



## Workshop – Como Cozinhar Para Toda a Semana?

### Truques para a organização semanal

- Comece por fazer uma lista do que tem no frigorífico e congelador. (Convém saber também o que tem na dispensa)
- Faça uma pesquisa e uma lista dos pratos que mais gosta com o que te tem em casa, ou procure receitas para ingredientes que possa comprar.
- Prepare um Menu Semanal – Oriente e prepare pelo menos 4/5 dias da semana.
- Faça comida em “maior” quantidade para que possa sobrar para marmitas, ou congelar algo para ter sempre pronto no congelador.
- Siga as receitas A Pitada do Pai 😊

### Rolo de peru com aveia + legumes – Forno

**Dificuldade:** Média

**Doses:** 4

**Tempo de preparação:** 15 mins

#### Ingredientes

- 300 gr de peito de peru picado
- 1 chávena de aveia
- 2 colheres de sopa iogurte ou leite de coco
- 2 ovos
- 1 cebola
- Queijo ralado
- Salsa
- Alho em pó
- Pimenta
- Sal

#### Cobertura

- Molho de tomate
- Molho de soja

#### Preparação

1. Numa taça, comece por colocar o peito de peru (ou frango) picado, a aveia, os ovos e o iogurte e mexa bem.
2. Coloque os restantes ingredientes e vá moldando e amassando até fazer um rolo.
3. Leve a assar em forno preaquecido a 200°C, com umas rodellas de cebola em baixo.
4. Quando a carne estiver quase pronta, numa taça junte o molho de tomate e molho de soja, e pincele o rolo. Deixe cozinhar mais uns 5mins. (pode usar a função gratinar no forno).

#### Mais sugestões e dicas

Esta receita funciona tanto com peru, como frango como só com legumes.



É um prato para servir bem quente e acompanhar com esparregado por exemplo. Ou para servir frio e acompanhar com uma salada.

Pode fazer toda a receita e enrolar em papel de alumínio ou película aderente e guardar no congelador.

O maior segredo do prato é conseguir caramelizar bem a mistura do molho de soja e de tomate, nos últimos minutos de forno.

### Almôndegas de frango e quinoa – congelar

**Dificuldade:** fácil

**Doses:** 8

**Tempo de preparação:** 20 mins

#### Ingredientes

- 450 gr de peito de peru picado
- 1/2 chávena de quinoa (previamente cozida)
- 3 colheres de sopa de farelo de aveia (ou farinha de aveia)
- 2 ovos
- 1 cebola picada
- 1 alho francês (às rodelas)
- 1 cenoura (ralada)
- 1 colher de chá de tomilho
- 1 colher de chá de orégãos
- Fio de azeite

#### Preparação

1. Comece por ralar a cenoura, picar a cebola e partir o alho francês às rodelas.
2. Coloque a carne picada, a quinoa, o farelo de aveia, a cebola, o alho francês, a cenoura e os ovos. Mexa até obter uma consistência homogénea.
3. Tempere com tomilho e orégãos. Adicione um fio de azeite para ligar.
4. Faça “bolinhas” e coloque num tabuleiro com papel vegetal e leve ao forno por cerca de 40 mins.
5. Sirva com molho de tomate caseiro.

#### Mais sugestões e dicas

Receita ideal para aproveitar sobras de carne e sobras de legumes

Funciona bem com também com peixe ou sobras de peixe.

Para congelar, fazer todo o processo, fazer as almôndegas e criar em caixinhas. Depois só tem retirar do congelador e colocar a assar.

Sirva com legumes ou batata doce assada.

Como molhos fica óptimo com um molho de tomate caseiro ou uma maionese saudável (de iogurte e molho de soja)



## Escondidinho de pescada

**Dificuldade:** Média

**Doses:** 4

**Tempo de preparação:** 15 mins

### Ingredientes

- 4 lombos de pescada
- 1 cebola picada
- Azeite
- Alho ou alho em pó
- 2 ou 3 colheres de sopa de molho de tomate
- Massa tipo macarrão / penne / fusilli
- Brócolos e couve flor cozidos (ou outros legumes a gosto)
- 200 ml de leite ou bebida vegetal
- 200 ml de água ou caldo de legumes
- Queijo ralado
- Sal q.b
- Pimenta q.b.

### Preparação

1. Num tacho comece por colocar um fio de azeite e junte a cebola picada, vá mexendo e deixe ganhar sabor.
2. Junte umas colheres de molho de tomate e de seguida os lombos de pescada, o alho em pó e tempere com sal e pimenta.
3. Adicione o leite/bebida vegetal, a água e massa. Deixe cozinhar.
4. Quando a massa e o peixe estiverem cozinhados, coloque num pyrex e faça camadas com massa, legumes e queijo ralado.
5. Leve ao forno a gratinar cerca de 15/20 minutos.

### Mais sugestões e dicas

Um excelente prato para quem não gosta de cozinhar, porque rende imenso, suja pouca loiça e dá pouco trabalho.

Funciona com peixe ou com carne, é maravilhoso também com salmão, mas fica incrível com frango ou peru.

