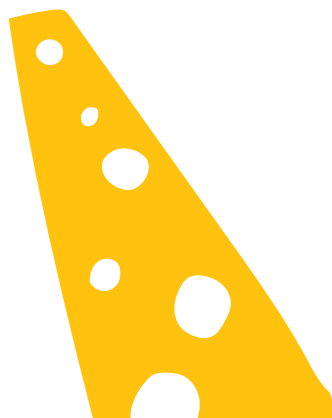


SABER MAIS, COMER MELHOR

UM GUIA PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS
ECONÓMICA, SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL.



CASCAIS

Tudo começa nas pessoas



FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Saber Mais, Comer Melhor

SUBTÍTULO

Um guia para uma alimentação mais económica, saudável e sustentável

AUTORES

Beatriz Ramires Ramos
Tânia Miguel Soeiro
Catarina Vitorino
Cláudia Mataloto
João Santana Mestre

DIREÇÃO DE ARTE, DESIGN E ILUSTRAÇÕES

Cláudia Gaminha | industriacriativa.pt/gaminha
Ricardo Xavier | industriacriativa.pt/xavier

FOTOGRAFIA

Cascais Food Lab

EDIÇÃO

Câmara Municipal de Cascais

ISBN

978-972-637-317-9

DEPÓSITO LEGAL

Eletrónico

Divisão de Promoção da Saúde e Bem-Estar



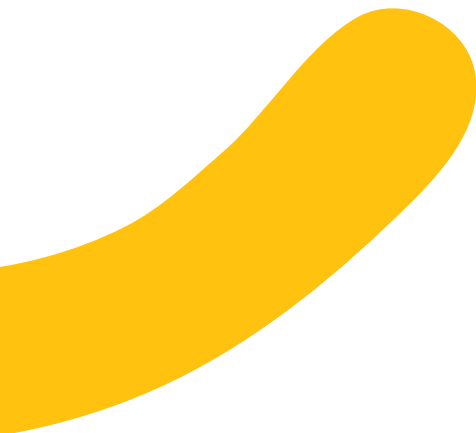
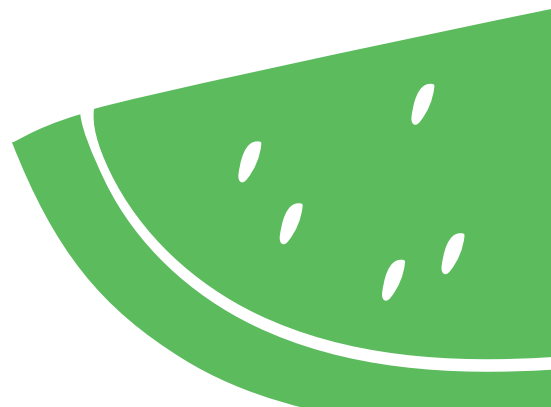


SABER MAIS, COMER MELHOR

UM GUIA PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS
ECONÓMICA, SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL.

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas



SABER MAIS, COMER MELHOR



O que é comer melhor? Que ideias nos surgem quando nos falamos de um livro sobre alimentação saudável?

Mais um livro sobre dietas? Mais um conjunto de informação que não se aplica à minha vida diária? Mais propostas que não se coadunam com o meu orçamento familiar?


O que haverá mais a escrever sobre o tema da alimentação, quando já existem tantos livros e conselhos sobre como escolher os melhores nutrientes? E como podem tantas famílias portuguesas fazer uma boa seleção dos alimentos se atendermos ao seu orçamento mensal e às exigências sociais que

se avizinham? E nesta lógica, afinal o que é comer bem, se considerarmos a diversidade cultural que existe no nosso país, e no concelho de Cascais?

As nossas escolhas alimentares são influenciadas por questões individuais, mas também culturais e comunitárias, por fatores sociais, mas também por estratégias de marketing, e por políticas públicas em saúde, pela disponibilidade e acessibilidade alimentar, ou mesmo pela nossa predisposição emocional.

Como ir ao supermercado, no final de um dia de trabalho, e ainda escolher os alimentos mais saudáveis quando se tem uma filha adolescente que não quer comer nada de legumes, porque deixou de gostar, e uma filha mais nova que põe todos os doces no carrinho do supermercado, “porque é mesmo importante para partilhar com os amiguinhos da escola”?

Pois bem, é aqui que precisamos de um alerta. Importa que estejamos conscientes! Saber que o que comemos tem impacto ao longo do ciclo da nossa vida, que ao comermos melhor estamos a prevenir e a reduzir o impacto de doenças crónicas não transmissíveis e a contribuir para o nosso



bem-estar e qualidade de vida. Que melhorar a nossa alimentação não é só um desafio pessoal, mas também comunitário.

Neste sentido, este livro é para pessoas como nós, pessoas que têm de fazer a conciliação entre a vida pessoal, familiar e profissional. É para tantas famílias que querem fazer escolhas mais conscientes e promotoras da sua saúde, bem-estar e qualidade de vida. É para pessoas que querem ser preparadas na ida ao supermercado, para que possam fazer escolhas alimentares mais conscientes, económicas, sustentáveis e saudáveis.

Este é um livro sobre a valorização da saúde. É sobre conseguirmos que este conceito passe a estar integrado nas nossas rotinas diárias. No Município de Cascais encontra várias respostas no âmbito da promoção da saúde, prevenção da doença e intervenção clínica. Poderá encontrar os recursos disponíveis no site Vida Cascais - www.vidacascais.pt. Em caso de dúvida, fale sempre com o seu médico assistente. Boa transformação!

