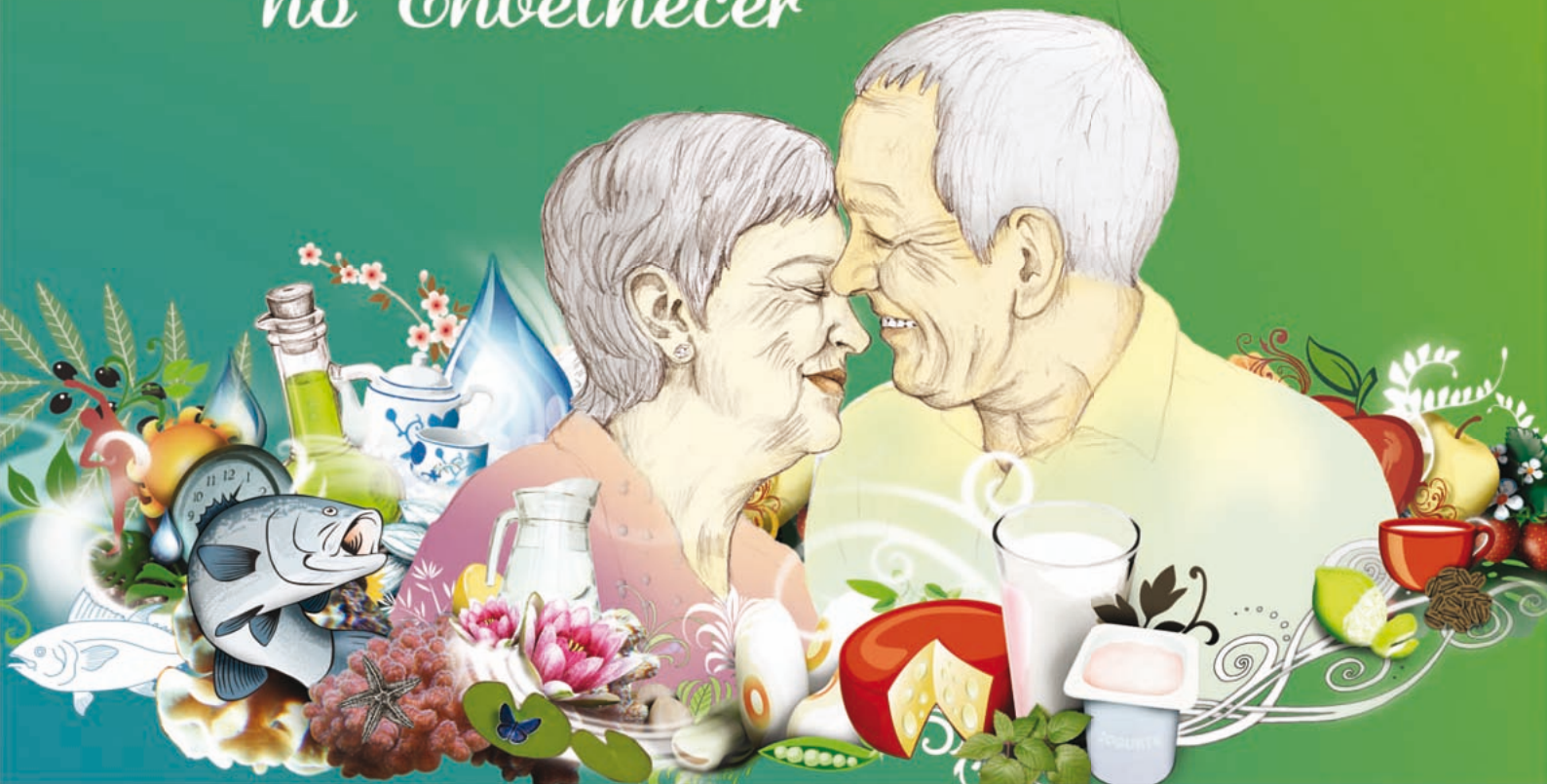


*Comer com Saber...
no Envelhecer*



FICHA TÉCNICA

REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA, Secretaria Regional dos Assuntos Sociais, Direcção Regional de Planeamento e Saúde Pública, "Comer com Saber...no Envelhecer", Funchal: DRSP, 2007, 44p.

ISBN 978-972-8901-09-7

Leite/ Produtos hortícolas/ Fruta/ Peixe/ Ovo/ Carne/ Azeite, óleos e outras gorduras/ Leguminosas/ Cereais, derivados e tubérculos/ Água/ Recomendações alimentares/ Exercício físico/ Receitas

TEXTO E COORDENAÇÃO TÉCNICA Carmo Faria; Ricardo Oliveira; Teresa Esmeraldo; Teresa São Marcos.

