 cenoura cortada em juliana
- 1 embalagem de **massa Loprofin Tagliatelle**
- Coentros picados q.b.

Preparação:

1. Cozer a **massa Loprofin Tagliatelle** seguindo as indicações da embalagem.
2. Juntar a cenoura cortada em juliana ao caril, se necessário acrescentar um pouco de água dependendo da consistência do molho. Deixar ferver até a cenoura estar macia.
3. Acrescentar a massa e envolver. Se necessário rectificar os temperos.
4. Servir com coentros picados.

Cuscuz de couve-flor no forno

Ingredientes:

- 1 couve-flor
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de alho em pó
- Sal q.b.

Preparação:

1. Depois de lavada, secar e cortar a couve flor em 4 pedaços.
2. Ralar a couve-flor para uma taça, com um ralador convencional. Temperar com sal e azeite. Mexer bem.
3. Espalhar a couve-flor num tabuleiro de forno, forrado com um tapete de silicone, até obterem uma camada uniforme.
4. Levar ao forno pré-aquecido a 215°C durante cerca de 20 minutos. A meio mexer. Não deixar queimar.



ANTES DE COMEÇARMOS A COZINHAR

- Rerler as receitas;
- Identificar o tipo de legumes e respectivas quantidades. Por exemplo, iremos precisar de quantas cenouras?
E cebolas? Para que sejam descascadas todas de uma só vez;
- Identificar o que é necessário fazer antecipadamente ou simultaneamente. Por exemplo, para a “bolonhesa”, precisamos de fazer o molho previamente;
- Seleccionar os utensílios e restante palamenta a usar.

**Agora sim, é tempo de ir para a cozinha!
Não se esqueçam de pedir ajuda à família!**

Notas

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WORKSHOP
PLANEAR, COZINHAR E CONGELAR
para simplificar a Dieta Hipoproteica



Isabel Zibaia Rafael
www.cincoquartosdelaranja.com