



DIA DAS BRUXAS

RECEITAS COM ABÓBORA

Chef Fábio Bernardino



WWW.NUTRIMENTO.PT

FICHA TÉCNICA



EDIÇÃO GRÁFICA/DESIGN

Sofia Mendes de Sousa

AUTORES:

Sofia Mendes de Sousa

Fábio Bernardino

Maria João Gregório

Joana Carriço Lorangeira

Pedro Graça

ISBN: 978-972-675-269-1

I&D ALIMENTAR E FOTOGRAFIA

Inês Fernandes

EDITOR

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45 – 1049-005 Lisboa

Portugal

Tel.: 21 843 05 00

E-mail: geral@dgs.pt

Lisboa, 2017

A informação disponibilizada no presente manual é imparcial e pretende estar de acordo com a evidência científica mais recente. Os documentos assinados pelos autores, bem como links externos não pertencentes à equipa editorial são da responsabilidade dos mesmos. Os documentos e informação disponibilizados não podem ser utilizados para fins comerciais, devendo ser referenciados apropriadamente quando utilizados.

Chef Fábio Bernardino



A equipa do PNPAS e do conceituado Chef Fábio Bernardino reúnem-se em mais um projeto para celebrar a abóbora, rainha das festas de outono e um símbolo da alimentação saudável.

A abóbora apresenta características nutricionais interessantes, muito associadas às quantidades de carotenóides presentes na sua polpa, que para além de lhe conferirem a sua cor laranja e amarela, são substâncias antioxidantes e protetoras das nossas células.

O conjunto de receitas que aqui apresentamos, para além de apresentarem sabor e aspeto irresistível, todas elas são isentas de sal de adição e equilibradas nutricionalmente. Na maior parte dos casos, a base das receitas são os vegetais existindo uma grande preocupação com a sustentabilidade ambiental. **Bom apetite!**

SOBRE A ABÓBORA

Uma fruta:

considerada um fruto em termos botânicos. Pertence à família das cucurbitáceas, a mesma da do melão, melancia e do pepino.

Valor nutricional: Possui quantidades apreciáveis de potássio e contém na sua composição outras vitaminas e minerais como o ferro, cálcio, magnésio, vitaminas B e C.



Vitamina A:

O betacaroteno, pigmento abundante que lhe confere a cor é convertido parcialmente em vitamina A no organismo. Um aliado da pele e visão saudáveis.

Baixo valor energético: apenas 9 Kcal por 100g

Antioxidantes:

contém bioflavonóides, bloqueadores dos recetores de determinadas hormonas que se pensam estar relacionadas com o aparecimento de cancro.

COMO USAR A ABÓBORA

Flores: adorno comestível em saladas



Sementes: aperitivo, sopas, saladas, legumes, fruta



Casca: elemento decorativo (ex.: dia das Bruxas)



Polpa: entradas, sopas, pratos e sobremesas da gastronomia portuguesa



4 pessoas



30 minutos

SOPA DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 600 ml caldo aromático
- 400g abóbora
- 200g couve-flor
- 120g alho francês
- 120g courgette
- 20g alho
- 1 colher de sopa azeite (10g)
- Pevide de abóbora q.b.
- Hortelã q.b.
- Pimenta q.b.
- Noz moscada q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, abóbora, alho, a parte verde do alho francês e talos da couve-flor. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Coloque todos os hortícolas juntamente com a hortelã, a pimenta e a noz moscada na panela e deixe ferver. De seguida triture com uma varinha mágica, decore com umas pevides de abóbora, regue com azeite em cru no prato e sirva.





4 pessoas



30 minutos



POR PESSOA:

90
kcal

4g
Prot.

5g
HC

5g
Lip.

Sem
adição
de sal

SOPA DE ABÓBORA

TRUQUES E DICAS:

Nesta receita, a tradicional batata pode facilmente ser substituída pela abóbora. A utilização de um caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar a sopa sem que seja necessário adicionar sal.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Esta sopa de abóbora apresenta um baixo valor energético e contém compostos biologicamente ativos como é o caso dos carotenóides, reconhecidos pelas suas capacidades antioxidantes e protetoras das células.





