



MENU SEMANAL
SAUDÁVEL

ESPECIAL ANIVERSÁRIO



MENU SAUDÁVEL

Depois de uma semana a poupar, é hora de cuidar de si – por dentro e por fora.

O Menu Saudável foi criado para lhe dar energia para os dias mais exigentes, **sem complicações nem ingredientes difíceis.**

Vai encontrar refeições equilibradas, saborosas e práticas, para que se sinta com mais energia, sem gastar mais.

Aqui, comer bem não significa gastar mais ou perder horas na cozinha – significa saber escolher, planear e saborear cada refeição.

Ao seguir este plano, vai sentir-se **mais leve, com boa disposição** e pronto para tudo o que a semana trazer.

Organize-se, delicie-se e sinta-se bem, todos os dias.

E para a próxima semana? Ainda mais facilidade: vou mostrar-lhe como comer bem sem passar horas na cozinha, com o **Menu Super Rápido!**

Com carinho, Rui Marques - A Pitada do Pai.

MENU

Petiscos

Tártaro de Bacalhau com Manga

Receitas Rápidas

Espetadas de Frango na Air Fryer

Hamburguer de Salmão

Quiche de Camarão

Sopa

Gaspacho de Melancia e Morangos com Queijo fresco e Manjericão

Sobremesas

Doce da Casa Sem Açúcar

Receitas com Robot

Salada de Frango com Molho de Iogurte

Lasanha de Legumes



INGREDIENTES

PETISCOS

Tártaro de Bacalhau com Manga

Ingredientes:

- Bacalhau desfiado
- 1 Manga
- 1 Cebola roxa
- 1 Lima
- 2 Colheres de sopa de Molho de soja
- Coentros ou Cebolinho
- 1 Maçã
- Morangos

Passos:

1. *Comece pela dica de poupança e fazer render o peixe, neste caso bacalhau... Tudo se aproveita... da cabeça até ao rabo! Demolhe, também podem usar bacalhau congelado. Coza e desfie.*
2. *Pique a cebola e a manga... coloque numa taça junto com o bacalhau, adicione a soja e o sumo de lima, envolva bem.*
3. *Lamine a maçã verde e morangos, mas também pode fazer com batata palha. Finalizamos com mais lima e cebolinho...*



INGREDIENTES

RECEITAS RÁPIDAS

Espetadas de Frango na Air Fryer

Ingredientes:

- Peitos de Frango em cubinhos
- 2 Colheres de sopa de iogurte grego
- Paprika fumada
- Alho e Ervas aromáticas
- Sal
- 5 Pimentas
- Azeite

Passos:

1. Coloque a carne em cubos numa taça, adicione o iogurte, os temperos e envolva bem.
2. Coloque a carne no pau de espetada e programamos na Air Fryer, 10 minutos a 180°C!



INGREDIENTES

Hamburguer de Salmão

Ingredientes:

- 2 Lombos de Salmão
- 1 Cebola roxa
- Sumo de Lima
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Salsa fresca picada a gosto
- Azeite

Passos:

1. Com uma faca, pique grosseiramente o salmão, a cebola e a salsa.
2. Molde em bolinhas.
3. Numa frigideira, aqueça um fio de azeite, coloque os hamburguers, espalme-os ligeiramente.
Vire-os quando estiverem cozinhados de um lado.
4. Esprema por cima umas gotas de sumo de limão e sirva no prato ou no pão.



INGREDIENTES

Quiche de Camarão

Ingredientes:

- 2 Folhas de Wrap
- 200g de Miolo de camarão
- Queijo ralado
- Espinafres
- 2 Colheres de sopa de iogurte grego ou Natas de soja
- 4 Ovos

Passos:

1. Numa forma, comece por colocar uma folha de wrap, junte queijo ralado e cubra com outra folha de wrap.
2. Adicione o miolo de camarão (já cozido), junte os ovos, as natas/iogurte e os espinafres
3. Finalize então com queijo ralado e leve ao forno ou à Air Fryer 12/15 minutos a 180°C.
4. Sirva quente ou frio como marmita, é bem versátil e delicioso.



INGREDIENTES

SOPA

Gaspacho de Melancia e Morangos com Queijo fresco e Manjeriçã

Ingredientes:

- ½ Melancia
- 1 Pepino sem sementes
- 1 Chávena de Morangos
- 2 Tomates maduros
- 1 Cebola roxa
- 1 Fio de Azeite
- 2 Colheres de sopa de Vinagre de vinho tinto
- 2 Queijos frescos pasteurizados
- Hortelã q.b.
- Manjeriçã q.b.
- Flor de Sal q.b.
- Pimenta q.b.