Vereadora Carla Nunes Semedo



ÍNDICE

- 6-7** Como preparar a ida ao supermercado: antes de sair de casa
- 8-9** Como preparar a ida ao supermercado: no supermercado
- 10-11** Materiais de apoio: como ler rótulos, alergénios, refeições da semana, lista de compras
- 14-17** Frutas e legumes da época
- 18-19** Como preparar a ida ao supermercado: de volta a casa
- 20-21** Os 10 Pilares da Dieta Mediterrânica
- 22-23** Roda da Alimentação
- 24-29** Receitas

COMO PREPARAR A IDA AO SUPERMERCADO ANTES DE SAIR DE CASA

Faça um levantamento dos alimentos que tem em casa.

Se tiver crianças envolva-as no planeamento das refeições.

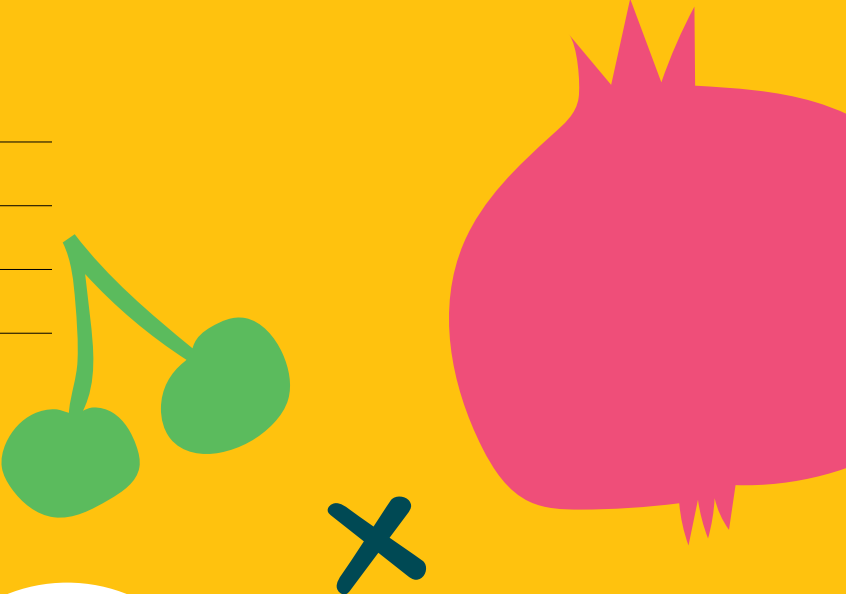


Planeie as refeições da semana de acordo com os alimentos que tem em casa - refeições principais e refeições intermédias.

Nota: não deite fora o planeamento das refeições, reutilize-as para outras semanas.

Considere os gostos familiares de cada um.





Escreva
uma lista dos alimentos
que fazem falta para as
refeições da semana.

Nota: Certifique-se sempre se
o seu frigorífico e congelador
têm capacidade para
armazenar os alimentos que
tem na lista.

Calcule as
quantidades
por todos os
membros da
família.

Se possível, faça
uma refeição leve
antes de ir para o
supermercado de
forma a evitar a
compra de alimentos
por impulso.

Organize a lista
das compras por
corredores.

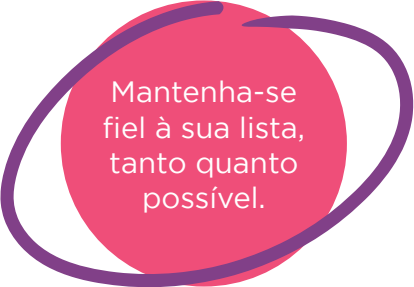
Ex: Produtos de mercearia,
Lactícínios, Fruta e
Hortícolas, Talho, Peixaria,
Congelados...

NOTA FINAL:

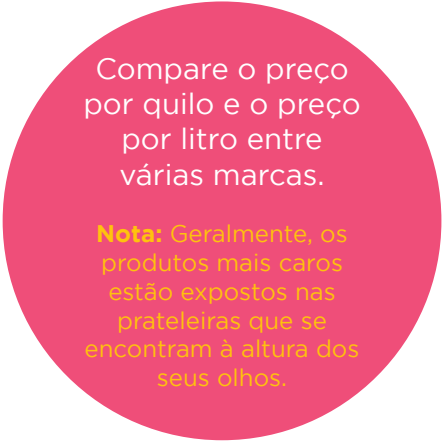
Evite utilizar sacos de plástico.

Leve sempre consigo sacos reutilizáveis e ajude o ambiente! Caso pretenda comprar congelados ou produtos refrigerados, leve consigo um saco térmico para que não haja grande variação de temperatura dos produtos durante a viagem de regresso a casa e até ao armazenamento dos mesmos.

COMO PREPARAR A IDA AO SUPERMERCADO NO SUPERMERCADO

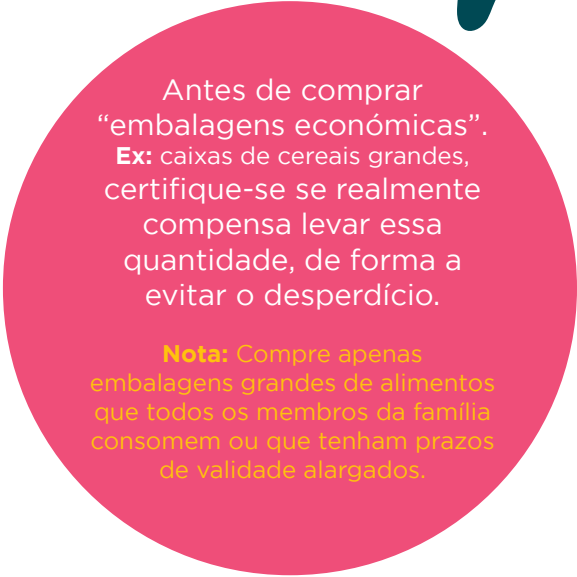


Mantenha-se fiel à sua lista, tanto quanto possível.