4 pessoas



15 minutos

SALADA DE ABÓBORA ESPIRALIZADA COM REQUEIJÃO E NOZES

INGREDIENTES

- 400g abóbora
- 1 requeijão (200g)
- 200g grão-de-bico
- 120g cebola roxa
- 120g alho francês
- 100g cenoura
- 40g nozes
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 unidade e raspa de limão
- 1 colher de café de açafraão

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por espiralizar a abóbora com a ajuda de um espiralizador e rale a cenoura.
2. De seguida corte todos os hortícolas, a cebola roxa e o alho francês, em pedaços e transfira para um prato. Junte o grão-de-bico, as nozes e envolva.
3. Por último, coloque o requeijão e tempere com a raspa e sumo de limão, o açafraão e termine com o azeite em cru.





4 pessoas



15 minutos



POR PESSOA:

263
kcal

11g
Prot.

15g
HC

16g
Lip.

Sem
adição
de sal

SALADA DE ABÓBORA ESPIRALIZADA COM REQUEIJÃO E NOZES



TRUQUES E DICAS:

A utilização de um espiralizador permite obter uma salada criativa e diferente, de uma forma rápida e fácil. A utilização de especiarias, ervas aromáticas e limão são substitutos do sal que conferem sabor a este prato.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Uma opção equilibrada que privilegia o uso da abóbora em cru, sendo esta um autêntico multivitamínico saboroso e de baixo custo.





4 pessoas



20 minutos

LEITE CREME DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 600 ml leite
- 400g abóbora
- 1 unidade de ovo
- 20g amido de milho
- 20g mel
- 1 unidade pau de canela
- 1 unidade casca de laranja e limão
- Canela q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer a abóbora no leite, juntamente com o pau de canela, a casca de laranja e limão. De seguida, coe o leite, triture a abóbora em puré e reserve.
2. Numa taça, misture o mel com o amido de milho e um ovo batido.
3. Junte o preparado anterior ao puré de abóbora, junte o leite e leve ao lume, sem parar de mexer, até engrossar.
4. Distribua o leite creme por taças e deixe arrefecer. Na altura de servir polvilhe com canela em pó.





4 pessoas



20 minutos



POR PESSOA:

**135
kcal**

**7g
Prot.**

**17g
HC**

**12,6g
Açúcares**

**4g
Lip.**

LEITE CREME DE ABÓBORA



TRUQUES E DICAS:

A abóbora é um alimento bastante versátil, podendo ser facilmente incorporado em sobremesas. A utilização de canela e casca de limão e laranja permite adoçar esta sobremesa sem que seja necessário adicionar grandes quantidades de açúcar.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

A utilização da abóbora em sobremesas permite enriquecer este prato do ponto de vista nutricional considerando a sua riqueza em vitaminas e minerais. Contudo este prato contém também açúcares adicionados, neste caso o mel, pelo que o seu consumo deve ser moderado.





4 pessoas



30 minutos

PEITO DE FRANGO RECHEADO COM ABÓBORA E BATATA-DOCE NO FORNO

INGREDIENTES

- 400g peito frango
- 400g batata doce
- 400g abóbora
- 200g cogumelo
- 120g alho francês
- 120g cebola
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 colher de chá vinagre balsâmico (5g)
- Rosmaninho q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por abrir os peitos de frango ao meio sem cortar até ao fim. Coloque a abóbora cortada em pedaços juntamente com o alho francês e recheie.
2. Coloque os peitos de frango recheados com a batata-doce no forno a 220°C.
3. Salteie os cogumelos com cebola e o vinagre balsâmico.
4. Coloque o frango com a batata-doce e os cogumelos num prato, tempere com o rosmaninho e sirva.





