

Salada é Saúde

Receitas



Escola Básica Integrada da Maia – Gabinete de Saúde

Salada é Saúde



Receitas

Escola Básica Integrada da Maia – Gabinete de Saúde



Índice

O NOSSO PROPÓSITO	5
AGRADECIMENTOS	6
<i>Salada de arroz e salmão</i>	7
<i>Salada de atum com feijão-frade</i>	8
<i>Salada de queijo fresco e frango</i>	9
<i>Salada de Atum com feijão-frade</i>	10
<i>Salada de nozes</i>	11
<i>Salada de peru e queijo</i>	12
<i>Salada de Frango</i>	13
<i>Salada Mista</i>	14
<i>Salada de Frango</i>	15
<i>Salada vegetariana com nozes e amêndoas</i>	16
<i>Salada de salmão, espinafres, pepino e molho de iogurte</i>	18
<i>Salada de verão</i>	19
<i>Salada de frango</i>	21
<i>Salada de atum</i>	22
<i>Salada: Feijão-frade com atum</i>	23
<i>Salada quinoa e legumes</i>	24
<i>Salada de salmão fumado</i>	25
<i>Salada Verão</i>	26
<i>Salada de Marisco e Ovas</i>	27

<i>Salada de bacalhau</i>	28
<i>Salada de Massa</i>	29
<i>Salada de Quinoa</i>	30
<i>Salada de peixe</i>	31
<i>Salada de frango com mistura de sementes</i>	32
<i>Salada de espinafre temperado</i>	33
<i>Salada Colorida com Frango</i>	34
<i>Salada de bacalhau com lentilhas</i>	35
<i>Salada de bacalhau com arroz</i>	36
<i>Salada Frango e queijo</i>	37
<i>Salada de Atum</i>	38
<i>Salada de salpicão de frango</i>	39
<i>Salada de frango light com palmito</i>	43
<i>Salada fria</i>	44
<i>Salada de frango</i>	45
<i>Salada de delícias de lagosta</i>	46
<i>Salada quente</i>	47
<i>Salada de pera, espargos e queijo Président</i>	48
<i>Salada chinesa picante com frango e sementes de gergelim</i>	49
<i>A tua receita</i>	50

O NOSSO PROPÓSITO... Viver com Saúde!

PROMOVER hábitos alimentares saudáveis é um dos objetivos da educação para a saúde em contexto escolar, para além dos demais.

No âmbito da temática “Alimentação Saudável” e, sabendo-se da importância do consumo de vegetais e de legumes, propusemo-nos a elaborar o presente livro de receitas de saladas saudáveis, com a participação empenhada dos alunos e docentes.

Alguns benefícios do consumo diário das saladas:

- ✓ possuem baixo teor calórico, contribuindo para a perda de peso;
- ✓ têm fibras, minerais e vitaminas que ajudam ao bom funcionamento do organismo;
- ✓ melhoram o funcionamento do intestino;
- ✓ o seu alto teor de água é fonte de hidratação do corpo;
- ✓ os seus antioxidantes previnem o envelhecimento e diminuem o risco de desenvolver certas doenças, como as cardíacas e a diabetes;
- ✓ digerem-se rapidamente;
- ✓ são de confeção rápida, após uma boa higienização.

Coma saladas, diariamente, pela sua saúde!

A Equipa do GAPS

Ana Lima - Catarina Agostinho - Dinarte Pimentel - Sónia Vasconcelos - Suzete Câmara



AGRADECIMENTOS



- *Comunidade Escolar da E.B.I. da Maia*
- *Câmara Municipal da Ribeira Grande*
- *Serviço de Nutrição da Equipa de Saúde Escolar da Ribeira Grande -
Nutricionista Dr.^a Cristina Estrela*
- *Docente de Informática da E.B.I. da Maia – Ana Lima*

Salada de arroz e salmão

Ingredientes

- ✓ 200 g de arroz;
- ✓ 350 g de salmão defumado;
- ✓ 3 colheres de sopa de azeite;
- ✓ 2 colheres de sopa de nozes picadas;
- ✓ 1 colher de sopa de mel;
- ✓ 2 colheres de sopa de sementes de abóbora ou girassol (sem casca);
- ✓ Uma pitada de cominho (opcional);
- ✓ Sal, pimenta e ervas frescas de sua preferência.

Preparação

Coza o arroz numa grande quantidade de água. Enquanto coze, corte o salmão em pedaços. Frite-o rapidamente numa frigideira, adicione as sementes e as nozes e misture constantemente até ficarem tostadas. Para o molho, misture o azeite com o mel, acrescente o sal e as especiarias. Escorra o arroz e deixe que esfrie. Na taça, coloque o arroz, o salmão e as sementes com as nozes. Regue com o molho e misture.

Duarte Câmara Sousa



Sara Beatriz M. Soares

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
600	54.8	44.5	0.4	24.5

EB117 de Fénais da Ajuda

Pré-A

Salada de atum com feijão-frade

Ingredientes

- ✓ 500g de feijão-frade;
- ✓ 3 latas de atum;
- ✓ 2 cebolas grandes;
- ✓ 1 pimentão vermelho;
- ✓ Salsa picada, a gosto;
- ✓ 4 ovos;
- ✓ 1 dl de azeite;
- ✓ Vinagre a gosto.

Preparação

Cozem-se os feijões e os ovos.

Escorre-se o atum. Picam-se as cebolas, o pimentão e a salsa.

Misturam-se num recipiente os feijões, o atum, os ovos partidos, as cebolas, o pimentão e a salsa.

Tempera-se com o azeite e o vinagre e volta-se a mexer.

Serve-se fria.

Valdemar Silva Rebelo

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
542	36.9	24.5	6.2	35.4



Martim Medeiros Soares

EB1/JJ de Fénais da Ajuda

Pré-B

Salada de queijo fresco e frango

Ingredientes

- ✓ 1 alface;
- ✓ 4 tomates cherry;
- ✓ 6 cogumelos frescos;
- ✓ 1 queijo fresco;
- ✓ 50 ml de vinagre;
- ✓ Orégãos a gosto;
- ✓ ½ peito de frango;
- ✓ 3 colheres de sopa de azeite;
- ✓ Sal;
- ✓ Limão.

Preparação

Tempere o frango com limão, alho e um pouco de sal. Em seguida, grelhe o peito de frango.

Lave muito bem a alface, os tomates, os cogumelos e corte-os a seu gosto.

Corte, também aos cubos o queijo fresco e o frango.

Coloque o vinagre num recipiente juntamente com o azeite e os orégãos. Misture os ingredientes todos e regue a seu gosto com o molho de vinagre.

Maria Medeiros Lopes



Maria Medeiros Lopes

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
289	34.2	9.0	1.8	13.9

EB1/17 Professor Amâncio da Câmara Leite

Pré-Escolar

Salada de Atum com feijão-frade

Ingredientes

- ✓ 500 g de feijão-frade cozido;
- ✓ 1 cebola roxa picada ;
- ✓ 2 latas de atum ;
- ✓ 1 pepino aos cubos;
- ✓ 4 rodellas de ananás picadas;
- ✓ 1 cenoura raspada;
- ✓ Azeite e vinagre de vinho branco q.b.;
- ✓ Pimenta preta, salsa picada e sal q.b .

