

EBOOK



7 SETE RECEITAS

EM 15
MINUTOS



- + simples
- + saudável
- + económico
- + prático

Rui Marques

apitadadopai.com

OLÁ, EU SOU O RUI MARQUES...



Seja bem-vindo à Família A Pitada do Pai...

Neste ebook vai encontrar 7 receitas ideais para aqueles dias em que nos falta tempo e vontade de cozinhar.

Vai encontrar receitas simples, fáceis, saudáveis e também mais económicas.

Espero que goste e vos seja útil. Confie em nós, porque estamos cá para ajudar.

O QUE PREPAREI PARA SI

DOURADINHOS DE PEIXE CASEIROS	06.
FOLHADO DE SALMÃO COM ESPINAFRES	08.
FILETES NA FRIGIDEIRA	10.
CARNE À PORTUGUESA COM FRANGO	12.
SOPA DETOX DE ZOODLES DE CURGETE E FRANGO	14.
CARIL DE FRANGO COM ARROZ DE COCO	16.
OVOS ROTOS COM ALHEIRA E COGUMELOS	18.
OFERTA	19.







DOURADINHOS DE PEIXE CASEIROS

INGREDIENTES

- Corvina em cubos (ou 4 medalhões de pescada)
- 1 logurte natural ou grego
- 1 colher de sopa Orégãos
- 1/2 colher de café sal
- 1/2 limão

INGREDIENTES CROSTA

- 1 chávena flocos de milho
- Limão

Se há coisa que os miúdos gostam é de douradinhos. E se eles gostam e até os comem bem, não há pai nem mãe neste mundo que negue uma refeição sem birras! Então há que encontrar uma opção saudável e saborosa, como estes douradinhos de peixe caseiros! Estes douradinhos de peixe caseiros ficam ótimos acompanhados com arroz ou massa e vão deliciar a família toda, tenho a certeza.

Não deixe de experimentar esta receita, que vai salvá-lo em muitas situações em que não sabe o que fazer para comer!



CONFEÇÃO

15 MIN



DOSES

4



(VEJA O VIDEO)



PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Coloque os lombos ou cubos de peixe numa taça e os restantes ingredientes para a marinada. Deixe marinar, pelo menos por 30 minutos.
3. Triture grosseiramente os flocos de milho.
4. Passe os lombos de peixe um a um na mistura da crosta, pressionando bem para agarrar a crosta e coloque-os num tabuleiro forrado com papel vegetal.
5. Leve-os ao forno, cerca de 20 minutos.
6. No final, sirva com umas gotas de limão.



FOLHADO DE SALMÃO COM ESPINAFRES



INGREDIENTES

- 2 lombos Salmão
- 1 molho Espinafres
- 1/2 Queijo feta ou ricotta ou queijo ralado
- Brócolos (opcional)
- Alho em pó
- Azeite



CONFEÇÃO
15 MIN



DOSES
4



(VEJA O VIDEO)

Esta receita é irresistível, dá pouco trabalho e suja pouca loiça. Uma combinação maravilhosa que queremos sempre ter à mão, para aqueles momentos que queremos comer bem, mas não temos tempo.

Além desta sugestão com salmão, pode sempre aproveitar esta receita para as sobras de peixe ou legumes que tenha em casa. Tudo com queijo e massa folhada fica melhor, até as sobras!



PREPARAÇÃO

1. Comece por saltear os espinafres com azeite e alho em pó. Adicione o queijo feta e os brócolos, envolva bem e reserve.
2. Estique a massa folhada e corte ao meio. Coloque os lombos de salmão, a mistura de espinafres por cima, feche e vire ao contrário. Com uma faca, faça os cortes ligeiros conforme o vídeo e pincele com ovo.
3. Leve ao forno Beko a 200°C cerca de 30 minutos.

FILETES NA FRIGIDEIRA



CONFEÇÃO

15 MIN



DOSES

4



(VEJA O VIDEO)

Cozinhar à velocidade da luz? Sim é possível! A sério, estes filetes na frigideira são feitos num piscar de olhos. Aposto que os consegue ter prontos antes que ponham a mesa!

Durante a semana, a chegar tarde a casa, com os banhos dos miúdos, as coisas para preparar para o dia seguinte e as refeições, o que queremos são refeições rápidas, mas saudáveis. E esta reúne o melhor: rapidez e saúde.

Para acompanhar pode optar por um arroz , uma salada bem colorida ou ainda por uns legumes salteados.