4 pessoas



30 minutos



POR PESSOA:

**327
kcal**

**37g
Prot.**

**32g
HC**

**4g
Lip.**

**Sem
adição
de sal**

PEITO DE FRANGO RECHEADO COM ABÓBORA E BATATA-DOCE NO FORNO



TRUQUES E DICAS:

Nesta receita a utilização da abóbora como recheio é um exemplo simples e rápido de que é possível incorporar hortícolas nas refeições de uma forma criativa e apelativa.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

A combinação da abóbora com a batata-doce nesta receita torna-a numa boa maneira de ingerir vitamina A. Esta receita apresenta um reduzido teor em gordura sendo apropriado para quem quer consumir proteína de qualidade e ao mesmo tempo pouca gordura saturada.





4 pessoas



30 minutos

MASSADA DE ABÓBORA E ROBALO

INGREDIENTES

- 300g robalo
- 400g abóbora
- 400 ml de caldo de peixe e hortícolas
- 200g tomate
- 120g massa cotovelos ou outra
- 120g alho francês
- 120g cebola
- 100 ml vinho branco
- 30g coentros
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 malagueta

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo de peixe levando 400 ml de água ao lume com as espinhas do peixe. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Coloque numa panela a cebola, o alho francês, o tomate, e adicione o caldo de peixe, em conjunto com a malagueta, e deixe cozer em lume brando.
3. Adicione o peixe juntamente com a massa e a abóbora em pedaços, e retifique a quantidade de água, adicionando um pouco mais se necessário.
4. Por fim adicione 1 colher de sopa de azeite e deixe estufar cerca de 30 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado. Sirva com coentros picados.





4 pessoas



30 minutos



POR PESSOA:

**304
kcal**

**21g
Prot.**

**27g
HC**

**11g
Lip.**

**Sem
adição
de sal**



TRUQUES E DICAS:

A utilização do caldo de peixe e de hortícolas permite não só o reaproveitamento das espinhas do peixe e das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicional sal.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

O método de confeção deste prato baseia-se num estufado, que quando confeccionado de forma adequada, permite obter uma refeição saudável, com grande riqueza vitamínica e mineral, preservando as propriedades do azeite e ainda com intenso aroma, sabor e muita cor. Um prato característico da Dieta Mediterrânica.





4 pessoas



1h:30

PÃO DE CASCA DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 400g farinha de trigo tipo 65
- 400g abóbora com casca e sementes
- 100 ml água
- 5g levedura/massa velha
- Noz moscada q.b.
- Cravinho q.b.
- Pimenta q.b.

Recheio:

- 200g tomate
- 200g abóbora
- 120g Alho francês
- 120g cebola

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por a cozer a abóbora inteira em 100ml de água. De seguida triture e reserve até obter um puré.
2. Coloque a farinha de trigo, o puré da abóbora e as especiarias numa tigela e envolva aos poucos até obter uma massa consistente.
3. Adicione a levedura e amasse novamente durante 5 minutos. Tape a massa e deixe repousar até que esta levede em local morno.
4. Dê um formato ao pão (pequeno ou grande), recheie com a abóbora, o tomate, o alho francês e a cebola, e deixe levedar novamente sobre um pouco de papel vegetal num tabuleiro.
5. Leve a cozer no forno a 230°C cerca de 30 min.