Preparação

*Num recipiente, juntar todos os ingredientes e temperar a gosto.
Numa travessa, dispor as folhas de alface, colocar o preparado e decorar com um raminho de salsa fresca.*

Sara Rodrigues

Valor nutricional

<i>Calorias (Kcal)</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>H. Carbono (g)</i>	<i>Fibras (g)</i>	<i>Gordura</i>
<i>309</i>	<i>23.7</i>	<i>31.6</i>	<i>5.8</i>	<i>12.0</i>



Sara Rodrigues

EB1/J Prof. Manuel Jacinto da Ponte

Pré-A

Salada de nozes

Ingredientes

- ✓ 1 pacote de nozes;
- ✓ 2 maçãs vermelhas;
- ✓ 1 alface pequena;
- ✓ 1 queijo de vaca ou cabra (branco);
- ✓ Sumo de 1 limão;
- ✓ 2 ou 3 colheres de sopa de mel.

Preparação

Pique primeiro o queijo aos cubos para ir escorrendo o soro e reserve.

Lave a alface e deixe escorrer bem.

Descasque as maçãs, pique em pedaços pequenos e, em seguida, a alface e as nozes grosseiramente.

Junte a alface já picada ao preparado.

Numa tigela, coloque as colheres de mel e o sumo de limão, mexa para envolver bem os dois ingredientes.

Por último, junte o queijo ao preparado e regue com o molho. Se gostar de mais doce, junte mais mel.

Guilherme Pereira Marçal



Micaela Martins Pacheco

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
543	17.6	47.4	7.6	35.9

EB1/JJ Prof. Manuel Jacinto da Ponte

Pré-B

Salada de peru e queijo

Ingredientes

- ✓ 2 folhas grandes de alface verde;
- ✓ 4 fatias de presunto de peito de peru;
- ✓ 300 gramas de queijo mussarela;
- ✓ 100 gramas de queijo parmesão;
- ✓ Sal;
- ✓ Pimenta.

Preparação

Retire o talo da alface e corte a alface com as mãos. Coloque-a numa taça e adicione 2 colheres de sopa de vinagre branco e água, para desinfetar. Remova a água e escorra bem a alface. Corte as fatias de presunto de peito de peru em cubos de tamanho médio. Corte o queijo mussarela em cubos médios. Numa taça, coloque uma camada de alface e junte, por cima, um pouco do presunto de peito de peru e queijo mussarela. Acrescente outra camada de alface, queijo mussarela e o restante presunto de peito de peru. Adicione uma colher de sopa de queijo parmesão e sirva.

Gonçalo Medeiros Pereira

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
355	30.9	4.7	0.5	22.9



Anabela Silva Pacheco

EB1/J Prof. Manuel Jacinto da Ponte

Pré-C

Salada de Frango

Ingredientes

- ✓ Alface;
- ✓ Cenoura;
- ✓ Pimentão;
- ✓ Ovo cozido;
- ✓ Frango grelhado;
- ✓ Nectarina;
- ✓ Cogumelos.

Preparação

Lavar bem a alface, o pimentão, a nectarina e os cogumelos. Descascar a cenoura e raspar; cortar o pimentão e a nectarina em pedaços. Cozer os ovos e descascá-los.

Saltear os cogumelos com azeite, sal, pimenta e orégãos. Desfiar os restos do frango previamente grelhado.

Numa saladeira, misturar todos os ingredientes.

David da Costa Branco

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
227	27.5	14.0	3.5	7.2



David da Costa Branco

EBI/09 Padre Dr. Laudalino da Câmara Moniz de Sá

Pré-A

Salada Mista

Ingredientes

- ✓ 1 alface média;
- ✓ 2 tomates maduros;
- ✓ 2 latas de atum em água;
- ✓ 1 pepino médio;
- ✓ 1 cebola média;
- ✓ 1 pimentão;
- ✓ 1 lata pequena de milho;
- ✓ Sal , azeite e vinagre a gosto.

Preparação

Lave e seque todos os ingredientes. Retire a casca ao pepino e as sementes ao pimentão. Numa saladeira coloque a alface picada, o pepino em rodellas, a cebola e o pimentão em juliana e os tomates em fatias. Escorra o milho e o atum e acrescente à salada. Tempere a salada com o sal, o azeite e o vinagre a gosto e mexa muito bem.
Está pronta a servir.

Afonso Pacheco Moniz

Conteúdo da Salada



Afonso Pacheco Moniz

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
261	26.0	28.5	6.2	6.5

EB1/J Padre Dr. Laudalino da Câmara Moniz de Sá

Pré-B

Salada de Frango

Ingredientes

- ✓ 4 peitos de frango;
- ✓ 100g de massa grossa;
- ✓ 250g de tomate cherry;
- ✓ 4 cenouras;
- ✓ 200g de milho congelado;
- ✓ 240g de alface;
- ✓ 50g de nozes;
- ✓ 4 colheres de sopa de sementes de girassol;
- ✓ 1 colher de sopa de sal;
- ✓ 4 colheres de sopa de rosmaninho;
- ✓ 2 limas;
- ✓ 4 colheres de sopa de azeite.

Preparação

Tempere o frango com rosmaninho e sumo de lima.
Coloque água e sal num tacho e quando estiver a ferver coza a massa durante 8 minutos. Após a cozedura, escorra e passe por água fria.
Coza o peito de frango e corte-o em pequenas tiras. Coza o milho e após a cozedura escorra-o e passe-o por água fria.
Descasque a cenoura, lave-a e raspe-a. Lave a alface e o tomate. Corte a alface em juliana.
Num prato, coloque a alface, a massa, o frango, o milho, a cenoura ralada, o tomate cherry, as nozes, as sementes de girassol e tempere com azeite.
Está pronto a servir.

Tomás da Rocha Bairos



Helder Raposo Oliveira

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
386	24.7	28.4	4.3	20.7

EB1/07 de S. Brás

Pré-A

Salada vegetariana com nozes e amêndoas

Ingredientes

- ✓ 1 cebola roxa;
- ✓ 1/2 repolho roxo;
- ✓ 4 folhas de alface;
- ✓ 1 maçã verde;
- ✓ 1 peito de galinha cozido;
- ✓ Nozes picadas;
- ✓ Amêndoa picada.
- ✓ Azeite, sal e limão.

Preparação

Lave a cebola, o repolho, a alface e a maçã. Corte-os a seu gosto.
Desfie o peito de frango.
Junte todos os ingredientes e tempere a seu gosto.
Pronta a servir.

Gaspar Melo Cabral

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
336	19.8	28.5	7.2	18.4



EB117 de Fénais da Ajuda

1º Ano

Gaspar Melo Cabral

Salada de camarão

Ingredientes

- ✓ 250 g de massa em espirais;
- ✓ 100 g de tomate;
- ✓ 100 g de couve-flor;
- ✓ metade de um pimentão;
- ✓ 200 g de miolo de camarão;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ 1 fio de azeite;
- ✓ 1 pitada de pimenta preta.

Preparação

Coze-se a massa (espirais) numa panela com água. Depois de cozida escorre-se a restante água.

Em outra panela, leva-se ao lume, a cebola, o alho e o pimentão picado com o azeite. Junta-se a couve-flor, o tomate, o camarão, e, por fim, a pimenta preta. Deixa-se cozer os legumes, sempre a mexer. Finalmente, junta-se a massa (espirais).

Coloca-se numa saladeira o preparado e serve-se.

Mateus Moniz Ferreira



Mateus Moniz Ferreira

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
363	18.2	52.2	3.1	8.2

EB1/JJ Professor Amâncio da Câmara Leite

1º Ano

Salada de salmão, espinafres, pepino e molho de iogurte

Ingredientes

- ✓ dois lombos de salmão;
- ✓ um limão (sumo);
- ✓ uma embalagem de espinafres;
- ✓ um pepino;
- ✓ dois iogurtes gregos sem açúcar;
- ✓ uma colher de cebolinho picado;
- ✓ uma colher de sopa de hortelã picada;
- ✓ uma cebola roxa;
- ✓ sal e pimenta q.b.