COORDENAÇÃO EXECUTIVA Direcção de Serviços de Promoção e Educação para a Saúde

EDITOR Direcção Regional de Planeamento e Saúde Pública
Rua das Pretas nº1, 9004-515 Funchal; drsp@drsp.sras.gov-madeira.pt

ILUSTRAÇÃO, DIAGRAMAÇÃO E PAGINAÇÃO Catarina Gomes; Nelson Henriques; Raúl Pestana.

REVISÃO DE TEXTO Lina Santos

IMPRESSÃO ORGAL - Organização Gráfica e Publicidade de Orlando & Ca, Lda.

TIRAGEM 7000 **DEPÓSITO LEGAL**



*Comer com Saber...
no Envelhecer*





Envelhecer é um privilégio.

É uma vitória pessoal, porque se soube enfrentar os problemas que se nos depararam na vida; é uma vitória de muitas gerações que trabalharam para que a vida pudesse ser melhor; é uma vitória da ciência que hoje nos permite viver mais e melhor os anos.

Saber viver implica termos prazer, gosto pelas pequenas coisas, pelas actividades do quotidiano.

Comer deve ser, ao longo da vida, um prazer e um prazer sem dores, sem cólicas, azias, ou qualquer aborrecimento. Comer deve ser uma festa. Não é por acaso que todos os nossos acontecimentos sociais mais importantes são acompanhados de amigos, de pessoas e de comida.

Para que essa festa seja uma presença diária na nossa vida, nada melhor do que comer... com saber. E, porque nunca é tarde para aprender, a Direcção Regional de Planeamento e Saúde Pública, cumprindo a sua missão de “educar para a saúde”, criou este livro que nos ensina a comer bem, mesmo com os problemas que a idade acarreta.

Comam bem!

**O Secretário Regional dos Assuntos Sociais
Francisco Jardim Ramos**



Não existe uma idade a partir da qual se começa a envelhecer, ou seja, o envelhecimento inicia-se desde que se nasce, tendo em conta o ritmo próprio de cada pessoa e os factores ambientais que acompanham o indivíduo ao longo da vida.

Merecem particular destaque alguns factores socio-económicos:

- As **condições económicas desfavoráveis** contribuem para a redução dos alimentos comprados, o que em alguns casos leva a escolhas alimentares pouco variadas e nem sempre correctas, contribuindo para uma alimentação desequilibrada.
- A **solidão** origina muitas vezes estados depressivos e leva a que o idoso se desinteresse pela preparação das refeições, proporcionando grandes intervalos sem comer.
- A **medicação** e as **doenças** associadas à idade, como a obesidade, diabetes, problemas cardiovasculares, doenças osteoarticulares, cancro, dificuldades respiratórias, etc., também limitam a escolha e a preparação dos alimentos.

Podem ainda interferir na alimentação e alterar o estado de saúde dos idosos os seguintes aspectos:

- As **alterações do paladar e olfacto** podem condicionar o sabor dos alimentos e, por outro lado, fazer com que o idoso utilize grandes quantidades de sal, açúcar, gordura e condimentos para tornar a comida “mais saborosa”. Cozinhar com ervas aromáticas e especiarias é uma alternativa mais saudável para tornar a refeição mais agradável.



- A **falta de dentes ou o uso de próteses dentárias** dificulta a correcta mastigação dos alimentos, o que leva a que alguns alimentos mais rijos (fruta, carne, vegetais crus) sejam substituídos por alimentos moles (pudins, gelatina, bolos, gelados). Sugere-se que cozinhe bem os alimentos mais duros, corte em bocados pequenos ou reduza-os a puré.

- A **diminuição da quantidade de saliva** faz com que seja mais difícil mastigar e engolir; por essa razão, é aconselhável acompanhar a refeição com pequenos goles de água.

- O intestino **torna-se “mais preguiçoso”** e a escolha de alimentos pobres em fibra promove problemas de digestão e “prisão de ventre”.

- A **diminuição da coordenação muscular** dificulta a manipulação dos utensílios de cozinha e o próprio acto de comer; por isso, use pratos fundos ou tigelas, em vez do prato raso, e a colher, em vez do garfo.

- A **redução da sensação de sede** faz com que os idosos bebam pouca água, pelo que mesmo sem ter sede devem beber água ou chá sem açúcar de forma a evitar a desidratação.

Por estas e outras razões, elaboramos estas recomendações para melhorar a vossa saúde.



Leite

(dose diária recomendada = 750ml = 3 chávenas médias por dia)

- Fornece bons materiais para a construção e reparação do organismo;
- Rico em cálcio e vitamina D, ajuda a manter os ossos e os dentes saudáveis;
- Contém vitamina A, excelente para a pele, olhos e aumento das defesas do organismo;
- Alimento agradável, fácil de consumir, a um preço acessível.