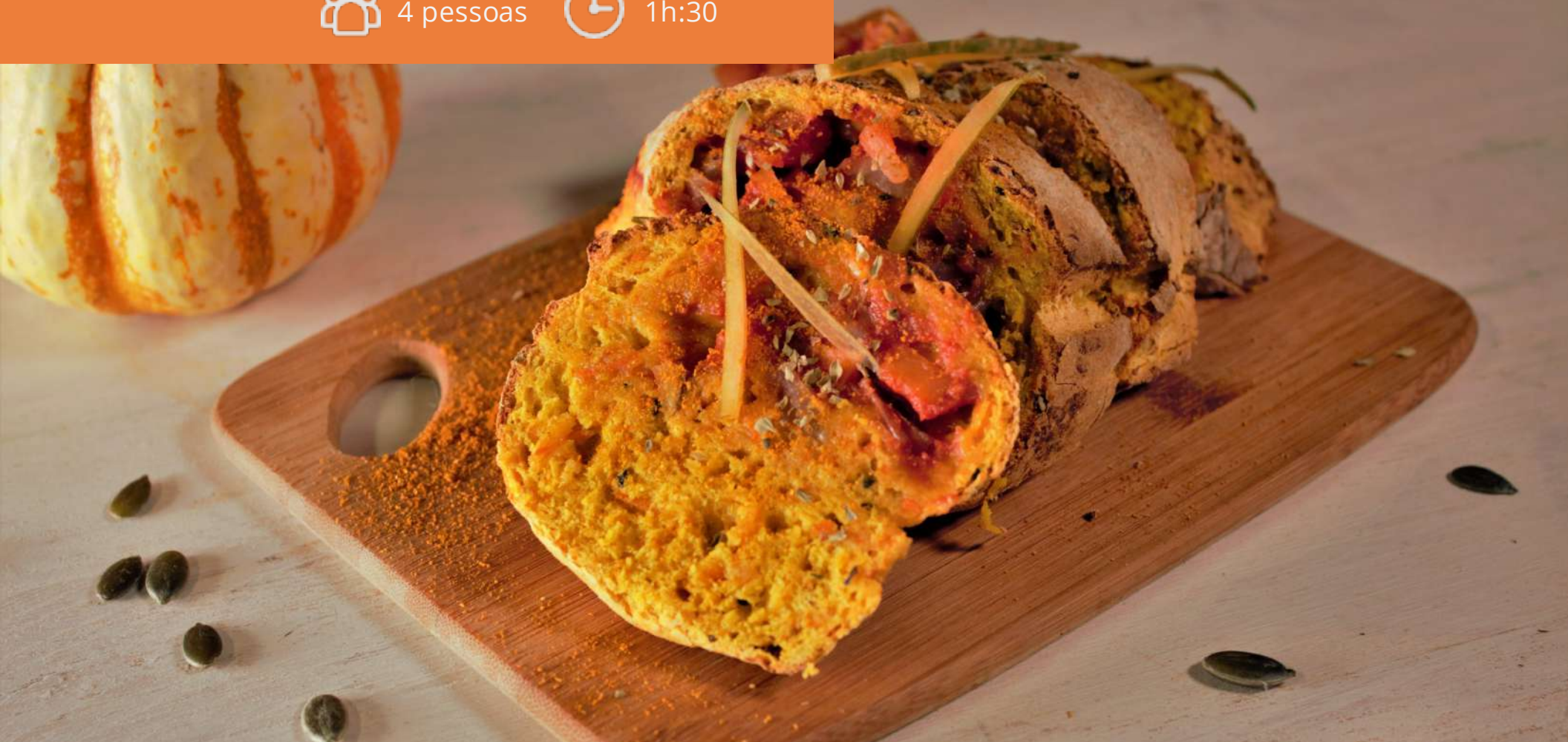




4 pessoas



1h:30



POR FATIA (50g):

**90
kcal**

**2g
Prot.**

**13,8g
HC**

**0,4g
Lip.**

**Sem
adição
de sal**

PÃO DE CASCA DE ABÓBORA



TRUQUES E DICAS:

Nesta receita é possível utilizar a abóbora na sua totalidade incluindo a casca e as sementes evitando qualquer desperdício. Uma solução ambientalmente adequada e muito saborosa. Um excelente pão recheado com hortícolas.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

Uma receita que confere versatilidade ao pão enriquecendo-o com opções saudáveis, neste caso os hortícolas. Uma excelente forma de consumir fibra, importantes na regulação do trânsito intestinal, na prevenção de doença e na absorção do colesterol. E sem adição de sal.