Preparação

Tempere o salmão com pimenta, sal e o sumo de meio limão.
Numa frigideira antiaderente, grelhe o salmão, cerca de 2 min. de cada lado.
Numa tigela, misture o iogurte com o sumo da outra metade do limão, o sal, a pimenta, o cebolinho e a hortelã (molho).
Numa saladeira, coloque os espinafres, o salmão às lascas, o pepino fatiado e a cebola roxa laminada.
Antes de servir, verta o molho por cima.

Joana Peixoto Carreiro



Margarida Pereira Branco

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
395	37.6	27.8	5.8	16.8

EB1/J Professor Manuel Jacinto da Ponte

1º Ano

Salada de verão

Ingredientes

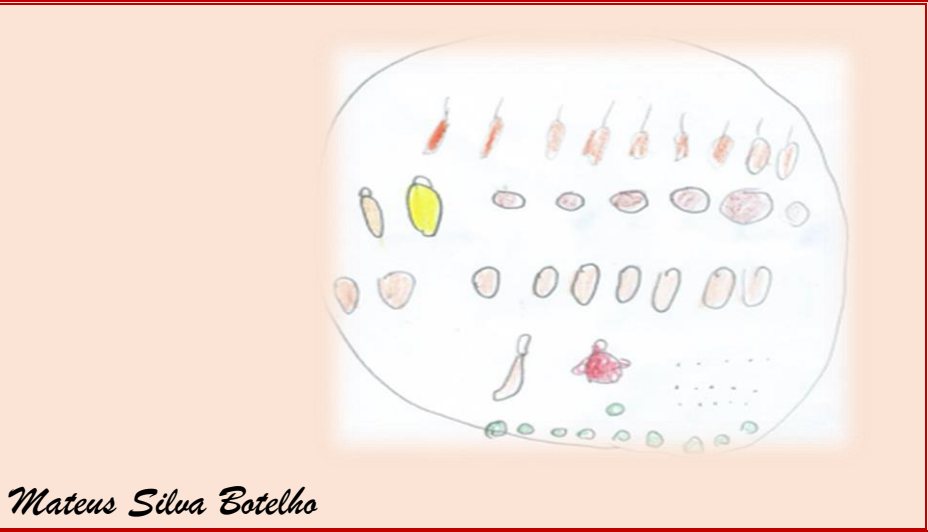
- ✓ couve-flor;
- ✓ 4 batata;
- ✓ 4 ovo cozido;
- ✓ 100 ervilhas;
- ✓ 1 cenouras;
- ✓ 4 fatias de fiambre;
- ✓ 1 pimento;
- ✓ 1 colher de sopa de azeitonas;
- ✓ 1 colher de sopa de azeite virgem;
- ✓ pimenta;
- ✓ vinagre balsâmico.

Preparação

Coza os legumes e quando estes estiverem cozidos escorra-os deixando arrefecer. De seguida corte as cenouras em palitos, a couve-flor, as batatas aos quadrados e o fiambre em forma de palitos. O ovo é cortado em quartos. Numa saladeira deite as batatas, as cenouras, as ervilhas, a couve-flor, o fiambre e os pimentos. Misture tudo, tempere a salada com azeite virgem, vinagre balsâmico e a pimenta a gosto. Envolva tudo muito bem. Enfeite a salada com o ovo cozido e azeitonas.

Mateus Silva Botelho

Mateus Silva Botelho



Mateus Silva Botelho

Valor nutricional

<i>Calorias</i> (Kcal)	<i>Proteínas</i> (g)	<i>H. Carbono</i> (g)	<i>Fibras</i> (g)	<i>Gordura</i>
314	14.4	38.8	6.1	12.9

Pe. Dr. Laudalino da Câmara Moniz de Sá *1º e 2º Ano*

1^a e 2^a Ano

Salada Primavera

Ingredientes

- ✓ 300g de arroz;
- ✓ Água;
- ✓ Sal q.b.;
- ✓ 100g de brócolos;
- ✓ 50g de milho;
- ✓ Vinagre;
- ✓ 400g de feijão vermelho cozido;
- ✓ 50g de algas chinesas (demolhadas);
- ✓ 100g de cogumelos laminados;
- ✓ 1/2 pimento vermelho, cortado aos quadrados;
- ✓ 50g de amêndoa laminada e torrada;

Preparação

Coza o arroz e deixe arrefecer.
Coza os brócolos a vapor e reserve.
Coloque os restantes ingredientes numa taça, junte o arroz frio, os brócolos e envolva com a ajuda de uma espátula.
Sirva.

Barbara Bulhões



José Lima e Manuel Mota

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
316	11.7	57.9	5.7	5.1

EB1/7 de São Brás

1º e 4º Ano

Salada de frango

Ingredientes

- ✓ Alface;
- ✓ 1 cenoura;
- ✓ 3 colheres sopa de Milho;
- ✓ Espinafres;
- ✓ 1 fatia de pão torrado;
- ✓ 1 peito de frango;
- ✓ 1 colher de chá de azeite;
- ✓ Vinagre;
- ✓ Sal q.b..

Preparação

Lavam-se todos os vegetais e cortam-se em pedaços pequenos.

Põe-se o frango a cozer, depois de cozido desfia-se.

Colocam-se todos os vegetais numa taça, junta-se o pão torrado em pequenos pedaços e o frango desfiado.

Por fim, tempera-se com azeite, vinagre e sal a gosto.

Bom apetite!

Anabela Félix

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
313	32.0	26.2	5.0	9.4



EB1/J de Fénais da Ajuda

2.º B

Anabela Félix

Salada de atum

Ingredientes

- ✓ 1 curgete;
- ✓ 1 pimento vermelho;
- ✓ 1 pimento verde;
- ✓ Tomate cherry a gosto;
- ✓ 1 lata de milho;
- ✓ Meio repolho roxo;
- ✓ 2 cenouras;
- ✓ 200gr de massa de "cotovelo";
- ✓ 2 latas de atum;
- ✓ delicias do mar (opcional);
- ✓ sal q.b.;
- ✓ azeite q.b.;
- ✓ vinagre balsâmico.

Preparação

Lave todos os legumes muito bem e numa taça corte a curgete às rodelas, os pimentos aos cubos pequenos e rale muito bem as cenouras e o repolho roxo. Entretanto, cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem, e, coza os ovos em outro tacho. Depois de cozida, escorra a massa, coloque na taça com os legumes e junte o tomate cherry. Escorra o milho e o atum e coloque tudo na mesma taça. Corte os ovos de acordo com a sua preferência. Tempere tudo com azeite, um pouco de sal e vinagre balsâmico. Sirva de seguida. Bom apetite!

Gonçalo Costa

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
449	25.8	59.3	5.9	13.6

Escola EB1/J Prof. Amâncio da Câmara Leite

2º B

Gonçalo Costa



Salada: Feijão-frade com atum

Ingredientes

- ✓ 1 lata de feijão-frade cozido;
- ✓ 1 tomate;
- ✓ 1 pepino;
- ✓ 1 lata de atum em conserva;
- ✓ 1 queijo branco fresco;
- ✓ ½ cebola média;
- ✓ 3 ovos cozidos;
- ✓ Orégãos q.b.;
- ✓ Sal q.b.;
- ✓ Azeite para temperar.

Preparação

Abra a lata de feijão-frade cozido, escorra a água, passe por água fria e coloque-o dentro de uma saladeira. Lave o tomate e corte-o em pedaços não muito pequenos.