E quem diz filetes de pescada, diz de outro peixe que gostem aí em casa. Esta receita adequa-se a outros tipos de peixe. É só dar largas à imaginação!





PREPARAÇÃO

1. Comece por descongelar os filetes, se preferir até pode deixar já temperado de véspera.
2. Se não tiver temperado os filetes, tente secar ou remover o excesso de água e coloque num prato. Tempere com alho em pó, sal, pimenta e sumo de limão.
3. Numa frigideira coloque um fio de azeite e deixe aquecer. Coloque os filetes com o lado da pele virado para baixo, deixe cozinhar e vire cuidadosamente.
4. Sirva com salsa picada, azeite e sumo de limão. Pode acompanhar com arroz ou mistura de legumes grelhados, fica uma delícia. Coloque os filetes com o lado da pele virado para baixo, deixe cozinhar e vire cuidadosamente.

INGREDIENTES

- Filetes de Pescada do Cabo
- q.b. Azeite Virgem extra
- q.b. Alho em Pó
- q.b. Limão
- q.b. Sal
- q.b. Pimenta
- Salsa



CARNE À PORTUGUESA COM FRANGO

INGREDIENTES

- 2 peitos de frango (ou peru) em cubos
- 1 iogurte natural ou grego
- 1 colher de sopa colorau
- 1 cebola pequena
- Azeite
- Coentros picados
- Batata doce em cubos
- Óregãos
- Sal
- Pimenta

A ideia desta Carne à Portuguesa com frango surgiu de uma marinada que tinha feito para nuggets, mas como já tinha ocupado os tabuleiros que tinha para o forno, decidi passar a carne pela frigideira.

Provei e soube-me à típica carne porco à portuguesa, mas de frango! Pensei: “o que falta aqui são as batatinhas doces em cubos”. Se pensei, mais depressa o fiz! Parti-as e pus no forno a assar! Uma delícia!

Uma versão bem mais saudável do prato típico, bem mais gorduroso e feito com carne de porco.



CONFEÇÃO

15 MIN



DOSES

4



(VEJA O VIDEO)



PREPARAÇÃO

1. Comece por marinar a carne (pode ser no dia anterior), numa taça coloque o peito de frango em cubos, juntamente com o iogurte natural, o pimentão doce e uma pitada de sal e pimenta.
2. Num tabuleiro de forno coloque a batata doce partida em cubos e leve ao forno a assar.
3. Na hora, coloque um fio de azeite, juntamente com cebola picada numa frigideira e deixe alourar. Junte os cubos de carne e vá mexendo até a carne estar no ponto. Rectifique os temperos com sal e pimenta.
4. Sirva com os cubos de batata doce e uns coentros picados.



SOPA DETOX DE ZOODLES DE CURGETE E FRANGO



INGREDIENTES

- 2 coxas Frango
- 2 Cebolas
- 2 dentes alho
- 2 rodelas Gengibre
- Curgete em espirais (zoodles)
- Noodles de arroz
- Folhas de espinafres ou folhas de couve
- Óleo de coco q.b.
- Anis estrelado q.b.
- Cravinho q.b.
- Malagueta e ervas frescas
- Sumo de lima



CONFEÇÃO
15 MIN



DOSES
4



(VEJA O VIDEO)

Depois de uns dias de excessos nada melhor que um prato simples e leve. Esta sopa detox de zoodles de curgete e frango fica perfeita acompanhada por um chá de hibisco e gengibre. Assim, conseguimos ajudar no processo digestivo e auxiliar o fígado a limpar.

Depois das festas, o nosso corpo clama por um detox. os excessos sobrecarregam o nosso corpo e por isso, é tão importante dar tréguas durante uns dias. Ingerir muitos líquidos e comidas leves é a melhor opção.

Uma forma deliciosa de viajar no prato e comer com saúde.



PREPARAÇÃO

1. Num tacho, começamos por fazer o caldo colocar água, cebola, rodela de gengibre, as coxas de frango, hortelã e uma pitada de sal. Deixamos cozinhar em lume médio/baixo até o frango estar cozinhado.
2. À parte, noutro tacho coloque óleo de coco, cebola, alho, gengibre, anis estrelado e cravinho.
3. Toste um pouco para as especiarias “abrirem” e junto umas colheres de molho de soja. Junte o caldo da carne a este tacho com a mistura de especiarias, deixe apurar uns 15/20 minutos.
4. Para empratar comece por colocar os noodles de arroz, a carne de frango desfiada e cubra com o caldo. Coloque os espinafres, os zoodles de curgete e as ervas aromáticas.
5. Finalize com sumo de lima.
6. Sirva com chá de hibisco e gengibre.