4 pessoas



1h:30

CARACÓIS DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 400g farinha de trigo tipo 65
- 400g abóbora com casca e sementes
- 100 ml água
- 5g levedura/massa velha
- Noz moscada q.b.
- Cravinho q.b.
- Pimenta q.b.

Recheio:

- 200g abóbora cozida
- 20g canela para polvilhar
- 20g nozes
- Raspa e sumo de laranja

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por a cozer a abóbora inteira em 100ml de água. De seguida triture e reserve até obter um puré.
2. Coloque a farinha de trigo, o puré da abóbora e as especiarias numa tigela e envolva aos poucos até obter uma massa consistente.
3. Adicione a levedura e amasse novamente durante 5 minutos. Tape a massa e deixe repousar até que esta levede em local morno.
4. Para o recheio coza a abóbora com raspa e sumo de laranja, polvilhe com canela e adicione as nozes.
5. Dê um formato ao pão de caracol, recheie e deixe levedar novamente sobre um pouco de papel vegetal num tabuleiro.
6. Coza no forno a 230°C cerca de 30 min.





4 pessoas



1h:30



POR FATIA (50g):

**114
kcal**

**2,5g
Prot.**

**13g
HC**

**2g
Açúcares**

**3g
Lip.**

CARACÓIS DE ABÓBORA



TRUQUES E DICAS:

Uma versão do pão de casca de abóbora doce em forma de caracol, utilizando a canela, a raspa e sumo de laranja para adicionar açúcar, terminando com a junção das nozes que contribuem para um maior equilíbrio desta sobremesa.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

A utilização da canela, raspa e sumo de laranja em conjunto com a abóbora, permite obter um pão doce de uma forma equilibrada e sem adição de açúcar. A presença de nozes e dos correspondentes ácidos gordos da série ómega 3 transforma este “doce” numa opção saudável para uma pausa a meio da tarde ou manhã.





4 pessoas



20 minutos

COUSCOUS DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 400g abóbora
- 200g couscous
- 200g cogumelos
- 100g tomate
- 100g brócolos
- 100g lentilhas
- 40g azeitonas
- 30g cebolinho
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- Raspa de laranja
- Tomilho q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por assar a abóbora, juntamente com os cogumelos no forno a 220°C.
2. Coza as lentilhas e os brócolos em água e reserve. De seguida hidrate os couscous em 100ml de água a ferver, juntamente com o tomilho e a raspa de laranja, e reserve.
3. Corte o tomate, em pedaços, junte todos os ingredientes num prato e envolva. Tempere com o cebolinho, a colher de sopa de azeite em cru e o tomilho e sirva.





4 pessoas



20 minutos



POR PESSOA:

272
kcal

11g
Prot.

41g
HC

6g
Lip.

Sem
adição
de sal

COUSCOUS DE ABÓBORA



TRUQUES E DICAS:

De forma a evitar o excesso de sal proveniente das azeitonas em conserva, é importante escorrer bem e passar por água abundante. A utilização de especiarias, ervas aromáticas e limão são substitutos do sal que conferem sabor a este prato.

CURIOSIDADES NUTRICIONAIS:

O couscous é obtido a partir da sêmola de trigo duro, sendo conhecido pela rapidez na sua preparação e fazendo parte da tradição culinária mediterrânica. Esta versão de “Fast Food” mediterrânica, apropriada para vegetarianos, é um autêntico concentrado de vitaminas, minerais e substâncias bioativas. A presença de lentilhas adiciona proteína tornando este prato muito completo.



Para saber mais:

“Abóbora rainha das festas de outono”

<http://nutrimento.pt/noticias/abobora-rainha-das-festas-de-outono/>

“Abóbora | Um símbolo do dia das bruxas”

<http://nutrimento.pt/noticias/abobora-um-simbolo-do-dia-das-bruxas/>

“Abóbora – Nem doce nem travessura”

<http://nutrimento.pt/noticias/abobora-nem-doce-nem-travessura/>



WWW.NUTRIMENTO.PT

WWW.ALIMENTACAOSAUDAVEL.DGS.PT