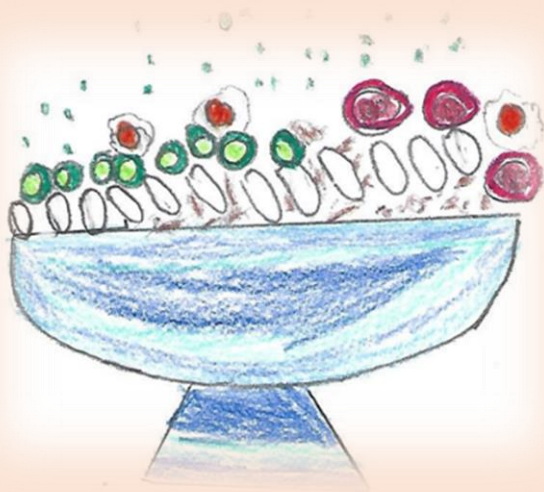
Descasque parcialmente o pepino e corte-o às rodelas. Pique a cebola e junte o atum escurrido. Corte o queijo branco fresco aos cubos.

Tempere com sal, azeite e vinagre. Polvilhe com orégãos.

Misture todos os ingredientes. Decore com os ovos cozidos às rodelas.

Sirva a salada fria.

Beatriz Botelho Silva



Leticia Ferreira

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
338	27.5	18.0	4.4	19.2

EB1/J Professor Manuel Jacinto da Ponte

2º B

Salada quinoa e legumes

Ingredientes

- ✓ 250 g de quinoa;
- ✓ 2 canecas de água;
- ✓ 250 g de brócolos;
- ✓ 1 cenoura pequena;
- ✓ 1 curgete pequena;
- ✓ 1 pimento amarelo;
- ✓ 1 cebola roxa pequena;
- ✓ 1 colher de sopa de sumo de limão;
- ✓ Meio ramo de coentros (opcional);
- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ 1 colher de sopa de azeite;
- ✓ Sal e pimenta q.b..

Preparação

Lave bem a quinoa com água corrente.
Coloque-a numa panela e adicione 2 canecas de água. Deixe ferver e, de seguida, baixe o lume. Deixe cozinhar durante cerca de 12 - 15 minutos.
Escorra a água e reserve a quinoa.
Lave bem os legumes e descasque a cenoura.
Numa frigideira salteie os legumes com azeite, até ficarem macios. Tempere com sal, pimenta e sumo de limão a gosto. Envuelva a quinoa e, por fim, os coentros.
Sirva quente ou fria.

Laura Camboia



Leonor Moniz

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
215	7.4	37.3	5.2	5.1

EBI/07 de S. Brás

2º e 3º B

Salada de salmão fumado

Ingredientes

- ✓ 1 alface;
- ✓ 1 tomate;
- ✓ 1 molho de rúcula;
- ✓ 1 maçã;
- ✓ 250 g de salmão fumado;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ 4 colheres de sopa de cubos de pão torrado;
- ✓ 1 colher de sopa de azeite;
- ✓ vinagre;
- ✓ sal.

Preparação

Lava-se a alface, o tomate e a rúcula, pica-se a cebola e o alho e corta-se o tomate em cubos. Depois, descasca-se a maçã e corta-se em gomos finos. Coloca-se a cebola e o alho numa saladeira, junta-se o azeite, o vinagre e o sal e mistura-se muito bem. De seguida, adiciona-se o tomate, a maçã, os cubos de pão torrado e o salmão.

Na hora de servir adiciona-se a alface e a rúcula.

Neuza Amaral Soares



Isac Moniz Soares

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
269	36.7	13.8	3.1	8.3

EB1/J de Fénais da Ajuda

3º A

Salada Verão

Ingredientes

- ✓ Folhas a gosto (alface, rúcula, acelga e agrião);
- ✓ ½ lata de milho;
- ✓ ½ chávena de cubinhos de peito de peru;
- ✓ Couve roxa;
- ✓ Cenoura ralada;
- ✓ 3 colheres de sopa de cebola picada;
- ✓ 1 colher de sopa de pimento vermelho cortado em cubinhos;
- ✓ Queijo magro em cubinhos;
- Para o molho:
- ✓ 2 colheres de chá de azeite;
- ✓ 1 colher de sopa rasa de vinagre;
- ✓ Sal a gosto.

Preparação

Forre a saladeira com as folhas. Acrescente a couve roxa e a cenoura ralada. Misture os restantes ingredientes num recipiente à parte e coloque na saladeira. Para preparar o molho, bata vigorosamente todos os ingredientes com uma colher. Regue a salada e sirva de seguida.

Bom apetite!

Ângela Ferreira



Amélia Oliveira

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
278	19.4	36.7	7.8	8.4

EB1/07 Professor Amâncio da Câmara Leite

3º C

Salada de Marisco e Ovas

Ingredientes

- ✓ 800g de ovas de bacalhau;
- ✓ Sal;
- ✓ 300g de camarão;
- ✓ 200g de delícias do mar;
- ✓ Folhas verdes (decoração);
- ✓ 1 cebola;
- ✓ Coentros;
- ✓ ½ pimento verde;
- ✓ ½ pimento vermelho;
- ✓ Pimento;
- ✓ 1 dl de azeite;
- ✓ ½ limão (sumo);
- ✓ 3 ovos cozidos.

Preparação

Coza as ovas em água e sal durante cerca de 40 minutos. Na mesma água coza os camarões durante cinco minutos. Corte as ovas em rodelas e misture com o camarão. Junte as delícias do mar, a cebola, os coentros e os pimentos, tudo picado.

Tempere com sal e pimenta, com o azeite e o sumo de limão. Decore com o ovo cozido.

Mateus Claudino Bulhões



Mateus Claudino Bulhões

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
473	50.1	6.4	1.0	29.9

EB1/19 Professor Manuel Jacinto da Ponte

3º C

Salada de bacalhau

Ingredientes

- ✓ 1 posta de bacalhau cozido;
- ✓ 1 lata de feijão-frade cozido;
- ✓ 1 dl de azeite;
- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ 1 cebola pequena;
- ✓ 2 ovos;
- ✓ 0.50 dl de vinagre;
- ✓ q.b. sal e pimenta;
- ✓ 1 ramo de salsa;
- ✓ 1 alface.

Preparação

Coza o bacalhau, retire-lhe a pele e as espinhas e lasque-o. Coza também os ovos.

Entretanto, abra a lata de feijão, escorra e passe por água fria. Descasque a cebola e os alhos, pique-os e reserve-os. Escolha e lave a salsa e a alface.

Pique a salsa.

Coloque numa travessa o feijão e o bacalhau. À parte faça o molho: misture a cebola, os alhos, a salsa, o azeite, o vinagre, o sal e a pimenta e deite sobre a salada.

Polvilhe com os ovos picados. Enfeite com folhinhas de alface e sirva fria.

Vasco Silva Soares



Vasco Silva Soares

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
387	33.4	23	5.9	19.4

E.B.1/J.7. Pe. Dr. Laudalino da Câmara Moniz de Sá

3ª B

Salada de Massa

Ingredientes

- ✓ 100 g de massa integral;
- ✓ 1 lata pequena de milho;
- ✓ 1 cenoura;
- ✓ sal q. b.;
- ✓ 1 peito de frango;
- ✓ ½ cebola;
- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ 1 colher de sopa de azeite;
- ✓ 1 tomate;
- ✓ pimenta preta e pimenta branca a gosto.