Caso não goste do sabor do leite, pode adicionar cevada, canela, café, casca de limão ou hortelã, que não alteram o seu valor alimentar. Poderá também utilizar o leite em papas, puré de batata, omeleta, sopa, molhos, batidos de fruta e sobremesas.

Se não fizer bem a digestão do leite, substitua-o por iogurte, queijo ou requeijão.

O iogurte ajuda a regular o funcionamento do intestino.

O leite em pó, quando diluído na quantidade correcta, tem o mesmo valor nutritivo que o leite.

O leite magro deve ser usado quando o colesterol está elevado ou por pessoas que consomem diariamente manteiga ou queijo. Se for saudável, deve preferir leite meio gordo.

Equivalentes de 1 chávena média leite (250ml):

Iogurte – 2 naturais

Queijo – 2 fatias finas

Queijo fresco – 50g ou meio queijo pequeno

Requeijão – 100g ou 1 fatia



Produtos hortícolas – hortaliças e legumes (dose diária recomendada = 400g)

- Estimulam as defesas do organismo pela abundância em vitaminas e minerais;
- Ajudam o intestino a funcionar pela riqueza em fibras;
- Facilitam a manutenção do peso corporal por fornecer pouca energia;
- Previnem o aparecimento de cancro.



Rejeite as partes tocadas ou pegajosas dos produtos hortícolas, pois têm quase sempre bolores e germes prejudiciais para o organismo.

Para que os produtos hortícolas não percam as suas propriedades deve:

- Lavá-los inteiros, por descascar, e cortá-los apenas quando forem para o lume ou imediatamente antes de serem comidos;
- Comê-los crus sempre que forem de sabor agradável e fáceis de digerir;
- Cozê-los a vapor, em panela de pressão ou em tacho de fundo térmico, com pouca água, durante pouco tempo, para que não fiquem muito cozidos;
- Aproveitar a água de cozedura para enriquecer a sopa ou preparar arroz ou massa;
- Utilizá-los em cozinhados como a sopa, jardineira ou caldeirada.

Os produtos hortícolas ultracongelados são de boa qualidade nutricional. Podem estar disponíveis no seu congelador, constituindo uma excelente alternativa em todas as receitas.

No caso dos produtos hortícolas provocarem mal-estar intestinal ou gases, deve triturá-los o melhor possível com a varinha mágica ou com um copo liquidificador.



Fruta (dose diária recomendada = 2 a 3 peças de fruta)

- Fornece mais energia que os produtos hortícolas porque contém mais açúcares, mas é igualmente rica em vitaminas e fibras. Por esta razão é indicada em situações de fadiga e recuperação de doença;
- O consumo diário de fruta ajuda a manter um bom estado de saúde e garante o bom funcionamento do organismo.



A fruta poderá ser consumida de diferentes maneiras. Eis algumas combinações que resultam bem:

- **Sumos de fruta e sumos de fruta com legumes** – Laranja + beterraba ou cenoura, maçã + laranja, maçã + manga, papaia + maracujá, kiwi, melão.

- **Batidos de fruta** – São melhores do que os sumos porque aproveitamos a fruta por completo, enquanto que nos sumos se perde grande parte das fibras no espremedor.

- **Iogurte e fruta** – Dê preferência ao iogurte natural pois combina bem com qualquer fruta. Poderá bater com uma varinha mágica ou copo liquidificador os dois alimentos ou apenas misturar o iogurte à fruta cortada aos bocados. Ponha iogurte sobre uma salada de frutas.

- **Pão com fruta** – Pão com banana ou com pêra abacate, misture diferentes tipos de pão com diferentes frutas.

- **Salada de legumes com fruta** – Adicionar fruta às saladas de legumes pode torná-las mais ricas. A maçã, o kiwi, a manga, a uva, o ananás, as passas ou as nozes são exemplos de frutos que ligam bem com a salada de legumes.

- **Fruta grelhada** – Ananás, abacaxi, manga ou banana podem ser grelhados para acompanhar carnes ou peixes.

- **Fruta cozida/assada** – A fruta pode ser cozida ou assada. Poderá juntar-lhe frutos secos (passas, alperces, damascos, ameixas, coco ralado) para dar um toque especial. Por exemplo, maçã ou pêra assada com passas, maçã cozida com arroz tufado, ou ainda usar fruta cozinhada para rechear crepes.



A fruta madura e a fruta da época são nutricionalmente mais ricas e de mais fácil digestão. A fruta esverdeada e as frutas fora de época, por vezes, provocam mal-estar abdominal ou diarreia.

