



# PORTEFÓLIO DE RECEITAS SUSTENTÁVEIS



## **FICHA TÉCNICA**

**Título:** Portefólio de receitas sustentáveis

**Coordenação:** Fátima Carneiro e Carla Anastácio

**Edição:** Agrupamento de Escolas da Ericeira-EB1/JI da Freguesia de Santo Isidoro, 2022

## ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	3
<b>CREME DE LEGUMES</b> .....	4
<b>SOPA DE FEIJÃO VERDE</b> .....	6
<b>CANEJA DE INFUNDICE</b> .....	8
<b>ARROZ DE POLVO</b> .....	10
<b>BORREGO NO TACHO</b> .....	12
<b>CARIL DE FAVAS</b> .....	13
<b>ERVILHAS TORTAS SALTEADAS</b> .....	14
<b>PARRAMEIRO</b> .....	16
<b>PANQUECAS DE AVEIA</b> .....	17
<b>QUEIJADAS DE PÊRA ROCHA</b> .....	19
<b>FIOS DE OVOS</b> .....	20

## INTRODUÇÃO

O presente portefólio tem como objetivo desenvolver a consciência e hábitos de vida focados na sustentabilidade, procurando-se influenciar os conhecimentos, as atitudes e os comportamentos que contribuem de forma significativa para a alimentação saudável e sustentável, e para a melhoria da vida no Planeta.

Este portefólio insere-se no Projeto Eco-Escolas, reúne os contributos dos alunos da EB1/JI da Freguesia de Santo Isidoro, e contou com a colaboração da comunidade educativa, do Agrupamento de Escolas da Ericeira, da Junta de Freguesia de Santo Isidoro e da Câmara Municipal de Mafra.

## CREME DE LEGUMES



Comer sopa à refeição, principalmente de legumes, é um excelente hábito que deve ser mantido durante toda a vida! A sua confeção é rápida, barata, e os benefícios para a saúde são imensos: é uma fonte de nutrientes, fibra, possui poucas calorias, sacia e hidrata. É também uma excelente forma de comer todos os legumes necessários para ter uma alimentação equilibrada, principalmente para quem não gosta de legumes cozidos nas refeições principais!

E, afinal, se o Creme de Legumes é a primeira refeição dos bebés, é porque é mesmo muito importante!

Para fazer o nosso creme de legumes escolhemos legumes da época (sazonais) e de produtores da região, que embora não tenham o “selo biológico”, são mais saudáveis e ajudam a economia local.

**Ingredientes:**

- 1 batata média
- 1 cebola média
- ½ couve-flor
- 1/2 courgete
- 6 cenouras
- 6 “quadrados” de abóbora
- água q.b.
- sal grosso q.b.

**Preparação:**

1. Descascam-se todos os legumes (à exceção da couve-flor), lavam-se e cortam-se em pedaços pequenos (para a cozedura ser mais rápida).
2. Coloca-se tudo numa panela de pressão, junta-se água até cobrir os legumes, e sal q.b. (eu juntei uma colher de sobremesa).
3. Fecha-se a panela (não esquecer de colocar o “pipo” para não sair o vapor), espera-se que esteja a ferver (começa a rodar o “pipo”) e espera-se mais 10 minutos depois de começar a ferver.
4. Depois dos 10 minutos desliga-se o lume e espera-se até que a panela não esteja a fazer barulho, para tirar o “pipo”, e só mais tarde é que se pode abrir. (Nesta fase podes pedir ajuda aos pais. Se não tiveres panela de pressão podes fazer numa panela normal, mas demora mais tempo).
5. Trituram-se todos os legumes com uma “varinha mágica”, até estar tudo em creme.