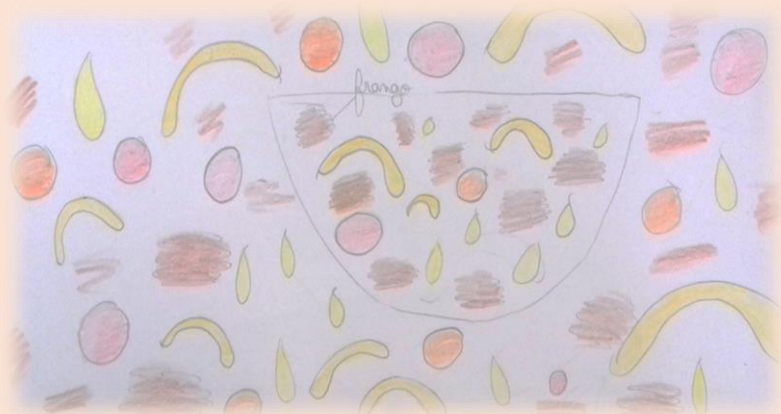
Preparação

Refoga-se a cebola, o alho e o azeite.
 Põe-se a massa a cozer. Depois de cozida escorre-se.
 Noutro recipiente, refoga-se o frango cortado aos bocadinhos com a cenoura, e a seguir junta-se o tomate aos cubinhos.
 Depois de tudo refogado, misturam-se todos os ingredientes, não esquecendo de pôr o milho e colocar os temperos.

Inês Félix

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
408	23.3	62.4	8.7	8.6



Inês Félix

EB1109 de Fénais da Ajuda

4ª D

Salada de Quinoa

Ingredientes

- ✓ 1 copo de quinoa em grão;
- ✓ 4 copos de água;
- ✓ 1 cebola roxa;
- ✓ Brócolos cozidos e picados a gosto;
- ✓ Metade de 1 pimentão amarelo, de 1 verde e de 1 vermelho picados;
- ✓ 1 limão;
- ✓ Sal, azeite e pimenta preta a gosto.

Preparação

Coloque a cozer a quinoa com os 4 copos de água, em lume médio até secar. Num recipiente misture o azeite com a cebola e os brócolos refogue um pouco. Coloca-se sal e pimenta preta a gosto e o sumo de limão. Por fim, misturaram-se estes ingredientes na quinoa. Verta numa taça e fica pronto a servir.

Luana Pacheco Clementino



Simão Costa

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
230	7.3	39.4	5.2	6.3

EB1/17 Professor Amâncio da Câmara Leite

4º D

Salada de peixe

Ingredientes

- ✓ 1 posta média de peixe cozido;
- ✓ 200g de jardineira;
- ✓ 1 tomate;
- ✓ Salsa a gosto;
- ✓ Azeite e vinagre a gosto;
- ✓ Sal q.b..

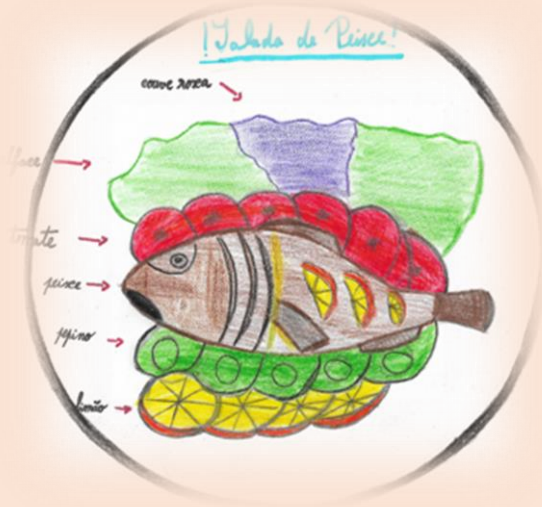
Preparação

Prepare o peixe. Retire-lhe a pele e as espinhas e desfaça-o em lascas. Coza, entretanto, a jardineira com o sal. Corte, por fim, o tomate em gomos. Coloque, numa travessa, a jardineira cozida, o peixe desfiado e tempere. Enfeite com o tomate e com a salsa. Sirva.

Miguel Pereira Branco

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
351	34.4	35.0	6.8	7.1



EB1/J Professor Manuel Jacinto da Ponte

4º A

Miguel Pereira Branco

Salada de frango com mistura de sementes

Ingredientes

- ✓ 1 alface verde;
- ✓ 1 alface roxa;
- ✓ 100g rúcula;
- ✓ 1 pepino;
- ✓ 2 frango assado ou cozido;
- ✓ 2 ovo cozido;
- ✓ 2 colheres de sopa de noz picada grosseiramente;
- ✓ 2 colheres de sopa de mistura de sementes;
- ✓ 2 colheres de sopa de azeite virgem;
- ✓ vinagre balsâmico.

Preparação

Lave bem os vegetais, pique-os grosseiramente com as mãos e, coloque-os numa saladeira. Adicione o pepino cortado a gosto. Corte o ovo aos quartos e junte ao preparado. Adicione as nozes e o frango cortado aos cubos. Decore com uma colher de sopa de sementes e tempere a salada com o azeite virgem e o vinagre balsâmico.

Carlota Botelho Rodrigues



Carlota Botelho Rodrigues

Valor nutricional

<i>Calorias (Kcal)</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>H. Carbono (g)</i>	<i>Fibras (g)</i>	<i>Gordura</i>
<i>235</i>	<i>20.1</i>	<i>7.4</i>	<i>3.3</i>	<i>14.5</i>

Pe. Dr. Laudalino da Câmara Moniz de Sá

4º C

Salada de espinafre temperado

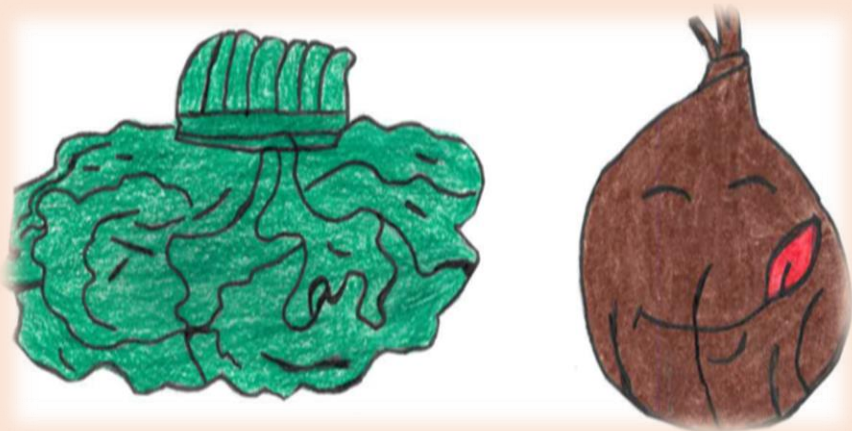
Ingredientes

- ✓ 200 g de folhas de espinafre ;
- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ 1 pequena cebola roxa;
- ✓ ½ colher de chá de azeite;
- ✓ 1 colher de chá de vinagre;
- ✓ ½ colher de chá de mostarda;
- ✓ Sal a gosto.

Preparação

Pique o alho, corte a cebola em meias rodela.
Coloque as folhas de espinafre e a cebola numa saladeira e misture bem.
Para o molho, misture todos os ingredientes restantes.
Adicione ao preparado e envolva tudo.
Sirva.

Patrick John Moniz



Patrick John Moniz

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
73	3.5	8	2.9	4.0

Pe. Dr. Laudalino da Câmara Moniz de Sá

UNECA

Salada Colorida com Frango

Ingredientes

- ✓ 1 alface;
 - ✓ 1 cenoura
 - ✓ 100g de couve roxa;
 - ✓ 2 colheres de sopa de milho;
 - ✓ 1 tomate cereja (para decorar);
 - ✓ 2 colheres de chá de vinagre branco;
 - ✓ 1 colher de sopa de azeite;
 - ✓ Sal, a gosto;
- Para a Carne:*
- ✓ 300g de peito de frango
 - ✓ 2 colheres de sopa de ervas aromáticas para grelhados;
 - ✓ Pimenta do reino.
 - ✓ Sal, a gosto.