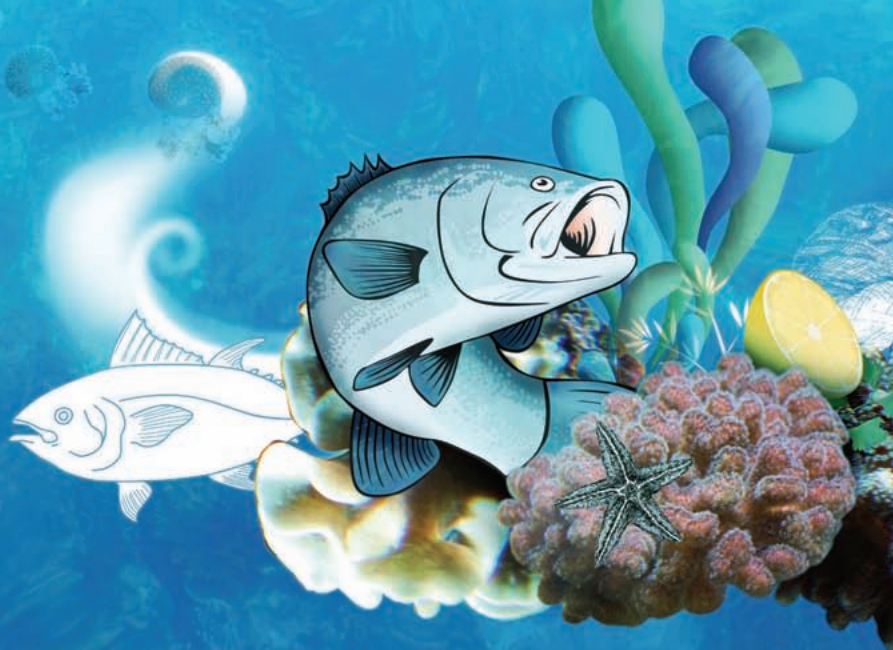
Não é contra-indicado misturar diferentes frutas na mesma refeição.



Os **frutos secos** (figo, ameixa, alperce, passas de uva, etc.) têm menos água e menos vitamina C, mas são bons fornecedores de fibras, minerais e açúcares e ajudam a regular o intestino. Podem ser comidos juntamente com cereais, não só ao pequeno-almoço mas também nas merendas.

Os **frutos oleaginosos** (nozes, pinhões, avelãs, amendoim, amêndoa, etc.) têm uma gordura saudável e fornecem quantidades apreciáveis de vitaminas e minerais, por isso constituem um bom suplemento alimentar em casos de cansaço e de recuperação de doenças.

Os **frutos em calda** possuem um valor semelhante aos cozidos em casa, embora mais ricos em açúcar.



Peixe (frequência desejável - pelo menos três vezes por semana)

- Tal como a carne, o peixe fornece ferro, zinco e vitaminas do grupo B e tem a vantagem de a sua gordura ser mais saudável;
- Os peixes como a sardinha, o atum, o chicharro, a cavala e o salmão são ricos em gorduras benéficas para o coração;
- Contém substâncias que reparam o organismo.



- Qualquer peixe, fresco ou congelado, será sempre melhor escolha que a carne.
- O peixe, pela qualidade da sua gordura, ajuda a prevenir e a tratar as doenças cardiovasculares e reumáticas.
- O peixe em conserva constitui uma boa alternativa ao peixe fresco desde que enquadrado em uma alimentação saudável.



Ovo

(quantidade desejável - 2 a 3 por semana)

- É um alimento bom e completo que contém nutrientes de elevada qualidade;
- É barato, de rápida confecção e capaz de combinar com qualquer prato ou sopa.



