

Sopa de Beldroegas



Foto da sopa de beldroegas



👤 Nádia Brazão
📁 Nutricionista · 0653N
✉ nadiabrazao@gmail.com

☎ +351 96 946 0352
📍 Plano D



SOPA DE BELDROEGAS

🍴 4 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de beldroega
- 300 gramas de courgette ou 300 gramas de abóbora
- 4 dentes de alho (12 g)
- Sal e coentros ou salsa q.b
- 4 colheres de sopa de azeite (28 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num tacho, aloure os dentes de alho
- 2º Num tacho, aloure os dentes de alho com o azeite e 1 folha de louro.
- 3º Junte água, adicione a courgette ou a abóbora cortada e tempere com sal.
- 4º Quando a courgette ou a abóbora estiver cozinhada, triture com a varinha mágica, acrescente as beldroegas e deixe cozinhar.
- 5º Sirva com coentros ou salsa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (186 g)	% DR
ENERGIA	48 kcal	89 kcal	4 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	3 %
GORDURA	4 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	340 mg	632 mg	26 %

Caril de Legumes Com Chícharo



Foto do prato de caril de legumes com chícharo



Nádia Brazão

Nutricionista · 0653N

nadiabrazao@gmail.com

+351 96 946 0352

Plano D



CARIL DE LEGUMES COM CHÍCHARO

2 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de chícharo seco
- 30 ml de azeite
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 1/2 unidade de pimento vermelho (116 g)
- 150 gramas de cogumelos frescos
- 200 gramas de brócolos
- 400 ml de leite de coco
- 2 colheres de sopa de caril em pó
- 1 chávena de folhas de espinafre
- 1 ramo de coentros frescos ou 1 ramo de salsa fresca
- Sal a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por demolhar o chícharo.
- 2º Coza o chícharo, já demolhado, durante cerca de 1 hora ou 15 minutos se usar a panela de pressão. Escorra e reserve.
- 3º Aqueça um tacho com o azeite.
- 4º Adicione a cebola e os alhos picados e deixe refogar ligeiramente, mas sem alourar.
- 5º Adicione o pimento, cortado em cubos, e misture.
- 6º Adicione o caril em pó, misture e deixe torrar ligeiramente.
- 7º Adicione os cogumelos, seguidos do leite de coco.
- 8º Tempere com sal e deixe apurar.
- 9º Adicione os brócolos cortados em pedacinhos, o chícharo e os espinafres. Envolve e deixe cozinhar por mais 5 a 10 minutos.
- 10º Retifique os temperos.
- 11º Sirva com arroz basmati cozido e os coentros ou a salsa fresca.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (629 g)	% DR
ENERGIA	115 kcal	726 kcal	36 %
PROTEÍNA	3 g	16 g	32 %
H. CARBONO	5 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	3 g	19 g	21 %
GORDURA	10 g	61 g	87 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	40 g	199 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	17 g	69 %
SÓDIO	212 mg	1331 mg	55 %

Mousse de Abacate e Lima



Foto da Mousse de Abacate e Lima



👤 Nádia Brazão
📁 Nutricionista · 0653N
✉ nadiabrazao@gmail.com

☎ +351 96 946 0352
📍 Plano D



MOUSSE DE ABACATE E LIMA

🍴 4 porções

INGREDIENTES

- 150 gramas de caju
- 2 unidades de abacate (622 g)
- 3 folhas de hortelã-menta fresca
- Sumo de 1 lima (60 ml)
- 4 colheres de sopa de mel (96 g)
- Raspas de lima q.b

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Demolhe os cajus durante pelo menos 4 horas. Descarte a água da demolha e lave os cajus. Reserve.
- 2º Num processador de alimentos, junte os abacates, sem a pele e os caroços, os cajus demolhados, as folhas de hortelã, o sumo de lima e o mel.
- 3º Triture na velocidade máxima por 2 minutos ou até obter um creme fino sem grumos.
- 4º Adicione as raspas de lima e envolva, sem triturar.
- 5º Sirva em taças e decore com raspas de lima e hortelã.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (188 g)	% DR
ENERGIA	224 kcal	421 kcal	21 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	14 %
H. CARBONO	18 g	34 g	13 %
AÇÚCARES	11 g	22 g	24 %
GORDURA	15 g	29 g	41 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	20 %
SÓDIO	11 mg	20 mg	1 %