Preparação

Corte o peito de frango em pedaços (cubos ou tiras) e tempere com as ervas aromáticas, a pimenta do reino e o sal. Misture para envolver bem o frango nos temperos e grelhe até ficar dourado.

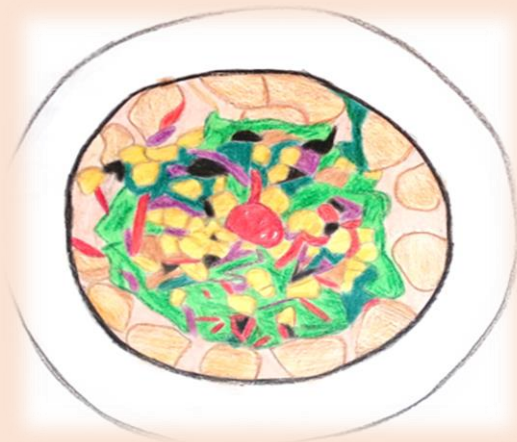
Enquanto estiver a grelhar, prepare a salada: lave as folhas de alface, corte-as e coloque-as numa saladeira.

Acrescente a couve roxa cortada em fatias finas e a cenoura ralada.

Tempere a salada com vinagre, azeite e sal. Mexa para misturar bem os temperos.

No centro do prato coloque uma porção de salada, polvilhe com o milho e coloque 1/4 de tomate de cereja decorando o topo. Disponha em redor o frango, e está pronta para ser servida. Bom apetite.

Maria Moniz



Matilde Gonçalves

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
240	32.7	7.2	2.1	8.5

EB9 2.3 da Maia

5ºA

Salada de bacalhau com lentilhas

Ingredientes

- ✓ 400 g. de bacalhau demolhado;
- ✓ 500 g. de lentilhas;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 100 g. de cenouras;
- ✓ 100 g. de arroz;
- ✓ 2 pimentos;
- ✓ 4 colheres de sopa de azeite;
- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ Sal, pimenta e salsa q.b.

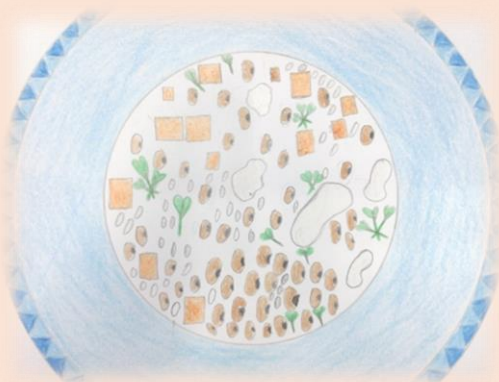
Preparação

Ponha as lentilhas de molho durante 15 minutos e depois coza-as juntamente com a cebola. Tempera-as com sal perto do fim da cozedura. Escorra-as e reserve. Coza o arroz em bastante água, temperada com sal, durante 10 minutos. Por fim, passe-o por água fria e escorra bem. Coza, também, as cenouras aos cubinhos, depois de descascadas e lavadas.

Entretanto, escale o bacalhau entre 2 a 3 minutos e, de seguida, retire-lhe as peles e espinhas e parta-o em lascas. Escolha e lave a salsa, pique alguma, de maneira a ter 3 ou 4 colheres de sopa. Prepare um molho com os alhos picados, o azeite, o vinagre, o sal e a pimenta.

Envolva as lentilhas com o bacalhau, o arroz, as cenouras, os pimentos e a salsa picada.

Coloque numa travessa, regue com o molho e sirva.



Tomás Pereira

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
475	42.5	66.2	10.1	5.8

EB 2,3 da Maia

5º B

Salada de bacalhau com arroz

Ingredientes

- ✓ 2 postas de bacalhau demolidado;
- ✓ 100g tomate cereja;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 1 ramo de salsa;
- ✓ 1 dente de alho;
- ✓ 1,5dl de azeite;
- ✓ 15g de arroz;
- ✓ 2 ovos cozidos;
- ✓ 3 colheres de sopa de vinagre de cidra;
- ✓ Sal e pimenta q.b.

Preparação

Leve ao lume 3 tachos com água. Num, coza o arroz em bastante água a ferver temperada com sal, durante 10 minutos. Noutro coza os ovos.

Ponha o bacalhau noutro tacho com água a ferver. Baixe o lume e deixe cozer 8 minutos. Tire as espinhas e desfaça-o em lascas.

Depois do arroz cozido, coloque-o no passador, passe por água fria e deixe-o a escorrer. Mergulhe os ovos em água fria e depois descasque-os.

Entretanto, lave e pique a salsa, o alho e a cebola.

Coloque numa saladeira o bacalhau, o arroz, a salsa, a cebola, o alho e o tomate cortado aos cubos. Polvilhe com sal e pimenta. Regue com o azeite e o vinagre e envolva tudo, com cuidado.

Sirva fria, decorada com gomos de ovo cozido.

Mariana Pimentel



Mariana Pimentel

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
337	26.7	34.3	1.2	10.0

EB 2.3 da Maia

5º C

Salada Frango e queijo

Ingredientes

- ✓ 2 folhas de alface;
- ✓ 1 peito de frango;
- ✓ 300 gramas de queijo mussarela;
- ✓ 100 gramas de queijo parmesão;
- ✓ Sal;
- ✓ Pimenta do reino.
- ✓ Vinagre e Azeite.

Preparação

Retire o talo da alface e corte-a com as mãos. Para desinfetar coloque-a numa taça e adicione 2 colheres de sopa de vinagre branco e água. Remova a alface da água, escorra bem e tempere com vinagre, azeite e sal.

Corte o peito de frango em cubos de tamanho médio, tempere com sal e pimenta e grelhe.

Corte a mussarela em cubos médios.

Adicione uma camada de alface e junte por cima um pouco do frango e queijo mussarela.

Acrescente outra camada de alface, queijo mussarela e o restante frango por cima. Adicione uma colher de sopa de queijo parmesão, por cima.

Sirva.



Nicole Raposo

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
350	29.2	1.6	0.5	24.3

EB 2,3 da Maia

5º D

Salada de Atum

Ingredientes

- ✓ Alface frisada escolhida, lavada e bem escorrida;
- ✓ 1 lata de atum;
- ✓ 1 tomate cherrie;
- ✓ 1 queijinho fresco;
- ✓ 4 delicias do mar;
- ✓ 2 ovos;
- ✓ Sal, pimenta, ervas aromáticas para salada, azeite e vinagre (molho).

Preparação

Desfie o atum numa taça. Coza os ovos aproximadamente 6 minutos e, de seguida, coloque-os em água com gelo. Descasque-os cuidadosamente e corte-os às rodelas.

Num prato largo disponha a alface ao centro e o atum. Corte o tomate em rodelas e coloque à volta do prato.

Corte o queijinho fresco e ponha cada rodela em cima do tomate e, por último, uma de ovo. Decore com as 4 delicias do mar.

Reque com o molho já previamente misturado.



Leticia P.

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
317	35.1	4.7	1.0	18.3

EB 2,3 da Maia

6º B

Salada de salpicão de frango

Ingredientes

- ✓ 2 peitos de frango cozidos e desfiados;
- ✓ 3 pimentos (verde, vermelho, amarelo);
- ✓ 3 maçãs verdes com casca, cortadas aos quadradinhos;
- ✓ 4 batatas cozidas aos quadradinhos;
- ✓ 1 cebola média picadinha;
- ✓ 4 talos de salsa (Aipo) cortados muito miudinhos;
- ✓ Uva-passa a gosto;
- ✓ Azeitonas pretas e verdes picadinhas;
- ✓ Ananás/Abacaxi;
- ✓ Cerejas frescas.