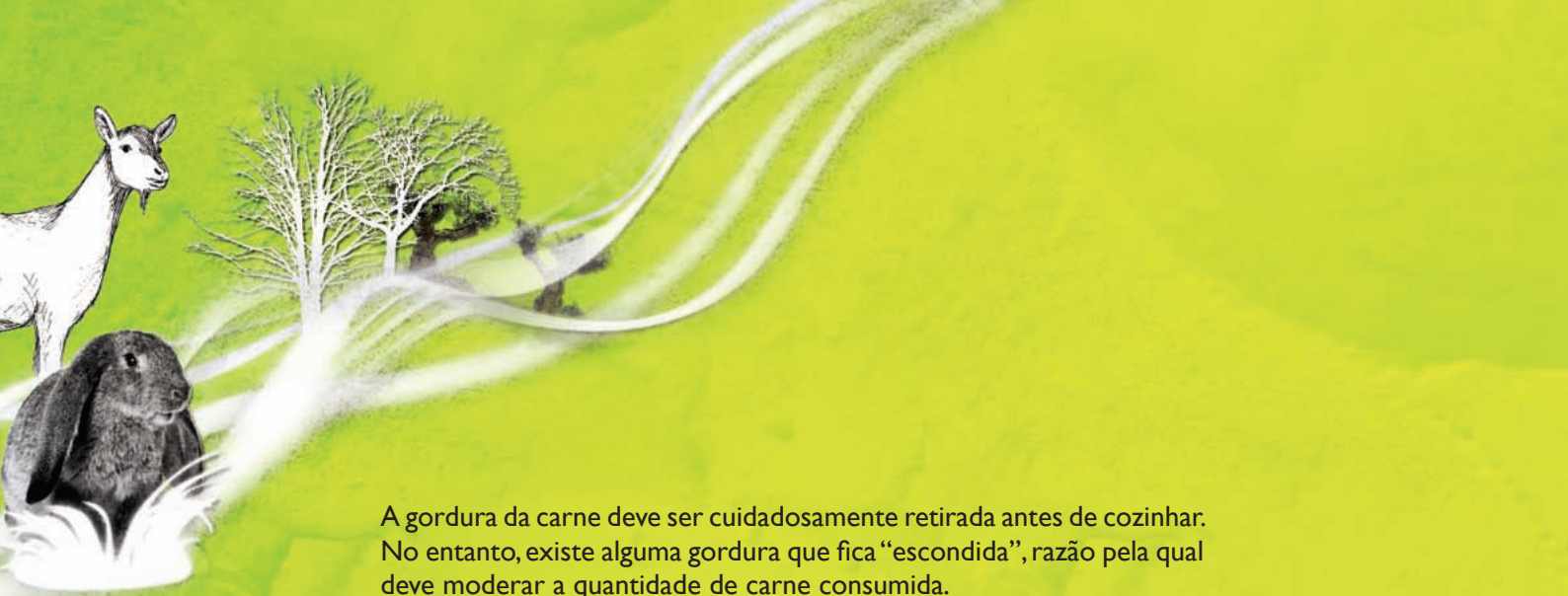
Se tiver o colesterol elevado ou dificuldade em digerir gordura, não deixe de comer ovos. Prefira-os cozidos ou escalfados, sem adicionar outra gordura que não seja o azeite.

Se utilizar ovos caseiros, deve limpá-los com um pano seco, antes de os guardar. Os ovos caseiros só deverão ser lavados imediatamente antes da sua utilização.



Carne

- É rica em ferro, zinco e vitaminas do grupo B;
- Contribui para a reconstrução do organismo;
- A sua gordura pode ser prejudicial ao organismo, especialmente ao coração;
- Prefira as carnes brancas (galinha, frango, peru, coelho e porco) pela menor quantidade e melhor qualidade da sua gordura, às carnes vermelhas (vaca e cabrito).



A gordura da carne deve ser cuidadosamente retirada antes de cozinhar. No entanto, existe alguma gordura que fica “escondida”, razão pela qual deve moderar a quantidade de carne consumida.

Conservar as carnes frescas no frigorífico, entre os 0 e ao 3° C, por um período nunca superior a 2 ou 3 dias. No caso da carne picada, esta deverá ser picada no momento da confecção.

Prepare a carne com pouco sal. Para dar mais cor e sabor à carne, utilize marinadas em vinho ou cerveja, limão, alho, louro, ervas aromáticas e especiarias.



Azeite, Óleos e outras gorduras

- Fornecem muita energia e, por esta razão, são armazenados pelo corpo, a fim de serem utilizados durante a actividade física diária;
- São necessárias pequenas quantidades para o adequado funcionamento do organismo;
- Podem ser classificadas em gorduras de origem animal (manteiga, natas e banha) ou vegetal (azeite, óleo e margarina vegetal).
- As gorduras de origem vegetal são excelentes na prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares.



As gorduras de origem animal, tais como a manteiga e a banha, favorecem a acumulação de gordura nas artérias (aterosclerose), por isso devem ser consumidas em pouca quantidade.

Entre os alimentos fornecedores de gordura vegetal, prefira o azeite, a pêra abacate, a noz, a amêndoa, o amendoim, o pinhão, etc., em relação a outros alimentos como os óleos e margarinas vegetais de milho, girassol e soja. Se optar por estas últimas, deve consumi-las em cru e em pequenas quantidades.

Evite fritar ou refogar os alimentos. Caso o faça, dê preferência ao azeite e ao óleo de amendoim.

Qualquer óleo ou gordura alimentar deve ser guardada em local fresco, ao abrigo da luz e do ar. A manteiga, a margarina, a banha ou outra gordura pastosa devem conservar-se no frigorífico.



Leguminosas: Feijão, grão-de-bico, ervilhas, favas, lentilhas, soja...

- Excelentes para regularizar o trânsito intestinal;
- Substituem a carne, o peixe ou o ovo;
- Contêm vitaminas muito importantes para o funcionamento do sistema nervoso;
- Boas fontes de ferro, cobre, zinco e outros minerais.



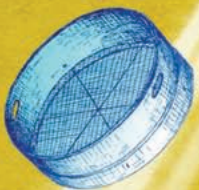
As leguminosas podem substituir a carne, quando combinadas com arroz ou milho ou batata ou inhame ou produtos hortícolas, com a vantagem de fornecerem pouca gordura e nenhum colesterol.

