



 Érica Vieira

 Nutricionista · 5534N

 ericaabreuvieira.nutricionista@gmail.com

 +351 96 003 9811

 Farmácia do Caniço

SOPA CREMOSA DE ABÓBORA, FEIJÃO-MANTEIGA E COUVE

 45 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 600 gramas de abóbora [com casca, bem lavada]
- 200 gramas de feijão manteiga cozido
- 1 cebola média [120g]
- 2 dentes de alho cru [6 g]
- 150 gramas de couve galega
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem [20ml]
- 1,2 litros de água ou de caldo de legumes caseiro
- Sal grosso q.b
- Noz-moscada ou pimenta [opcional]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar bem a abóbora e cortar em cubos, mantendo a casca. Reservar. Lavar e cortar a couve em juliana fina.
- 2º Num tacho, aquecer o azeite e refogar a cebola picada e o alho esmagado, em lume médio, até ficarem translúcidos.
- 3º Juntar a abóbora e metade do feijão-manteiga. Envolver bem e adicionar o caldo de legumes. Cozinhar cerca de 20 minutos, até à abóbora estar macia.
- 4º Triturar a sopa até obter um creme homogéneo.
- 5º Adicionar a couve e o restante feijão-manteiga inteiro. Cozinhar mais 8–10 minutos, até à couve ficar tenra. Ajustar sal e temperos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (576 g)	% DR
ENERGIA	23 kcal	133 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	6 g	11 %
H. CARBONO	2 g	12 g	5 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	5 %
GORDURA	1 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	25 %
SÓDIO	164 mg	944 mg	39 %



Érica Vieira

Nutricionista · 5534N

ericaabreuvieira.nutricionista@gmail.com

+351 96 003 9811

Farmácia do Caniço

ARROZ CALDOSO DE ATUM

45 minutos

4 porções

INGREDIENTES

- 500 g de atum congelado para caldeirada [IlhaPeixe]
- 300 gramas de arroz carolino
- 1 cebola média (120g)
- 3 dentes de alho
- 1 tomate grande maduro ou 200g de tomate pelado
- 1/2 pimento vermelho
- 1 folha de louro
- 1 ramo de coentros/salsa (talos + folhas)
- 1 litro de caldo de peixe caseiro (ou água quente)
- 60 ml de azeite extra virgem
- 1 colher de sopa de vinho branco seco
- 1 colher de chá de colorau
- Sal marinho q.b.
- Pimenta preta q.b.
- Opcional: 1 colher de chá de vinagre de cana ou tira de casca de limão

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descongelar o atum no frio, secar bem e cortar em pedaços médios. Temperar ligeiramente com sal, pimenta e parte do alho. Reservar.
- 2º Num tacho largo, aquecer o azeite e refogar a cebola picada com o louro até ficar translúcida.
- 3º Adicionar o restante alho, o pimento em cubos pequenos e os talos de salsa ou coentros picados. Juntar o tomate e deixar apurar bem
- 4º Acrescentar o colorau, mexer e envolver o arroz no refogado.
- 5º Regar com o vinho branco e deixar evaporar. Adicionar o caldo quente, temperar e cozinhar cerca de 12–15 minutos, mexendo ocasionalmente.
- 6º Quando o arroz estiver quase cozido, juntar o atum e cozinhar apenas 3–4 minutos, mantendo o arroz caldoso e o peixe suculento.
- 7º Retirar do lume, ajustar a acidez com vinagre de cana ou casca de limão e finalizar com folhas de salsa ou coentros frescos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (356 g)	% DR
ENERGIA	166 kcal	591 kcal	30 %
PROTEÍNA	10 g	37 g	73 %
H. CARBONO	18 g	63 g	24 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	6 g	21 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	157 mg	558 mg	23 %



Érica Vieira

Nutricionista · 5534N

ericaabreuvieira.nutricionista@gmail.com

+351 96 003 9811

Farmácia do Caniço

CREME DE IOGURTE NATURAL COM MARACUJÁ DA MADEIRA

15 minutos

2 porções

INGREDIENTES

- 2 iogurtes naturais sem lactose (cerca de 250 g no total)
- 1 colher de sopa de mel de abelha
- 1 maracujá da Madeira (ou 2, se forem pequenos)
- Raspa de lima ou amêndoa laminada

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Preparar o creme de iogurte Numa taça, misture bem os iogurtes com o mel até obter um creme liso.
- 2º Preparar o maracujá Corte o maracujá ao meio e retire a polpa com uma colher.
- 3º Montagem Distribua o creme de iogurte por dois copos ou taças. Coloque por cima a polpa de maracujá e finalize com a amêndoa torrada ou raspa de lima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [137 g]	% DR
ENERGIA	91 kcal	125 kcal	6 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	9 %
H. CARBONO	16 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	11 g	15 g	17 %
GORDURA	2 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	44 mg	60 mg	2 %