Preparação

Num recipiente grande mistura-se bem todos os ingredientes e adiciona-se sal a gosto.

Transfere-se para uma saladeira grande e decora-se com abacaxi ou ananás e cerejas frescas.

Marisa Medeiros

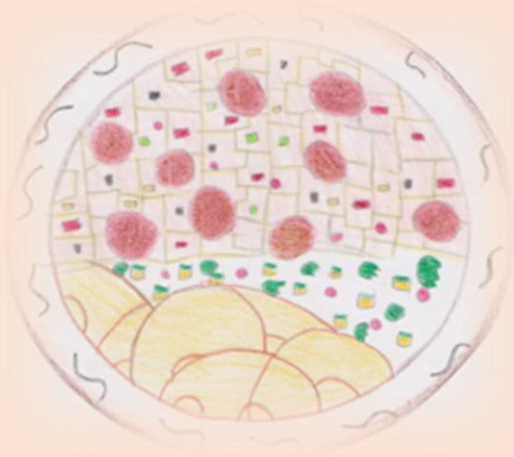
Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
337	22.0	56.9	8.6	3.9

EB 2.3 da Maia

6º D

Marisa Medeiros



Salada de bacalhau e feijão-frade

Ingredientes

- ✓ 1 embalagem de bacalhau demolhado e desfiado;
- ✓ 1 frasco de feijão frade cozido;
- ✓ 3 ovos cozidos;
- ✓ 3 batatas;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ Azeite e sal q.b. .

Preparação

Descasque as batatas e corte-as em cubos. Leve-as a cozer, juntamente com os ovos, 15 minutos, em água temperada com sal.

Ao mesmo tempo, mas noutro tacho, leve o bacalhau a cozer.

Descasque a cebola e corte-a em rodelaas muito finas e refogue-a em bastante azeite.

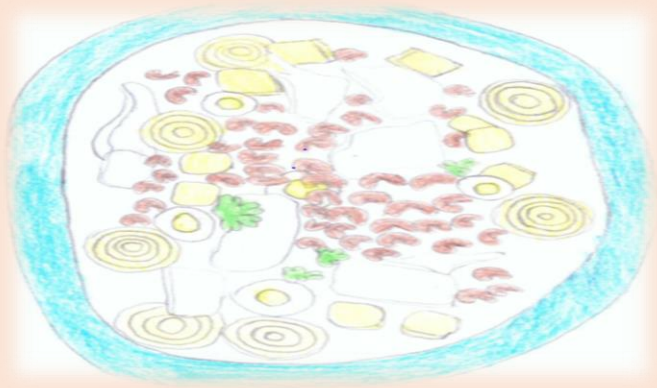
Após estar tudo cozido, escorra e depois misture ao refogado. Reduza o lume e mexa com cuidado.

Descasque os ovos, corte-os em luas ou em cubos e junte ao refogado.

Mexa mais um pouco para absorver o sabor do refogado e retire.

Disponha numa saladeira e sirva.

Mariana Pacheco



Filipa Braga

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
394	34.2	33.3	5.0	14.7

EB 2,3 da Maia

7º A

Salada vegetariana

Ingredientes	Preparação										
✓ 1 cebola roxa; ✓ 1/2 repolho roxo; ✓ 4 folhas de alface frisada e roxa; ✓ 1 maçã verde; ✓ 1 peito de galinha cozido; ✓ Noz picada ; ✓ Amêndoa picada.	Cortam-se os ingredientes a gosto, misturam-se e temperam-se de acordo com o seu paladar. Coloque numa saladeira e sirva.										
	Valor nutricional <table><tr><th>Calorias (Kcal)</th><th>Proteínas (g)</th><th>H. Carbono (g)</th><th>Fibras (g)</th><th>Gordura</th></tr><tr><td>336</td><td>19.8</td><td>28.5</td><td>7.2</td><td>18.4</td></tr></table>	Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura	336	19.8	28.5	7.2	18.4
	Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura						
	336	19.8	28.5	7.2	18.4						
EB 2,3 da Maia 7º B											
Maura Silva											

Salada de pão de alho

Ingredientes

- ✓ Alface;
- ✓ 1 lata de milho (pequena);
- ✓ 2 cenouras (médias) raladas;
- ✓ 2 tomates;
- ✓ 10 azeitonas pretas (preferencialmente);
- ✓ Frutos secos (a gosto);
- ✓ 1 pacote de pão de alho.

Preparação

Lavar bem os legumes e deixar escorrer.

Picar em pedacinhos a alface, raspar as cenouras e cortar às rodelas as azeitonas.

Abrir uma lata de milho e deixar escorrer.

Partir grosseiramente o pão de alho.

Misturar todos os ingredientes num recipiente e acrescentar os frutos secos, a gosto.

Sugestão: Esta salada pode servir para acompanhar um prato de peixe ou de carne.



Bernardo Amaral
Miguel Moniz
Nelson Ponte
Ronaldo Arruda
Simão Silva

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
243	6.0	33.2	4.8	10.2

EB 2,3 da Maia

7º C

Salada de frango light com palmito

Ingredientes

- ✓ 1 peito de frango sem osso;
- ✓ 2 dentes de alho grandes;
- ✓ 1 xícara de peru em cubos;
- ✓ 2 colheres de sopa de azeitonas verdes picadas;
- ✓ 1 xícara de cenoura ralada fininha;
- ✓ Orégão a gosto.
- ✓ 1 xícara de palmito picado;
- ✓ ½ cebola em cubos;
- ✓ 1 limão;
- ✓ 2 colheres de chá de azeite;
- ✓ 2 colheres de sopa de cheiro verde;
- ✓ Sal a gosto;
- ✓ Paprica a gosto;

Preparação

Lave bem o peito de frango com água e vinagre, corte em cubos e tempere com alho, cebola, orégão, paprica e sal.

Numa frigideira coloque o azeite e doure o alho. Em seguida, adicione o frango e cozinhe até ficar macio. Reserve e espere esfriar. Desfie o frango. Cozinhe o palmito e reserve. Rale a cenoura em fatias finas.

Misture todos os ingredientes, inclusive o peito de peru, esprema o limão, adicione as azeitonas, cheiro verde e sirva em seguida. Se necessário ajuste o sal.

Neuza Aguiar
Soares
Miguel Oliveira
Souza



Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
295	24.9	31.9	3.1	9.1

EB 2,3 da Maia

7º D

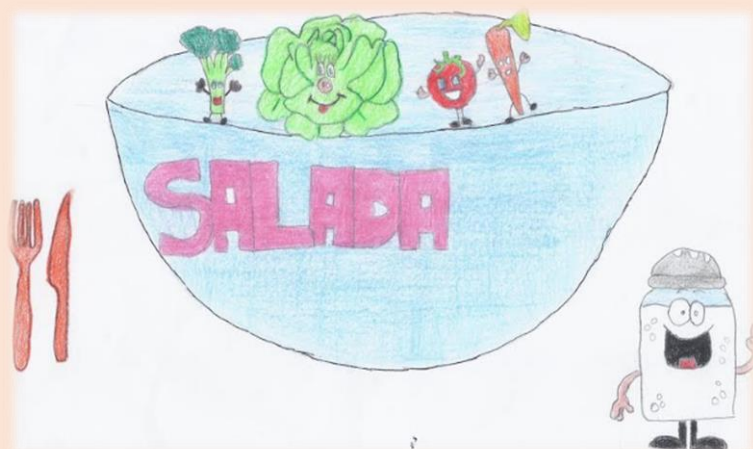
Salada fria

Ingredientes

- ✓ 400g massa penne cozido;
- ✓ 500g lombos de salmão em cubos;
- ✓ 6 dentes de alho laminado;
- ✓ 100g tomate fresco em cubos;
- ✓ 500g rúcula em folhas;
- ✓ 200g requeijão aos cubos;
- ✓ 100g nozes picadas;
- ✓ Coentros picados;
- ✓ Azeitonas verdes;
- ✓ Sal marinho, azeite e vinagre e pimenta.