Compare o preço por quilo e o preço por litro entre várias marcas.


Nota: Geralmente, os produtos mais caros estão expostos nas prateleiras que se encontram à altura dos seus olhos.



Antes de comprar “embalagens económicas”, **Ex:** caixas de cereais grandes, certifique-se se realmente compensa levar essa quantidade, de forma a evitar o desperdício.

Nota: Compre apenas embalagens grandes de alimentos que todos os membros da família consomem ou que tenham prazos de validade alargados.



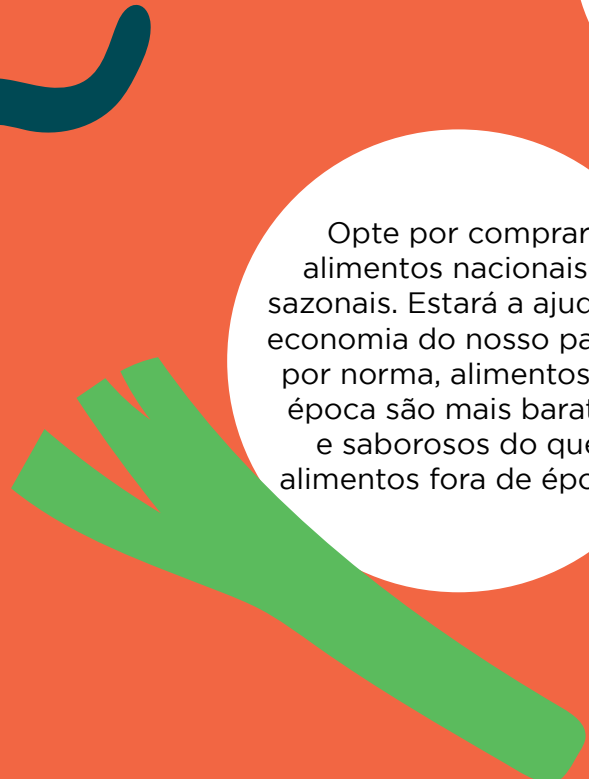


Deixe os alimentos frescos, refrigerados e congelados para o fim.


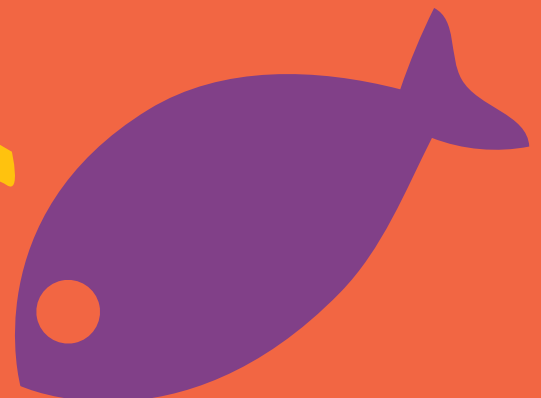
Ex: carne, peixe, iogurtes, legumes congelados...

Adquira alimentos em promoção com prazos de validade alargados.

Ex: Arroz, massa, enlatados, leite UHT...



Opte por comprar alimentos nacionais e sazonais. Estará a ajudar a economia do nosso país e, por norma, alimentos da época são mais baratos e saborosos do que alimentos fora de época.



Rejeite as latas e embalagens que estejam inchadas, amolgadas ou com ferrugem. Esses defeitos são portas de entrada para microrganismos indesejáveis. Embalagens ou latas inchadas podem indicar que houve contaminação e desenvolvimento desses microrganismos.







COMO LER RÓTULOS

Comece por ler a lista de ingredientes -

Os ingredientes estão apresentados por **ordem decrescente**, isto é, o **primeiro ingrediente** da lista é aquele que **está em maior quantidade** no alimento e o último ingrediente é aquele que está em menor quantidade.

Ingredientes alergénicos estão escritos com uma **grafia diferente** dos restantes ingredientes, geralmente a **negrito**, para que se destaquem.

Tenha em atenção, que os **açúcares adicionados** aos alimentos podem estar apresentados na lista de ingredientes sob várias denominações, tais como: dextrose, frutose, glucose/glicose, sacarose, geleia, extrato de malte, mel, xarope de açúcar, xarope de ácer, xarope de agave, xarope de milho, xarope de açúcar, xarope de arroz, melaço, açúcar invertido, maltose, maltodextrinas, entre outras.

Os **aditivos alimentares** apresentam-se pela sua categoria (Ex: emulsionante, regulador de acidez...) seguida da sua denominação específica (Ex: Pectina) ou do seu número E (Ex: E440).

Nota: O uso de aditivos alimentares nos alimentos está regulamentado por forma a proteger a saúde e o consumidor

Na **tabela nutricional** dos alimentos encontra o seu valor energético e a quantidade de cada nutriente por 100g ou 100ml de alimento. Tente consumir alimentos que se encaixem na **linha verde do descodificador de rótulos** (fonte das imagens: Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável – DGS).

ALIMENTOS por 100g

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

BEBIDAS por 100ml

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

ALERGÉNIOS

Uma alergia alimentar é uma reação do sistema imunitário que ocorre quando existe exposição a um alimento ao qual o organismo tenta defender-se, uma vez que reconhece esse alimento como uma ameaça. A reação alérgica alimentar pode ocorrer por 3 formas de exposição: ingestão, contato com a pele ou mucosas e/ou vapores de confeitaria culinária.