**Bom apetite!**

## SOPA DE FEIJÃO VERDE



### Ingredientes:

- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- azeite
- 5 batatas
- 3 cenouras
- 1 nabo
- 400g de feijão verde
- 10 rodela de chouriço
- sal
- 1 caldinho Knorr
- ½ colher de chá de colorau

### Preparação:

1. Num tacho, picar e refogar a cebola no azeite até ficar com uma cor douradinha e, de seguida, colocar o alho e juntar água até meio do tacho; mais ou menos um litro.
2. Deixar ferver e em seguida meter as batatas, as cenouras, o nabo (tudo cortado aos cubos).
3. Juntar o caldinho Knorr, o sal e ½ colher de chá de colorau e deixar cozer.
4. Deixar a cozinhar durante cerca de 30 minutos, em lume médio.

5. Passar a varinha mágica até ficar um creme.
6. Por fim, juntar o feijão verde laminado, umas rodela de chouriço, juntar mais água, se necessário, deixar cozer e já está!



## CANEJA DE INFUNDICE

### Prato Típico da Ericeira

adorado por muitos, renegado por outros...

#### Ingredientes:

- 1 caneja
- batatas q.b
- sal grosso
- azeite para tempero

#### Preparação:

Inicialmente a caneja é partida em postas separadas na espinha, ficando todas presas pela barriga. Depois é lavada em água do mar limpa, salpicada em sal grosso, embrulhada no estilo de múmia, primeiro com trapos brancos entalados nos cortes das postas e depois com uma serapilheira. Seguidamente é posta numa gaveta sem luz e ventilação durante 5 dias.

Passados estes dias, desembrulha-se o peixe e põe-se ao sol cerca de 15 minutos, tendo-se previamente retirado os trapos brancos já usados. Embrulha-se em novos trapos, repetindo a operação “múmia”. Nesta altura já se nota um forte cheiro amoniacal. Enterra-se o peixe durante mais 10 dias, de onde sai diretamente para ser cozinhado.

Para a cozedura, o peixe é separado das batatas, fazendo uma cozedura normal.

Ao servir o prato, este deve ser temperado com bastante azeite e os apreciadores não usam vinagre, nem sequer nas batatas.

Acompanhe com pão e vinho. Sente-se à mesa com a família e amigos e aproveite.

Quanto pior lhe cheirar melhor lhe vai saber!

#### Curiosidades:

Quando bem curtido, o peixe, ao ser partido com o garfo, tem reflexos de madrepérola;

O peixe deve ser preparado entre os meses de outubro e março porque nos meses de verão o calor e a intensidade do sol prejudicam a consistência da caneja;

O cheiro amoniacal do peixe é tão forte que fica nas roupas de quem o degusta;

Se quiser provar caneja não vai conseguir fazê-lo em nenhum restaurante da zona. Procure um jagoz que o receba em sua casa e lhe dê a provar esta iguaria.

Na Ericeira, o prato caneja de Infundice é motivo de orgulho.

Em 2015 foi constituída a *Confraria da Caneja*.

## ARROZ DE POLVO



### Ingredientes:

- 2 polvo com cerca de 1 Kg
- água q.b
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 5 colheres de sopa Azeite
- 1 folha de louro
- 1 cenoura média
- 3 tomates maduros
- 500 gramas de arroz carolino
- 1 colher de sobremesa de sal
- ½ de um limão
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 1 colher de sopa de vinagre

### Preparação:

Coloque o polvo num tacho, cubra com água e leve ao lume. Deixe ferver, tapado e sobre lume brando, cerca de 20 minutos.

Descasque a cebola e os dentes de alho e pique-os finamente. Deite o azeite num tacho, deixe aquecer e adicione o alho e a cebola picados e o louro. Pele as cenouras, corte-as em cubinhos, adicione à cebola e tape o tacho. Lave o tomate e corte-o em cubinhos, ao mesmo tempo que o

limpa de grainhas, junte-o aos restantes legumes e deixe cozinhar, tapado e sobre lume brando, cerca de 10 minutos.