As leguminosas podem ser mal toleradas, mas se bem demolhadas, cozidas e retirada a pele, a digestão torna-se mais fácil. Pode utilizar pequenas porções em sopas, ensopados ou outros cozinhados. Em alguns casos, a adição de noz-moscada, cominhos, segurelha e louro também facilitam a sua digestão.



Cereais, derivados e tubérculos

- Fornecem energia e ajudam a manter a vitalidade ao longo do dia;
- São ricos em vitaminas do complexo B e sais minerais, pelo que melhoram o funcionamento dos músculos e sistema nervoso;
- Previnem as doenças cardiovasculares e regulam o funcionamento do intestino;
- Beneficiam o estado de humor.



Os cereais (arroz, trigo, milho, centeio, aveia e cevada), os seus derivados (farinhas, pão, massas, cereais de pequeno-almoço e bolachas) ou os tubérculos (batata, batata doce e inhame) devem ser ingeridos em todas as refeições.

Prefira o pão mais escuro, de mistura, de sementes, de centeio ou do tipo caseiro, arroz e massa integral, trigo e “cevadinha”, pois contêm maiores quantidades de vitaminas, minerais e fibras alimentares.

Os “cereais de pequeno-almoço”, biscoitos, bolachas e bolos podem apresentar quantidades elevadas de açúcar, gordura e sal. Sempre que possível é aconselhável ler o rótulo para verificar a lista de ingredientes destes produtos.

Água

(pelo menos 1,5 l por dia)

- Importante para manter a temperatura corporal;
- Facilita e melhora o funcionamento intestinal;
- Auxilia na expectoração de resíduos pulmonares, principalmente nos episódios gripais;
- Melhora o estado geral da saúde.





Durante o envelhecimento há uma menor produção e secreção de saliva, o que torna a boca seca. Esta situação deve ser corrigida através de uma correcta ingestão de líquidos.

A desidratação (falta de água) pode estar relacionada com a utilização de certos medicamentos que aumentam a perda de água ou com a reduzida sensibilidade à sede.

Alguns chás, tais como tília, macela, erva-doce, funcho e limonete podem melhorar digestões difíceis.

Recomenda-se que o consumo de líquidos seja feito através de água, chá de ervas sem açúcar, sumos de fruta naturais sem açúcar e sopas.

RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES

- Tomar sempre o pequeno-almoço na primeira hora, após acordar. Esta refeição deve incluir leite ou iogurte, pão ou cereais e fruta;
- Fazer refeições com intervalos máximos de 3 horas e meia. Para isso, deve fazer uma merenda a meio da manhã e outra a meio da tarde (lanche);
- Durante a noite, não deve estar mais de 10 horas sem comer; por isso, se jantar cedo ou se tomar o pequeno-almoço tarde, deve fazer uma ceia antes de ir para a cama;
- Na prática, é aconselhável fazer 5 a 6 refeições por dia;
- No caso de haver dificuldade na mastigação, cozinhar muito bem os alimentos e, se necessário, triturar com a varinha mágica;
- Comer quantidades generosas de hortaliças e legumes cozidos, salada ou sopa nas refeições principais (almoço e jantar);
- Consumir 2 a 3 peças de fruta por dia (pode comer a fruta em batidos ou em sumos naturais);
- Beber 3 copos de leite ou seus equivalentes (iogurte, queijo e requeijão) por dia;
- Reduzir o consumo de gorduras e alimentos gordos. Para isso, deve evitar fritos e refogados, produtos de charcutaria (salsicha, chouriço e presunto) e rejeitar a pele e as gorduras da carne. O azeite é a melhor gordura para preparar e temperar as suas refeições;

- Preferir o peixe à carne e limitar o consumo de ovos a 2 ou 3 por semana;
- A carne que utiliza no prato ou na sopa poderá algumas vezes ser substituída por leguminosas;
- Limitar o consumo de açúcar e produtos açucarados (bolos, sumos, pudins, rebuçados, entre outros);
- Cozinhar com muito pouco sal e evitar alimentos ricos em sal: caldos concentrados (“cubos” de carne), sopas instantâneas, carnes e peixes secos e salgados (ex. bacalhau, gaiado...), azeitonas, pickles, aperitivos e outros produtos polvilhados com sal;
- Moderar o consumo de bebidas alcoólicas, dando preferência ao vinho tinto. No caso de não haver contra-indicação médica, o homem pode beber 1 copo (1,5dl) em cada refeição principal (total de 2 copos por dia) e a mulher pode beber 1 copo (1,5dl) por dia;
- Controlar o peso. O idoso necessita de menor quantidade de alimentos que o adulto e isto significa que, para prevenir o excesso de peso e a obesidade, é necessário reduzir a quantidade total de alimentos ingeridos diariamente;
- Beber água ou chás de ervas de forma a obter uma urina clara e sem cheiro.