AS PRINCIPAIS 14 SUBSTÂNCIAS OU ALIMENTOS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS SÃO:

- 1.** Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais;
- 2.** Crustáceos e produtos à base de crustáceos;
- 3.** Ovos e produtos à base de ovos;
- 4.** Peixes e produtos à base de peixe;
- 5.** Amendoins e produtos à base de amendoins;
- 6.** Soja e produtos à base de soja;
- 7.** Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose);
- 8.** Frutos de casca rijia, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros;
- 9.** Aipo e produtos à base de aipo;
- 10.** Mostarda e produtos à base de mostarda;
- 11.** Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo;
- 12.** Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L;
- 13.** Tremoço ou produtos à base de tremoço;
- 14.** Moluscos e produtos à base de moluscos.

CUIDADOS A TER EM CASA:



- As tábuas de corte, tais como as facas, são um dos principais meios de contaminação cruzada, devido às más práticas de higienização e ao seu estado de conservação. Ambos devem ser de material não poroso, de modo a permitir uma melhor eficácia na higienização.
- Tenha especial atenção quando manipula alimentos alérgenos. Faça uma correta higienização entre cada utilização. Tenha o mesmo cuidado para os materiais destinados aos alimentos cozinhados – estes devem destinar-se exclusivamente para esses alimentos.
- Deve começar sempre pela preparação e confeitaria dos pratos para a pessoa com alergia alimentar, evitando contaminações cruzadas.

REFEIÇÕES DA SEMANA

Registe aqui as refeições que pretende fazer ao longo da semana

PEQUENO-ALMOÇO						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
LANCHE DA MANHÃ						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
ALMOÇO						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
LANCHE DA TARDE						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
JANTAR						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
CEIA						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM

LISTA DE COMPRAS

Consegue confeccionar todas estas refeições que planeou com os alimentos que tem em casa?
Que alimentos precisa de comprar?

Faça uma lista dos alimentos que lhe fazem falta e leve-a consigo para o supermercado.

PRODUTOS DE MERCEARIA

Comece por colocar no carrinho produtos pesados e não perecíveis (exemplos: arroz, leite, feijão).

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Em seguida, coloque os produtos mais frágeis, como os ovos e o pão.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

FRUTAS E LEGUMES

Escolha, preferencialmente, produtos nacionais e da época.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

CHARCUTARIA, TALHO E PEIXARIA

Tenha atenção ao acondicionamento e ao prazo de validade.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

PRODUTOS REFRIGERADOS E CONGELADOS

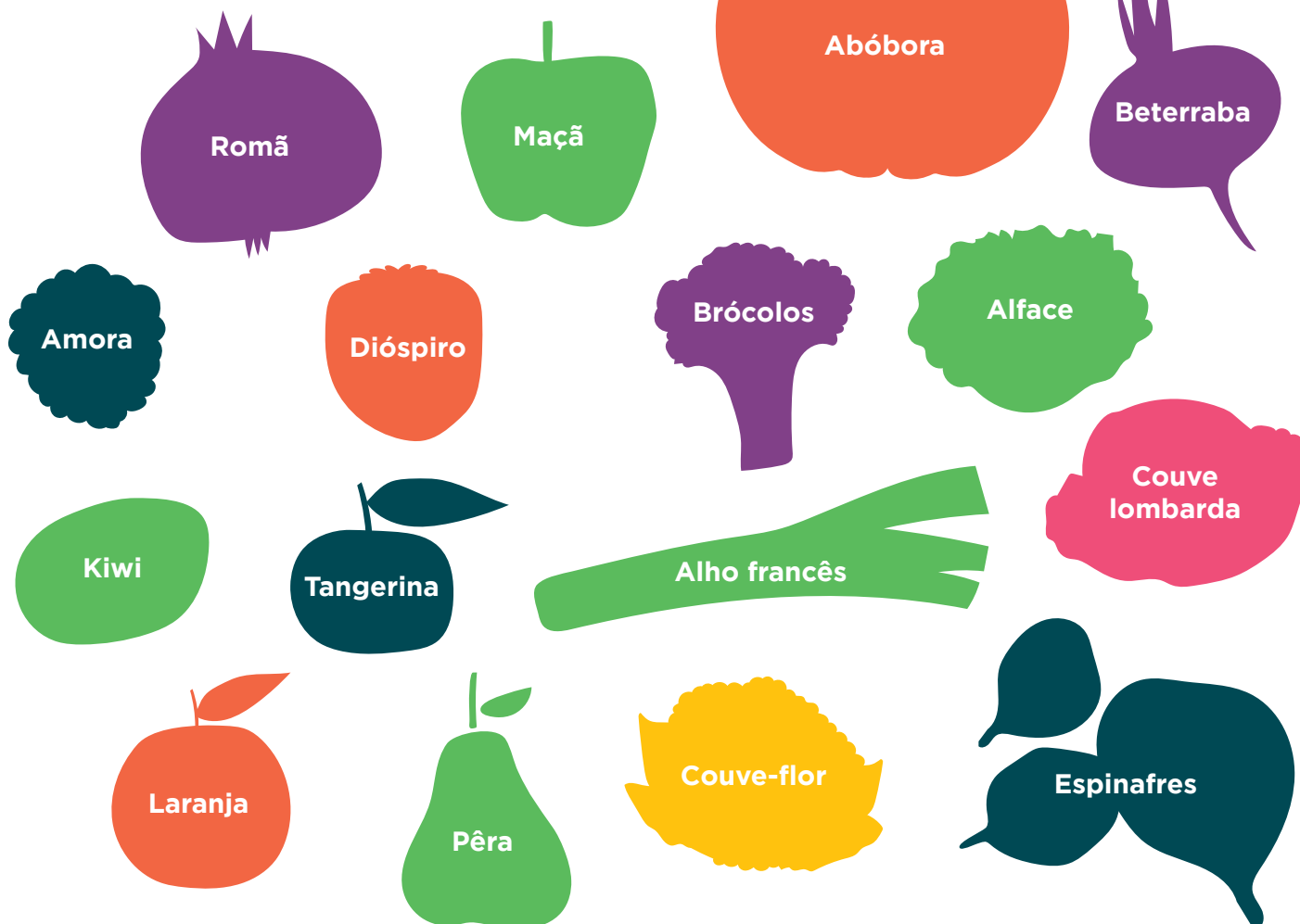
Deixe estes produtos para o fim, para que estejam o mínimo de tempo fora do frio
(exemplos: iogurtes, ervilhas congeladas).