Preparação

Misturar todos os ingredientes numa saladeira. Temperar a gosto com o azeite, o sal marinho, o vinagre e a pimenta.



Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
610	33.6	56.3	3.9	28.3

EB 2.3 da Maia

8º A

Salada de frango

Ingredientes

- ✓ 150g de macarrão espiral;
- ✓ 1 peito de frango cozido e desfiado;
- ✓ 1 dente de alho amassado;
- ✓ 1 colher de sopa de azeite oliva;
- ✓ 1 colher de sopa de vinagre de maçã;
- ✓ 1 tomate sem pele e sem sementes, cortado em cubinhos;
- ✓ 2 colheres de sopa de manjeriçã fresco picado;
- ✓ 1 colher de sopa de sementes de linhaça;
- ✓ Sal e pimenta a gosto.

Preparação

Cozinhe o macarrão conforme a orientação da embalagem, escorra e reserve num recipiente até esfriar.

Numa saladeira, coloque o alho amassado, o azeite, o vinagre de maçã, o tomate, o manjeriçã, o frango desfiado e adicione o macarrão frio.

Misture tudo e guarde a salada de macarrão no frigorífico, até à hora de servir.

Regina Melo
Leticia Moniz

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
453	24.5	59.9	4.0	11.9



EB 2,3 da Maia

8º B

Francisco Rodriquês

Salada de delícias de lagosta

Ingredientes

- ✓ 2 delícias de lagosta;
- ✓ 100g de alface roxa cortada em pedaços;
- ✓ 100g de alface frisada cortada em pedaços;
- ✓ 1 manga pequena cortada em cubinhos;
- ✓ Meia papaia cortada em cubinhos;
- ✓ 3 colheres de sopa de maionese magra;
- ✓ 100g de iogurte natural;
- ✓ 1 colher de chá de caril em pó;
- ✓ Meia lima;
- ✓ Sal q. b.;
- ✓ Pimenta q. b..

Preparação

Numa tigela, misture a maionese com o iogurte.

Tempere com sal, pimenta, caril e, aproximadamente, 2 colheres de chá de sumo de lima.

Mexa tudo e retifique os temperos.

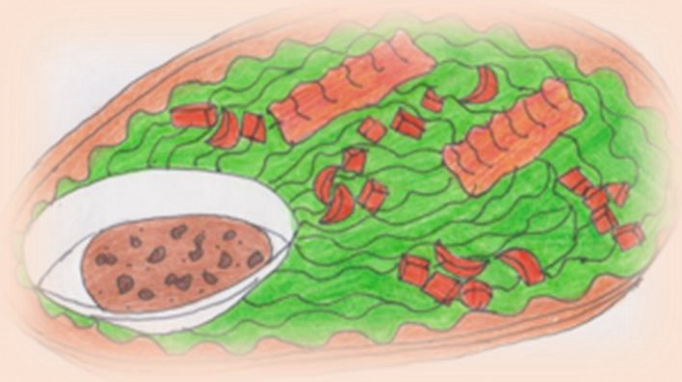
Numa saladeira, misture as duas alfaces.

Por cima, espalhe a manga e a papaia, seguindo-se as delícias de lagosta, cortadas em fatias.

Guarde a salada no frigorífico até que fique fresca.

Na hora de servir, acompanhe com o molho polvilhado com um pouco de caril em pó.

Duarte Câmara Sousa



Mafalda Caetano

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
288	18.5	28.0	3.5	12.4

EB 2.3 da Maia

8º C

Salada quente

Ingredientes

- ✓ 2 cenoura raspada;
- ✓ 1/2 repolho roxo;
- ✓ 1 alface;
- ✓ 200g de feijão-frade cozido;
- ✓ 2 colheres de sopa de óleo de coco;
- ✓ 1 tomate;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 2 colher de sopa folhas de amendoins natural;
- ✓ Folhas de Orégãos;
- ✓ 1 queijo fresco aos cubos.

Preparação

Numa frigideira, torram-se os amendoins, juntando-se 2 colheres de óleo de coco. Sempre mexendo, juntam-se todos os ingredientes já cortados.

Coloque o preparado numa saladeira e sirva com queijo de cabra fresco aos cubos.

Bom apetite!

Valor nutricional

Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
265	12.2	29.8	8.1	13.9



Raquel Pacheco, Marli Câmara, Nádia Cordeiro, Bárbara Couto,
Leticia Costa, Fabiana Silva e Matilde Leite

EB 2,3 da Maia

8º D

Salada de pera, espargos e queijo Président

Ingredientes

- ✓ Rúcula selvagem q.b.;
- ✓ 5 tomates cereja;
- ✓ 5 espargos verdes;
- ✓ 1 pera de consistência firme;
- ✓ 5 a 6 fatias de queijo Président;
- ✓ Azeite q.b.;
- ✓ Vinagre balsâmico q.b.;
- ✓ Sal q.b.;
- ✓ Salsa picada q.b.;
- ✓ 1 colher de chá de mostarda Dijon.

Preparação

Comece por aquecer uma grelha e unte-a com um fio de azeite. Grelhe a pera e os espargos e reserve-os.

Entretanto, emprate a salada, colocando a rúcula, as fatias de queijo, o tomate cereja cortado ao meio, a pera e os espargos grelhados.

Aproveite o suco que ficou na grelha (se sobrar) e misture-o com azeite, vinagre balsâmico, a mostarda Dijon e a sal.

Tempere a salada com este molho vinagrete. Coloque um pouco de salsa picada e está pronto a servir.

Bom proveito!



Valor nutricional

<i>Calorias (Kcal)</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>H. Carbono (g)</i>	<i>Fibras (g)</i>	<i>Gordura</i>
428	21.7	18.7	3.7	31.1

EB 2.3 da Maia

9º C

Salada chinesa picante com frango e sementes de gergelim

Ingredientes		Preparação				
✓ Uma cenoura média; ✓ 1 couve chinesa média; ✓ 1 ramo médio de coentros; ✓ 1 colher de sopa de sementes de gergelim preto; ✓ 1 colher de sopa de sementes de gergelim branco; ✓ 35 g de castanha de caju (opcional); ✓ 200-300 g de filletes de frango cozido;	✓ 2 colheres e sopa de molho de soja (shoyu); ✓ 2 colheres de sopa de vinagre branco (opcional); ✓ 2 cm de raiz de gengibre; ✓ 2 colheres de sopa de azeite; ✓ 1,5 colheres de chá de óleo de gergelim; ✓ 2-3 cebolas; ✓ Sal a gosto.	Para o molho, misture num recipiente pequeno o molho de soja, o vinagre, o azeite, o óleo de gergelim, sal, cebola e gengibre picados bem fininhos. Misture bem e deixe repousar. Rale a cenoura, corte a couve chinesa e pique os coentros. Corte o frango cozido em pedaços grandes. Coloque as verduras e o frango numa saladeira grande, acrescente as sementes de gergelim, a castanha de caju e o molho. Misture bem. A deliciosa salada está pronta.				
		Valor nutricional				
		Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibras (g)	Gordura
		375	30.5	17.9	4.8	21.6
		EB 2.3 da Maia Profiz 1A AC				

A tua receita

Ingredientes

Preparação

Valor nutricional

Calorias
(Kcal)

Proteínas
(g)

H. Carbono
(g)

Fibras
(g)

Gordura