Exercício Físico

Os exercícios feitos regularmente e bem orientados ajudam a manter uma boa qualidade de vida e melhoram a auto-estima e o bem-estar físico e mental.

A partir dos 40 anos, geralmente, há uma tendência para a perda de massa óssea e aumento da gordura corporal.

Através do exercício, pode prevenir e melhorar o tratamento da obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e osteoarticulares e cancro.

Nas pessoas que fazem exercício a depressão é menos frequente, principalmente quando é feito na companhia de pessoas com idades ou patologias semelhantes, pois surgem novos interesses e amizades.

É importante, antes de iniciar qualquer programa de exercício ou reabilitação, consultar o médico.



Alguns conselhos úteis:



- Escolha o horário mais adaptado ao seu ritmo de vida. Evite as horas mais quentes do dia;
- Procure um lugar agradável que dê satisfação e segurança e com o mínimo de poluição possível;
- Use roupa e calçado apropriados;
- Pratique exercício entre 3 e 5 vezes por semana, com a duração mínima de 30 minutos, aumentando a intensidade de forma gradual, principalmente se é inativo;
- É importante alongar o corpo, antes e depois do exercício. Se o clima estiver frio, faça primeiro um aquecimento leve para então se alongar, evitando assim lesões musculares;
- São bons exemplos de exercício físico, a natação, a hidroginástica, o caminhar (ruas, jardins ou parques), andar de bicicleta em locais seguros, ou bicicletas estacionárias;
- Hidrate-se bem, antes, durante e depois do exercício.

RECEITAS (4 pessoas)

Para bem comer, é preciso saber escolher, preparar e cozinhar de forma a aproveitar os benefícios de cada alimento, combinando o saudável com o paladar agradável.

Puré de grão com espinafres



1L de Água
5 Colheres de sopa de grão-de-bico seco (cru) *
1 Cenoura
250g de Abóbora amarela
1 Cebola
1 Molho de espinafres
2 Colheres de sopa de azeite

Modo de fazer

Lavar muito bem o grão-de-bico e deixar de molho cerca de 24 horas. Pôr a cozer em panela de pressão num litro da água em que demolhou, com a cenoura, a abóbora e a cebola.

Se necessário, pode acrescentar mais água. Ralar tudo com a varinha mágica e juntar os espinafres que cozem em 10 minutos. No final, juntar o azeite, mexer bem e servir.

**Pode optar pelo grão-de-bico enlatado que já está preparado.*

Sopa de feijão branco com alho francês

*1 L de Água
2 Batatas médias
5 Colheres de sopa de feijão
branco fresco cru*
1 Alho francês
2 Pimpinelas
4 Colheres de sopa de arroz cru
2 Colheres de sopa de azeite*

Modo de fazer

Levar ao lume uma panela com 1 litro de água e deixar ferver. Juntar as batatas e as pimpinelas partidas em pedaços, deixar cozer e reduzir a puré. Cortar o alho francês e juntar ao creme. Adicionar o feijão cozido e o arroz e deixar cozinhar mais 15 minutos. Servir bem quente, temperado com azeite.

** Pode optar por feijão seco ou enlatado.*



Sopa de abóbora à lavrador

- 1 L de Água
- 2 Chávenas de chá de abóbora
cortada
- 1 Cebola média
- 5 Colheres de sopa de feijão
manteiga fresco * (cru)
- 1 Chávena de chá de “massa de
cotovelo” (crua)
- 2 Chávenas de chá de couve
branca cortada
- 2 Folhas de hortelã
- 2 Colheres de sopa de azeite

Modo de fazer

Lavar muito bem o feijão e deixar de molho cerca de 24 horas. Usar a água que demolhou o feijão para fazer a sopa.

Numa panela, estufar a cebola picada (deixar apenas “transpirar”) com um pouco de água e azeite. Adicionar 1 litro de água e o feijão.

Quando o feijão estiver quase cozido, deitar a couve, a abóbora e a massa.

No final, juntar as folhas de hortelã, mexer um pouco e servir.

**Pode optar pelo feijão seco ou enlatado.*



Empadão de arroz com pescada

2 Chávenas de arroz cru

4 Postas de pescada

2 Colheres de sopa de azeite

1 Cebola

2 Dentes de alho

1 Maçã reineta ralada

3 Colheres de sopa de polpa de
tomate

1 Iogurte natural

1 Colher de sopa de caril

Pimenta

Modo de fazer

Cozer as postas de pescada e cortar em bocados.

Num tacho, colocar um pouco de água, azeite, cebola e dentes de alho picados e deixar alourar. Adicionar a maçã, o caril, o leite e deixar cozer.