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



ATENÇÃO, ESTA LISTA NÃO CONTEMPLA TODAS AS FRUTAS E LEGUMES DA ÉPOCA. ALGUNS PRODUTOS ESTÃO DISPONÍVEIS TODO O ANO COMO A BANANA, O LIMÃO, O ANANÁS, A CEBOLA E O ALHO.

FRUTAS E LEGUMES DA ÉPOCA INVERNO



FRUTAS E LEGUMES DA ÉPOCA PRIMAVERA



Damasco



Cereja



Abóbora



Beterraba



Ervilhas



Pepino



Courgete



Mirtilo



Morango



Rabanete



Amora



Couve-flor



Tangerina



Laranja



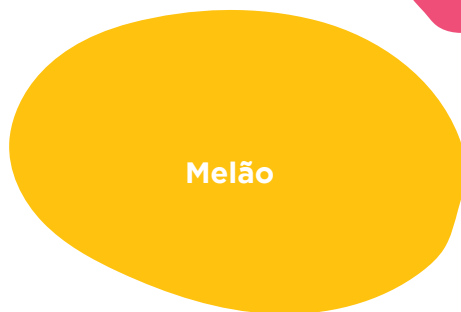
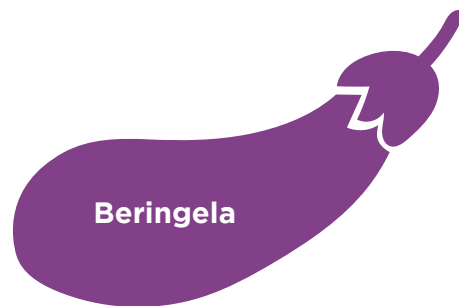
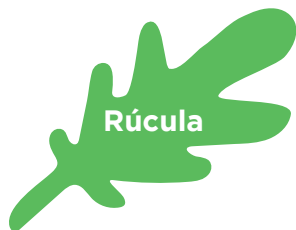
Maçã



Espinafres

ATENÇÃO, ESTA LISTA NÃO CONTEMPLA TODAS AS FRUTAS E LEGUMES DA ÉPOCA. ALGUNS PRODUTOS ESTÃO DISPONÍVEIS TODO O ANO COMO A BANANA, O LIMÃO, O ANANÁS, A CEBOLA E O ALHO.

FRUTAS E LEGUMES DA ÉPOCA VERÃO



ATENÇÃO, ESTA LISTA NÃO CONTEMPLA TODAS AS FRUTAS E LEGUMES DA ÉPOCA. ALGUNS PRODUTOS ESTÃO DISPONÍVEIS TODO O ANO COMO A BANANA, O LIMÃO, O ANANÁS, A CEBOLA E O ALHO.


FRUTAS E LEGUMES DA ÉPOCA

OUTONO

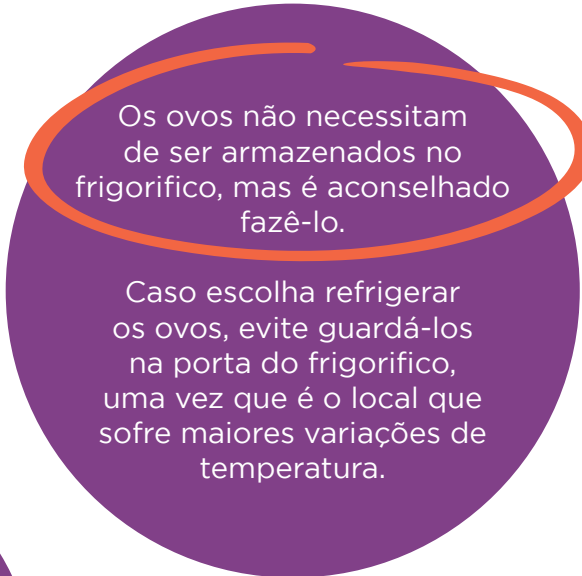
ATENÇÃO, ESTA LISTA NÃO CONTEMPLA TODAS AS FRUTAS E LEGUMES DA ÉPOCA. ALGUNS PRODUTOS ESTÃO DISPONÍVEIS TODO O ANO COMO A BANANA, O LIMÃO, O ANANÁS, A CEBOLA E O ALHO.



COMO PREPARAR A IDA AO SUPERMERCADO DE VOLTA A CASA

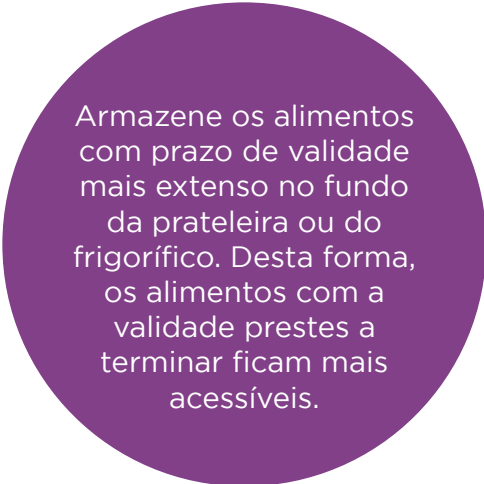


Comece por arrumar os alimentos que precisam de frio (frigorífico e/ou congelador).