Em vez de leite ou bebida vegetal, se preferir pode usar natas/natas de soja, leite de coco por exemplo.

Se quiser fazer a mesma base mas sem massa, pode substituir por um puré de batata doce.



## Torta de bacalhau

**Dificuldade:** Média

**Doses:** 4

**Tempo de preparação:** 15 mins

### Ingredientes

- 2 postas de bacalhau cozido ou assado em lascas
- 150 gr Camarão
- 4 Ovos
- 100 gr Broa de milho (ou 2 a 3 colheres de sopa de polvilho doce)
- ¼ de pimento verde
- 3 colheres de sopa de Azeitonas laminadas
- 3 dentes de alho
- Salsa
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Azeite q.b.

### Preparação

1. Numa frigideira coloque um fio de azeite, alho, pimento e as lascas de bacalhau.
2. Numa taça misture os ovos, a broa de milho, a salsa e as azeitonas.
3. Adicione à taça, o “refogado” do bacalhau e envolva bem.
4. Coloque tudo numa forma de bolo inglês (untada ou forrada com papel vegetal) e leve ao forno cerca de 20/25 mins a 180°C
5. Retire do forno e sirva fatiado

### Mais sugestões e dicas

Um prato delicioso e desperdício zero, que permite usar o que temos no frigorífico.

Uma receita bem prática que também pode fazer exclusivamente na frigideira.

Sabores bem típicos portugueses.

É um prato leve para a noite e pode ser também uma excelente ideia para uma marmita.



## Maçã assada com granola caseira

**Dificuldade:** Fácil

**Doses:** 6

**Tempo de preparação:** 15 mins

### Ingredientes Maçã assada

- 6 maçãs reinetas
- 6 tâmaras
- 6 paus canela
- 1 saqueta chá de lúcia-lima, hortelã ou outro a gosto

### Preparação

1. Primeiramente, comece por lavar bem as maçãs e com um descaroçador retire a parte do meio. Coloque as maçãs num tabuleiro.
2. Coloque uma tâmara no pau de canela e coloque no interior da maçã.
3. Faça cerca de 200/300 ml de chá e regue as maçãs.
4. Leve ao forno cerca de 20/25 a 180°C (ou até estarem assadas).

### Ingredientes Granola Caseira

- 2 chávenas flocos de aveia
- 1/2 chávena coco ralado
- 1/2 chávena cajus picados
- 1/2 chávena passas
- 5 colheres de sopa óleo de coco (ou azeite)
- 4 colheres de sopa xarope de tâmaras ou mel
- canela em pó (a gosto)

### Preparação

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Num recipiente para forno coloque os flocos de aveia, o coco e a canela.
3. Adicione os frutos secos e mexa bem.
4. Numa taça misture o óleo de coco e o xarope de tâmaras, junte à aveia e volte a mexer bem.
5. Coloque no forno e vá mexendo de 5 em 5 minutos para dourar (num total de cerca de 20 minutos).
6. Entre o passo 4 e 5 aproveite e delicie-se com o cheiro extraordinário!
7. Retire do forno, as passas (ou fruta desidratada) e deixe arrefecer.
8. Guarde em frasquinhos. Sirva com iogurte, leite, fruta e sobretudo com imaginação.

### Mais sugestões e dicas

A sugestão das maçãs é super versátil... Sobremesa, lanche ou pequeno-almoço.

Tanto pode servir com uma bola de gelado e um topping de chocolate, como pode servir com iogurte e esta granola caseira.



A granola é uma sugestão que rende muito e também muito versátil para vários pratos. É mais saudável, consegue controlar os “açúcares” e a qualidade natural dos ingredientes.

Para quem quer mesmo perder peso, pode fazer as receitas sem adicionar as passas e os adoçantes (xaropes ou mel)

### “Panqueca de forno” com compota e manteiga de amendoim

**Dificuldade:** fácil

**Doses:** 8

**Tempo de preparação:** 15 mins

#### Ingredientes

- 4 bananas
- 4 ovos
- 1 ½ de chávena de farinha de aveia
- 1 fio de azeite
- Canela em pó
- ¼ de chávena de leite ou bebida vegetal
- 1 colher de café de fermento
- 2 a 3 colheres de compota
- 2 a 3 colheres de manteiga de amendoim

#### Preparação

1. Num robô de cozinha ou liquidificador coloque os ovos, o azeite e o leite.
2. Adicione as bananas, a farinha, a canela e o fermento. Triture até obter uma consistência homogénea.
3. Numa forma rectangular, pincele com óleo de coco ou coloque papel vegetal e coloque a massa.
4. Depois de colocar a massa, adicione umas colheres de manteiga de amendoim e compota e mexa.
5. Leve ao forno cerca de 25min a 180°C.

#### Mais sugestões e dicas

Tanto funciona como sobremesa, como pequeno-almoço ou lanche.

Pode fazer e ter congelado fatiado para ter sempre um lanche pronto.

Para pequeno almoço, servido com iogurte natural fica incrível.

Obrigado por estar sempre connosco!

Seguimos juntos

Família Pitada