Misturar a pescada com a polpa de tomate e deixar cozinhar durante cerca de 15 minutos. Temperar com pimenta, juntar o iogurte e envolver cuidadosamente.

Deitar no fundo de uma forma uma camada de arroz, depois a camada do recheio de peixe e, por fim, cobrir com uma camada de arroz e calcar muito bem.

Está pronto a servir.



Açorda de peixe

600g de Peixe
8 Fatias de pão
1 Cebola grande
6 Tomates médios
2 Ovos
2 Colheres de sopa de azeite
1 Ramo de salsa ou de coentros
4 Dentes de alho

Modo de fazer

Cozer o peixe em água, com ervas a gosto (salsa, coentros, segurelha ou orégãos) e alho. Tirar as espinhas e a pele do peixe. Cortar o pão (de preferência pão duro) em fatias finas e pôr de molho na água de cozedura.

Num tacho, fazer o molho: cebola picada a estufar em água com os alhos picados e os tomates. Juntar a água de cozedura do peixe e deixar apurar. A este molho juntar o peixe, o pão e o azeite. Misturar muito bem e deixar levantar fervura.

Por fim adicionar os ovos inteiros, mexer de imediato e servir.



Massa com ovos e molho de tomate

2 Chávenas de chá
de massa Cotovelos
(ou “macarronete” cortado)

1 Cebola média

4 Tomates médios

Meio Pimento

4 Colheres de sopa de queijo
ralado

2 Chávenas de café de azeitonas

4 Ovos

1 Ramo de salsa

1 Colher de sopa de azeite

Modo de fazer

Cozer separadamente a massa e os ovos.

Fazer o molho num tacho à parte: Colocar, num pouco de água, o azeite, o tomate, a cebola e o pimento picados. Deixar estufar até apurar. Por fim, envolver a salsa picada.

Servir numa travessa ou prato redondo, onde se põe a massa a toda a volta e, no meio, o molho de tomate e, sobre ele, os ovos cozidos partidos ao meio ou aos quartos. Guarnecer com as azeitonas e polvilhar com o queijo ralado.



Sopa diferente

1L de água
3 Alhos franceses limpos
3 Cenouras
10 Colheres de sopa de ervilhas
(frescas ou congeladas)
1 Maçã média (100 a 120g),
pouco ácida
2 dl de Leite

Modo de fazer

Pôr todos os ingredientes partidos, na panela de pressão, com 1 litro de água e sem qualquer gordura.

Deixar cozer e ralar com a varinha mágica, até ficar em puré grosso.

Adicionar o leite bem quente e servir.



Porco com favas

400 g de Carne de porco (sem peles e sem gordura)

3 Chávenas almoçadeiras (15 colheres de sopa) de favas frescas*

2 Cenouras médias

1 Cebola grande

1 Folha de louro

1 Colher de sopa de azeite

1 Colher de sopa de polpa de tomate

1 Ramo de salsa

Modo de fazer

Colocar em água, na panela de pressão, todos os ingredientes cortados e deixar cozinhar.

**Pode optar pelas favas congeladas.*



Massa de frango

3 Chávenas almoçadeiras de
Esparguete cozido

300g de Peito de frango (sem
pele e sem gordura)

4 Tomates pelados

1 Cebola grande

1 Ovo cozido picado

4 Azeitonas, sem caroço, picadas

1 Colher de sopa de azeite

2 Dentes de alho

Meio pimento vermelho, cortado
em tirinhas

Louro, pimenta branca moída e

noz-moscada

Salsa picada

Modo de fazer

Num tacho, em lume muito brando, deixar apurar a seguinte mistura: o tomate partido em bocados, a cebola e os alhos picados, os bocados de pimento, a salsa, o azeite e um pouco de água.

Juntar um pouco de louro, pimenta e noz-moscada.

Depois de apurado, juntar mais água e adicionar o frango para cozer, cortado em quadrados pequenos, sempre em lume brando.

Adicionar um pouco de sal e rectificar os temperos.

De seguida, juntar tudo ao esparguete, previamente cozido, misturar cuidadosamente e dispor numa travessa de ir à mesa.

Polvilhar com azeitonas, salsa e ovo, tudo picado, e está pronto a servir.



Bolo de Banana

1 Chávena de farinha
2 Colheres chá de fermento em pó
2 Colheres chá de açúcar
1 Pitada de sal
1 Copo de leite (200ml)
4 Bananas
1 Ovo

Modo de fazer

Juntar a farinha com o fermento em pó, o açúcar e o sal, depois o leite e o ovo bem batido. Misturar tudo muito bem. Cortar as bananas ao comprido. Pôr a massa numa forma untada e colocar as bananas por cima. Cozer durante 15 minutos em forno moderado.









Secretaria Regional dos Assuntos Sociais
Direcção Regional de Planeamento e Saúde Pública