Os ovos não necessitam de ser armazenados no frigorífico, mas é aconselhado fazê-lo.

Caso escolha refrigerar os ovos, evite guardá-los na porta do frigorífico, uma vez que é o local que sofre maiores variações de temperatura.



Armazene os alimentos com prazo de validade mais extenso no fundo da prateleira ou do frigorífico. Desta forma, os alimentos com a validade prestes a terminar ficam mais acessíveis.



Organize o seu frigorífico – É importante não sobrecarregar as prateleiras, uma vez que num frigorífico é fundamental que o ar circule. O mesmo já não se verifica num congelador. A prateleira de cima é a zona mais fria do frigorífico, devendo utilizá-la para guardar iogurtes, queijo, natas, compotas e alimentos cozinhados.

Nota: os alimentos cozinhados devem ser armazenados em recipientes fechados, idealmente de vidro, e colocados no frigorífico após estarem mornos. Por uma questão de segurança alimentar, não deve colocar os alimentos a ferver no frigorífico nem deixar a arrefecer durante várias horas à temperatura ambiente.

Na zona intermédia deve guardar a carne e pescado, o fiambre e produtos de charcutaria, conservas abertas e produtos de pastelaria.

Nota: o peixe fresco deve ser armazenado no frigorífico no máximo 24 horas. Após esse período deverá ser confeccionado. A carne poderá ser mantida no frigorífico até 3 dias até ser cozinhada, com exceção da carne picada que deverá ser cozinhada até 24 horas após a compra.

Nas prateleiras inferiores guarde os produtos em descongelação. Atenção: os alimentos devem estar acondicionados em recipientes de forma a evitar o derrame de líquido resultante do processo de descongelação (exsudado).

Nas gavetas inferiores deve guardar frutas, legumes e leguminosas secas.

Na porta do frigorífico deve guardar a manteiga, a margarina, leite e outras bebidas mais resistentes às variações de temperatura resultantes da abertura e fecho do frigorífico.

OS 10 PILARES DA DIETA MEDITERRÂNICA



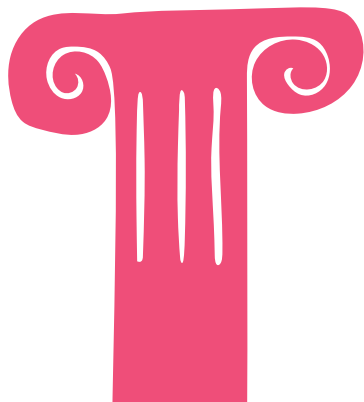
1. Frugalidade na cozinha: opte por métodos de confeitura simples, que mantenham a qualidade nutricional dos alimentos, como os cozidos, os estufados, as caldeiradas e as sopas.

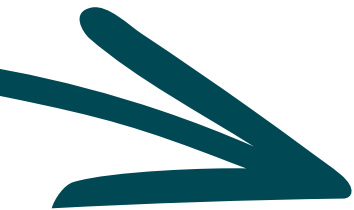
2. Utilize o azeite como principal fonte de gordura.

3. Escolha frutas e hortícolas frescos, locais e da época.

4. Consuma mais produtos de origem vegetal do que alimentos de origem animal.
Aumente o seu consumo de frutas, hortícolas, leguminosas e cereais pouco refinados.

5. Consuma lacticínios de forma moderada.





6. Utilize ervas aromáticas em detrimento do sal para temperar as suas refeições.

7. Consuma mais pescados e menos carne vermelha.

8. Beba água como principal bebida ao longo do dia.

9. Tenha um consumo baixo a moderado de vinho e faça-o apenas nas refeições principais.

Atualmente, o consumo de bebidas alcoólicas não é recomendado.

10. Conviva à mesa. Partilhe o momento da refeição com a sua família.

RODA DA ALIMENTAÇÃO

A **Roda da Alimentação** (Mediterrânea) é um guia que nos apresenta os 7 grupos de alimentos que devem fazer parte do dia-a-dia.

✓
ESCOLHA ALIMENTOS
LOCAIS E DA ÉPOCA

✓
VALORIZE
A GASTRONOMIA
SUSTENTÁVEL

✓
USE ERVAS
AROMÁTICAS
E ESPECIARIAS



✓
ÁGUA COMO PRINCIPAL
BEBIDA AO LONGO DO DIA
E NAS REFEIÇÕES.

✓
LEMBRE-SE FRUTOS
GORDOS / OLEAGINOSOS

✓
PARTILHE
CONFEIÇÕES, REFEIÇÕES
E TRADIÇÕES

Os alimentos que representam uma maior fatia na Roda dos Alimentos são aqueles que devemos ingerir em maior quantidade, como os "hortícolas" (legumes) e os "cereais e derivados, tubérculos" e frutas.

MAS QUANTO É UMA PORÇÃO DE CADA GRUPO DA RODA DOS ALIMENTOS?



CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS

(4 A 11 PORÇÕES/DIA)

- 1 pão (50g)
- 1 fatia fina de broa (70g)
- 1 +1/2 batata (125g)
- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g)
- 6 bolachas tipo Maria/água e sal (35g)
- 2 colheres de sopa de arroz/massa crus (35g)
- 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110g)

HORTÍCOLAS

(3 A 5 PORÇÕES/DIA)

- 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g)
- 1 chávena almoçadeiras de hortícolas cozinhados (140g)

FRUTA

(3 A 5 PORÇÕES /DIA)

- 1 peça de fruta - tamanho médio (160g)

LACTICÍNIOS

(2 A 3 PORÇÕES/DIA)

- 1 chávena almoçadeira de leite (250ml)
- 1 iogurte líquido ou 1 + 1/2 iogurte sólido (200g)
- 2 fatias de queijo (40g)
- 1/4 de queijo fresco (50g)
- 1/2 de requeijão (100g)

CARNE, PESCADO E OVOS

(1,5 A 4,5 PORÇÕES)

- Carne/pescado crus (30g)
- Carne/pescado cozinhados (25g)
- 1 ovo - tamanho médio (55g)

LEGUMINOSAS

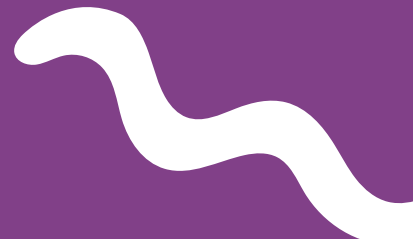
(1 A 2 PORÇÕES/DIA)

- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex: grão-de-bico, feijão, lentilhas) (25g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas cozinhadas (80g)

GORDURAS E ÓLEO

(1 A 3 PORÇÕES/DIA)

- 1 colher de sopa de azeite/óleo (10g)
- 1 colher de chá de banha (10g)
- 4 colheres de sopa de nata (300ml)
- 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15g)



SOPA DE FEIJÃO COM COUVE LOMBARDA

500 g de feijão
vermelho seco

50 ml de azeite

1 cebola

1 dente de alho

250 g de couve
lombarda

Sal q.b.

1 colher de sopa de
azeite

Coza o feijão previamente demolhado.

Faça um refogado com o azeite, a cebola e o dente de alho picados.

Quando a cebola estiver quebrada deite metade do feijão e deixe ferver durante 5 minutos.

Retire do lume e reduza a puré.

Volte a levar ao lume e, quando ferver, deite a outra metade do feijão inteiro e a couve lombarda cortada em juliana. Tempere com sal e deixe cozer.

No final da cozedura junte 1 colher de sopa de azeite e deixe cozer.



O MEU TOQUE PESSOAL



RECEITAS



*Esta sopa é comum a toda a região saloia e foi referida em várias entrevistas e testemunhos recolhidos. A fonte da versão aqui apresentada é da obra *Cozinha de Lisboa e Seu Termo*, da autoria de Alfredo Saramago.*

SOPA DE TOMATE

5 tomates bem
maduros

2 dentes
de alho

1 cebola

50 ml de azeite

água

100 g de batata

sal q.b.

4 ovos

150 g de pão duro
torrado

Hortelã q.b.

Refogue o tomate sem pele nem sementes cortado aos cubos, os alhos e a cebola picados, em azeite. Adicione água.

Junte a batata aos cubos. Tempere com sal e deixe cozer. Escalfe ovos, à parte.

Sirva com os ovos escalfados e o pão torrado. Pode perfumar com folhas de hortelã.

«Sabe como é que a minha mãe fazia? Era assim, refogava o tomate e a cebola, ali, depois punha água, com azeite, e depois punha uns quadradinhos de batata, que era para ajudar a encher, e depois para o acompanhamento punha ovos lá dentro. Fazia um género de escalfados. Abria-os e punha. e depois fazia sopas de pão e púnhamos lá dentro. E comíamos assim.»

Maria do Rosário Jorge, GMd 31 de Janeiro, Manique.

O MEU TOQUE PESSOAL

RECEITAS



A informação para esta receita foi recolhida em Manique, com a colaboração do Grupo Musical e Desportivo 31 de Janeiro, e foi transmitida por Maria do Rosário Jorge.

CALDEIRADA RÁPIDA

1 cebola

2 dentes de alho

50 ml de azeite

2 tomates

1 folha de louro

10 g de colorau

sal q.b. *

150 ml de vinho branco

400 ml de água

1 kg de peixes (safio,
tamboril e raia)

1 ramo de coentros

1 ramo de salsa

Pão de trigo q.b.

Corte a cebola em meias luas, lamine os dentes de alho e refogue em azeite até ficarem transparentes.

Misture o tomate limpo de peles e sementes, cortado em cubos, e deixe refogar. Junte o louro, o colorau, o sal, o vinho e a água.