Passos:

1. Comece por cortar o pepino na longitudinal e, com ajuda de uma colher, retire as sementes. Corte os legumes aos pedaços.
2. Coloque o pepino, o tomate, a melancia, os morangos, a cebola roxa, a hortelã e o manjeriçã num robô de cozinha e triture bem.
3. Adicione o vinagre de vinho tinto e retifique os temperos. Reserve n frigorífico para refrescar ou adicione umas pedras de gelo no passo anterior.
4. Corte o queijo fresco e monte-o no centro do prato com camadas de morango e manjeriçã.
5. Sirva o gaspacho à volta do queijo fresco.



INGREDIENTES

SOBREMESAS

Doce da Casa Sem Açúcar

Ingredientes:

- 6 Bolachas Maria s/açúcar
- 1 Café longo
- 1 Pudim proteico de Chocolate
- 1 Pudim proteico de Baunilha

Passos:

1. Comece por molhar a bolacha no café e coloque no fundo dos frascos.
2. Cobra com pudim de chocolate, coloque nova bolacha e cobra com pudim de baunilha.
3. Repita o processo e termine com o seu sabor preferido... Será Baunilha ou chocolate?
Experimente esta maravilha... Não vai sobrar PITADA.



INGREDIENTES

RECEITAS COM ROBOT

Salada de Frango com Molho de Iogurte

Ingredientes:

- 2 Peitos de Frango
- 1 Dente de alho
- 30g de Azeite
- Sal e Pimenta a gosto
- 1 Iogurte natural
- 1 Colher de sopa de Sumo de limão
- 1 Colher de sopa de Mostarda Dijon
- 200g de Alface
- 1 Cenoura ralada
- 1 Pepino cortado em rodela
- 1 Pimento vermelho cortado em tiras
- 10 Tomates cereja cortados ao meio
- Folhas de hortelã para decorar

Passos:

1. Coloque o dente de alho no copo e pique 3 segundos na velocidade 7.
2. Adicione o azeite e refogue 3 minutos, 100°C, velocidade 1.
3. Tempere os peitos de frango esta mistura, acrescente sal e pimenta e coloque-os no recipiente Varoma. No copo, adicione 1 litro de água e coloque a Varoma sobre o copo. Programe 25 minutos, Varoma, velocidade 1.
4. Retire o frango da Varoma, despeje a água e desfie-o, 4 segundos, velocidade 4, colher inversa.
5. Prepare o molho de iogurte: no copo limpo, adicione o iogurte, sumo de limão, mostarda, sal e pimenta a gosto. Misture 10 segundos na velocidade 4. Reserve.
6. Num prato grande, disponha a alface, a cenoura ralada, o pepino, o pimento e os tomates cereja. Coloque o frango desfiado por cima.
7. Regue com o molho de iogurte e decore com folhas de hortelã.



INGREDIENTES

Lasanha de Legumes

Ingredientes:

- 1 Cebola média
- 2 Dentes de alho
- 30g de Azeite
- 1 Courgette média cortada em rodelas finas
- 1 Beringela média cortada em rodelas finas
- 1 Pimento vermelho cortado em tiras
- 400g de Tomate pelado (enlatado) ou 3 tomates médios
- 200g de Espinafres frescos
- 200g de Queijo mozzarella ralado
- 100g de Queijo parmesão ralado
- Placas de lasanha (pré-cozidas ou frescas)
- Sal e Pimenta a gosto
- Ervas Italianas (manjeriçã, orégãos) a gosto

Ingredientes Molho Bechamel:

- 500g de Leite
- 50g de Farinha
- 50g de Manteiga
- Sal, Pimenta e Noz-moscada a gosto

Passos:

1. Coloque a cebola e os dentes de alho no copo e pique 5 segundos na velocidade 5. Adicione o azeite e refogue 5 minutos, 100°C, velocidade 1.
2. Adicione a courgette, a beringela e o pimento e programe 10 minutos, 100°C, velocidade colher inversa.
3. Adicione os tomates pelados, os espinafres, sal, pimenta e ervas italianas a gosto e programe mais 10 minutos, 100°C, velocidade colher inversa.
4. Coloque todos os ingredientes do molho Bechamel no copo e programe 8 minutos, 90°C, velocidade 4. Reserve o molho numa tigela.
5. Pré-aqueça o forno a 180°C. Num prato de forno, coloque uma camada fina de molho Bechamel no fundo. Cubra com placas de lasanha. Adicione uma camada de recheio de legumes, seguida de uma camada de molho Bechamel e um pouco de queijo mozzarella.
6. Repita as camadas até que todos os ingredientes sejam utilizados, terminando com uma camada de placas de lasanha, molho Bechamel e queijo mozzarella. Polvilhe o topo com queijo parmesão ralado.
7. Leve ao forno pré-aquecido e cozinhe por cerca de 30-40 minutos, ou até a lasanha estar dourada e borbulhante.
8. Retire do forno e deixe a lasanha repousar por 5-10 minutos antes de servir. Decore com algumas folhas de manjeriçã fresco, se desejar, e sirva com uma salada verde.

LISTA DE COMPRAS

Carnes e Peixes

- **Bacalhau desfiado**
- **Peitos de Frango em cubinhos**
- **Lombos de Salmão:** 2 unidades
- **Peitos de frango:** 2 unidades
- **Miolo de Camarão:** 200g

Legumes e Frutas

- **Manga:** 1 unidade
- **Cebola roxa:** 3 unidades
- **Lima:** 1 unidade
- **Coentros ou Cebolinho**
- **Salsa fresca**
- **Melancia:** ½ unidade
- **Pepinos:** 2 unidades
- **Morangos**
- **Tomates maduros:** 2 unidades
- **Hortelã**
- **Manjericão**
- **Alho**
- **Alface:** 200g
- **Cenoura:** 1 unidade
- **Tomates cereja:** 10 unidades
- **Pimento vermelho:** 2 unidades
- **Cebola média:** 1 unidades
- **Curgete:** 1 unidade
- **Beringela:** 1 unidade
- **Espinafres frescos:** 300g
- **Ervas italianas (manjericão, orégãos):** a gosto

LISTA DE COMPRAS

Mercearia/Laticínios

- **Molho de soja**
- **Bolacha Maria s/açúcar:** 6 bolachas
- **Farinha**
- **Mostarda Dijon**
- **Café**
- **Paprika fumada**
- **Alho e Ervas aromáticas secas:** a gosto
- **Pimenta**
- **Azeite**
- **Sal**
- **Vinagre de vinho tinto**
- **Noz-moscada**
- **Tomate pelado:** 400g
- **Placas de lasanha (pré-cozidas ou frescas)**
- **Folhas wrap:** 2 folhas
- **Ovos:** 4
- **logurte grego**
- **Queijos frescos pasteurizados:** 2 unidades
- **logurte natural:** 1 unidade
- **Pudim proteico chocolate:** 1 unidade
- **Pudim proteico baunilha:** 1 unidade
- **Leite**
- **Manteiga**
- **Queijo mozzarella ralado:** 200g
- **Queijo parmesão ralado:** 100g

LISTA DE COMPRAS

Valor total aproximado

65€*

*Com base numa media geral

Este valor pode variar. Devido à flutuação dos preços, poderá encontrar promoções ou já ter alguns dos ingredientes em casa. O valor também pode ser superior caso opte por ingredientes biológicos ou marcas *premium*.

Dicas

1. **Aproveitamento:** Se já tiver alguns desses ingredientes em casa, verifique antes de comprar.
2. **Compra a granel:** Alguns produtos como aveia, arroz, massa podem ser comprados a granel, o que pode ser mais econômico.



O Desafio d'A Pitada do Pai: Cuidar de Si e Inspirar!

Chegou ao fim do nosso guia de receitas e, agora, é o momento **de passar à ação!**

Preparámos receitas **equilibradas, leves e saborosas**, ideais para quem procura cuidar-se sem abdicar do prazer de comer bem. Mas o nosso convite vai além da sua cozinha...

O Nosso Desafio para Si:

Experimente estas receitas, sinta o prazer de uma alimentação que cuida de si e, mais importante, partilhe connosco o resultado final nas suas redes sociais!

Queremos vê-lo(a) em ação! **Marque-nos:**

 **@apitadadopai** – E inspire outras famílias a fazerem escolhas mais leves e deliciosas!

Porque cuidar de si também é uma forma de celebrar.

Obrigado por estar connosco nesta jornada. ❤️

Rui Marques