CARIL DE FRANGO COM ARROZ DE COCO



CONFEÇÃO

15 MIN



DOSES

4



(VEJA O VIDEO)

Tenho saudades de viajar. Eu sei que já é possível fazê-lo, mas ainda não me sinto seguro para pegar na família e enfiar-me num avião. Resta-me viajar de outras formas. E este caril de frango com arroz de coco transporta-me até locais bem exóticos.

Das especiarias mais conhecidas, o caril não é um sabor consensual. Ou se gosta ou se odeia. Eu confesso que gosto muito. E é possível amenizar o seu sabor forte usando banana ou maçã na sua confecção. Uso muito este truque para que os miúdos gostem e consumam caril.

Entretanto, para que tire ainda mais partido de todos estes aromas, pode aquecer este pó amarelo torrado e cheiro intenso numa frigideira quente, para que solte todos os óleos e fique ainda mais delicioso.



INGREDIENTES

- 3 peitos frango
- 1 lata leite de coco
- 2 cebolas pequenas
- 1 dente alho
- 2 a 3 colheres de sopa óleo de coco (ou azeite)
- 1 colher de sobremesa caril
- 1 iogurte natural ou 1 pacote de natas
- Coentros
- Sal
- Manga ou Batata doce



PREPARAÇÃO

1. Numa taça comece por colocar o arroz, 1 medida de água, 1 medida de leite de coco, uma pitada de sal e um fio de azeite. Leve ao micro-ondas 12 mins.
2. Num tacho, comece por colocar o óleo de coco, a cebola picada e o dente de alho. Deixe alourar bem e junte o caril.
3. Adicione o frango e deixe cozinhar uns minutos mexendo. De seguida junte o leite de coco e o iogurte e deixe cozinhar.
4. Sirva o arroz, com o caril, manga fresca e coentros picados.

OVOS ROTOS COM ALHEIRA E COGUMELOS

O tempo é o que temos de mais precioso. Mas nos dias que correrem é também o que mais escasseia. Mas se eu lhe disser que consegue comer bem sem perder horas na cozinha? Estes ovos rotos com alheira e cogumelos são um bom exemplo disso!



INGREDIENTES

- 1 alheira
- 100 g de batata às rodelas
- 1 mão cheia de espinafres azeite
- 4 ovos
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

1. Comece por fazer as rodelas de batata no forno ou na airfryer e tempere com uma pitada de sal.
2. Numa frigideira coloque a 1 fio de azeite, os espinafres e alho em pó. Esfarele a alheira e envolva bem com os espinafres. Adicione 1 ovo e as batatas.
3. Coloque numa travessa... Sirva com ovos estrelados.
4. Tempere com sal e pimenta e envolva tudo.



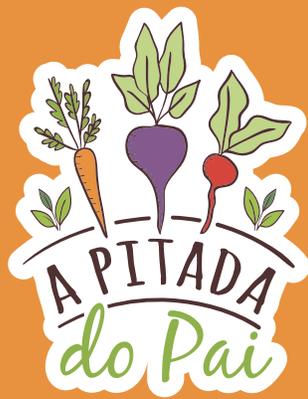
CONFEÇÃO

15 MIN



DOSES

4



MENU SEMANAL

DIA:

ATÉ:

SEMANA Nº

SEGUNDA

A _____
J _____

TERÇA

A _____
J _____

QUARTA

A _____
J _____

QUINTA

A _____
J _____

SEXTA

A _____
J _____

SÁBADO

A _____
J _____

DOMINGO

A _____
J _____

LISTA DE COMPRAS

Blank area for the shopping list.

NOTAS

Blank area for notes.

Rui Marques





OBRIGADO POR ESTAR CONNOSCO.

Seguimos Juntos!
Família Pitada

RUI MARQUES

DÊ-NOS O SEU FEEDBACK

Envie comentários, opiniões,
sugestões e dúvidas.

info@apitadadopai.com



**PARA MAIS VIDEOS COM DICAS, SUBSCREVA O
NOSSO CANAL NO YOUTUBE.**



**ESTEJA A PAR DE
TODAS AS NOVIDADES**

 [apitadadopai](#)  [apitadadopai](#)
 [APitadadoPai](#)  [apitadadopai](#)
 [@apitadadopai](#) www.apitadadopai.com