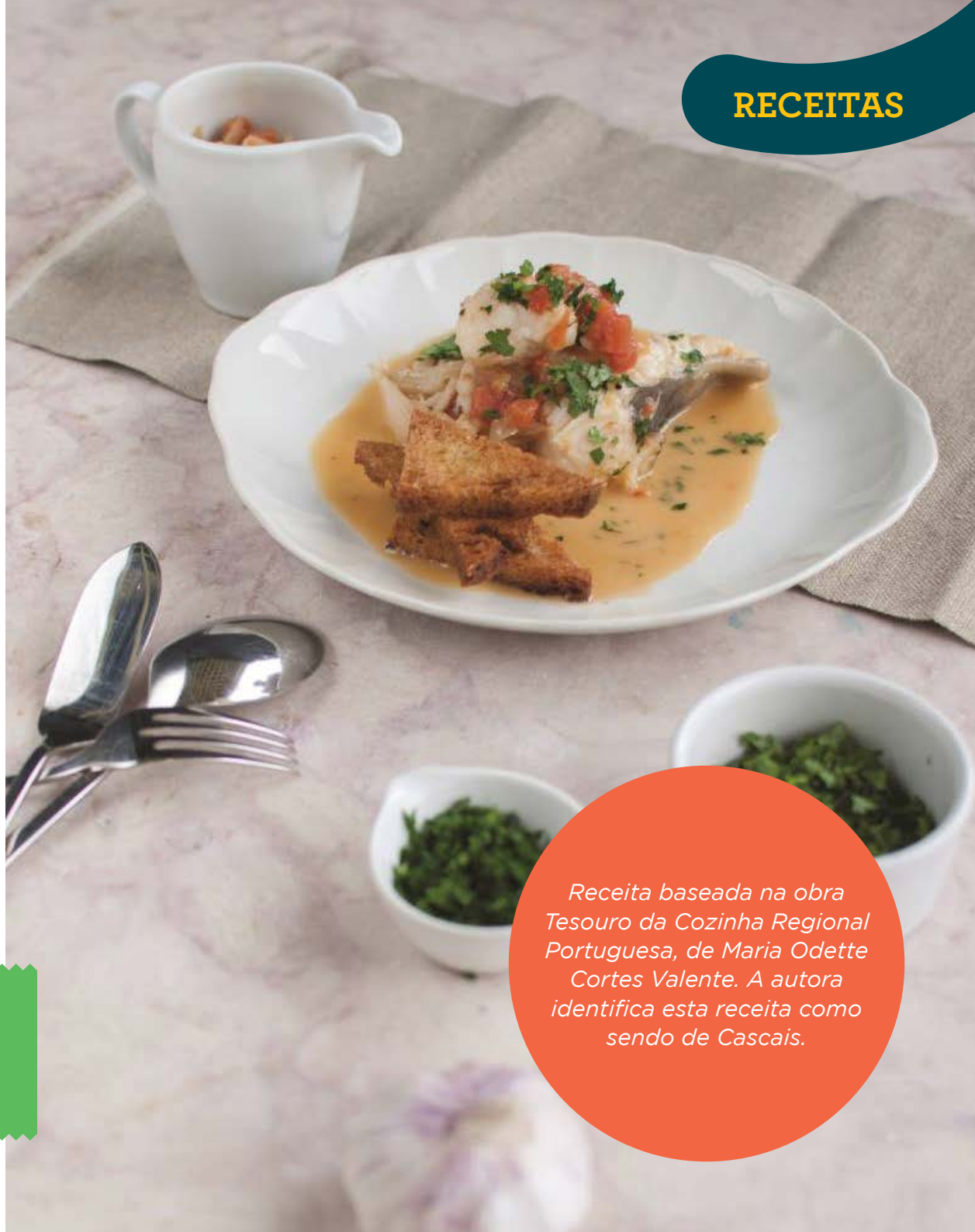
Logo que ferva adicione os peixes e deixe cozer.

Depois de cozidos polvilhe com coentros e salsa picada e sirva com fatias de pão frito ou torrado.

O MEU TOQUE PESSOAL

*
consumo diário
de sal é de 5g,
o equivalente a
1 c. chá rasa.

RECEITAS



*Receita baseada na obra
Tesouro da Cozinha Regional
Portuguesa, de Maria Odette
Cortes Valente. A autora
identifica esta receita como
sendo de Cascais.*



○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

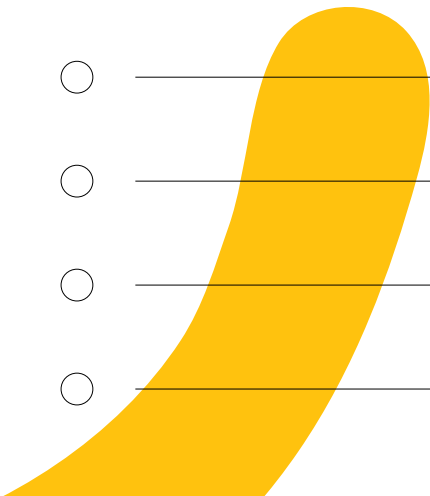
○ _____

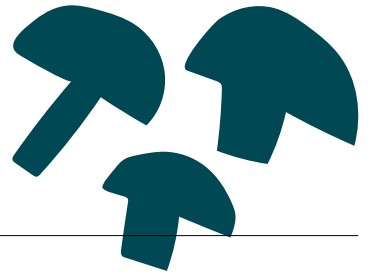
○ _____

○ _____

○ _____

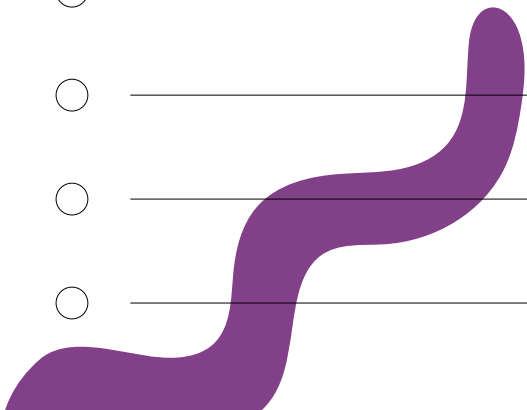
○ _____





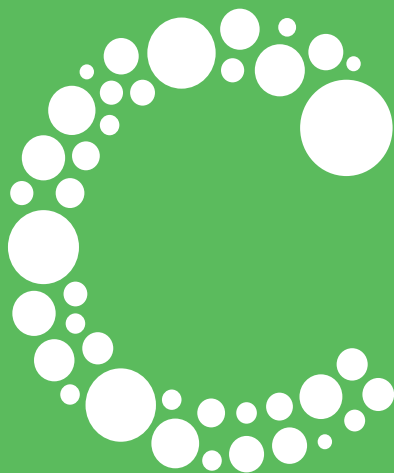


A series of 12 horizontal lines for writing, each preceded by a small empty circle on the left side.









cascais.pt