Escorra o polvo, mexa o líquido que resultou da cozedura e acrescente água a ferver até perfazer 8 dl. Deite sobre os legumes e deixe retomar a fervura. Entretanto, corte o polvo em pequenos pedaços mais ou menos uniformes. Assim que o caldo estiver a ferver, junte-lhe o arroz e os pedaços de polvo, tempere com sal e deixe cozer, tapado e sobre lume muito brando, cerca de 15 minutos.

Regue com o sumo do limão, junte a salsa picada e sirva sem demora.

## BORREGO NO TACHO

### Ingredientes:

- 3 Kg de carne de borrego com osso
- 2 cebolas
- 4 dentes de alho
- 2 folhas de Louro
- Sal q.b.
- Pimenta preta q.b.
- 1 colher sopa de colorau
- Salsa picada q.b.
- 2 dl. Vinho tinto
- Água q.b.
- 500 gramas de batatas
- 1 cabeça de brócolos

### Preparação:

1. Num tacho que possa ir ao forno colocar a cebola em rodelas, a carne, os alhos laminados, louro, sal, pimenta preta, colorau, salsa picada. Regar com o vinho e colocar a água até tapar por completo todos os ingredientes.
2. Levar ao forno pré aquecido a 180oC até que a carne fique tenra. Se necessário, acrescentar água durante a confeção.
3. Servir a carne acompanhada com batata cozida e brócolos cozidos e temperados com alho, azeite e vinagre.

**Bom apetite!**

**Nota:** Esta receita foi o meu jantar no dia 28-04-2022. As cebolas, os alhos, o louro, a salsa, as batatas e os brócolos vieram das hortas dos meus avós. A carne era de um borrego criado pela minha avó materna.

## CARIL DE FAVAS



### Ingredientes:

- 1 chávena de favas cozidas e descascadas
- 250 gramas abóbora e manteiga
- 100 gramas espinafres
- 1 pimento vermelho
- 1 malagueta vermelha (sem sementes)
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de caril em pó
- 100 ml creme de coco
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta preta
- 2 colheres de chá de coentros picados
- 1/2 lima (sumo e raspa)

### Preparação:

1. Pique a cebola e o alho finamente e leve a refogar num tacho com o azeite.
2. Escalde as favas com água a ferver. Escorra e deixe arrefecer. Descasque e coloque no tacho juntamente com a abóbora aos cubos e o pimento às tiras. Deixe refogar bem.
3. Numa tacinha à parte, dissolva o caril no creme de coco e junte aos legumes.
4. Tempere com sal e pimenta.
5. Adicione os espinafres e deixe levantar fervura durante 10 minutos.
6. Polvilhe com os coentros, a malagueta picada e o sumo e raspa da lima.

## ERVILHAS TORTAS SALTEADAS



### **Ingredientes:**

#### **Ervilhas tortas salteadas**

- 300 gramas de ervilhas tortas (toda a vagem)
- azeite (a gosto)
- 1 dente alho laminado (opcional)
- uma pitada pimenta preta
- uma pitada sal

#### **Pesto de abacate**

- 1 abacate
- 40 gramas amêndoas sem pele
- 6 raminhos coentros
- 6 folhas hortelã
- Sumo 1 limão ou lima
- 1 dente alho (opcional)
- uma pitada pimenta preta
- uma pitada sal

**Preparação:**

1. Retirar os fios laterais da vagem e os pés.
2. Lavar muito bem com água e um pouco de vinagre.
3. Aquecer uma frigideira com um fio de azeite.
4. Junta as ervilhas tortas, quando a frigideira estiver bem quente, deixar saltear em lume bem alto até dourar (2 a 3 minutos).
5. Temperar com sal, pimenta e envolver bem.
6. Desligar o lume e juntar o alho laminado (opcional).

**Pesto de abacate**

1. Juntar todos os ingredientes num processador ou recipiente.
2. Triturar até obter um creme.

Nota: não é preciso ficar um creme liso, o interessante no pesto é ter alguma textura.



## PARRAMEIRO

O parrameiro, mais conhecido por bolo de casamento ou ferradura, é um pão doce tipicamente tradicional do concelho de Mafra.

A sua confeção tradicional é muito cuidadosa e até ecológica. O parrameiro é cozido em fornos de lenha sobre folhas de figueira.



### Ingredientes:

- Farinha de trigo moleiro
- Água
- Sal
- 1 ovo
- Erva-doce
- Fermento

### Preparação:

1. Num alguidar de barro, pôr a farinha e fazer um buraco no meio, onde se põe água tépida, o fermento, o sal, o ovo e a erva-doce.
2. Amassar muito bem, como se fosse pão e depois polvilhar com farinha.
3. Deixar a massa a repousar durante 2 horas.
4. Tirar pequenas porções de massa para cima de uma mesa enfarinhada e fazer um rolo que se tende em forma de ferradura.
5. Levar a cozer em forno de lenha.

## PANQUECAS DE AVEIA



### Ingredientes:

(Para a massa das panquecas de aveia)

- 170 gramas flocos de aveia
- 1 colher de sopa sementes linhaça
- 250 ml leite vegetal
- 1 colher de chá fermento opcional

(Para os Toppings)

- canela em pó
- *maple syrup* ou outro adoçante natural
- fruta a gosto
- iogurte vegetal

### Preparação:

1. Triturar os flocos de aveia.
2. Triturar as sementes linhaça até formar uma farinha.
3. Juntar a farinha de aveia, a linhaça e o fermento.
4. Juntar também o leite vegetal (usei de aveia) e envolve bem com uma colher até formar um creme pastoso e sem grumos.
5. Aquecer uma grelha ou uma frigideira antiaderente e juntar um pouco de óleo de coco, se for necessário.
6. Com uma concha da sopa (de servir), colocar uma porção da massa na frigideira e deixe cozinhar cerca de 2 a 3 minutos. Tapar a frigideira para a massa cozinhar uniformemente.

7. Quando as bordas da panqueca ficarem secas e soltarem, vira com uma espátula antiaderente e deixa cozinhar por mais 1 minuto.

8. Repetir este processo até a massa terminar.

9. Servir com iogurte, fruta e adoçar as panquecas.

**Estão prontas a consumir!**

## QUEIJADAS DE PÊRA ROCHA



### Ingredientes:

- 3 ovos médios
- 40 ml de azeite ou óleo de coco
- 130 gramas de pera rocha madura (sem pele e sem caroço)
- ½ de vagem de baunilha ou essência de baunilha (opcional)
- 1 colher de chá de canela (opcional)
- 20 gramas de coco ralado
- ½ colher de chá de fermento sem glúten para bolos
- 30 gramas de farinha de aveia ou farinha de arroz
- 1 pêra laminada em pequenos pedacinhos para decorar (opcional)

### Preparação:

Bater todos os ingredientes com a varinha mágica.

Verter nas formas até ficarem cheias, decorar com os pedacinhos de pêra.

Levar ao forno pré-aquecido, a 180°C, cerca de 20 minutos (ter atenção: se cozerem demasiado mirram).

## FIOS DE OVOS



### Ingredientes:

- 6 gemas de ovos
- 500 gramas de açúcar
- 300 ml de água

### Preparação:

1. Passe as gemas por uma rede fina.
2. Num tacho largo, leve ao lume o açúcar e a água, deixe ferver durante 2 minutos até atingir o
3. ponto de pérola fraco. Depois de atingir o ponto, mantenha o lume médio.
4. Coloque um pouco de gemas num passador chinês, próprio para fios de ovos, e faça círculos por cima da calda.
5. Deixe cozinhar alguns segundos e retire com uma espumadeira.
6. Arrefeça um pouco os fios de ovos, molhe as mãos em água fria e separe-os.

